



## Dans för Hälsa Bollnäs Kommun

Dans för Hälsa är en forskningsbaserad insats som grundar sig i studien Dansprojektet. Studien har visat att tonårsflickor som dansar kravlöst regelbundet två gånger i veckan ökar sin självskattade hälsa och att kroppsliga och emotionella besvär orsakade av stress minskar.

Syftet med dansen är att öka den psykiska hälsan och förebygga stressrelaterade besvär. Dans för Hälsa riktar sig till tonårsflickor från årskurs 6 på grundskolan till år 9 som återkommande har besvär med:

- stress
- höga krav på sig själv
- trötthet, sömnbesvär
- nedstämdhet, oro
- ont i magen
- ont i huvudet/nacken/ryggen

### Upplägg

Varje termin finns det möjlighet att medverka vid två danstillfällen per vecka. Dansen håller till i Bollnäs Sporthalls lokaler, G-hallen, Alirgatan 23, på tisdagar och torsdagar kl. 16.15–17.30 i ca 12 veckor med uppehåll vid skollov.

Dansen är kravlös och varje gång har vi en lång avslappning. Frukt och dryck erbjuds så att man kan komma direkt efter skolan. Dansen leds av utbildade dansinstruktörer inom Dans för hälsa.

### Anmälan

Anmälan sker via skolsköterska eller kurator inom skolan som även bekräftar anmälan. Se mer på [bollnas.se/dansforhalsa](http://bollnas.se/dansforhalsa).

### Du som vårdnadshavare är viktig

Du som vårdnadshavare är viktig för att motivera och peppa för att ditt barn ska komma igång med dansen och sedan hålla i och dansa regelbundet under hela terminen. Hör gärna av dig till samordnare [annika.lans@bollnas.se](mailto:annika.lans@bollnas.se) om du har några frågor.