



Fotograf: Eva Forsberg Pejler

## **Kom som du är och dansa helt utan krav!**

Det spelar ingen roll hur du mår eller känner dig just idag. Kom ändå och upplev rörelseglädjen tillsammans med andra.

Det bästa är att du kan känna dig helt annorlunda efter en danslektion.

### Målgrupp

Det här är en aktivitet för flickor 13-18 år som kanske ofta har ont i huvudet, axlar, nacke eller magen, känner stress, oro och nedstämdhet, sover dåligt och har kontakt med skolsköterskan eller kuratorn.

Den här aktiviteten ska hjälpa dig att må bättre.

### Bakgrund


Det här är ett projekt som det har forskats på och det har visat sig att den här formen av aktivitet gett väldigt goda resultat. De som medverkat i studien mådde bättre efter endast två terminer dans.

### Hur går det till?

Vi rör oss till musik och du får ha vilka kläder du vill. Det viktiga är att du känner dig bekväm och är beredd på att svettas. Det är meningen att vi ska få upp pulsen, så ta gärna med en vattenflaska.

Inga förkunskaper behövs. Har du aldrig dansat tidigare är du inte ensam om det. Vi är fler som aldrig provat.

Det kommer inte att bli någon uppvisning för publik. Vi dansar bara för vår egen skull och för att få uppleva gemenskapen i gruppen och glädjen i dansen. Vi dansar helt utan krav!

Fortsättning på baksidan 

Danspasset innehåller uppvärmning, övningar, koreografi, avslappning och avslut.

Det är en och samma grupp som alltid dansar tillsammans och det är två lektioner på 75 minuter varje vecka.

### Hur anmäler jag mig?

Anmälan sker alltid genom skolhälsovården. Det är någon i elevhälsoteamet som kontaktar en projektledare för ”Dans utan krav” och i mån av plats kommer du att bli erbjuden att börja dansa i en grupp.

### **Projektledare**

[maria.larsson5@skola.uppsala.se](mailto:maria.larsson5@skola.uppsala.se); [helena.bergman@skola.uppsala.se](mailto:helena.bergman@skola.uppsala.se)

Höstterminen 2019 finns följande två grupper i Uppsala Kommun

### **Innerstaden**

Måndagar 15.45-17.00 i danssalen Nannaskolan

Torsdagar 16.15-17.30 i danssalen Boland

Lärare: Helena Bergman (vikarie Maria Larsson)

### **Gottsunda**

Måndagar 16.00-17.15 Gottsunda Dans & Teater, Gottsunda Centrum

Onsdagar 16.00-17.15 Gottsunda Dans & Teater, Gottsunda Centrum

Lärare: Sofia Gabrielsson och Maria Larsson