



# Vad pågår för att stärka den sociala hållbarheten i Gävleborg?

**DOIT**, Luul Mohamud och Simona Gerjes, Rädda barnen

**Hälsa för alla**, Afaf Radhison, RF-SISU Gävleborg

**Stärka Söderhamn**, Patrik Sjölin, Söderhamns kommun

**Dans för hälsa**, Matilda Björkbacka, Kultur Gävleborg



# DANS OCH HÄLSA

## Kultur Gävleborg



# Dans för äldre och personer med funktionsvariationer



## LEKTION 4 (ca 40 min)

Bilder - en fortsättning på utforskandet av dansväskans innehåll

1. Samlas runt väskan, öppna väskan och ta fram de två stora tygerna.
2. Skicka runt tygerna så att alla får känna på dem, prata om vad det är för något och vad man kan ha dem till.
3. Om någon kommer med förslag på vad man kan göra med dem så kom ihåg förslagen för att kunna prova dem senare.
4. Kom ut på golvet och börja röra er runt i rummet, skicka tygerna från en person till en annan. Den som har tyget kanske kan släpa det efter sig, fladdra med det, svepa in sig i det eller vad nu fantasin föreslår.
5. Om någon hade förslag på vad man kan göra med tygerna så ta en stund till att prova förslagen.
6. Därefter tar två personer ett tyg och sträcker ut det mellan sig på golvet (beroende på hur stor gruppen är så kan man dela in sig och göra detta i två grupper och använda båda tygerna). De andra ställer sig på led vid en sida av tyget för att kunna ta sig över tyget, en och en eller två och två.
7. De som håller i tyget börjar göra vågrörelser på golvet, kanske ser tyget ut som vatten? De andra börjar röra sig över tyget, hur rör man sig när man är i vatten? Hur känns vattnet mot kroppen?
8. Testa olika rörelser och låt fantasin leda övningen vidare. Tyget kanske förvandlas till något helt annat? Kokande lava, seg bulledeg, en skridskobana....
9. Hög tyget en bit ovanför golvet, går det att krypa under?
10. Hög tyget en bit till så att det är lätt att ta sig under. Nu kanske tyget har blivit en vind eller ett regnmoln. Hur rör man sig i regnet eller i vinden?
11. Avsluta med att alla står på ena sidan tyget, tyget är sänkt till midjehöjd. Därefter kommer en i sänder, så snabbt man kan fram mot tyget, som om man skulle röra sig igenom det. Precis i sista sekund lyfter de som håller i tyget upp det och låter det fladdra över huvudet.
12. Samlas kring väskan igen och dela med er av vad ni upplevt av övningarna.



# Dans för personer med Parkinson





# DANS FÖR HÄLSA

## En forskningsbaserad insats

- "DANSPROJEKTETS" SYFTE
- RESULTATEN VISADE
- FRAMTID

Beräknat på  
förebyggande  
effekt för 5 av  
12 pers i en  
grupp (42%).

Har vi råd att låta bli?

135 500 kr  
i investerings-  
kostnad

28.4 miljoner kr  
...för att låta bli!



# Dans för hälsas nyckelfaktorer

➤ RÖRELSEGLÄDJE

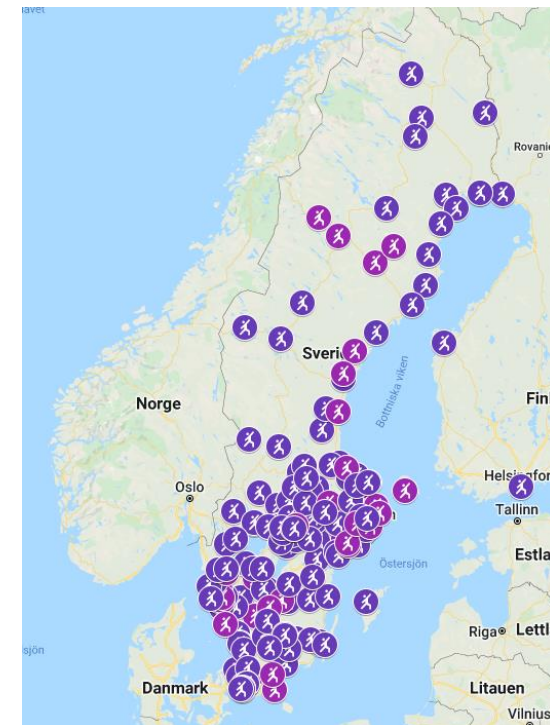
Kostnad, exempel

➤ RESURSER

➤ KRAVLÖSHET

➤ GEMENSKAP

Aktör	Kostnadsfördelning
<u>Kommun</u> (lön dansinstruktör, arbetstid för arbetsgrupp, rekrytering)	70% av kostnaden
<u>Regionen</u> (resurs, arbetstid för arbetsgrupp, instruktörskurs ca 10 000 kr, rekrytering sker oftast inom tjänst)	11% av kostnaden
<u>Studieförbund</u> (lokalhyra, mattor, marknadsföring)	19% av kostnaden
<b>Total summa</b>	<b>Exempel 120 000 - 135 500 kr</b>



# Dans för hälsa i Gävleborg

- **NÄTVERKET**
- **PÅBÖRJADE INSATSER**
- **FRAMTID**

## Dans för Hälsa

En forskningsbaserad insats för att stärka psykisk hälsa



# ”En oas från stress”

