



**AKTIV I VOLDA
2007**



”Å danse seg til livsglede”
Instruktørkurs Hensedans

- gratis dagskurs for deg som arbeider med barn, unge og voksne som treng eit tilrettelagt tilbud
(sjå omtale i dagens Møre)

Tid: Onsdag 26.september kl. 09.00-15.00

Stad: Volda Samfunnshus, Nyesalen

Ta med: gode sko og nistepakke

Påmelding fortløpande til folkehelsekoordinator
Berit Koen, tlf. 70 05 88 30/916 88 312

Med støtte frå vår lokale partner:



Instruktørkurs i Helsedans

”Å danse seg til livsglede”

Kva er Helsedans?

Volda kommune har eit rikt utval av dansegrupper som kvar på sin måte kan kallast helsedans for innbyggjarane, nettopp fordi det er godt for helsa, men kva er Helsedans? Som namnet seier, er dans godt for helsa. Felles for alle typar dans er at det utviklar rørsle og balansen, det gir betre kondisjon og koordinasjon, og det er moro. Men nesten enda viktigare er det at dans fremje livsglede! *”Helsedansens store hemmelighet er at det er så moro å danse, at vi glemmer at det er sunt”.*

Omgrepet *Helsedans* kom med Turid Ramstad, ”helsedansens mor”. 11 år gamal vart ho ramma av poliomyelitt. Med store rørslevanskar starta ho som 14-åring i vanleg danseskule. Her merka ho at muskulaturen vart lettare å hanskast med, og balansen og humøret steig. Det enda med at ho utdanna seg til dansepedagog. Etter kvart systematiserte ho dansar pedagogisk og metodisk retta mot menneske med særlege behov. Det første utdanningskurset for helsedansinstruktørar vart arrangert i 1978, med påfølgjande etablering av Norges Helsedansforbund.

Helsedans, for kven?

Helsedans er for alle som har lyst til å danse, men særleg for dei som har nytte av ein litt forenkla dans. Den er spesielt tilrettelagt for deltakarane sitt funksjonsnivå, så her treng ingen vere redde for å dumme seg ut. Helsedans kan leggest til rette for alle; blinde og svaksynte, døve, rullestorbukarar, multifunksjonshemma, barn, ungdom, vaksne og eldre. Vi kan til og med danse medan vi sit. I Helsedans byter ein ikkje partner, og deltakarane har som oftast med seg ein følgesvenn.

Helsedansen er brukarvenleg. Her er det ikkje om å gjere å utvikle stor dansedugleik, men å legge til rette slik at alle opplever at dei er med i dansen. Musikken som blir brukt spenner frå barnesongar via folkemusikk og ringdansar til moderne dansar som t.d. linedance.

Helsedansinstruktøren

Heidi Solberg gjekk sitt første instruktørkurs rett etter gymnaset. Neste år har ho drive med Helsedans i 30 år, og er framleis ”veldig ung og veldig entusiastisk”. Ho har vore leiar for Norges Helsedansforbund, men har no ”berre” verv som styremedlem ved sidan av å halde helsedanskurs for ulike brukargrupper. I arbeidslivet er ho dagleg leiar for eit lågterskel dagtilbod innan psykisk helse i Lørenskog kommune. Heidi er utdanna miljøterapeut og har tidlegare mange års erfaring frå arbeid med psykisk utviklingshemma, og som koordinator for barn med særlege behov i skulefritidsordning.

Med støtte frå Mental Helse Noreg, kan Volda kommune no tilby deg eit instruktørkurs i Helsedans kostnadsfritt ein heil dag, så nytt høvet til å la deg inspirere, motivere og glede. Her treng ingen vere flinke, så møt opp om du kan. Heidi Solberg vil bidra til danseglede, slik at alle deltakarane kan få påfyll til å skape moro for andre (sjå annonse).
Vel møtt!

Berit Koen,
folkehelsekoordinator