

Kick On!

”Slå på trumman inte på mig”

Information om projektet:

Projektet är en metod för att stärka psykisk hälsa hos unga killar i Tierps kommun. Projektinsatsen startar i september 2021 och avslutas till jullovet 2021, med en förhoppning för att kunna fortsätta bedriva insatsen även framåt i tiden. Till start kommer vi erbjuda insatsen till 15st killar i olika åldrar från olika skolor. Elevhälsan är ansvarig för rekryteringen av vilka killar som har behov av att delta i insatsen.

Insatsen vänder sig främst till killar i ålder 7-20år, som ofta har ont i magen eller huvudet, känner stress, oro och nedstämdhet, kanske sover dåligt eller har värk i nacke/ axlar. Som ofta har kontakt med skolsyster, kurator eller annan viktig person för att finna stöd i sitt mående. Har behov av att få verktyg för sin ”busighet” eller finna tillbaka till ett socialt sammanhang.

Vi kommer att använda Trummor som huvudinstrument som ett verktyg i insatsen. Insatsen bygger på att hitta alternativ som får individen att stärka sin psykiska hälsa. Det finns en hel del forskning att läsa där man kan se vilken påverkan just trummor har för människans välmående och hälsa.

Tid:

Grupp: 45min/ 1-2 gånger i veckan

Enskild tid: 30min/ 1-2 gånger i veckan

Måndagar & onsdagar, tid erbjuds och anpassas i bästa mån efter elevens behov och skolgång i samverkan med elevhälsan.

Plats:

Kulturskolan på kulturhuset möbeln i Tierp.

Finns behovet att eleven får sin tid i skolans lokaler försöker vi att ordna det.

Pedagog: Martin Lindberg, slagverkslärare på kulturskolan.

Sänd in er intresseanmälan via vår Dans för hälsa hemsida:

<https://www.tierp.se/tierp.se/omsorg-och-stod/stod-till-barn-ungdom-och-familj/dans-for-halsa.html>

Eller kontakta oss på Dansforhalsa@tierp.se

Intressant läsning: <https://sv.shinkotoni-central-blog.com/articles/informasi-kesehatan/6-manfaat-main-drum-terhadap-kesehatan.html>