



NORGES
DANSEFORBUND

Infomøte paradans

HVORDAN ENKELT KOMME I GANG MED PARADANSTILBUD

Marie Mack Roald - Paraansvarlig Norges Danseforbund marie@norgesdanseforbund.no

Kveldens punkter

- ▶ Hva er paradans.
- ▶ Hvordan komme igang.
- ▶ Hvordan komme i kontakt med målgruppen.
- ▶ Paradansinstruktøren.
- ▶ Søke Midler.
- ▶ Spørsmål.

Hva er paradans

Begrepet paradans brukes om all dans for mennesker med en form for funksjonsnedsettelse. Hvordan man deler inn i dette er opp til hver enkelt klubb.

Eksempler på inndelinger i paradans:

- ▶ Dans for de med fysiske funksjonsnedsettelse.
- ▶ Dans for de med kognitiv funksjonsnedsettelse.
- ▶ Rullestoldans.
- ▶ Dans for de med hjelpemidler (rullestol, stokk, rullator, prekestol, assistent/ledsager osv).
- ▶ Tilrettelagt dans/for alle uansett funksjonsnedsettelse (legges opp etter de som møter og tilpasses der etter).

Klasse & Kategorier

Eksempler



Tilrettelagt dans barn

- Dans & Lek
- Med foresatte
- Uten foresatte
- Mange muligheter
- Med assistenter (gjerne dansere i klubben)



Dans med hjelpemidler
Barn, ungdom eller voksne

- Dans og lek
- Med foresatte
- Uten foresatte med assistenter
- Rullestoldans med ledsager
- Rullestoldans uten ledsager



Tilrettelagt dans
Ungdom / Voksne

- Uten foresatte
- Med assistenter (gjerne dansere i klubben)



Hva kjennetegner paradansklasser.

A word cloud of Norwegian adjectives describing dance classes. The words are arranged in various orientations and colors. The most prominent words are 'GØY' (orange), 'MORO' (green), and 'SOSIALT' (pink). Other words include 'STIMULERENDE' (blue), 'ENKELT' (orange), 'VANLIG' (purple), 'INKLUDERENDE' (purple), 'INSPIRERENDE' (yellow), 'AKTIVT' (green), 'LET' (yellow), 'TRYGT' (orange), and 'UTFORDRENDE' (pink).

STIMULERENDE
AKTIVT
INSPIRERENDE
GØY
MORO
LET
SOSIALT
TRYGT
ENKELT
VANLIG
UTFORDRENDE
INKLUDERENDE



Hvordan komme i gang

Begynn i god tid

- ▶ Finn målgruppen dere ønsker å starte med dans for.
- ▶ Finn egnet lokaler. Sjekk at rommet passer for målgruppen - Kommer man seg inn/ opp med heis osv?
- ▶ Få på plass instruktører og assistenter.
- ▶ Sett dato for oppstart.
- ▶ Markedsfør bredt (ikke bare i nærområde - mange reiser langt for et slikt tilbud).
- ▶ Planlegg danseklasser (Gratis prøvetimer - gjerne fler).

Vær tålmodig. Start gjerne med to deltagere - ordet sprer seg sakte, men sikkert.

Målgruppen

MÅLGRUPPEN

Bruk god tid på å finne ut hvem du ønsker skal ha glede av ditt dansetilbud.



- ▶ Dans for barn ?
- ▶ Dans for ungdom ?
- ▶ Dans for voksne ?
- ▶ Blandet aldersgruppe?
- ▶ Med foresatte / Uten foresatte?
- ▶ Hvilke funksjonsnedsettelse?

Osv.

Finne ut i hovedsak hvem dere ønsker å ha et tilbud for og lag en god beskrivelse av dette som ligger tilgjengelig på nett, på flyveblader osv.



Paradansinstruktøren

Hvem er paradansinstruktøren?



Her underviser en storesøster til en Freestyledanser. Ingen dansebakgrunn, men tidligere aktiv i Barn og ungdomsteater.

- ▶ Barnedanstrenere
- ▶ Aktivitetsledere
- ▶ Eldre søsken av dansere
- ▶ Studenter
- ▶ Fysioterapeuter
- ▶ Foresatte
- ▶ Dansere +++

Man kan fint være ufaglært så lenge man er tålmodig og tydelig person.

Vi anbefaler dra et trener eller aktivitetslederkurs gjennom Norges Danseforbund for å få hjelp til å bygge opp en god time for barn/ungdom.

Hva kjennetegner en god parainstruktør

- ▶ «People person».
- ▶ Ser deltageren.
- ▶ Er god til å begeistre.
- ▶ Tydelig.
- ▶ Tålmodighet.
- ▶ Tør å bruke stemmen.
- ▶ Lite selvhøytidelig.
- ▶ At man har fantasi, er leken og humor er viktigere egenskap en tekniske ferdigheter.



Å bry seg, være tålmodig, tydelig og kunne se individet og ikke funksjonsnedsettelsen, er egenskaper som er viktigere å ha enn utdanning for denne målgruppen.



Instruktøren her har selv funksjonsnedsettelse og kjenner utfordringene til danseren på bommen godt.

Videoinspirasjon

- ▶ Rullestoldans uten ledsager- HIP HOP -<https://youtu.be/t4YWx2jFwbc>
- ▶ Tilrettelagt dans med barn og unge. <https://youtu.be/fR8HeHvBB1o>
- ▶ Rullestoldans ledsager (Norsk) <https://youtu.be/nNLJk2uEN-Q>
- ▶ Paradansseminar / Norges Danseforbund 28.08.2021 <https://www.youtube.com/watch?v=cjy7gJzulil>



Komme i kontakt med målgruppen

- ▶ Lag en plakat der det tydelig kommer frem hvem det nyet tilbudet deres er for.
- ▶ Kontakt lokale foreninger .
- ▶ Kontakt lokalavisen.
- ▶ Send e-post til bydelen/ kommunen .
- ▶ Kontakt helsestasjon og helsesentere.
- ▶ Fastlegekontor.
- ▶ Spesialskoler.
- ▶ Barne og ungdomskoler.
- ▶ Heng opp plakater.





SØKE MIDLER TIL PARADANS

Midler

HVORDAN SØKE MIDLER.

- ▶ Søke midler bør gjøres av en som kjenner aktiviteten godt, f.eks instruktør, aktiviteslederen og/eller søkeansvarlig.
- ▶ Midler er stort sett øremerkede og det følger som regel noen kriterier for å søke - les derfor veilederen godt.
- ▶ Vær kortfattet og konkret i din søknad.
- ▶ Tenk godt gjennom målgruppen og mål for aktiviteten/prosjektet ditt. Spesifiser.
- ▶ Lag et enkelt budsjett og ved tildelte midler hold deg til budsjettet.

HVA KAN MAN SØKE TIL

- ▶ Midler er til for å dekke aktiviteten eller utstyr til aktivitet, i dette tilfellet paradansen.
- ▶ Aktivitet kan innebære instruktører/assistenter/ledsagere/markedsføring/sosial happening osv.
- ▶ Utstyr det søkes midler til kan være rullestolrampe, spesialstoler, skummoduler, matter, musikkanlegg for døve osv.

VED TILDELTE MIDLER

- ▶ Les tildelingsbrevet nøye og evt. kriterier for de tildelte midlene.
- ▶ Følg budsjettet du har sendt i søknaden.
- ▶ Ved overskudd av midler kontakt stiftelsen eller organisasjonen.
- ▶ Sparebankstiftelsen, Gjensidigestiftelsen, osv setter på at man takker og deler litt info om tildeling er på sosiale medier.
- ▶ Rapporter i tide (Rapporterer du ikke innen fristen kan du miste muligheten til å motta midler ved en senere anledning i forbindelse med noe annet til klubben)

Søkeorganisasjon/ stiftelse	Hva kan man søke til	Kriterier for å søke	Søknadsfrist 2022
Norges Danseforbund https://www.danseforbundet.no/for-klubb/søk-midler/paradansmidler	Utstyr /aktivitet / assistenter osv.	Funksjonsnedsettelse, men kan være kroniske sykdommer, psykiske lidelser eller smertetilstander som f.eks. sittehemning. Finnes i informasjonen på nettsiden til søkeorganisasjonen	1.februar 2022
Sophies minde https://www.ssm.no	Utstyr, aktivitet osv.	Finnes i informasjonen på nettsiden til stiftelsen.	Ikke lagt ut for 2022
Gjensidigestiftelsen https://www.gjensidigestiftelsen.no	Utstyr, prosjekter, aktivitet.	Finnes i informasjonen på nettsiden til stiftelsen.	15.februar kl 16.00
Märtha Louises Fond - https://www.kongehuset.no	Utstyr, prosjekter, aktivitet.	Kun for barn opp til 16 år	1. august 2022
Sparebankstiftelsen https://sparebankstiftelsen.no	Utstyr, prosjekter, aktivitet.	Finnes i informasjonen på nettsiden til stiftelsen.	1.April 2022
Lottstift / Spillemidler https://www.danseforbundet.no/for-klubb/søk-midler/flere-tilskuddsordninger	<ul style="list-style-type: none"> • Musikkanklegg for dove • Rullestol til uttån • Dansegulv • Musikkanklegg • Speil og barrer • Dansematter 	Må søkes via sportsdamin.	10.mars 2022
Kommunale tilskuddsordninger https://danseforbundet.desti.no/For%20klubb/Kommunale%20anleggs-%20og%20tilskuddsordninger.pdf	Variere fra kommune til kommune. Eks, Ledsagere/ assistenter, Drift, utstyr m.m.	Variere ut ifra hvilke tilskuddsordninger det gjelder. Kontakt din kommune og/eller bydel for å få informasjon.	Variere fra kommune til kommune . Sjekk oversikten/linken.

En god oversikt med flere tilskuddsordninger finner du på Norges Danseforbund sine nettsider.
<https://www.danseforbundet.no/for-klubb/søk-midler/flere-tilskuddsordninger>

Du kan låne rullestoler av Norges Danseforbund til din danseklubb.



Rullestolen benyttet av Birgit Skarstein i «Skal Vi Danse» er lånt ut av Norges Danseforbund. Ta kontakt med Norges Danseforbund for informasjon.

Gode grunner til å starte opp paradans i din danseklubb

- ▶ For å inkludere alle.
- ▶ For å skape mer breddeaktivitet.
- ▶ For at man skal slippe å reise forbi sin lokale danseklubb og til en annen lenger unna for å kunne delta på dans.
- ▶ For å ha et tilbud til søsken som faller inn under målgruppen.
- ▶ For å få eldre dansere inn i jobb og beholde dansere som «pensjoneren» seg.
- ▶ Det skaper en balanse i danseklubben.
- ▶ Fordi det er gøy!!!

SPØRSMÅL OG SVAR





Takk for meg - skulle du ha noen spørsmål relatert til paradans så er det bare å ta kontakt.

marie@danseforbundet.no