



Kære du, som allerede arbejder med folkedans og folkemusik,

Vil du medvirke i workshop og afvikling af dansesessions?

ANSØGNINGSFRIST: 20. AUGUST 2025

Vil du...

- Hjælpe udsatte unge, mennesker med psykisk sygdom m.fl. ud af isolation og stillesiddende adfærd?
- Bidrage til at udbrede 'tilpasset folkedans' og til forskning af den dybere effekt?
- Instruere dans eller spille med et fast team til fx 6, 12 eller flere honorerede dansearrangementer rundt i Danmark?
- Deltage i startworkshop 24-25. november på Brenderup Højskole på Fyn?

1. PROBLEM

Der er et alt for stort antal ensomme, stillesiddende og mentalt udfordrede mennesker i almen mistrivsel.

2. VORES MÅL

Fod på gulv er et nyskabende projekt med 'tilpasset folkedans' for udsatte unge og psykisk syge voksne. Aalborg Universitets forskning i deltagernes mentale og fysiske trivsel i trin 1 (2022-2024) viste så positive takter, at det selvfølgelig skal videreudvikles og forankres.

- Derfor starter vi i Tempi en ny omgang Fod på gulv og udbygger erfaringerne – med aktiviteter i hele Danmark (2025-2028). Målet er, at deltagerne får større mod på at indgå i fællesskaber og medvirke til at kickstarte mere livsmod og et mere aktivt liv. Vi udvider målgrupperne og ønsker at dokumentere for en langt større kreds, hvad tilpasset folkedans faktisk kan sætte i gang.

3. ANSØGNING

Lyder det motiverende? Så...

- Læs invitationen godt igennem.
- **Sæt et team på 1 danseinstruktør og 3 musikere.**
Det er vigtigt, at alle i teamet har god erfaring med folkedans og lyst til at arbejde aktivt med grundideen i metoden 'tilpasset folkedans', se punkt 9.
Og selvfølgelig: at I kan lide at arbejde sammen :).
Og selvfølgelig: at I kan lide at arbejde sammen :).
- Udfyld [ansøgning her](#), og send senest 20. august.
- Forventet svar: 4. september 2025.

OBS: Én ekstra danseinstruktør

Der er plads til ét wild card som danseinstruktør, hvis du vil være backup på teams ved evt. sygdom. Du skal derfor ikke at søge med et team, men som dig selv - men er ikke på forhånd garanteret nogle sessions efterfølgende.

OBS: Alle teams mødes til workshop 24-25. november på Brenderup Højskole.

Danseforløbene skal afvikles ca. december 2025- februar 2028. På endnu ukendte tider.

ANTAL TEAMS: Vi går efter 6-8 teams i alt, inkl. teams fra trin 1. Det afhænger af de sidste fonde, hvor vi afventer svar. Der bliver udvalgt teams blandt ansøgere, der matcher kriterierne. Vi tilsigter en overordnet spredning ift. geografi, køn, alder og instrumentering, men ikke inden for det enkelte team!

4. ØKONOMI

- Deltagelse i workshoppen honoreres med 3.000 kr.
- Du står selv for transport til/fra højskolen.
- Hver dansesession honoreres med 3.000 kr./person (inkl. transport).
Beløbet dækker også medgået mødetid igennem projektet.

5. ØNSKEDE KOMPETENCER OG RAMMER FOR JERES TEAM

Fordi projektet følges af forskning, skal vi have så meget stabilitet som muligt - også på danseinstruktør-/musikside. Derfor er der lidt stramme rammer:

- Erfaring: Alle i jeres team skal være godt hjemme i at instruere eller spille til folkedans. I skal kunne generere en god energi og have overskud til at være i dialog med deltagere og med-arbejdere før/under/efter hver session. Dvs.: ingen noder, når det går løs ;).
- Workshop: Alle i jeres team skal deltage i hele startworkshoppen i november - se herunder. Her bliver I klædt på til opgaven.
- Deltagelse: Alle skal medvirke i alle dansedage i et forløb, fx seks uger i træk, der aftales nærmere mellem december 2025 - februar 2028. Det kræver selvfølgelig, at skolens/tilbuddets og jeres tidsmuligheder går op.

6. WORKSHOP PÅ BRENDERUP HØJSKOLE 24-25. NOVEMBER 2025

- Forbehold for enkelte rettelser.

- Start/slut: mandag d. 24. november, kl. 10 - tirsdag d. 25. november, kl. 15.30.
- Indhold
 - Introduktion til projektet, de andre teams og til arbejdsgruppen for Fod på gulv.
 - Introduktion til kultur og sundhed, forskning og den fulde vision.
 - Forskningsresultater og vigtig læring fra Trin 1.
 - Jeres roller og tilgangen til Fod på gulv.
 - Mød medarbejdere, der arbejder med målgrupperne i hverdagen. Bliv forberedt på, hvordan I tilpasser ift. de specifikke deltagergrupper.
 - Og ikke mindst: Arbejd med tilpasset dans og spil i praksis – jeres erfaringer indgår.

7. HOLDET BAG FOD PÅ GULV-WORKSHOPPEN

- Kristine Heebøll og Frederik Pustelnik er tovholdere på workshoppen.
De var medudviklere af pilotprojekt på Kimbrerparken og meddesignere af forløb, workshop og metode til 'tilpasset folkedans' i Fod på gulv, trin 1.
De følger jer gennem projektet og deltager også i projektet med deres eget team.
- Stine Lindahl Jacobsen er forsker på Aalborg Universitet. Hun står for evalueringsdesign og for tilrettelæggelse og afvikling af projektets forskning.
- Gerda Hempel er projektleder, kontakt: se nederst.
- Fuldt program følger inden workshoppen.

8. BAGGRUND

Kom hurtigt ind i projektets kerne/hjerte:

- Se video fra Fod på gulv på [FGU Middelfart](#)
- Indslag i [DR.DK i juni 2024](#), FGU Hjørring
- Video fra [Kimbrerparken med voksne](#)
- Se [citater fra trin 1](#)



9. TILPASSET FOLKEDANS - KORT!

Hver dansegang består af 30 min. dans + 30 min. pause med koncert/fortælling/fællessang og forfriskning + 30 min. dans igen. Med til at danse er udsatte/syge, medarbejdere, lærere og i særlige tilfælde måske familie, venner og borgere fra omegnen. Forløbene ligger som oftest i dagtimerne. OBS: Nogle forløb vil denne gang have nye udformninger. Det hører I mere om.

OVERORDNET HOVEDFOKUS ALLE DANSEGANGE

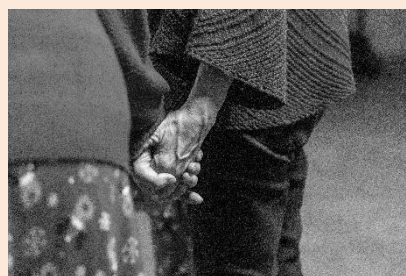
- At fremme glæden i dans og samvær og vise, at det er sjovt og fællesskabsgivende.
 - Alle skal kunne være med.
 - Plads til fejl og gradvis læring. Så deltagerne får succesoplevelse og ikke nederlag.
 - Undgå stive former og stramme regler.
 - Alle skal have grint, følt sig udfordret og have haft en succesoplevelse. Det er ok, at nogle sidder over, alle behøver ikke være med hele tiden. For nogle kan det være rigeligt udfordrende bare at være med i lokalet.
 - Deltagerne skal blive sultne og få lyst til at komme igen.
 - Danseinstruktør og musikere understøtter hele tiden fællesskabskultur, stemning, energi og den gradvise udvikling i takt med gruppens og den enkeltes formåen.
- Alt sker i tæt samarbejde med medarbejderne.

Kontakt & info

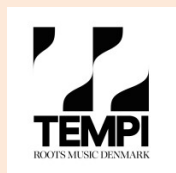
Fod på gulv / Tempi | projektleder Gerda Hempel |

gerda@tempi.dk | +45 30238878

fodpaagulv.dk | [Facebook](#) |



Projektholder



Udviklingspartnere, flere på vej



Fonde, regioner, øvrige samarbejdspartnere og tilbud/skoler offentliggøres ifm. projektstart.