

Hvordan bli med...

Det er flere måter å bli med på:

- ♦ ***ta kontakt med danseleder for Seniordans Elverum - se nedenst på forsiden***
- ♦ ***mot opp på Jotunhaugen på tirsdager når vi danser***
- ♦ ***bli med en av de som allerede danser med oss.***

Det er aldri for sent å kaste seg med; du er alltid velkommen hos oss ! :) ☺

**Vi danser hver tirsdag 1130 - 1330
på Jotunhaugen i Elverum**



Linedans i Aulaen - fra en samling i Møteplassen Elverum

Hva koster det...

Medlemsavgift 50,- kr betales hver gang en deltar. Den dekker:

- ♦ ***kontingent til Seniordans Norge 325,- kroner år . Dette innbefatter medlemsbladet Gladringen***
 - ♦ ***administrative utgifter i Seniordans Elverum (kurs, gaver o.l.)***
- Medlemsavgiften kan betales med 400,- kroner for hver sesong .***

SENIORDANS

ELVERUM

Dans i

glede ..



***....dans for
Livet.***



**Adresse: Seniordans Elverum - c/o Snøfrid Schjølberg,
Simlevn. 42, 2406 Elverum**

Telefon: 41 52 82 25

Om seniordans....

Hva er seniordans? En betegnelse for et dansetilbud som gis over hele landet i regi av Seniordans Norge - en frivillig landsdekkende organisasjon. Treningsaktivitet: - Seniordans har som mål å bedre fysikken og bedre den mentale tilstanden for deltakerne og bygge det sosiale nettverket mellom folk. Over 12 000 personer er med i seniordansens grupper i Norge. I hovedsak beregnet for mennesker ca. 55 år gamle og eldre.

Hva gir seniordans? Gjennom seniordansen får du bedre fysikk, din mentale helse blir bedre, du får positiv aktivitet for hjernen og du er med og bygger sosiale nettverk til nytte for flere.

Hvordan utføres seniordans? Mange tror at seniordans og gammeldans er det samme, men det er det ikke, selv om en i seniordans også bruker valsesteg og tangosteg. I Seniordans dances det mye i ring, men også på linje og andre formasjoner. Ved siden av vals, foxtrot og tango dances også gammeldansrytmer i formasjonsdanser, men også mer moderne rytmer er med - både swing, salsa, zorba og linedance.

Hver enkelt dans er koreografert til en spesiell sang eller melodi/musikk.



Du behøver ikke å ha partner for å komme. Vi danser parvis, men det er ikke kjønnsbetont mann/dame. Parene markeres derimot ofte med bånd i fargene rødt og blått. Dansen ledes hele tiden av en danseleder/lærer.

Om organiseringen....

Seniordans Norge er en frivillig landsdekkende organisasjon. Seniordans Norge er delt inn i regioner og er forankret i nærmiljøet gjennom lokale dansegrupper.

Vi her i Elverum er en av disse lokale dansegruppene, tilhører region Hedmark og er tilsluttet Seniordans Norge og betaler kontingent dit. Vår gruppeleder er også utdannet danseleder gjennom mange kurs. På forbundets nettsider kan du lese alt om organisasjonen:

www.seniordans.no

Her finner du også oversikt over alle regioner og de enkelte grupper innen hver region, samt detaljer om den enkelte gruppen.

Om Seniordans Elverum.... ble stiftet 26. oktober 2004 og vi feiret vår 15 årsdag i 2019. Oppstarten skjedde i Lunkegårdens danselokaler. Siden flyttet vi til Moen og danset i Festsalen der. Vi danset en kort periode på Møteplassen Elverum, så på Ungdommens hus og nå altså på Jotunhaugen. Ca. 90 dansere har vært innom oss i disse årene.

Og mye har gruppen vært med på fra store dansetilstelninger til dansetreff i vår egen region, og vi har opptrådt ved forskjellige anledninger og høyest rager da vi hadde oppvisning på Østkanttorget.

Greit å vite....

Danseåret deler vi i to semestre -
- vårsemester jan/feb - mai/juni -
- høstsemester aug/sep - nov/des.

Ved slutten av hvert semester går vi gjerne ut og spiser en middag på et av byens spisesteder.

Administrasjonen er enkel. Gruppeleder tar seg av dette sammen med en sekretær som fører regnskapene og styrer vår side på Facebook. Vi er støtteforening til Møteplassen Elverum og bruker deres nettsted ved behov.

Utstyret er enkelt. Vi har en slags «uniformering» - mørk nerkel og hvit bluse/genser, bånd i rødt eller blått. Dette kjøpes av den enkelte. Gruppeleder bistår.

Diverse aktiviteter. Vi får jevnlig tilbud om å delta på samlinger og reiser av forskjellig art. Disse tas opp i plenum på mandager. Vi har deltatt i noen regionreiser og har vært på Savalen på samlinger flere ganger.