

Danseringer i Bergen og omegn :

Arna Seniordans v/ Hjørdis Killi – 404 79 393
Ljoshall, onsdager kl. 10.30-12.30

Badstuen Seniordans v/ Bjørg Høgheim – 55 28 84 87 – 924 05 699
Badstuen, Vareggs klubbhus, mandager kl. 18.00-20.00

Bergen Domkirke Seniordans v/ Bjørg E. Olsen – 55 56 35 30 –
988 66 108
Nykirkens Menighetshus, fredager kl. 11.00-13.00

Bergen Seniordans Gruppe 1 v/Eldrid Munck – 957 68 024
Fridalen skole, fredager kl. 18.45-20.15
Haukelandshallen, tirsdager kl. 11.00-13.00
Landåshallen, fredager kl. 10.00-12.00

Bønesstølen Seniordans v/ Elsa Knutsen – 55 12 34 94
Bønesstølen 5, torsdager kl. 18.00-20.00

Danckert Krohn Tirsdagsgruppen v/ Elisebeth Haukeland – 55 95 27 75
– 481 26 429
Danckert Krohn Seniorsenter, tirsdager kl. 10.15-11.45

Danckert Krohn Seniordans torsdag v/ Bjørg Haaskjold Forsberg –
915 83 471
Danckert Krohn Seniorsenter, torsdager kl. 10.15-11.45

Espeland Seniordans v/ Eva Blomberg Bertelsen – 55 24 10 60 –
900 21 725
Hauge Ungdomshus ”Friborg”, Lone, mandager kl. 16.30-18.30

Fanaringen Seniordans v / Oddvar Skre – 909 64 834 – 55 91 51 53
Fana U-hall, mandager kl. 13.00-15.00

Fridalen Seniordans v/ Bendte Larsen – 55 28 37 13 – 957 03 793
Fridalen skole, tirsdager kl. 17.00-18.30

Honnørklubben v/ Brita Presttun Nedreli – 55 24 78 65
Åsane senterkirke, onsdager kl. 11.30-13.30

Kjøkkelvik Seniordans v/ Per Nerheim – 55 34 51 80 – 924 05 436
Kultursalen, Vannkanten, Loddefjord
Ring 1, onsdager kl. 10.30-12.00 – Ring 2, onsdager kl. 12.30-14.00
Ring 3, mandager kl. 10.30-12.00 – Ring 4, mandager kl. 12.30-14.00

Klosteret Seniordans v/ Signe Nilsen – 55 10 22 52 – 909 46 478
Bydelshuset Nordnes, Torsdager; Rounds 12.30-15.00,
Linedance 14.30-15.30 v/ Haldis Olsen - 934 34 172

Landås Seniordans v/ Bendte Larsen – 55 28 37 13 – 957 03 793
Landåstorget Seniorsenter, Erleveien, mandager kl. 10.30-11.30

Nesttun Seniordans v/ Liv Øvreeide – 991 52 159
Eldresenteret Nesttun, tirsdager kl. 16.00-

Nesttunhallen Seniordans v/ Britt Sjong – 55 13 31 27
Fana Kulturhus, mandager kl. 11.00-13.30

Skjold Seniordans v/ Bjørg Høgheim – 55 28 84 87 – 924 05 699
Skjold Kirke, mandager kl. 11.00-13.30

Sælemyr Seniordans v/ Gurli Henriksen – 55 16 51 92 – 913 97 126
Sælemyr Borettslags lokaler, Torgny Segerstedtsvei 182-184,
5143 Fyllingsdalen, torsdager kl. 12.00-14.00

Søreide Seniordans v/ Solveig Villanger – 55 12 05 12 – 452 52 039
Søreide Seniorsenter, onsdager kl. 10.30-12.30

UIB Pensjonistene Seniordans v/ Berit Kvalheim – 55 10 00 38 –
957 21 908
Nykirken Menighetshus, fredager kl. 11.00-13.00

Ungdomshuset Seniordans Fyllingsdalen v/ Gurli Henriksen –
55 16 51 92 – 913 97 126
Mandag: Ungdomshuset i Fyllingsdalen –
3 grupper: kl. 10.00-12.00, 12.00-14.00, 14.00-16.00.
Torsdag: Avd. Bønes Kirke, gruppe 4, kl. 12.30-14.30

Åsane Seniordans v/ Berit Fjeldstad – 55 18 47 33 – 995 94 128
Kulturhuset i Åsane – onsdager 1. parti kl. 16.00-17.30 – 2. parti 17.45-19.15

Region Hordaland har en egen **Oppvisningsgruppe** som kan vise forskjellige danser i foreninger, lag og ved andre tilstelninger. Kontakt undervisningsleder **Haldis Synnøve Olsen** – 934 34 172 - e-post: hsyolsen@online.no for nærmere informasjon.

I Seniordans er det mange forskjellige danseformer :

- * Vanlig seniordans m/ mange forskjellige rytmer ↓
- * Linedance tango, vals, reinlender
- * Rounds swing, salsa
- * Sittedans rumba, samba

I Seniordans behøver en ikke å møte med partner, danserne har **røde** eller **blå** bånd, slik at alle kan danse så mye de ønsker.

Ta kontakt med nærmeste ring, og begynn med seniordans, du vil ikke angre, da mange uttaler at :

- * Dansen gjør meg glad og jeg ler mye
- * Skjerper sanser og hukommelse
- * Bedrer min fysikk
- * Bedrer min psyke
- * Blir kjent med andre mennesker
- * Har gitt meg et helt nytt liv !

Seniordans er godt for :

Hjerne, Hjerte, Helse, Humør !



*Se listen over ringer – stuss ikke –
du vil få et langt rikere og bedre liv !
Start med Seniordans i dag !*

Gå inn på vår hjemmeside og les om seniordans og
Seniordans Norge – Region Hordaland

www.hordaland.seniordans.com

Org. nr. 992 540 524 – Hjemmeside: www.hordaland.seniordans.com

DANS I GLEDE

DANS FOR LIVET

*Smil, glede og godt humør forlenger
livet og gjør hverdagen bedre !*

**Seniordans holder de "små grå" i god
form, motvirker demens, og gir deg god
fysisk form og overskudd i hverdagen !**

KOM OG DANS I EN AV VÅRE RINGER

Se midtsidene →



**SENIORDANS NORGE
REGION HORDALAND**