

Har du lyst til en festlig, sjov og hyggelig eftermiddag så se lige her

Kom til gratis "Drop-in Dans"

i Medborgerhuset, første gang lørdag den 12. oktober 2024

Storegade 57, 6800 Varde

Vi starter kl. 14.00

Der bydes velkommen til en festlig, sjov og hyggelig eftermiddag ved Ældresagen, Varde og Varde & Omegns Folkedansforening.

Kl. ca. 14.05



Vi starter dansen ganske stille op, under kyndig vejledning af **instruktør Lone Schmidt** med ledsagelse af de velspillende musikere, **Bendix Rødgaard og Bente Gemmer** -

Du kan sagtens være med, uanset om du aldrig har danset tidligere - eller om du har danset i mange år.....

Kl. 14.45 - 15.15

Fælles kaffepause med hjemmebag -

Vi synger et par sange ...



Du bliver introduceret til Ældresagen og Varde & Omegns Folkedansforening - og samarbejdet om projektet.

Kl. 15.20 - 15.50

Vi danser igen eller nyder en ekstra kop kaffe eller te, lytter til musikken og ser på dansen ..



Kl. 15.50 - ca. 16

Vi synger en sang - med tak for i dag og på gensyn lørdag den 30. november kl. 14.00



Bente Klarlund udtaler: hvis man danser mindst 150 minutter om ugen, reducerer det markant depression, angst og stress

Vi glæder os rigtig meget til at byde jer alle velkommen