



Regionledermøte 21. april 2026

Sted: Best Western Plus Oslo Airport

Start kl. 09.00.

Slutt kl. 12.30.

Åpning

Styreleder Gunn Øygard ønsket velkommen til regionledermøtet.

Regionkontakt Turid S. Halaand overtok og syns det var kjekt at det var mange nye, og mange kjente ansikter.

Styret og DMU hadde i forkant av regionledermøtet besøk av Studieforbundet kultur og tradisjon ved Kjersti Gangsø, som informerte om tilretteleggingsmidler. Her var det nyttig informasjon som vi skal få ut til regioner og dansegrupper. Det er nemlig svært få dansegrupper som benytter seg av denne muligheten til støtte.

Se vedlegg fra Studieforbundet.

DMU informerer

Informerte om det de har arbeidet med det siste året

Nytt Linedance 2026 fra høsten. Her blir det beskrivelse og CD, og DVD lenke.

ISDC 2026 Lativa- Norge har med en dans som Vigdis Hassel har laget

Siste gang Norge offisielt er med i ISDC- mulighet for å bli invitert som gjester i framtiden.

NT 2027 Storefjell- komité Rønnaug Ust, Bjørn Ove Myrvang, Taran Jarnæs og Kåre Opheim.

- Invitasjoner er klart
- Tidsramme er lagt
- Budsjett er utarbeidet og Kåre Opheim er i gang med å søke tilskudd til stevnet.

Konflikthåndtering ved foredragsholder Tor Abild

Tor Abild holdt et foredrag om konflikthåndtering og hvordan man bør opptre ovenfor andre.

Vi legger ved presentasjonen.

Handlingsplan

Gunn Øygard orienterte om den "nye" handlingsplanen som skal vedtas på Landsmøtet.

- Nytt layout
- Delmål
- Verktøy som bør brukes
- Enklere punkter for dansegrupper
- Redigere handlingsplan så den blir mere konkret og enkel.

Rekruttering

Styret har utarbeidet prosjekt beskrivelse og prøvd å få tak i noen til å bli med i prosjektgruppa.

Ingen i styret føler de har den kompetansen som trengs for å lede en slik gruppe.

Styret har inngått ett rekrutteringssamarbeid med region Hedmark, ved Asta og Kåre Opheim.

Kåre Opheim informerte om hva de har gjort i forbindelse med rekruttering og viste frem en videosnutt som de har utarbeidet i samarbeid med Fabelaktiv, (et norsk produksjonsselskap.)

I tillegg er det laget en 4-5 snutter- påtenkt å sende ut til kommuner og fylkeskommuner med visse mellomrom for at de til stadighet skal bli påmint om hvilken effekt seniordans har.

Hva som bør tenkes på ang. rekruttering

- Støtte til regionale prosjekter?
- Tettere regionkontakt
- Vise oss frem
- Arendalsuka- Sørlandet
- Gratis kurs for nybegynnere i region?
- Reine instruktørkurs – motvirke at grupper blir lagt ned
- Hjelp nye dansere i gruppene
- Hjelp til med oppstart av evt. nye dansegrupper

Referenter: Randi A. Grønbakken og Toril H. Solum



STUDIEFORBUNDET
KULTUR og TRADISJON



- Kursutvikling i
Seniordans Norge



Kurs	Timer	Deltakere	Kroner
2015	811	24 616	11 092
2020	621	11 238	7 954
2025	607	18 491	8 300
			2 137 611
			1 184 698
			1 830 923

Formål:

Det skal være mulig for
alle som bor i Norge å bli
kjent med og lære
kulturuttrykk og folkelige
tradisjoner i skapende og
trygge fellesskap.



TILRETTELEGGINGSTILSKUDD

- HK-dir
- Sparebankstiftelsen DNB
- (IMDI)
- (Helsedirektoratet)



Tilretteleggingstilskot

Dersom kurset har deltakarar som treng ekstra tilrettelegging for å kunne delta, er det mogleg å få tilretteleggingstilskot i tillegg til det ordinære kurstilskotet. Du kan søkje midlar til å dekkje, eller delvis dekkje, meirkostnadar ved kursa som fylgje av tilrettelagt undervisning. Bilag må kunne visast til ved etterspurnad. Er du i tvil, ta kontakt med kontoret.

Vi behandlar søknadane fortløpande, og gir tilskot så lengje det er pengar i potten.

STUDIEFORBUNDET
KULTUR og TRADISJON



Du kan søkje støtte til:

- Ekstra kurslærer
- Ekstra utstyr/materiell
- Tilrettelagt kursstad
- Tilrettelagt kursprogram og undervisningsmaterieil
- Ekstra eller tilrettelagt transport
- Ekstra planlegging, utvikling og oppfølging
- Ev anna som kan fjerne hindringar for deltaking

Rammer for tilskot

- 4 timar: inntil kr 6 000,-
- 5-9 timar: inntil kr 8 500,-
- 10-19 timar: inntil kr 11 000,-
- 20-39 timar: inntil kr 13 500,-
- 40-99 timar: inntil kr 16 000,-
- Over 100 timar: inntil kr 20 000,-

Kurset må vera godkjent, og godkjente bilag må kunne visast til ved etterpurnad.

Arrangør	Timer	Tellende	Totalt ant	Ant per Samlet	tilskudd	Timetilskud	Samlet TR1	Fylke	Merknad
Jeløy Seniorans	47,5	17	17	1	12 750	4 750	8 000	Østfold	For transport
Narvik Stoltrim	51	20	52	6	7 800	5 100	2 700	Nordland	For transport av deltakere
Svolvær Seniorans	36	10	16	6	4 300	3 600	700	Nordland	For transport av deltakere
Malvik sittedans	34	8	8	5	10 200	3 400	6 800	Trøndelag	For ekstra lærer og ledsager
Fjæland Seniorans	30	8	14	1	3 420	3 000	420	Vestland	For transport
Fysakringen Seniorans Mc	36	5	24	1	4 100	3 600	500	Nordland	For transport
Narvik Stoltrim	39	23	23	4	5 300	3 900	1 400	Nordland	For transport av deltakere
Svolvær Seniorans	28	15	15	4	3 450	2 800	650	Nordland	For transport
Malvik sittedans	26	6	20	6	7 800	2 600	5 200	Trøndelag	For ekstra lærer
Åpent verksted	63	6	9	4	21 300	6 300	15 000	Buskerud	For ekstra lærer
Jeløy Seniorans	37,5	16	19	4	6 346	3 750	2 596	Østfold	For transport av deltakere
Balestrand seniorans	35	7	9	2	4 900	3 500	1 400	Vestland	For transport
Giske Seniorans	47,5	18	20	2	7 736	4 750	2 986	Møre og Røi	For transport og materiell
Marker Seniorans	34	12	15	2	6 900	3 400	3 500	Østfold	For dekt kursavgift
	544,5	171	261	48	106 302	54 450	51 852		



Hvorfor søker
ikke flere?

IEFORBUNDET
JR og TRADISJON



Spørsmål?

- Ring oss gjerne!
- **61 21 77 50**
- post@kulturogtradisjon.no
- www.kulturogtradisjon.no
- facebook.com/kulturogtradisjon

STUDIEFORBUNDET
KULTUR og TRADISJON

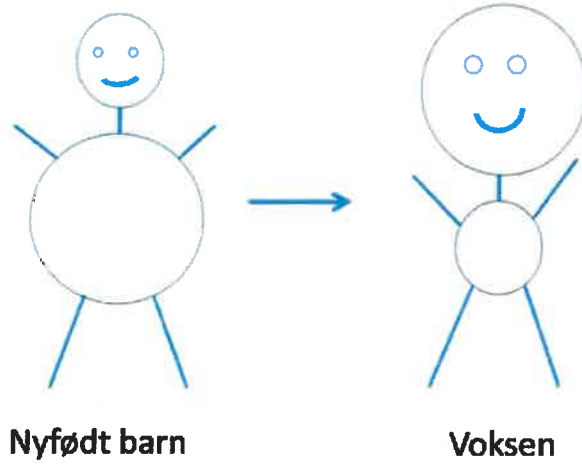




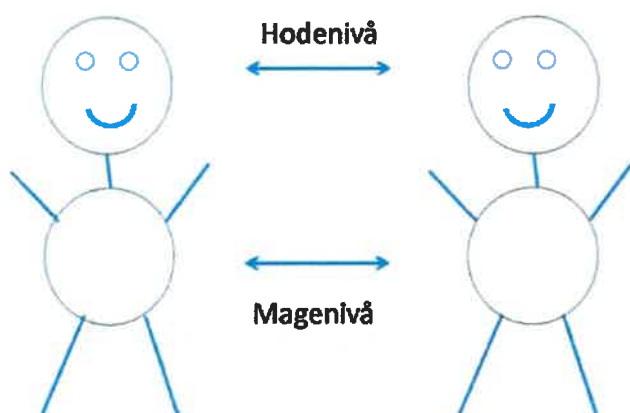
om aksept, avvisning, intensjon og effekt

Kommunikasjon

Hodet og magen



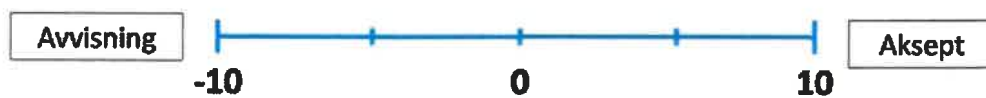
Alltid både hodet og magen



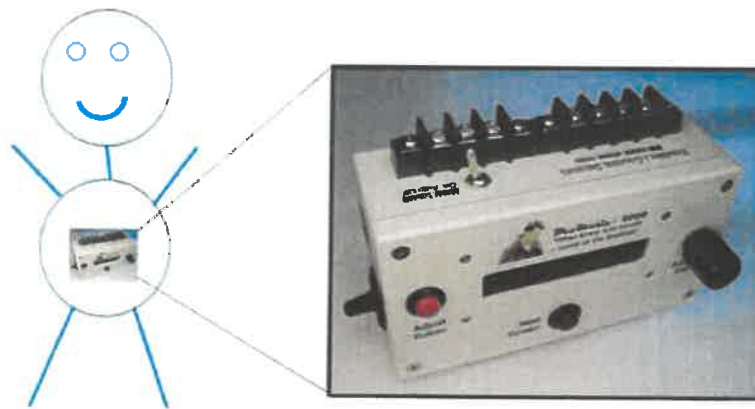
Magen vinner alltid ved dobbelkommunisering...!

Aksept og avvisning

- All kommunikasjon består av aksept og avvisning
- Det finnes store og små avvisninger og aksepter



Magens telleverk



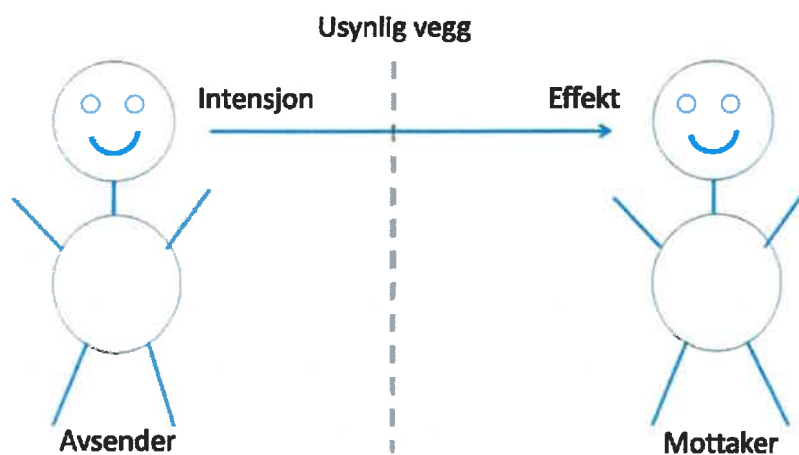
- Kjenner du magen din, kan du sette grenser
- Du kan bli "velgende"



Hva får ditt telleverk i gang?

Intensjon og effekt

- Vi vet aldri sikkert hvilken effekt vi har på andre!
- Vi vet aldri sikkert hvilken intensjon andre har!



Teambygging

- Du er veldig ofte i en gruppe
- Gode grupper gir hverandre masse aksept
- Har du bygget opp gode relasjoner tåler du bedre tilbakemeldinger fra andre

God kommunikasjon er alles ansvar!

Hva jeg ønsker at dere sitter igjen med...

- Du har alltid en effekt på andre...
- Vær bevisst på forskjell på intensjon og effekt!
- Gode grupper gir hverandre masse aksept
- God kommunikasjon er alles ansvar



 | pause

Forstå andre – la andre forstå deg

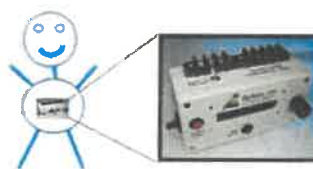
- Ulikhet skaper trøbbel...
- Hvordan forstå andre?
- Hvordan la andre forstå deg?

Svaret er enkelt, men likevel så vanskelig:

- 1) Du må spørre andre
- 2) Du må fortelle hva du liker og ikke liker

Hvordan gi effektiv kritikk?

- Lytt til telleverket og grip inn i tide



- Ta kritikk på tomannshånd
- Hold fokus på hvilken effekt den andre har på deg, intensjonen kjenner du ikke
- Vær konkret og tydelig, ikke bland inn ros

Hvordan motta kritikk?

- Hold deg rolig – tell til ti...
- Forsøk å være lyttende og spørrende
- Hold fokus på at kritikk er bra for deg
- Gi den andre ros for at han tør å kritisere deg

- Deretter snakke om egen intensjon

Hvordan gi effektiv ros?

- Vær konkret i rosen
 - Mottakeren bør kjenne seg igjen
 - Fortell om effekten den andre har på deg
 - Det skal handle om den du roser, ikke om deg!
 - Ikke bland ros og kritikk
-
- Gi hverandre masse positive tilbakemeldinger...!

Hvordan ta i mot ros?

- Gi uttrykk for og vis at du setter pris på rosen!
- For all del ikke avfei rosen med:
 - ”jeg gjør bare jobben min...”
 - ”det var da så lite...”
- Er rosen ukonkret – spør for å få den konkret
- Ikke speile rosen



Kaffesamtale

Beskriv en situasjon hvor du enten kommuniserte godt eller dårlig

Bruk begrepene

- Hode/magespråk
 - telleverk
 - Intensjon/effect
 - Ros/kritikk
- 



fundatum