

*Kom og Dans skal arbeide for
utbredelse og formidling av
folkelig samværsdans som
kultur for alle.*

Den som danser drikker ikke.

Dans mer – drikk mindre.

*Målsettingen for stiftelsen
Kom og Dans er å minske
rusmiddelbruk og endre
holdninger til bruk av rusmidler
i festmiljøer, ved folkelig
samværsdans som aktivitet.*

*Som student er du nå
velkommen til å være med og
få fart på Studenterswingen
over hele landet – og på ditt
eget lærested.*

Forbundet Mot Rusgift (FMR)

- FMR tilbyr Studenterswingmedlemskap med introduksjonskurs inkludert.
- FMR arbeider for at mennesker som del av sin selvutvikling skal erfare at positive rustilstander og gode opplevelser kan oppnås uten rusgift.
- FMR står for en kultur der åpenhet og vennskap mellom mennesker kommer i stedet for samvær basert på ruspåvirket kommunikasjon.
- FMR arbeider med kulturen i nærmiljøet for å sikre retten og muligheten til aktiv deltagelse for alle som ikke kan, tør eller vil bruke alkohol. Vi viser at det er mulig å leve og ha et godt liv uten rusgift.
- FMR arrangerer debattmøter og holder kurs. Skriver høringsuttalelser og er en tydelig stemme MOT legalisering av hasj og andre narkotika.
- FMR gir ut tidsskriftet Mot Rusgift og temahefter. Se **fmr.no** for mer informasjon – og hva du kan få som medlem.



Kom og Dans er landets største aktør innen kursdrift i swingdans. Alle instruktørene vi bruker er godkjente instruktører fra Kom og Dans. Vi tilbyr studentkurs i folkelige swingformer til studentvennlig pris. Se komogdans.no for mer informasjon.

KOM OG
DANS!

KOM
SKAL
VI
DANSE

STUDENTERSWING

Et tilbud fra Kom og Dans og
Forbundet Mot Rusgift, støttet av
Helsedirektoratet

Alle kan danse!

Ja, for ALLE kan bevege seg til musikk, og bevegelse til musikk, det er DANS. Det er enkelt å bli med!

Nå inviterer vi deg til å bli med og swinge deg i dansen. Du trenger ingen partner, for her ønsker vi at alle skal kunne danse med alle.

Vi starter nå et prosjekt for å nå ut til studenter ved universiteter og høyskoler med et alkoholfritt alternativ for kvelder med dans og sosialisering.

Pandemien har gjort at studenter og andre har blitt isolert, og lengter etter sosial kontakt. Vi tilbyr derfor studentene en positiv møteplass der du kan stifte nye bekjentskap og få venner – uten at alkohol trenger å være en samtalestarter.

» Alle kan bevege seg til musikk!



Kom og Dans er landets største aktør innen kursdrift i swingdans. Vi har drevet kursvirksomhet og utvikling av pedagogisk danse-musikk og folkelige swingformer i flere tiår, og er verdensledende innen vårt område.

Alle kursleaderne våre er godkjente instruktører fra *Kom og Dans*; alltid faglig oppdaterte og leverer kurs av høy kvalitet.

Siden vi har et nært samarbeid med *Kom og Dans*, kan vi tilby studenter kurs i folkelige swingformer til en studentvennlig pris.

Her kan du bli med:

- Gå inn på Studentswing.no og finn ut når vi gjennomfører den første Bli kjent-kvelden.
- Enkle dansetrinn, fengende swing-musikk, herlig pizza og godt drikke. En uslåelig kombinasjon!
- Her finner du om dette er noe du vil være med på.
- Forbundet mot Rusgift tilbyr Studentswing-medlemskap med introduksjonskurs inkludert. Da kan du også være med på alkoholfrie dansefester – og du får et naturlig nettverk av medstudenter.
- Vi ønsker å utvikle dansemiljøet på hvert studiested, og håper du vil ta kontakt med oss hvis du ønsker å bidra med organisering og hjelpe til.

studentswing.no

Studentswing over hele landet



I år blir det Studentswing i Oslo-området, pluss i Bergen, Trondheim og Bodø.

I løpet av en tre-års-periode vil aktiviteten utvides til et 20-tall-læresteder over hele landet.

Også russen vil etter hvert nyte godt av dette alkoholfrie dansetilbudet.