

GLADRINGEN

Medlemsblad for Seniordans Norge

NR 45 mars 2017



Medlemene våre skal trivast - Gløppen Seniordans



KJÆRE SENIORDANSERE!

Dette er mitt siste innlegg under «Lederen har ordet», fordi jeg føler at 7 år i styret i Seniordans Norge: 2 år som styremedlem, 4 år som nestleder og nå 1 år som leder er nok. Det har vært en utrolig interessant, lærerik og hyggelig tid.

Nytt år – nye muligheter – heter det.

Alle gruppene er nå i full sving. De fleste har hatt årsmøtene sine, og i løpet av februar er det årsmøter i regionene. Stor takk til alle som gjør en viktig jobb som tillitsvalgte ute i organisasjonen!

Vi kan alle se tilbake på et begivenhetsrikt år. Det har vært stor aktivitet i gruppene med dansekvelder, dansetreff, dansekafeer og ellers opptredener utenfor øvingslokalene. Det forstår vi av alle meldinger som er lagt ut både på Facebook og SN's hjemmeside. Kjempebra!

Vi kan se tilbake på et flott dansetreff i Østerrike – ISDC 2016 – hvor Norge stilte med 28 dansere, og hvor Norges bidrag «Lucky Dance» ble kåret til treffets best likte dans. Denne var laget av Rønnaug Ust. Flere hundre seniordansere har per 15.2. meldt seg på ISDC 2016 kurs – det er gledelig. Vi var ikke mer enn kommet hjem, så tok vi turen til Lillehammer for å delta på Landsstevnet. Og for et Landsstevne! 20 korps hadde lagt sitt treff til Lillehammer samme helg. Korpsene marsjerte sammen med oss gjennom byen så det ble en helt spesiell «drive» i marsjeringen vår!

Dansestafetten som gikk i Vest-Oppland og Gudbrandsdalen var en suksess. 25 dansegrupper deltok, og det ble danset både ved overlevering og mottakelse av stafettpinnen. Gruppene fikk også vist seg frem på torget i Lillehammer.

Jeg håper Seniordans Norge kan få til en landsdekkende dansestafett, det blir tema på Regionledermøtet nå i april.

NRK skal i sommer arrangere «Sommertoget», noe liknende som de gjorde med Skibladner i fjor. Arrangementene skapte engasjement for mange dansegrupper. Fin reklame for seniordansen!

I sommer blir det underholdning og folkeliv på stasjoner på Rauma- og Dovrebanen. Da er det om å gjøre og få vist frem seniordansen igjen!

Regionlederne bør ta kontakt med NSB for å få planlagt en fremvisning på de forskjellige stasjonene.

Utdanningsledertreffet i november ble en fin samling med nye og gamle utdanningsledere. Her ble den nye grunnutdanningen gjennomgått.

DMU ønsker å gjøre danselederne trygge, motiverte og engasjerte med dansegleder, danseferdigheter, god formidlingsevne og evne til å reflektere over egen undervisning.

Flere dansegrupper har for få danseledere i forhold til dansegruppas størrelse. For å rekruttere nye danseledere, anbefales det at dansere blir oppmun-
tret til å delta på grunnutdanningen for å se om de liker å være danseleder. Nasjonalt sittedansprosjekt er kommet godt i gang siden det startet opp for fullt i 2016. Gledelig var det for oss å motta nok en million for å kunne videreføre prosjektet i 2017. Sittedanssamlingen på Garder i desember 2016 ble en positiv opplevelse. Hyggelig å se mange nye danseledere i sittedans som var meget engasjerte. Interessant var det også å høre Audun Myskja's lærerike foredrag.

Vervingskampanjen går for fullt!

Vi hører om flere grupper som er aktive og har satset på dans om kvelden. Mange har også fått med flere menn. Dette blir spennende! Resultatet kommer 24. april på Regionledermøtet. Husk å rapportere til regionleder innen 1. april.

I år er det Regionledermøte og Landsmøte 24. og 25 april. Vi håper på gode møter i en positiv atmosfære

Jeg ser for meg at 2017, som tidligere år, blir preget av stor aktivitet ute i våre 420 grupper rundt om i hele Norge. Takk for innsatsen!

Landsstyret i Seniordans Norge tror på en positiv utvikling av seniordansen i 2017!

Lykke til!

Med vennlig hilsen
Bente Hammer



Leder
Bente Hammer,
☰ Marinevn 15,
1519 Moss
☎ 456 38 490
@ bentehammer@live.no



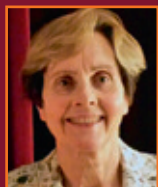
Styremedlem
Martha Falnæs,
☰ Guletjødnvn 67
4250 Kopervik
☎ 489 97 318
@ msoffal@online.no



Nestleder
Tore Gran,
☰ Grønebakkin 5
2953 Beitostølen
480 57 995
@ tore.gran.ok@gmail.com



Styremedlem
Elizabeth Hannevig Karlsen,
☰ Seivågveien 5,
9590 Hasvik
☎ 907 16 123
@ eliz-ka@online.no



Styremedlem
Olaug Bakke Gjengedal,
☰ Porsvegen 1
6823 Sandane
☎ 480 48 708
@ olaug.bakke.gjengedal
@enivest.net



1. varamedlem
Edith Eliassen,
☰ Knutvikvn 32 a
8300 Svolvær
☎ 990 41 198
@ edhele@online.no

Landsstyret i Seniordans Norge

fra april 2016 til april 2017

AV MARTHA FALNÆS, STYREMEDLEM.

Åpenhet, inkludering og medbestemmelse har styret hatt som rettesnor i sitt styrearbeid dette året.

Sittedansprosjektet.

Nasjonalt sittedansprosjekt ble vedtatt og startet opp høsten 2015. Det nye landsstyret måtte sette seg inn i prosjektet som SN har det overordnede ansvar for. Det førte etter hvert til at en ny styringsgruppe med Torgeir Stene ble etablert. Leder av landsstyret er med i styringsgruppa for å sikre nær kontakt til landsstyret. Søknad om mer penger ble sendt, vi fikk en million til fra Helsedirektoratet, og prosjektet fortsetter i 2017.

Landsstyret ser verdien av sittedans- prosjektet og det fantastiske arbeidet som gruppene gjør. Sittedans er en flott aktivitet som kan hjelpe eldre mennesker med ulike funksjonsbegrensninger til gode opplevelser. Samtidig er landsstyret klar over det arbeid det er å opprettholde gruppene over tid. Hvordan kan dette føres videre? Hvordan kan det være en styrke for seniordansen? Styringsgruppa sammen med ledelsen av prosjektet har et stort og viktig arbeid framover.

Nye vedtekter.

Landsstyret vedtok på første styremøte at de eksisterende vedtektene skulle gjennomgås og forbedres. Etter drøftinger ble det enighet om at det skulle omfatte alle 3 nivåene i SN, både på landsplan, regionene og gruppene. Tore Gran og Elizabeth Karlsen fikk hovedansvar for å utarbeide de nye vedtektene.

De har gjort et stort arbeid, og søkt hjelp og informasjon fra andre organisasjoner. Utkastet ble i november sendt ut på høring til alle regionene. Nye vedtekter skal drøftes, og kan vedtas av landsmøtet i april.

Rekruttering – nye medlemmer.

Hvordan beholde det antall dansere vi har, og hvordan øke? Styret har drøftet ulike tiltak og fått innspill fra ulike kilder. Hva som må til er ikke enkelt, dette har jo vært et tema i flere år.

Landsstyret har støttet DMU i deres arbeid med å utvikle opplæringen av danseledere. Den beste «reklamen» for dansen er glade dansere som forteller om den fantastiske aktiviteten de er med på.

Så spre det glade budskap, og husk vervekampanjen. Hvem får flest nye medlemmer før 1. april 2017.

Kontoret

**Telefontider: man-tir-tor-fre 09:00-12:00
ons 09:00-15:30**



Randi A. Grønbakken
Daglig leder/Sekretær for styret
Åsmarkvegen 8 D 2390 Moelv
Tlf: 95412480
Epost: randi@seniordans.org



Toril H. Solum
Kontormedarbeider
Web. Redaktør
Tlf: 95361962
Epost: toril@seniordans.org



Bente Skedsmo
Regnskapsfører
Steinbekken 3, 2040 Kløfta
Tlf: 97742265
Epost: bente.skedsmo@seniordans.org

Redaksjonen i Gladringen

Aud Einbu, redaktør.
E-post gladringen@gmail.com,
tlf 970 18 388.

Annonser: Elizabeth Karlsen,
eliz-ka@online.no
tlf 907 16 123

Inn/Utbetalinger:
0531 10 21 070

NY GIV I EID

TENK Å KUNNE BEVEGE SEG TRYGT I DANS, TIL OG MED FOR EIN SOM IKKJE Lenger ER HEILT STØ PÅ FOTEN OG STUNDOM LITT SVIMMEL! TENK Å FÅ DANSE DANSAR SOM ER SKRED-DARSYDD TIL DEG OG DINE JAMALDRINGAR, ENDÅ TIL ETTER KVIKK MUSIKK! TENK Å KUNNE MØTE OPP OG VERE GARANTERT Å FÅ DANSE, UTAN Å HA MED PARTNER!

AV AUD EINBU

Det skreiv Astrid Henden i sitt brev til Gladringen i høst. Bakgrunnen for hennar fine skildring av seniordansen var eit lesarinnlegg frå ein danseleder som var litt misfornøgd med korleis det utvikla seg i seniordansen.

Astrid Henden har vore med heilt frå starten på Nordfjordeid, og fortel at entusiasmen var stor då dei starta. På den tida spratt nye ringar opp over heile landet. Det gjekk ei dansebølge blant seniorane, og medlemstalet auka fort.

Men sjølv om seniordansarar held seg lenge friske og spreke, må det likevel leggjast til rette for nytt blod i danseringane. At mange ringar slit med rekrutteringa no, er vel noko som måtte kome, men vi får tru det er ein overgang, seier Astrid.

- Vi var på same alder alle som starta danseringane, men etter nokre år tok medlemstalet til å gå nedover, av naturlege årsaker. Det kom ikkje så mange nye medlemmar, men vi tenkte ikkje over det, merka ikkje at det tok til å gå nedover heller.

Og til slutt var vi her i Eid seniordans så langt nede at vi såg nesten ingen annan utveg enn å legge ned, fortel Astrid.

På besøk hos Eid seniordans

Brevet frå Astrid Henden var interessant.

Kva hadde Eid seniordans tenkt å gjera for å få danseringen sin på føtene att?

Vi møtte styret i seniordansen på Frivilligsentralen på Nordfjordeid. Etter ein kaffekopp og god prat, fekk vi høyre kva dei hadde funne på for å få ny giv i danseringen sin.

For det første var dei glade for at dei ikkje la ned danseringen før jul. Nye idear hadde dukka opp, og dei var gått frå å vera pessimistar til å bli optimistar.

- Vi tok kontakt med kommunen, fortalde om

seniordansen, og at vi hadde problem med å få nye medlemmar og nye danseledere. Vi inviterte helsepersonell i kommunen til å bli med oss på ei øving så dei fekk sjå kva seniordans er. Nå er vi overlykkelege for at heile fem personar frå kommunen møtte opp på øvinga vår. Kommuneoverlege, ergoterapeut, to fysioterapeutar og ein student i fysioterapi kom og såg på oss. Vi fekk snakke mykje om dansen, og dei var med og dansa eit par dansar. Det heile var så utruleg oppmuntrande og inspirerande, seier Astrid Henden.

Det var ikkje berre kommunen som møtte opp, lokalavisa kom også.

Bruk kreativiteten

Eid seniordans har også andre lyspunkt å sjå fram mot. Eid frivilligsentral har starta eit prosjekt der målet er å forebygge einsemd blant seniorar. I dette prosjektet er seniordansen invitert med, og Frivilligsentralen foreslår at utdanning av nye instruktørar i både seniordans og sittedans blir ein del av prosjektet. Målgruppa er seniorar over 55 år.

- Dette betyr mykje for oss i seniordansen. Vi kjem også til å trenge nye instruktørar, ikkje berre nye medlemmar. Vi ser oss om etter aktuelle personar, fortel Astrid.

Med mange nye og yngre medlemmar i danseringen vil det vel kunne bli ein del diskusjonar om kva dansar og kva musikk som skal brukast?

- Det skal vel godt gjerast å «treffe»



SENIORDANS

alle med musikken når aldersspennet blir 20-30 år, men eg synes det er viktig at ingen kjenner seg overflødig. Eg meiner det høyrer med til ein vital seniordansar å akseptere nye ting. Når dei eldste hiver seg frampå i staden for å setje seg ned og gje opp, er det nettopp eit bevis på at seniordansen held oss ung i hovudet, meiner Astrid.

Ho meiner også vi må vise kreativitet på alle plan for å få til trivsel. Instruktørane har ein krevjande jobb, og treng eit vakent styre i ryggen som legg alt til rette og held kontakten mellom alle medlemmane.

Gode råd frå ein vital seniordansar vi alle kan ta med oss.

“**Nye idear hadde dukka opp, og dei var gått frå å vera pessimistar til å bli optimistar.**”

Triveleg prat med styret i
Eid seniordans.
Fv. foran: Ågot Myklebust,
Esther Englund og
Astrid Henden.
Bak: Martin Lindvik
og Betsy Hellebust.



Man



Styret i Gloppen seniordans fv.:
Marit Helgheim, Borgny Svarstad,
Karin Kandal, Solfrid Helgheim,
Wenche Søreide, Oddbjørg Mellingen.
Foran: Kjersti Imerslund

Danseledere i Gloppen seniordans.
Fv. Bak: Solfrid Helgheim, Oddbjørg Mellingen, Olina Solheim,
Jon Gloppestad, Liv Berg Hauge, Dag-Erik Eriksmoen,
Bjørge Støyya, Anny Hestenes, Odny Hjelte.
Foran: Kjersti Imerslund, Kirsten Ryssdalsnes og Marit Helgheim



ge danseledere

ER NØKKELEN TIL TRIVSEL

Å vera med Gloppen seniordans på danseøving er ei fin oppleving. Der er det ikkje den same danselederen som snakkar seg tørr i munnen heile kvelden, nei, den eine danselederen etter den andre trer inn i ringen og instruerer.

AV AUD EINBU

Ved iPaden står «dirigenten» og styrer musikken. Han har lagt inn spelelister og veit kva rekkefølge dansane skal dansast. I den store danseringen med 45 medlemmar er det 13 danseledere som skifter på å instruere. Før kvar dans går instruktøren gjennom dansen slik at alle skal hugse turer og trinn. Alt går så ryddig og fint for seg at det blir få feiltrinn hos dansarane. God struktur gjer at trivselen blir god, og alle føler at dei meistrar dansen. Følelsen er god når dei går heim att frå danseøving.

- Vi legg vekt på å ha mange danseledere slik at kvar enkelt ikkje får så stort ansvar åleine. På den måten håpar vi at det ikkje skal bli så vanskeleg å rekruttere danseledere, og at dei som alt er instruktørar skal trivast og ha lyst til å fortsetja, seier styreleder Kjersti Imerslund.

Innhaldsrik aktivitetsskalender

Aktivitetsskalenderen til Gloppen seniordans er imponerende. Det dei legg mest vekt på er å samle alle instruktørane fleire gonger i året slik at dei kan øve saman og fordele dansane kvar enkelt skal instruere.

- Styreleder Kjersti er flink til å informere oss, og alle dei andre dansarane. Ho delegerer myndigheit slik at arbeidet i styret også går lett, seier styremedlemmane vi møtte på Sandane.

Alle ansvarsområde er styrt ned til minste detalj. Alt frå danselister til rydding og lysslukking, til servering og søknad om

midler frå kommune og Sparebankstiftelsen er sett opp på ei liste over ansvarsfordeling. Her er det ikkje grunnlag for nokon diskusjon om kven som gjer kva.

- Lokal samling for alle instruktørane har vi åtte gonger i året. Elles har vi ei samling i året for heile regionen, og fleire kurs. Den pedagogiske biten i seniordansen legg vi stor vekt på. Vi har mange medlemmar, men dei kjem ikkje av seg sjølv, vi må gjera ein jobb for at dei skal koma til oss. Vi markedsfører oss på diverse arrangement, og vi har laga ei vervebrosjyre. Ellers har vi gått til innkjøp av teleslynge og høytaler fordi vi meiner det er viktig at alle høyrer instruksjonen. Vi gjer alt vi kan for at medlemmane våre skal trivast, er gode vener og trivst godt saman avsluttar styreleder Kjersti Imerslund.



LØST OG FAST FRA



Rogaland Nord - danseglede i fokus

Rogaland Nord er en region med 250 dansere. Det er mest damer, men en og annen mann er og med, og de er hjertelig velkommen.

Jeg tror vi er en nokså gjennomsnittlig region. Vi er aktive og glade i å danse. Vi har 11 grupper og vi har 20 danseledere. Vi har plass til flere dansere i noen grupper, mens andre egentlig er store nok. Når det er 50 dansere i en gruppe, begynner det å bli vanskelig å finne store nok lokaliteter. Seniordans trenger plass. Vi søker kontinuerlig å få utdannet nye danseledere. Ikke helt enkelt, men danselederne er navet i gruppene, så det er en viktig oppgave for regionen.

Regionen har to samlinger for alle danselederne hvert år. Da er utdanningslederen vår, Anne Lise Gundersen, sammen med oss og gir oss inspirasjon. På vårt årlige treff på Tysværtunet for alle dansere i regionen, er hun også med og leder oss med stødig hånd gjennom dansen. Da er vi 160-170 glade dansere.

Tysvær ligger sentralt i regionen, og er enkelt å komme til for alle. Vi inviterer og andre nærliggende grupper, og slik blir det litt treff fra regioner. Sosialt og kjekt.

Vi har de siste 3 årene hatt juledans på Solstein på Karmøy. Det er for alle, men vi ser jo at Karmøygruppene er de som helst deltar. Tross det, håper vi det er en tradisjon som vil fortsette. Dansen blir da dyktig ledet av Taran Jarnæs.

Og så har regionen hatt turer for dansere til Spania. 49 dansere, noen med følge, deltok i 2016. Vellykket tur, og vi har tanker om å gjenta det.

Danseglede er det sentrale i regionen. Vi ønsker at flere skal bli klar over den gleden som dansen gir og finne veien til våre dansegrupper.

Martha Falnæs, regionleder

REGIONENE



Regionen ble stiftet i april 2004 og frem til regionmøtet i 2016 ble den drevet som Regionsenter med regionleder og utdanningsleder.

Da utdanningsleder, Tove Singsaas Vollen, etter 12 år gikk av 31.12.15, ble det valgt et styre. Grunnet lange avstander ble det vedtatt at styret skal bestå av 3 medlemmer.

Første året med styre ble en spennende overgang for meg som har samarbeidet med samme person gjennom 12 år, men alt har hittil vært en fin opplevelse. I alle tilfeller må man regne med en innkjøringsfase, men jeg sitter igjen med en god følelse. Mange fine mennesker rundt i regionen.

Regionen har i dag dansegrupper i 14 av fylkets 25 kommuner. Medlemstall i dag er 300. Medlemstallet er dessverre på veg ned. Flere grupper har så få medlemmer at de ikke kan danne ring. Alder og helseproblemer innhenter danserne våre. Gruppene får ikke rekruttert nye dansere og/eller utdannet nye danseledere. De gamle som startet for 10 – 14 år siden makter ikke mer.

Situasjonen gir også utslag på kursavviklingen i regionen. Vi får ikke folk på kursene. Siste omgang med grunnkurs del 1 til 4 ble alle gjennomført med underskudd. Nå starter vi et samarbeide med Region Finnmark, vi skal jobbe sammen om å gjennomføre de 4 grunnkursene.

Det viktigste for Regionen nå er at danseledere får påfyll og inspirasjon til å fortsette. For noen år siden ble det vedtatt på regionmøtet at vi skulle sette av

en hel helg til regionmøte og danseledersamling. Det har vi gjennomført, uten unntak. Noen år har danseledersamlingen vært en kombinasjon mellom kurs og samling. Dette har fungert fint.

Region Troms har stått som arrangør av Nordnorsk treff to ganger i løpet av disse årene.

Nytt i 2017, er at Troms er med i «Nasjonalt sittedans prosjekt», med støtte fra statsbudsjettet! Første kurs er avholdt i Narvik med 20 deltakere. Harstad og Tromsø kommer etter, då håper vi å favne kommunene rundt. Det ligger stor spenning i hvor mange grupper det kan bli totalt.

Fra 1.1.2017 er undertegnede ansatt som utdanningsleder, og har dette vervet i tillegg til regionlederjobben.

Slitsomt og strevsomt? Nei, ikke når man har så mange dyktige og trivelige medhjelpere ute i regionen. Nå er jeg i starten av mitt 14. år som regionleder, skulle jeg trekke frem alle positive minner, ville det bli en roman. Jeg vil heller si et varmt og rungende takk til alle som har jobbet ved min side gjennom alle disse årene! Stor eller liten jobb, alle er viktige for meg!

Jeg ser frem til mange fine stunder med dansere fra hele regionen.

Hilsen fra Audhild Myrvoll (regionleder)



Leder: **John** Elvestad

Kramprudveien 141
2636 Øyer
95 79 87 80
john.elvestad@gmail



Elbjørg J. Dieserud

Postboks 73
2716 Harestua
90 18 71 78
elbjorg.dieserud@mac.com



Bente Aasen

Lensmann Flifletsveg 27
2615 LILLEHAMMER
99 27 57 23
helenbenteaasen@outlook.com

DMU informerer:

Digitalisering i Seniordans Norge



CD er på vei ut, men kan trolig benyttes noen år til. Vi må planlegge en omstilling til digitale hjelpe-midler ved nedlasting, streaming og avspilling av musikk. Underveis i omstillingsprosessen må vi "gå sakte" og ta hensyn til danselederne. iTunes og Spotify ser ut til å ha de beste teknologiske løsnin-gene. Så lenge musikken ikke anvendes kommersielt er bruk av iTunes og Spotify lovlig uten å betale noe utover abonnementet. I 2017 koster Spotify kr 99,- per mnd. og hver låt på iTunes koster ca. kr 10,-

I kapittel 9, side 68 i "Seniordansens ABC" finner vi et kapittel om hvordan man laster ned musikk fra iTunes og hvordan man kan brenne en cd av musikken.

Vi trenger hjelp for å kunne administrere dette. Vi søker derfor seniordansere som kan sette opp spillelister, blant annet med alternativ musikk til vårt danseprogram. Denne musikken vil alle dansere med egen spotifykonto kunne benytte, også danseledere. Brukernavnet for denne Spotifykontoen er seniordansnorge og passordet er Sndans. Teknologien utvikler seg stadig. Vi har oppdatert kapittel 9 i "Seniordansens ABC". Dette stoffet har vi lagt på en powerpoint-presentasjon som kan bestilles fra kontoret og brukes av utdanningsleder ved kursarrangement. Den ligger også på hjemmesiden.

Mange seniordansgrupper har kjøpt «Mipro-produkter» for digital avspilling av musikk. Seniordans Norge har en avtale med leverandøren om 30 % rabatt. Søk opp MIPRO på nett eller kontakt kontoret for veiledning.

Regionene, ved regionleder og utdanningsleder, vil på sikt få et overordnet ansvar for å holde digitale kurs og veilede gruppene i regionen.

Datakyndige seniordansere bør melde seg til tjeneste for seniordansen, enten til regionleder og utdanningsleder eller til DMU og kontoret på Moelv.

Sammen er vi gode!



Folkeswing i Seniordans Norge?

Folkeswing er en norsk danseform skapt med basis i swingdans og folkedans. Utenfor de større byene i Norge er det denne dansen de fleste nordmenn forbinder med begrepet «swing». Folkeswingen er i hovedsak basert på studier av tradisjonsdansere fra 50- og 60-tallet.

Det finnes et stort antall swingklubber i Norge som danser denne formen for swing. Det er anslagsvis 15-17 000 aktive folkeswingdansere. I disse klubbene arrangeres det jevnlig begynnerkurs som er åpne for alle. Når man først er kommet i gang, utvikler man dansen videre i dansemiljøet. Derav folkelig dans og folkeswing.

Relativt mange av de som danser folkeswing er godt voksne og mange har sin «opplæring» fra 60-tallet når danseformen nådde sitt høydepunkt i Norge. Det er naturlig å anta at disse danserne og andre som husker denne dansen fra ungdommen har lyst til å «pusse støvet» av danseskoene og begynne å danse swing igjen.

Vi seniordansere kan greie oss lenge med grunnturene i denne swingdansen. Utvalget av turer er imidlertid stort. De har variert fra landsdel til landsdel. Noen mener å kunne kjenne igjen turer fra gammeldans, f.eks. Vågå, Lom og Skjåk. Vi har en egen «vestlandsswing» og «trønderswing» fra 60-tallet. Den rikeste swingtradisjonen i landet fra denne tiden, finner vi rundt Bardufoss. Vi tenker at mange seniordansere kan og danse noe swing, og at de kan danse den swingen de kan.

Det blir en diskusjon om vi skal gå vekk fra dansenøkler, fatning og andre begrep som brukes i seniordansen og basere oss på terminologien som ligger klar i folkeswingen? Dansen vil ikke bli styrt av nøyaktige koreografier, den vil bli mer fri og «den blå» blir den som bestemmer hvilke turer som kommer. Partner kan vi bytte etter hver dans eller etter to til tre danser.

DMU planlegger et kurs som vi kaller «Ring og swing og andre ting». Det blir et åpent kurs for alle seniordansere der vi i tillegg til swingen vil presentere danser fra ringdansene vi reviderte og laget ny musikk til høsten 2016. Følg med på hjemmesiden.



REKRUTTERING av nye danseledere

Er du klar for en ny utfordring?

Er du glad i mennesker og ønsker å bidra til et godt læringsmiljø der Danseglede, Mestring og Trivsel står i fokus?

Da vil vi oppfordre deg til å prøve deg som **danseleder**.

Vi som er danseledere vet hvor mye glede og mestringsfølelse det gir. Bruk muligheten du nå har til å få en morsom utdanning og egenutvikling.

Det er aldri for sent! Kom igjen, seniordansen trenger deg.



Delt ansvar

Jo flere danseledere vi er i en gruppe, jo lettere blir det for alle. Da kan alle ta seg fri innimellom, uten at det går utover gruppen. Det er viktig!

Dette er frivillig arbeid og da er det viktig at alle har den friheten de har behov for.

Grunnutdanningen er revidert.

Forutsetningen for all læring er trygghet og trivsel. Utdanningen er bygget opp trinn for trinn fra GK1–GK4 (se mål under).

Det er større fokus på danselederrollen, på egenferdighet og hvordan du kan lære bort dansene til andre. Vi mener det er viktigere å kunne noen danser så godt at du får lyst til å undervise, enn mange danser som du er utrygg på.

Da vil du kose deg i rollen og spre glede.

Senere, når du er trygg i rollen, kan du enkelt lære deg flere danser.

Undervisningspraksis

Vi vet at mange har vegret seg fra å begynne på grunnkurs, fordi de har måttet undervise på kurset, før de har følt seg klar til det. Nå skal de erfarne seniordansere få tilbud om å undervise en dans på grunnkurs 2, mens det først er obligatorisk på grunnkurs 3 og 4. Alle har mulighet til å undervise litt i egen gruppe underveis, under veiledning av egen danseleder. Vi håper og tror at de etablerte danselederne ute i gruppene slipper til de uerfarne og veileder de trygt. Det er en forutsetning for at organisasjonen skal blomstre, og fortsatt kunne være et fantastisk tilbud til landets voksne befolkning.

Lykke til!



Grunnopplæring

av danseledere i seniordans - 2017

Grunnutdanningen skal gi interesserte seniordansere den kunnskapen og de ferdighetene de trenger for å bli trygg i rollen, og motivert til å ta på seg oppgaven som danseleder. Ildsjeler som er glad i mennesker og som ønsker å skape et godt læringsmiljø, der danseglede, mestring og trivsel står i fokus.

Gjennom grunnutdanningen skal de

- Bli fortrolig med begrepene som brukes i seniordans (dansenøkkel)
- Forstå og kunne bruke dansebeskrivelser
- Få kunnskap om hvordan de lærer bort en dans til en gruppe
- Få trygghet på bruk av musikk, takt og rytme
- Kunne starte en dans
- Kunne forenkle sammensatte danser
- Kunne bidra til et trygt og positivt miljø

Utdanningen består av 4 kurs som bygger på hverandre.

Grunnkurs del 1

Mål og innhold:

- Bli kjent med organisasjonen Seniordans Norge, begrepet seniordans og danselederens rolle og oppgaver. ABC: s. 10-13 og kurshefte
- Bli trygg på steg, figurer og fatninger som brukes i dansene på kurset og fra minidansenøkkel ABC: s. 18-23
- Få ferdigheter i 8 enkle seniordanser, og bevisstgjøring i hvordan dansene kan og bør formidles til andre seniordansere (instruksjon) ABC: s. 14-16 og DVD med danseinstruksjon
- Få kunnskap om takt, telling og hvordan vi starter dansen. ABC: kap. 8
- Få kjennskap til oppbygging av en dansebeskrivelse. ABC: kap. 8
- Informasjon om enkel førstehjelp. ABC: s. 80-83

Grunnkurs del 2

Mål og innhold:

- Bli trygg på utvalgte steg, figurer og fatninger fra ABC : Kap 4, 5 og 6 , (spesiell vekt på det som brukes i dansene på kurset)
- Kunne lese og bruke enkle dansebeskrivelser ABC: s. 65-66
- Få mulighet til å instruere en selvvalgt dans , under konstruktiv veiledning. (ikke et krav før på Grunnkurs del 3)

- Få ferdigheter i 8 nye seniordanser og bevisstgjøring i hvordan dansene kan og bør formidles til andre seniordansere. Repetere ABC: s. 14-16
- Få eksempler på hvordan en kan forenkle sammensatte danser?
- Repetere og praktisere Takt og Rytme ABC: s. 58-61
- Repetere og øve på hvordan man starter dansen (opptelling, startsignal, kommando ord) ABC: s. 62-64
- Få kjennskap til undervisningsmaterialet "Ringdanser"

Grunnkurs del 3

Mål og innhold:

- Få kunnskap om og trening i riktig Stemmebruk (Eget hefte)
- Egenferdighet i 7 nye danser og bevisstgjøring i hvordan dansene kan og bør instrueres (opptelling, takt og rytme, stemmebruk...mm) ABC: s. 14-16
- Praktisere instruksjon
- Trening i å danse som "rød" og "blå".
- Samtale om og erfare bruk av alternativ musikk ABC: s. 74-79
- Samtale om viktigheten av et godt samarbeid ute i gruppene (kurshefte)
- Kunnskap om livreddende førstehjelp ABC: s. 80-83

Grunnkurs del 4

Mål og innhold:

- Egenferdighet i 7 nye seniordanser og bevisstgjøring i hvordan dansene kan og bør instrueres (opptelling, takt og rytme, stemmebruk) ABC: s. 14-16
- Praktisere spesielle steg som rumba, cha cha, salsa
- Praktisere instruksjon
- Trene på å forenkle sammensatte danser?
- Differensiering og tilpasning. Drøfte hvordan danseleder kan møte utfordringer når det blir store forskjeller i ferdigheter og helsetilstand i dansegruppa. (Kurshefte)
- Informasjon om og eksempler på sittedans, linedans og round dance
- Informasjon om undervisningsmaterialet som er mulig å kjøpe for danseledere som har alle grunnkursene



Front mot front og rygg mot rygg
Seniordansen gjør deg trygg
Trener muntert hele kroppen
Pluss litt kos med kaffekoppen
Gir oss vennskap, smil og latter
Livets ubetalte skatter!

Elbjørg J. Dieserud

Samarbeid mellom danseledere



Danseprogrammet

I grupper med flere danseledere bør disse møtes før sesongen starter, der de kommer med sine ønsker om hva de vil undervise i. Ut fra dette settes det opp et danseprogram.

Øvinger

Det er en fordel om danselederne møtes og øver på dansene og gir hverandre råd og tips. Bruk tid på å lytte til musikken og tren på å sette i gang dansene på riktig måte. Tren på å instruere hverandre. Tren også på å gi et riktig øvingsbilde.

Støtte og hjelp

Du skal aldri kritisere/korrigere en danseleder mens vedkommende instruerer. Veiledningen tar vi etterpå. Alle er forskjellige og vil undervise på sin egen måte - det må vi gi rom for. Vi skal være rausere og positive, og skape trygghet i gruppa.

Lær deg å lese gulvet

På en dansekveld er det smart å ha noen danser i reserve. Ofte må du endre programmet fordi det er nye folk i gruppa eller av andre grunner. Det viktigste er at det blir en fin dansekveld, ikke at du rekker alle dansene du har planlagt.

Nye danseledere

Alle danseledere må få god tid til å undervise. Nye danseledere må oppmuntres til å undervise så snart de er ferdig med grunnkurs. Erfarne danseledere bør være mentorer og gi god veiledning.

Har du med folk å gjera, so pass
alltid på å gjera visse misstak, so dei
kan få høve til å retta deg! Ingenting
set dei i so godt lag som å få visa at
dei er gløggare enn deg.

Olav H. Hauge i dagboka, jula 1975

Knall tilbud

kr. 9900,-



Avreise fra Oslo 23. oktober - Pris fra kr. 9.900 pr. person. Direkte også fra Trondheim, Bergen, Stavanger, Kr.sand, Aalesund, Stavanger og Tromsø.

Prisen inkluderer:

- Flyreisen fra Oslo til Alicante tur/retur inkl. flyskatter pr. dags dato.
- Buss fra flyplass til hotell tur/retur.
- Norsk reiseleder på stedet som også arrangerer andre utflukter.
- 14 netter i flotte bungalower. TV med norske tv-kanaler.
- Danseskurs med Bente Hammer
- Allsang med Jenny Jensen
- Utflukt til Alicante med lunsj og vinsmaking
- Flamencomiddag med tapas og ½ flaske vin eller øl inkludert.
- Inngang til spaavdelingen med muligheter for å delta på mange aktiviteter

Seniordans med Bente Hammer og Jenny JENSSEN

Bli med til Alicante på Seniordans med Bente Hammer som instruktør og allsang med Jenny Jensen. 15 dager og 14 netter.

Reis til vår fantastiske Santara Resort på Gran Alcant. Kort vei fra flyplassen ved kysten utenfor Alicante. Lekkert ferieanlegg. Moderne og stilfulle bungalower med kombinert kjøkken og stue, stort bad og terrasse hvor en kan nyte en god frokost. TV med norske kanaler. Flott resepsjon, restaurant og bar, frisørsalong og dagligvarebutikk. Tropiske svømmebasseng utendørs. Eget spa- og velværesenter som tilbyr vannaerobic, Yoga eller Bahaviadans - gøy! dans med litt latin med mye mer. Skandinavisktalende leger. Du er helt trygg. Seniordans med Bente Hammer som instruktør i flott danselokale. Allsang med Jenny Jensen og Flamencoaften med tapas og vin. Utflukt til Alicante med lunsj og vinsmaking. Spaserturer med vår norske guide eller buss til Santa Pola. Marked hver torsdag, kort vei til norske klubben samt andre restauranter og barer. Buss til strand, kjøpesenter eller Alicante og Santa Pola flere ganger i timen.

• **Kontakt Temareiser – post@temareiser.no - tlf. 23383300**

Følg oss   

Temareiser AS
Friedtzens Gate 5
0152 Oslo, Norway

Telefon: 23 38 33 00
E-post: post@temareiser.no
www.temareiser.no




TEMA
REISER



NY MILLION

til nasjonalt sittedansprosjekt

Nasjonalt sittedansprosjekt fikk en million kroner fra Helsedepartementet i 2016, og har i 2017 fått en million til for å utvikle prosjektet videre.

AV AUD EINBU

Sittedansprosjektet startet i 2016 etter at Seniordans Norge hadde arbeidet i flere år med å utvikle et program for alle som hadde lyst til å bevege seg i dansen selv om de ikke kunne ta føttene og dansegolv et i bruk.

Målet var å skape et sosialt samvær med dans og bevegelse blant eldre. På den måten kunne de bo lenger i heimen sin, og unngå tidlig sykeheimsopphold. Sittedans er med på å bedre både den fysiske og psykiske helsen hos deltakerne. I tillegg får alle lære nye danser som vil stimulere hjernen slik at de husker bedre, får bedre balanse, bedre koordinasjon, styrke og bevegelighet. Dansen og bevegelsene skal være en fin opplevelse der musikk og rytme vil virke positivt inn på kroppen både fysisk og psykisk.

Sittedans for alle – i alle kommuner

Seniordans Norge vil tilby sittedans til alle beboere i alle kommuner over hele landet.

- Antall eldre personer vil øke her i landet, og pro-

sjektet må være midt i blinken når en tenker på samhandlingsreformens klare budskap om å forebygge i stedet for å reparere. Musikken og samværet med andre gjør dans til den mest sosiale formen for trening vi har. Den stimulerer hjernen og forbedrer vår livskvalitet, sier prosjektleder Bente Aasen.

I sittedans deltar hver enkelt ut fra sin evne og lyst. Deltakerne sitter på stol i en ring og får instruksjon fra en danseleder, men prosjektet har også som mål og utvikle nye typer dans, både stående ved stolen og gjennom mer samhandling mellom deltakerne.

- Det viktigste er at deltakerne føler mestring og glede ved dansen, sier Bente Aasen.

Forskning

Sittedansprosjektet har inngått et samarbeid med overlege Audun Myskja. Han har mye kunnskap om sammenhengen mellom bevegelse og musikk. I tillegg ønsker Østlandsforskning å gjennomføre en følgeforskning av prosjektet dersom de får midler til det.

Danseledere og prosjektledelsen møtes en gang i året for å videreutdanne danseledere, og for å evaluere og inspirere hverandre. Grunnutdanningen til danselederne vil bli videreutviklet, og det bør gjennomføres kurs i alle regioner. Fra før har SN musikk og dansebeskrivelse av 20 sittedanser, det er behov for utvikling av dette materialet også.

20 dansegrupper

Ved inngangen til 2017 var det om lag 20 aktive dansegrupper over hele landet.

Rekruttering skjer lokalt ved den lokale seniordansegruppa. Prosjektleder Bente Aasen er pådriver for å få opprettet nye grupper.

Det er utviklet en brosjyre til hjelp i dette arbeidet. Ei sittedansegruppe skal bestå av dansere, sjåfører og kjøkkenpersonell. Helsekoordinator i kommunene bør informeres og være aktive i arbeidet.

Disse sitter i prosjektgruppen:

Torgeir Stene, leder

Bente Hammer

John Elvestad

Bente Aasen

Kjell Magne Aasen

Ragnar Spiten

Randi Grønbakken, sekretær

GLER MANGE MED SITTEDANS

Randi Bøe Mølmen fra Lesjaskog har alltid vært glad i å danse. Danseopplæringen startet i heimen før skolepliktig alder, og siden har dansen betydd mye i livet hennes.

AV AUD EINBU

Etter at hun ble pensjonist, begynte hun i seniordansen. Da oppdaget hun sittedansen og tenkte med en gang at det var noe hun ville lære mer om.

Randi har arbeidet i helsesektoren og visste at det manglet aktiviteter for de eldre på institusjonene. Og når det ble annonsert kurs i sittedans, meldte hun seg på med en gang. Det første hun gjorde etter at hun hadde vært på kurs, var å reise til sin gamle arbeidsplass og instruere pensjonærene der i sittedans.

Det var så vellykket at hun fortsatte med sittedansen hver uke. Etter hvert ble flere kjent med at Randi instruerte sittedans på et eldresenter, og hun fikk mange henvendelser om å komme til flere institusjoner med sittedansen sin.

Randi har gått to kurs i sittedans. Nå har hun sittedans på Eldres Senter på Lesjaskog en gang i uken, og en gang i måneden på Lesja sjukeheim. Alt dette gjør hun helt gratis.

- Jeg tar ingen betaling for å glede andre, alle er så glade når jeg kommer, sier Randi.



I forbindelse med fornying av tekst på heimesida og utvikling av et tilleggs-hefte med stoff til grunnkursene, har John Elvestad, leder i DMU, skrevet en ny informasjon om Seniordans Norge.

Dette er Seniordans Norge (SN)

Litt historikk

Seniordans Norge ble startet i 1994 og har utviklet seg til å bli en landsomfattende organisasjon. Dansk-fødte Jytte Karlsson ble drivkraften de første årene med sin reisevirksomhet landet rundt. Fra den første lille dansegruppen som ble startet på Ski, har den utviklet seg gradvis fram til i dag.

Seniordansen kommer opprinnelig fra Tyskland. Nå dances den i mange europeiske land og i hele Norden, noe som gir seg utslag i regelmessige internasjonale samlinger både i Norden og på europeisk nivå.

Formålet

Seniordans Norge (SN) er en frivillig organisasjon av og for seniorer. Gjennom sin virksomhet skal SN gi medlemmene opplæring i et utvalg av danser i et positivt læringsmiljø, der trivsel og mestring står i fokus. I tillegg skal vi spre kunnskap om seniordansens helsefremmende og trivselskapende virkning. Hvorfor er seniordans så attraktivt?

Er det selve dansen med alle dens variasjoner, eller er det sosiale livet den fører med seg, enda viktigere? Her kan du delta uten partner, fordi danserne markeres som rød eller blå. Danserne får utfordret sin konsentrasjonsevne, bedret sin fysikk og trent opp koordinasjonen.

Deltakerne behøver ingen forkunnskaper for å bli seniordanser. Velutdannede danseledere sørger for god og lettfattelig instruksjon, og det finnes ingen prestasjonskrav. Her er trivsel og glede langt viktigere, smilet og latteren er aldri langt unna.

Seniordans Norge (SN) gjør en stor og samfunnsnyttig jobb. I seniordansen har folk i alle aldre funnet en aktivitet og en samværsform som også internasjonalt har fått høy anseelse med sitt lavterskeltilbud. Mange har kommet opp av sofaen, de som føler ensomhet og depresjon har fått et tilbud de verdsetter.

Organisasjonen

Ved inngangen til 2017 er det 11300 medlemmer og 420 dansegrupper rundt i landet. Seniordans Norge



er delt inn i 25 regioner, som til dels følger fylkesgrensene. Hver region har valgt en regionleder med eget styre og egen økonomi. Oversikt over regionledere og utdanningsledere finner du i hvert nummer av "Gladringen." Organisasjonen har utnevnt et Danse- og Musikkutvalg (DMU) som organiserer og lærer opp utdanningsledere, som igjen lærer opp danseledere. På denne måten kan Seniordansen gi et ensartet tilbud over hele landet. Det er utviklet en "Seniordansens ABC" for å støtte denne virksomheten og DMU laget i 2016 en ny opplæringsplan for utdanning av danseledere.

"Gladringen" er organisasjonens medlemsblad som kommer ut to ganger i året. Redaktør i Gladringen er Aud Einbu fra Lesja.

Seniordans Norge ledes av et styre på fem medlemmer som møtes 6-8 ganger i året. I inneværende år er Bente Hammer leder.

Hovedkontoret for Seniordans Norge ligger i Moelv og har to fast ansatte. Randi A. Grønbakken er daglig leder, og Toril H. Solum er ansvarlig for kurspø-melding og hjemmesiden: www.seniordans.no

ELDREBØLGEN er en ressursbølge

av John Elvestad

Som danseledere er vi med på en enorm verdiskapning. Årlig jobber pensjonister gratis for 25 milliarder. Det viser i alle fall en analyse gjort på oppdrag fra Statens seniorråd. De har beregnet at pensjonistene i fjor brukte rundt 13800 årsverk på frivillig arbeid knyttet til organisasjoner. Denne dugnaden er vi med på. Jeg har med "enkel hoderegning" anslått at den ukentlige innsatsen fra danseledere og andre i forbindelse med seniordansen er verd 3-400.000,- (ca 1000 arbeidstimer x 400,)

En annen måte å regne det ut på: Det offentlige sparer store summer på å holde pensjonister i god form, nøkkeltall som er brukt i andre organisasjoner tilsier at aktiviteten vår er enda mer verd for samfunnet når vi beregner på denne måten. (12000 deltakere x 40kr = kr 480 000 pr uke)

Det er fint å kunne bidra og være til nytte.

Visste du at dans gjør deg smartere?

Når du lærer nye turer og trinnkombinasjoner, forbedrer du ikke bare egen koordinasjon og fysikk, men også hjernekapasiteten din. Et 21 år langt studie utført av forskere fra Albert Einstein College of Medicine i New York, har vist at dansere som danser flere timer i uken, forbedrer sine kognitive evner markant. De blir med andre ord flinkere til å lære å forstå ting, og samtidig reduserer de risikoen for å bli rammet av demens med hele 76 prosent!

Ny handlingsplan for Seniordans Norge

av John Elvestad

Leder i Seniordans Norge, Bente Hammer, leder i DMU John Elvestad, og styrerepresentant Olaug Gjengedal har i andre halvdel av 2016 utarbeidet et forslag til ny handlingsplan for organisasjonen. Den nye handlingsplanen legges fram for Landsmøte i 2017.

Visjon:

I den nye planen blir det foreslått at Landsmøtet drøfter om organisasjonen ønsker å endre visjon eller slagord til:

- Dans med glede! - eller beholde det nåværende slagordet
- Dans i glede - dans for livet. -(nåværende)

Nytt formål

I den nye handlingsplanen finner vi et nytt formål:

Seniordans Norge (SN) er en frivillig organisasjon av og for seniorer. Gjennom sin virksomhet skal SN gi medlemmene opplæring i et utvalg danser i et positivt læringsmiljø, hvor trivsel og mestring står i fokus. I tillegg skal vi spre kunnskap om seniordansens helsefremmende og trivselskapende virkning.

Innhold

Handlingsplanen angir målsettinger for Seniordans Norges omfattende virksomhet og trekker opp kursen for framtida ved å samordne alle tillitsvalgte til innsats mot felles mål.

En handlingsplan bør være dynamisk. Den skal "rulleres" og endres etter behov ved hvert Landsmøte. Landsstyret bør årlig utvikle en tiltaksplan knyttet til handlingsplanen.

Handlingsplanen inneholder åtte virksomhetsområder:

1. Organisasjon
2. Økonomi
3. Dans og musikk
4. Danseaktivitetene
5. Kontor, salg og service
6. Digitalisering i SN
7. Markedsføring, presse og rekruttering
8. Internasjonalisering



SENIORDANSTREFF i Mo i Rana



Stållhallen i Mo i Rana kollapset i romjula, og dansetreffet er flyttet til Ranahallen. I denne hallen er det fast dekke, så for de av dere som var skeptiske til å danse på kunstgress, dette blir bra!

AV AUD EINBU

Ranahallen ligger også nærmere sentrum, men vi vil uansett sette opp busser mellom hotellene og hallen. Busstider blir bekjentgjort senere. Vi vil senere sende ut en folder med kart og program for stevnet.

Helgy Astrup opplyser til Gladringen at helgen 9. – 11.juni vil det bli mest dans slik de fleste seniordanserne ønsker, men de har også underholdning innimellom all dansen.

- Vi har satset mest på lokal underholdning. I Mo i Rana har vi en norgesmester på trekkspill, han vil bli å høre på stevnet. Bygdeungdomslaget vil danse folkedans til oss, vi har lokalt kor som skal opptre med skjetser og sang, og ei lokal damegruppe som vil synge egne tekster til kjente melodier. Og til slutt, vi har flinke ballettdansere i Mo i Rana, de vil også muligens bli å se på stevnet, sier Helgy Astrup.

Astrup ber alle danseringene ta med fane og plakater til bruk under oppmarsjen gjennom byen. Når det gjelder matservering, vil det bli kafe i hallen, og lørdag kveld er det festmiddag.

Ønsker seg arvtakere

Anne Marie Rostad er bosatt i Trøndelag. Hun begynte med seniordans i 2011, og ble helfrelst! På besøk hos sin søster på Lørenskog ivret hun også for at søsteren skulle begynne og danse som pensjonist. Derfor oppsøkte de Lørenskog kulturhus der seniordansen hadde øvingene sine.

Der traff de danselederne Lisbeth og Martin Rian som imponerte Anne Marie og søsteren med sin dansekunnskap.

- Lisbeth var interessert i å høre hva vi danset i Buvika. Jeg fortalte henne at vi hadde noen danser som var litt mer utfordrende enn andre, for eksempel «Take time out», forteller Anne Marie.

- «Men den er ikke vanskelig», utbryter Lisbeth og finner musikken med en gang. Sammen med Martin viser de dansen for oss, uten å nøle og uten å bla opp i veiledningen.

I høst besøkte hun sin søster igjen og ble med henne på dans. Denne gangen benyttet hun anledningen til å spørre ut ekteparet litt.

Lisbeth er fra Vesterålen, og Bjørn fra Børsa. Sammen har ekteparet bodd på Lørenskog i 51 år. I 1997 ble det arrangert danselederkurs i området, og ekteparet Rian ble med. Allerede samme år var de i sving med egen dansering.

Etter hvert fikk de opprettet flere grupper. Lisbeth var danseleder i fem grupper i uka, og Bjørn i to. Han måtte imidlertid gi seg med egne grupper for noen år siden på grunn av helsen, men assisterer fremdeles sin kone.

- Da jeg besøkte dem danset vi vals på rekke med musikk av Jularbo, og det fenget absolutt. De fleste av oss har danset Fjellhammar Rumba, og den er det Lisbeth som har laget.

Til slutt et hjertesukk fra Lisbeth. Hun ønsker ikke oppmerksomhet på seg selv fordi hun holder det gående til tross for at hun har passert 80. Hun ønsker seg «arvtakere» i form av nye danseledere. Dette har vist seg å være svært vanskelig.

- Fins det noen seniordansere der ute som følger seg kallet slik at Lisbeth får oppfylt ønsket sitt, spør Anne Marie Rostad.

Lisbeth Rian ønsker at yngre danseledere skal overta jobben hennes. Fra v.: Lisbeth Rian, Anne Marie Rostad og Martin Rian.



SENIORDANSTUR TIL UNGARN

Vi ønsker Seniordansere hjertelig velkommen med på våre trivelige Seniordansturer til Ungarn!
Daglig Seniordans kombinert med sosialt fellesskap, varmt termalkildevann og nydelige massasjer!
Et interessant, rimelig og avslappende feriemål med mye innhold!



En ring av gull,
en riktig stor
med plass til alle hender.
Der ingen er størst, der ingen er minst,
der ingen er først, der ingen er sist.
Vi holder fast, så alle kjenner
at ringen er smidd
av gode venner!



2017: Vår og høst, 10 dager / 9 netter: Kr 10.750

Vårturen: 03.–12.05.17

Høstturen: 30.08.–08.09.17 (Fullttegnet)



Følgende er inkludert i prisen:

- Flyreise direkte Gardermoen – Budapest t/r. (Gode tilslutningsmuligheter fra de fleste flyplasser i Norge .
Ved å bestille tilslutningsbillett fra andre flyplasser, går bagasjen direkte fra utreisested til Budapest. Du reiser transfer, og slipper ny sikkerhetskontroll på Gardermoen, avreisedagen. Returdagen må bagasjen tollklarerer i Oslo).
- Transferbuss flyplass – Kurhotell Imperial*** t/r.
- Overnatting i dobbeltrom, med halvpensjon. (Enkeltromstillegg for denne perioden er kr 1.050).
- Stort konferanserom til daglig Seniordansetrening. Instruktorer til disse turene er Kari W. Jensen og Rønnaug Ust.
- Inkludert SPA-pakke. (Det har vist seg at noen menn ikke syns så mye om massasjetilbudet, vel og merke før de har prøvd det.....
Dette er selvsagt et frivillig tilbud, og damene er svært takknemlige for eventuelt å få dobbelt opp)
- Varmtvannstrening ledet av fysioterapeut.
- Fri benyttelse av alle basseng, 4 termalvannbasseng (fra 32- 40 grader) og 3 vanlige basseng.
- Underholdningskvelder på hotellet.
- Ett døgn i hovedstaden Budapest med flott, variert og innholdsrikt program, bl.a. sight-seeing og kveldsbåt cruise på Donau med nydelig middagsbufé og flott underholdning!
- Trygghet og trivsel har høy prioritet. Norsk reiseleder er med og tilgjengelig under hele oppholdet.

REISEGARANTIFOND
RGF
tveitshelsereiser.no

Flere frivillige, interessante og rimelige utflukter arrangeres i løpet av oppholdet, f. eks.: Besøk ved den praktfulle Lippizanergården Biczó Czardá, festlige vinsmakingskvelder hos lokale vinbønder inkludert velsmakende Ungarsk bondekost, besøk til Kalocsa – paprikaens hjemby, inkl. en flott kirkekoncert.

Utenom de fast oppsatte turene, skreddersys turer for egne Seniordansgrupper!

Hjertelig velkommen til en hyggelig og uforpliktende turprat,
eller om du ønsker å få tilsendt en brosjyre!

41 76 42 79

post@tveitshelsereiser.no



95 99 45 20

www.tveitshelsereiser.no

Kursplan for seniordansere

HØST 2017



Grunnkurs del 1

Kursavgift: kr 550,- Materiell: kr 300,- (inkl. DVD kr 100,-)

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Tors fre	31. aug 1. sept	10-16	Varhaug Sentrumsgården	Anne Lise Gundersen	99610284	annelise.gun@gmail.com	Ta med mat og drikke
Lør Søn	2.-3. sept	10-16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2 etg	Bendte Larsen Utd.l.ed. Haldis S. Olsen	55283717 95703793	bendt-la@online.no	Ta med mat og vann-flaske, kaffe/te på stedet
Fre Lør	15.-16. sept	10-16	Hønefoss Krokenveien 42	Magne Sørøy	48114585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med bånd, mat og drikke
Lør Søn	16.-17. sept	10-16	Brønnøysund	Margrete Hansen	41500464	marghans@hotmail.com	
Lør Søn	21.-22. okt	9:30-16:00	Steinkjer Tingvold park hotell	Kristine Grøtan Jønnum	95921230	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet.
Tors Fre	26.-27. okt	10-16	Oslo Stovner vel Fjellstueveien 26 0982 Oslo	Marwell Myrvang	90986580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør Søn	28.-29. okt	10-16	Løten Østvang oppvekstsenter (skole)	Asta Opheim	91664211	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat, drikke og gode dansesko



Grunnkurs del 2

Kursavgift: kr 550,- Materiell: kr 300,- (inkl. DVD kr 100,-)

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Fre lør søn	8.-10. sept	Fre -19 Søn-14.30	Tromsø Heracleum Vestergata 15	Audhild Myrvoll	90047914	au-myrvo@online.no	
Lør Søn	9.-10. sept	10-16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2 etg.	Bendte Larsen Utd.l.ed. Haldis S. Olsen	55283717/ 95703793	bendt-la@online.no	Ta med mat og vann-flaske, kaffe/te på stedet
Tors fre	21.-22. sept	10-16	Oslo Holmlia kirke Ravnåsveien 38 1254 Oslo	Marwell Myrvang	90986580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør Søn	23.-24. sept	10-16	Brønnøysund	Margrete Hansen	41500464	marghans@hotmail.com	
Fre Lør	10.-11. nov	10-16	Fredrikstad Solhøid Forsamlingslokale Roald Amundsensv. 164, 1658 Torp	Bente Hammer	456 38490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke

Videregående kurs er for de som har fullført alle grunnkurs.

ALLE SOM MELDER SEG PÅ GRUNNKURS MÅ HA SENIORDANSENS ABC. Denne kan bestilles på kontoret eller sammen med grunnkursene. Påmelding: telefon: 954 12 480 / 953 61 962 eller epost randi@seniordans.org / toril@seniordans.org
NB! Påmeldingsfrist er 2 uker før første kursdag. påmelding er bindende



Grunnkurs del 3

Kursavgift: kr 550,- Materiell: kr 300,- (inkl. DVD kr 100,-)

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Lør Søn	9.-10. sept	10-16	Trondheim Quality Augustin Hotel Kongens gate 26	Vigdis Hassel	41416317	vigdis.hassel@broadpark.no	Dagpakke på hotellet
Lør søn	9.-10. sept	10-16	Molde Kulturskole	Asbjørn Hjertvik	99229745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Lør Søn	16.-17. sept.		Skei i Jølster	Erna Osvoll	91792279/ 57726693	ernaosvoll@hotmail.com	Alle påmeldte blir kontakta nokre dager før kurset.
Tors Fre	28.-29. sept.	10-16	Nittedal Folkets hus Hellinga 8, Hagan	Marwell Myrvang	90986580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Fre Lør	6.-7. okt	10-16-	Stokke Engveien senter Engveien 4	Magne Sørøy	48114585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med bånd, mat og drikke
Lør Søn	14.-15. okt	10-16	Brønnøysund	Margrete Hansen	41500464	marghans@hotmail.com	
Lør Søn	11.-12. nov	10:00	Alta Vertshuset	Anne Fredriksen Utd.led. Lill Charlott Nilsen	90621509	anne.g.fredriksen@gmail.com	



Grunnkurs del 4

Kursavgift: kr 550,- Materiell: kr 300,- (inkl. DVD kr 100,-)

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Lør Søn	21.-22. okt		Skei i Jølster	Erna Osvoll	91792279/ 57726693	ernaosvoll@hotmail.com	Alle påmeldte blir kontakta nokre dager før kurset.
Lør Søn	21.-22. okt	10-16	Brønnøysund	Margrete Hansen	41500464	marghans@hotmail.com	
Lør Søn	21.22. okt	10-16	Leira Gul bygning Valdres vg. skole	Bente Aasen	99275723	bekje@online.no	
Lør Søn	28.-29. okt	10-16	Trondheim Quality Augustin Hote Kongens gate 26	Vigdis Hassel	41416317	vigdis.hassel@broadpark.no	Dagpakke på hotellet
Lør Søn	28.-29. okt	10-16	Molde Kulturskole	Asbjørn Hjertvik	99229745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Lør Søn	25.-26. nov	10-16	Skien Furuheim grendehus Menstad. Furuheimvegen 2	Borghild Granaas Sørøy	92426031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med bånd, mat og drikke

Alle som har ABC'n bør ta den med seg på alle grunnkurs.

Kursplan for seniordansere

HØST 2017



Nordisk 2015

Kursavgift: kr 350,- Materiell: kr 600,- (inkl. DVD)

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Lør	28. okt	10-16	Otta	Bente Aasen	99275723	bekje@online.no	



Nordisk 2012

Kursavgift: kr 550,- Materiell: kr 410,- (inkl. DVD kr 200,-)

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Fre Lør	22.-23. sept	10-16	Hønefoss Krokenveien 42	Magne Sørøy	48114585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med bånd, mat og drikke



Rounds 1 del 1

Kursavgift: kr 350,- Materiell: kr 350,- (inkl. DVD kr 100,-)

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Fred	15. sept	10-16	Fredrikstad Solhøid Forsamlingslokale Roald Amundsensv. 164, 1658 Torp	Bente Hammer	456 38490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør	30. sept	9-16	Steinkjer Tingvold park hotell	Kristine Grøtan Jønnum	95921230	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet.
Fred	3. nov	10-16	Nittedal Folkets hus Hellinga 8, Hagan	Marwell Myrvang	90986580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	11. nov	10-16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2 etg	Bendte Larsen Utd.led. Haldis S. Olsen	55283717/ 95703793	bendt-la@online.no	Ta med mat og vannflaske, kaffe/te på stedet.
Lør	18. nov		Asker og Bærum Tanum og Jong Seniors- enter Gml. Tanumvei 66 1341 Slependen	Borghild Granaas Sørøy	92426031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med bånd, mat og drikke

Videregående kurs er for de som har fullført alle grunnkurs.

ALLE SOM MELDER SEG PÅ GRUNNKURS MÅ HA SENIORDANSENS ABC. Denne kan bestilles på kontoret eller sammen med grunnkursene. Påmelding: telefon: 954 12 480 / 953 61 962 eller epost randi@seniordans.org / toril@seniordans.org
NB! Påmeldingsfrist er 2 uker før første kursdag. påmelding er bindende



Rounds 1 del 2

Kursavgift: kr 350,- Materiell: kr 350,- (inkl. DVD kr 100,-)

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Lør	9. sept	10-16	Løten Østvang oppvekstsenter (skole)	Asta Opheim	91664211	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat, drikke og gode dansesko
Sønd	1.okt	9-16	Steinkjer Tingvold park hotell	Kristine Grøtan Jønnum	95921230	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet.



Rounds 1 del 3

Kursavgift: kr 350,- Materiell: kr 350,- (inkl. DVD kr 100,-)

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Søn	5. nov	9-16	Steinkjer Tingvold park hotell	Kristine Grøtan Jønnum	95921230	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet.
Fred	10. nov	10-16	Nittedal Folkets hus Hellinga 8, Hagan	Marwell Myrvang	90986580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke



Sittedans 2015 del 1

Kursavgift kr 250,- Materiell: kr 200,-

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Lør	26. aug	10-14	Lillehammer Røde kors Nordseterv. 19	Bente Aasen	99275723	bekje@online.no	
Tirs	14. nov	11-15	Bergen Vitalitets-senteret, Wolfsgt. 12 (Møhlenpris)	Bendte Larsen Utd.lcd. Haldis S. Olsen	55283717/ 95703793	bendt-la@online.no	Ta med mat og vannflaske, kaffe og te på stedet

Alle som har ABC'n bør ta den med seg på alle grunnkurs.

Kontaktliste over utdanningsledere

	NAVN	ADRESSE	TELEFON	E-POST
Akershus Øst	Myrvang, Aud Marwell	Sundgt. 20, 2080 EIDSVOLL	909 86 580	bomyr@online.no
Østfold	Hammer, Bente	Marineveien 15, 1519 Moss	456 38 490	bentehammer@live.no
Hedmark	Opheim, Asta	Gjøkveien 18, 2380 BRUMUNDAL	916 64 211	ka.opheim@gmail.com
Oppland	Aasen, Bente	Lensmann Flifletsveg 27, 2615 LILLEHAMMER	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com
Akershus Vest og Telemark	Sørøy, Borghild Granaas	Sandstranda 34, 3055 KROKSTADELVA	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com
Buskerud/Vestfold	Sørøy, Magne	Sandstranda 34, 3055 KROKSTADELVA	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com
Rogaland/Sørlandet	Gundersen, Anne Lise	Moserabben 15, 4365 NÆRBØ	996 10 284 51 59 01 17	annelise.gun@gmail.com
Hordaland	Olsen, Haldis Synnøve	Lars Hillesgt. 11, 5008 BERGEN	934 34 172	hsyolsen@online.no
Sogn og Fjordane - Møre og Romsdal	Øygard, Gunn	Haugen, 6848 Fjærland	992 77 789	guoey@online.no
Sør-Trøndelag	Hassel, Vigdis	Hasselveien 135, 7112 Hasselvika	414 16 317	vigdis.hassel@broadpark.no
Nord-Trøndelag	Jønnum, Kristine Grøtan	Dalbygdvegen 688, 7730 BEITSTAD	74 14 81 39 959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com
Norland	Hansen, Margrete	Gåskalleveien 16 C, 8920 SØMNA	415 00 464 75 02 90 62	marghans@hotmail.com
Finnmark	Nilsen, Lill Charlott	Amtmannsnesveien 53, 9515 ALTA	997 94 273	lill@kontoroggrafisk.no
Troms	Myrvoll, Audhild	Brennaveien 5, 9046 Oteren,	900 47 914	au-myrvoll@online.no
Uten region	Spiten, Ragnar	Gamle Hundseterv. 41, 2636 Øyer	905 14 747	raspiten@bbnett.no
Uten region	Dieserud, Elbjørg J.	Postboks 73, 2716 Harestua	901 87 178	elbjorg.dieserud@mac.com

Nordisk treff for danseledere

10. juni – 15. juni 2018
Kisakallio – Finland



Nordisk treff for danseledere skal arrangeres i Kisakallio i Finland i 2018. Kisakallio ligger ca 1 times kjøring nord/vest for Helsinki. Senteret er et treningssenter for aktive mennesker.

Pris enkeltrom 750,- euro, dobbeltrom 625,- euro.
Tillegg for DVD 40 euro.

I prisen inngår: CD med beskrivelse, Helpensjon, utflukt til Fiskars, velkomst og avslutningsfest, transport fra Helsingfors – Vanda flyplass eller Helsingfors Ferjehavn til Kisakallio. Pris for ledsagere 500,- euro som inkluderer kost og losji og utflukt til Fiskars.

Forhåndsbetaling 150,- euro innen 10. oktober 2017.
Sluttbetaling 15. februar 2018.

Påmelding sendes innen 1. aug. 2017 til: Seniordans Norge, Åsmarkveien 8 D, 2390 Moelv eller
E-post: toril@seniordans.org / randi@seniordans.org

Fornavn:	Etternavn:		
Adresse :	Postnummer, sted og land:		
Telefon:	e-post:	Danser :	Ledsager :
Spesiell diet:	Kommer du med felles transport til Lojo ? JA ☐ NEI ☐	Romkamerat:	
Ønsker du DVD	Shopping i Lojo sentrum	Bo i 1. eller 2. etg.	
Pris: 40 euro? JA ☐ NEI ☐	Pris: 10 euro? JA ☐ NEI ☐		

Syd - Portugal

03.10. til 12.10.2017

Nyt gode dager med dans og opplevelser i trivelige omgivelser.



Bo på Crowne Plaza, 5 stjerners hotell, 10 m til strand og strandpromenade, på grensen mellom byene Vilamoura og Quarteira. Rutefly direkte Oslo – Faro tur/retur, transfer flyplass – hotell tur/retur, 9 overnattinger med frokostbuffet, middager med drikke vekselvis på hotell og restauranter. Dans så ofte det er mulig i henhold til program og utflukter. Danseinstruktør Bente Hammer.

Det arrangeres utflukter til Sagres, Europas vestligste punkt, til Faro og Tavira med interessante stopp underveis...

Perma Reiser

Medlem av:



Ta kontakt for program og informasjon.

Perma Reiser: Mobil 93 02 20 27 eller e-post: permareiser@online.no

Kontaktliste over regionlederne

REGION	NAVN/ADRESSE:	TELEFON	E-POST
Regionleder Oslo	Sigrun P. J. Aamelfot, Johnny Svorkmos vei 190, 0983 OSLO	22 10 19 41	h-aamelf@online.no
Regionleder Asker - Bærum	Einar Nistad, Paal Bergs vei 56, 1348 RYKKINN	92 04 54 53	einnist@gmail.com
Regionleder Follo	Toril Simensen, Nordbyhagen 4, 1540 VESTBY	64 95 26 29	tm-simen@online.no
Regionleder Østfold	Randi S. Myrvang, Furuveien 9, 1640 RÅDE	97 02 37 94	raso-myr@online.no
Regionleder Romerike	Inge-Lise Dønnessen, Storvegen 6, 2055 NORDKISA	40 47 71 00	bhaloma.ild@gmail.com
Regionleder Hedmark	Ingrid Tuko, Grubholveien 44, 2324 VANG PÅ HEDMARKEN	45 63 85 79	ingrid.tuko@hotmail.com
Regionleder Gudbrandsdal	Kjell Magne Aasen, Lensmann Fliflets veg 27, 2615 LILLEHAMMER	41 56 95 55	bekje@online.no
Regionleder Vest-Oppland	Marie Borlaug, Vennisvegen 1785 2977 ØYE	95 05 80 28	maborlaug@hotmail.com
Regionleder Buskerud	Liv Turid Glommen, Nansensvei 28, 3513 HØNEFOSS	92 42 08 29	ltg40233@live.no
Regionleder Vestfold	Arna Dyrge, Gauterødveien 61, 3114 TØNSBERG	33 32 51 03/98 43 82 64	bodildd@gmail.com
Regionleder Telemark	Mette Meyer Kristiansen, Orionv. 44, 3942 Porsgrunn	99 27 03 60	meykrist@online.no
Regionleder Rogaland Nord	Martha Sofie Falnæs, Gulekjødnevegen 67, 4250 KOPERVIK	52 85 28 76	msoffal@online.no
Regionleder Rogaland Syd	Einar Heien, Motlandsvegen 19, 4365 NÆRBØ	98 66 88 61	einar.h@live.no
Regionleder Sørlandet	Björg Staalesen, Holbergsgt. 24, 4614 KRISTIANSAND S	38 02 58 60/90 97 72 91	staalesen.bjorg@gmail.com
Regionleder Hordaland	Björg Haukeland Gravdal, Strimmelen 8, 5097 BERGEN	91 81 49 54	b.h.gravdal@gmail.com
Regionleder Møre og Romsdal	Asbjørn Hjertvik, Hjertvikveien 271, 6480 AUKRA	99 22 97 45	as-hjert@online.no
Regionleder Sogn og Fjordane	Gunvor Haugen, Haugen, 6848 Fjærland	91 88 88 43	gunvor.haugen@gmail.com
Regionleder Sør-Trøndelag	Else Spjøtvoll, Hollaveien 61, 7200 KYRKSÆTERØRA	72 45 11 15/ 47 75 43 13	elspj@frisurf.no
Regionleder Nord-Trøndelag	Olav Gulberg, Moloveien 3, 7714 STEINKJER	92 42 08 29	olav.gulberg@ntebb.no
Regionleder Salten	Siv Anita Unosen, Lien, 8250 ROGNAN	91 77 13 22	siv.unosen@saltal.kommune.no
Regionleder Lofoten	Edith Eliassen, Knutvikveien 32 a, 8300 SVOLVÆR	99 04 11 98	edhele@online.no
Regionleder Vesterålen	Ronald Breivik, Ålgårdsveien 5, 8406 SORTLAND	90 29 47 08	ronald.breivik@vkbb.no
Regionleder Helgeland			
Regionleder Troms	Audhild Myrvoll, Brennaveien 5, 9046 OTEREN	900 47 914	au-myrvo@online.no
Regionleder Finnmark	Anne Fredriksen, Chr Ankersgate 1, 9900 KIRKENES	90 62 15 09	anne.g.fredriksen@gmail.com

HAR DU HUSKET VERVEKAMPANJEN ?

Fristen for vervekampanjen går ut 1. april.

Husk:

1 dame er lik 1 ny medlem

1 mann er lik 2 nye medlemmer

Meld fra til regionleder om alle nye medlemmer.

Stor vervekonkurranse

Seniordansen trenger flere dansere!

Bruk kaffepausen på dansen til idèmyldring, gå ut og få med flere folk.

1 dame = 1 ny medlem / 1 mann = 2 nye medlemmer

Den danseringen som får flest nye medlemmer i tiden 1. november – 1. april, blir premiært og får god omtale i Gladringen april 2017.

Meld fra til regionleder om nye medlemmer.



Resultatet av vervekampanjen blir offentliggjort på Landsmøtet 25. april 2017, og på www.seniordans.no

Den danseringen som fikk flest nye medlemmer, vil bli presentert i Gladringen nr. 46, november 2017.

Seniordans, sol og trivsel

Seniordans i Thailand

27.01 - 15.02.2018

Fra kr 15 990

Inkludert i pris

- Fly t/r Oslo - Bangkok inkl 2. koffert
- Transfer Bangkok flyplass - bosted
- Overnatting i dblrom deluxe m/halvpensjon
- Seniordans annenhver dag
- 1 utflukt inkludert lunsj
- Norsk reiseleder



Seniordans i Albir

21.10 - 04.11.2017

Fra kr 11 250

Inkludert i pris

- Fly t/r Oslo/Trondheim - Alicante
- Transfer Alicante flyplass - bosted
- Overnatting i dobbeltrom m/halvpensjon
- Seniordans annenhver dag
- Reiselederservice
- Solgruppens aktivitetsprogram



Skreddersydd reise for din dansering!

Eksempel: Seniordans i Kroatia

Innholdsrik dansetur til idylliske Cavtat i Kroatia 14 dager.
Bli med på bl.a utflukt til Elafitiøyene og sightseeing i Dubrovnik.

Priseksempel inkluderer

- Fly t/r Norge - Dubrovnik
- Transfer flyplass - bosted
- Overnatting i 4* hotell m/halvpensjon
- Dans på hotellet annenhver dag
- 3 utflukter inkl guide og 1 måltid
- Reiseleder fra Solgruppen

Fra kr 14 990,-*

*Gjelder reiser i april måned.



Dette er kun et eksempel, vi arrangerer og skreddersyr seniordans etter danseringens ønske.

Vi har tidligere arrangert turer for seniordansere til Gran Canaria, Barcelona, Albir og Villajoyosa.



Kort- og langtidsferie



Opplevelsesreiser



Amerikabussen

Les mer på www.solgruppen.no

Ring oss på telefon 73 53 50 12



Solgruppen



SENIORDANSTURER 2017



PÅMELDINGSTURER FOR SENIORDANSERE

- enten du reiser alene eller sammen med flere!

BORNHOLM - NORDISK SENIORDANSFESTIVAL

Pris fra kr. 7 495,-

1. - 6. juni

Påmelding innen 11. april

Under seniordansfestivalen får dere danse på en rekke av Bornholms ulike dansesteder. Festivalen går selvsagt i dansens tegn, men dere får i tillegg mulighet til å oppleve Bornholms vakre natur, flotte strender, de pittoreske fiskehavnene, røkerier, glassblåserverksted og koselige kroer, hvor man kommer tett på den danske atmosfæren. Be om program for turen!.

SPANIA - BENALMADÉNA

Pris fra kr. 12 250,-

19. sep. - 3. okt

Påmelding innen 1. juni

Danseleder: Laila Hegset

Reiseleder: Solveig Englund

Idylliske Benalmádena ligger ikke langt fra Torremolinos. Her bor vi på et nyrenovert 4* hotell, sentralt og nært de prisbelønte strendene langs Benalmádena Costa og marinaen med de kjente "kuppel" husene. Prisen inkluderer flyreise fra valgt flyplass t/r Oslo/Trondheim/Bergen - Malaga, busstransport mellom flyplass og hotell, opphold i delt dobbeltrom, frokost og middag, lokale for seniordans og instruksjon med danseleder og reiseleder.

KROATIA - MAKARSKA RIVIERA

Pris fra kr. 7 950,-

14. - 21. oktober

Påmelding innen 5. juli

Danseledere: Elbjørg J. og Stein Dieserud

Vi skal bo i byen Gradac, som ligger på sørenden av Makarska Riviera. Her bor vi på et fint 3* hotell som ligger ved stranden og 250 meter fra sentrum. På hotellet finnes det terrasse med flott utsikt, pianobar, svømmebasseng både inne og ute, parasoller og solstoler både ved bassenget og på stranden. Prisen inkluderer flyreise t/r Oslo - Split, busstransport mellom flyplass og hotell, opphold i delt dobbeltrom, alle måltider/all inclusive opphold, lokale for seniordans og instruksjon med danseleder og reiseleder.

KYPROS - PAFOS

Pris fra kr. 13 795,-

28. okt. - 11. nov.

Påmelding innen 15. juli

Danseledere: Magne og Borghild Sørøy

Reiseleder: Solveig Englund

Med over 300 soldager i året er Kypros den perfekte øya å besøke utenfor den mest travle turistsesongen. Dagtemperaturene ligger på behagelige 27 - 22 grader og det er fortsatt god badetemperatur. I Pafos bor vi på et flott 4* fullservice hotell, som ligger rett på stranden, har flere restauranter og spaavdeling. Prisen inkluderer reiseleder, flyreise t/r Oslo - Kypros, busstransport t/r flyplass og hotell, opphold i delt dobbeltrom, frokost og middag, lokale for seniordans og instruksjon med danseleder.

Kontakt oss for en hyggelig turprat, og få tilsendt fullstendige turprogram eller meld deg på turene. Se også www.peergynt.com. Husk vi gir uforpliktende tilbud på alle typer seniordansarrangementer i inn- og utland.



Kontaktperson: Leila Kolstadmoen
Peer Gynt Tours Vinstra Tlf: 61 29 53 50 E-post: vinstra@peergynt.com





Bli med solgutten til Spania

Barcelona, Valencia og Albir **10 netter- 11 dager** **19 - 29. September 2017**

Vi flyr direkte til Barcelona, og bor og koser oss her i 2 døgn med dans, guidet omvisning og egne opplevelser. Den 21. Reiser vi videre - en vakker togtur til Valencia. Her blir vi møtt av buss og en guide. Det blir tid for lunch og omvisning i byen før vi kjører med buss videre til Albir Playa Hotell og Spa hvor vi skal bo og kose oss de neste dagene.



Pris kr **13.880,-** ved bestilling før 17. Mai
Inkl i prisen er 10 netter på hotell, Fly tur retur.
Frokost og middag alle dager. Seniordans med gode danseledere. Reiseleder og danseledere er med og tilstede på hele turen

Gran Canaria - San Augustin **10 netter - 11 dager** **11. - 21. November 2017**



Gran Canaria er Nordmenns favorittreisemål i vinterhalvåret. Vi bor på Hotell Melina Tamarindos og koser oss med dans, sol og varme. Hver kveld blir det middag og underholding på hotellet. Hotellet er et 5 stjernes hotell med bassenger som strekker seg helt ned til strandpromenaden.

Pris kr **18.860,-** per person i dobbeltrom ved bestilling før 10. Juli.

inkludert i prisen er

10 netter på hotell med frokost, middag og seniordans hver dag.

Reiseleder og danseledere er med og tilstede på hele turen.



Haugentur har også disse turene å by på i 2017 og 2018

2017: Riga og Jurmala, Polen, Dubrovnik, og Julemarked i Praha

2018: Tenerife, Spania, Torremolinos, Holland, Donau og Portugal.

Dersom du ønsker en katalog tilsendt i posten, så ta kontakt med oss på Telefon eller Mail.

Vi gjør oppmerksom på at det kan forekomme endringer i pris og program

() Haugentur . as



Epost: seniordans@haugentur.no
Adresse: Skanseveien 1 B, 1086 Oslo
Telefon Sentralbord: 63 99 58 99

REISER – høst 2017

OrkideEkspressen arrangerer mange reiser. Mest er det skreddersydde opplegg bare for dere. Så er det en del gruppeturer der alle kan melde seg på. Disse turene er populære, det er guider som kjenner sitt hjemland, og man deler opplevelsen med nye reisevenner. Her er en smakebit av turene som tilbys.



SØR-AFRIKA – safari og Dubai

Vakre Zululand, bystrand i Durban.
10.11.2017. 11 dager. Fra kr 21.200,-



SØR-AFRIKA – Rovos Rail og safari

Det historiske toget, Cape Town og Krüger.
20.11.2017. 12 dager. Fra kr 41.900,-



SRI LANKA – rundreise og strand

Opplev den vakre øya i Det Indiske Hav.
15.11.2017. 13 dager. Fra kr 24.000,-



MYANMAR – VIETNAM

Varierte naturopplevelser og litt strand.
03.11.2017. 16 dager. Fra kr 25.000,-

Vi har spennende turer til mange andre reisemål og reiseperioder.

Følg med på www.orkide.no/tema/gruppereiser

**Asia- og langreise-
spesialisten i over 30 år.
Vi skreddersyr ferien
din – med kvalitet fra
start til slutt.**

orkide
EKSPRESSEN



**Tlf. 62 48 28 88
post@orkide.no
www.orkide.no**



Medlem av Hadsel Seniordans fikk baby

Hadsel seniordans omfavner sine nye dansere og er skikkelig stolt over å ha så unge medlemmer.

Hadsel Seniordans er en gruppe i Vesterålen med 27 medlemmer som holder til på Stokmarknes. Yaavy, som er vår svigerdatter og kommer fra Filippinene, begynte å danse i lag med oss etter sommerferien 2015, 34 år gammel.

AV RONALD BREIVIK

Min kone Britt er danseleder i Hadsel Seniordans så det var nok påvirkning av oss som gjorde at hun begynte å danse. Hun sier at det er fantastisk å danse i lag med oss og møter opp hver eneste gang.

Yaavy ble gravid ut på vinteren 2016 med termin midt i november. 22 juli kom Beatrice til verden, fire måneder for tidlig og veide 795 gram. Det har vært ei tøff tid både for foreldre og familien, men i skrivende stund er Beatrice blitt 4200 gram og hun vokser og er blitt ei blid og flott jente.

Etter juleferien begynte Yaavy å danse igjen, og da hun kom, hadde hun to venninner med seg. Alle er flinke til å danse og beriker miljøet vårt slik at stemningen er blitt en helt annen i dansegruppen vår. På spørsmål om dette er noe for ungdommen, svarer de unisont at det er det.

Essensen i historien er Jaavy og Beatrice, men det er også et tips til andre dansegrupper om at mulighetene for rekruttering er til stede, bare man ser dem.

Yaavy og Beatrice sammen med nye dansevenner.



Region Hordaland 15 år

10. januar feiret SN Region Hordaland 15-års jubileum.
Stiftelsesdato er 03.10, men av praktiske grunner ble største markeringen slått sammen med Nyttårsdansen.



AV AUD VEIBUD

Feststemte mennesker ved fint pyntete bord i den flotte «Foajé 2 Spissen», som med sine store vinduer gir stemningsfull belysning!

Av Bendte Vivi Larsen.

Vi hadde leid Bergens storstue Grieghallen, og 455 deltakere kom inn hovedinngangen på rød løper og fikk servert en velkomstdrink..

Per Nerheim ønsket velkommen og ledet arrangementet. Først ut var Eldrid Munch, som fremførte en morsom og innholdsrik prolog.

Over halvdelene av det første regionstyret, som ble etablert 3. oktober 2002, var til stede denne dagen, og ble ønsket ekstra velkommen. Under middagen holdt regionleder Bjørg Gravdal jubileumstalen som var både høytidelig og humoristisk. I en blanding av skjemt og alvor fikk hun salen med seg i et variert og godt innhold.

Så ble festen «avbrutt» av 6 «avisbud» som kom med dagens festavis med historisk innhold, laget av redaktør Bendte Larsen. Denne var på vers og ble sunget. Dansen

ble ledet av Haldis S. Olsen og Arne Mo. Disse to sammen med nyttårsdanskomiteen hadde en stor utfordring, 455 dansere skulle danse samtidig i 19 ringer i Peer Gynt salen, og Klokkeklang/Småttroll.

Det ble danset en god økt før alle gikk til Peer Gynt salen, hvor jubileumsdansen, komponert av Haldis Synnøve Olsen ble framført av Regionens Oppvisningsring til melodien «La det swinge».

Etter framvisningen ble det danset en stund til før kaffen og bløtkaken ble servert.

Per Nerheim takket alle for godt samspill mellom gjester og arrangører slik at det ble en flott jubileumsfest.

Til slutt ble alle komiteemedlemmer og medhjelpere overrakt hver sin rose, og Bjørg Gravdal overrakte Per Nerheim en blomsterbukett som takk for at han, med sin avslappede, gemyttlige og elegante ledelse hadde bidratt til at festen ble både høytidelig, morsom og minnerik.



Tidligere og nåværende regionleder ble overrakt hver sin blomsterbukett. Tidligere styreleder i SN, Aslaug Huse, fikk også blomster. Fra Venstre: Per Nerheim, Bjørg Gravdal, Aslaug Huse, Betsy Samuelsen, Haldis S. Olsen, Aud Veibestad og Eva Askeland. (Tidligere ledere som ikke var tilstede: Evy Wilhelmsen og Johan Nilsen)



Etter desserten ble overgang til dansen markert med en sketsj skrevet av Ruth-Kari S. Gulbrandsen.

OPPLEVELSESTUR TIL HELLAS

Turene til vakre Hellas, med greske **Panayiotis Mavropoulos** har blitt populære for mange seniordansere. Turene i år går til Milos, Samos og den idylliske lille fiskerlandsbyen Georgiopolis på Kreta, i september og oktober. Både Milos og Samos er egentlig fulle, men på Kreta har vi enda noen få plasser. Vi var på samme stedet i fjor, og det kan varmt anbefales. Ikke nøl med å ta kontakt med oss:

Aud Jorunn Bergsvik

Tlf: 924 64 334

Lillian Warem

Tlf: 979 56 326



Lillian Warem, Panayiotis Mavropoulis
og Aud Jorunn Bergsvik

Velkommen til Sommarseniordans

på Sogndal folkehøgskule - 14.-19. juni 2017.

Kurset startar opp onsdag 14. juni om ettermiddagen og vi avsluttar etter lunsj mandag 19. juni.

I løpet av disse dagane får du 7-8 danseøkter saman med dansarar frå heile Noreg, leia av dyktige danseinstruktørar. Du får moglegheit for roleg morgontrim kvar dag før frukost og du får servert gode måltider frå skulen sitt gode kjøken.

I tillegg til dette får du møte Edvard Hoem som fortel frå sitt forfatterskap, «Slåttekar i himmelen» og du får vere med på historisk vandring i Vik saman med Jens Brekke. Vi skal ha fotoworkshop arrangert av skulen sin flinke fotolærer før vi avsluttar veka med utflukt til Borgund Stavkyrkje og vandrar den historiske Vindhellavegen i Lærdal.

Om kveldane samlar vi oss i peisestova, har danseøkter og ulike kulturelle innslag.

Ta kontakt for å få fullstendig program og prisar. Vi sender det gjerne på epost.

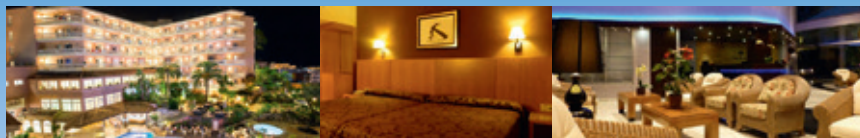
Påmelding innan 1. mai 2017.

SOGNDAL
FOLKEHØGSKULE

E-post: sogndal@sogndal.fhs.no - Telefon: 57 62 75 75

VANDRETUR TIL COSTA BRAVA

Hotel Alba Selegtta **** Lloret de Mar



Lyst til å forlenge sommeren?

Bli med SR-Reiser på vandretur langs Costa Brava nord for Barcelona...

Vi reiser fra Gardermoen 18. september pris kr 13 950,- Tillegg for enkeltrom kr 900,-
Prisen er per person i dobbeltrom for 12 dager/ 11 netter.

Vi har base i den populære badebyen Lloret de Mar og har fem vandredager mellom 5 og 12 km med lett til middels vanskelighetsgrad. En av vandredagene er en byvandring gjennom Barcelona med erfaren guide. Det er også inkludert en dagsutflukt der vi besøker Montserrat katedralen og får en omvisning på Torres vingård.

Inkludert er overnatting i 4-stjerners hotell, fly t/r Barcelona, buss til og fra hotellet, stor frokost- og middagsbuffet inkl. vin til maten.

Hotellet vårt ligger i en rolig sidegate og byr på alt av komfort med eget basseng ute og inne og spa avdeling. Du kan ta en nærmere titt på hjemmesiden til hotellet: <http://www.albaselegtta.com>

Den lille badebyen byr på alt hjertet måtte begjære, ikke minst en flott sandstrand, gode restauranter og gode shoppingmuligheter. Detaljert dagsprogram ved forespørsel.

PÅMELDINGSFRIST: 18. juli 2017

For mer informasjon og påmelding kontakt Kristin på 950 40 411 eller kristin@sr-reiser.no
SR-Reiser er medlem av reisegarantifondet og drives av Hedge Undervisning as org nr. 917 638 322, ved Kristin Heinrich, Hegdehaugsveien 23, 0352 Oslo



SR – Reiser

trivelig * trygt * tilrettelagt
Kontakt Kristin på 950 40 411



DANS OG VAKRE DRØMMER

Feriespesialisten AS har gjennom flere år arrangert turer for seniordansere i Norge både sentral og lokalt. Vi ønsker å dele vår erfaring med dere. Ta kontakt for en hyggelig reisepprat og et uforpliktende tilbud. Her er noen av våre reisemål i 2017:

Den spanske solkysten Torremolinos / Malaga

Vi bor på 4-stjerners Gran Hotel Cervantes by Blue Sea i Torremolinos. Hotellet har en stilfull og komfortabel innkvartering og omfattende fasiliteter med en fantastisk beliggenhet i hjertet av Torremolinos, med vakker utsikt over havet og stranden bare 500 meter unna.

Fra Trondheim: 16. - 30. september 2017. Danseledere Erna Onsøien Tangvik og Vigdis Hassel

Pris pr. person kr. 13600,-. Tillegg for enkeltrom kr. 3150,-

Fra Oslo: 7. - 21. oktober 2017. Danseledere Marit Nyberg og Heidi Mathisen

Pris pr. person kr. 11990,-. Tillegg for enkeltrom kr. 2800,-

Spania - Allon - på den hvite kyst

Allon Mediterranea Hotel ligger i Villajoyosa mellom byene Alicante og Benidorm på Spanias østkyst, Costa Blanca, med 310 soldager og en gjennomsnittlig temperatur på +23 grader. Middelhavsbyen Villajoyosa er en sjarmende fiskelandsby hvor det anbefales å besøke fisketorget som er åpent hver ettermiddag. Her finnes også små kafeer og idylliske bygninger.

Fra Bergen: 11. - 25. oktober 2017. Danseleder Grethe-Sofie Henne. Dans hver dag ca 2 timer—på hverdager.

Pris pr. person kr. 12420,-. Tillegg for enkeltrom kr. 2780,-

NY AVGANG fra Bergen fra 18. oktober - 1. november 2017. OBS! KUN FÅ Plasser! Danseleder Grethe-Sofie Henne.

Pris pr. person kr. 12420,-. Tillegg for enkeltrom kr. 2780,-

Seniordans cruise om bord på Freedom of the Seas i Middelhavet

Om bord finnes alt fra surfemaskin, spa og skjønnhetssalong til teater, kino, handelsstrøk og barneklubber. Varianter forekommer mellom de ulike fartøy. Dans de dagene skipet ligger til kai, mellom kl. 10.00—12.00.

Fra Oslo: 16. - 24. september 2017. Datoen er ledig for seniordanselag som ønsker noe spesielt!

Pris pr. person fra kr. 13900,-. Tillegg for enkeltrom/lugar kr. 6900,-



Turen 11. oktober er fullbooket!



Feriespesialisten AS / Oppland Arrangement AS - www.feriespesialisten.com - tlf. 90 93 04 86



SENIORDANS I SPANIA

Hotel Anabel **** Lloret de Mar



...eller hva med en danseferie i den populære badebyen Lloret de Mar på Costa Brava.

Vi reiser fra Gardermoen 18. september pris kr 12 950,- Tillegg for enkeltrom kr 900,- med som instruktør er danseleder Bente Hammer.

Prisen er per person i dobbeltrom for 12 dager/ 11 netter. Inkludert er overnatting i 4-stjerners hotell, fly t/r Barcelona, buss til og fra hotellet, frokost- og middagsbuffet inkl. vin til maten. Inkludert er en utflukt til Barcelona med en guidet byvandring; en dagstur der vi besøker vakre Montserrat katedral og får en omvisning på Torres vingård.

Det er dans annenhver formiddag.

Hotellet vårt ligger i en rolig sidegate og byr på alt av komfort, som gratis wifi, eget basseng ute og inne. Du kan se mer på <http://www.hotelanabel.com/>
Den lille badebyen byr på alt hjertet måtte begjære, ikke minst en flott sandstrand, gode restauranter og gode shoppingmuligheter.

PÅMELDINGSFRIST: 18. juli 2017

For mer informasjon og påmelding kontakt Kristin på 950 40 411 eller kristin@sr-reiser.no
SR-Reiser er medlem av reisegarantifondet og drives av Hedge Undervisning as org nr. 917 638 322, ved Kristin Heinrich, Hegdehaugsveien 23, 0352 Oslo



SR – Reiser

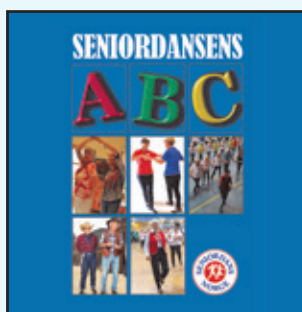
trivelig * trygt * tilrettelagt
Kontakt Kristin på 950 40 411



MEDLEMSBUTIKKEN



Dansk sittedans 1.
cd m/beskrivelse kr 200,-
DVD kr 150,-



Seniordansens ABC
(Bok) kr 100,-



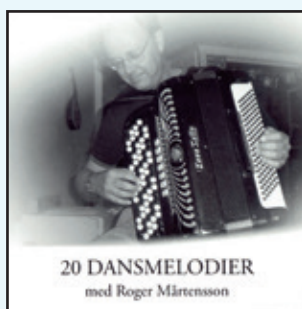
Dansk sittedans 2.
cd m/beskrivelse kr 200,-
DVD kr 150,-



Dvd Innføring/Instruksjon
i Seniordans kr 100,-



Partyborddanser
cd kr 150,- beskrivelse kr 60



20 dansemelodier cd/m
beskrivelse kr 220,-



Vimpel/bordfane kr. 300,-



Krus med logo kr. 85,-



Juledanser
CD med beskrivelse kr 300,-

ANDRE GODE MEDLEMSTILBUD

Vimpel/bordfane	kr 300,-
Bånd – rød/blå	kr 50,-
Pins	kr 40,-
Jubileumpins	kr 50,-
Stofflogo med nål	kr 55,-
Stofflogo for påsyng	kr 40,-
Klistremerke	kr 20,-
Stofflogo Linedance i lange baner for påsyng/påstrykning	kr 50,-
Klistremerke for bil - 10 pk	kr 100,-
Krus m/logo	kr 85,-

MEDLEMSBUTIKKEN



Internasjonal Seniordans

2000 CD med beskrivelse
kr kr 250,-



ISDC 2010

CD med beskrivelse kr 250,-
DVD kr 150,-



Dansk 15

CD med beskrivelse
kr 310,-



Dansk 18

CD med beskrivelse kr 310,-
DVD 230,-



Nordisk 2006.

CD med beskrivelse kr 250,-



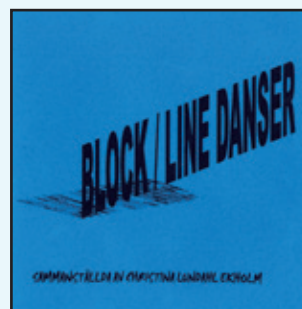
Nordisk 2012

CD med beskrivelse kr 210,-
DVD kr 200,-



Dansk 16

CD med beskrivelse
kr 310,-



Block/line danser

Cd med beskrivelse kr 240,-



ISDC 2007

CD med beskrivelse kr 295,-
DVD kr 120,-



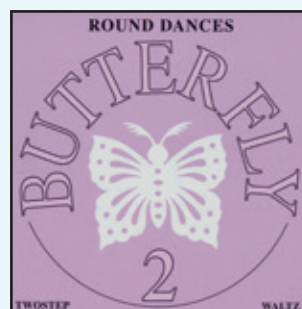
Dansk PR

CD med beskrivelse kr 200,-



Dansk 17

CD med beskrivelse kr 310,-



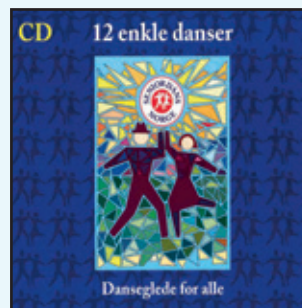
Butterfly 2

CD med beskrivelse kr 300,-



Ringdanser 2017

CD med beskrivelse kr 210,-



12 Enkle danser

CD med beskrivelse kr 210,-

Send bestilling til : toril@seniordans.org eller pr tlf.: 953 61 962
Prisene er inkl.mva i tillegg kommer ekspedisjonsgebyr på kr 25,- og porto

Mitt hjertesukk: VÆR TRO MOT SENIORDANSENS GRUNNTANKER - GJENKJENNELSE

16 år har gått siden mitt første kurs i seniordans med kursholder Jytte Karlsen. Vi fikk høre om denne aktiviteten som oppsto i Tyskland først på 70-tallet tilrettelagt for godt voksne folk. Videre hvordan dette hadde spredt seg i eget land, og siden til mange andre.

AV TOVE W. LYSØBAKK, LYSØYSUND SENIORDANS



Jytte fortalte entusiastisk om oppbyggingen og utviklingen, og at hvor hen du kom, hvor de danset seniordans, kunne du "hive" deg med, fordi dansene og prinsippet var likt.

Vi kjenner jo til at det holdes samlinger både i Norden og internasjonalt, og at det ut fra disse lages kurs som DMU setter sammen. Slik får vi lære nye danser. Og vi har et rikholdig repertoar!!

Den digitale utviklingen går fort, og gir uante muligheter - også i vår seniordansverden.

Det som bekymrer meg, er at det blir brukt forskjellige melodier til kursdansene våre.

Hva med gjenkjennelsen da? Må vi ikke tenke på hvilken gruppe vi har å gjøre med, nemlig seniorer?

Våre dansere har ofte sagt at det er veldig artig å reise til Røros eller Savalen og treffe andre. Stor stas å danse i stor ring! Men det er ofte mange ukjente danser. Det føles som å være på kurs, og krever stor konsentrasjon. I utgangspunktet vil man danse og kjenne mestring. Da kommer smilet fram!

Og vi, som instruktører, har hverken musikk eller oppskrifter til disse.

På forskjellige samlinger har vi de siste årene danset danser som er hentet fra andre land eller ringer. Og musikk er lastet ned. Ikke alle har muligheter til dette. Rundt omkring i landet holdes stadig kurs som ringene bekoster. Og med det følger cd, dvd og oppskrifter. Vi har så mye materiell å ta av, så la oss bruke det! Også med hensyn til nye instruktører som starter på null.

Noe som stadig gir meg stor glede som instruktør, er å spille litt av musikken for danserne. Da lyttes det, og stilles opp. Mange sier at titler ikke sier dem noe, men når musikken kommer, da aktiveres hukommelsen. Å bruke en helt annen melodi, skaper ofte forvirring.

Mitt ønske er at utdanningslederne minner instruktører på kurs om grunntanken med at musikk og grunninstruksjon hører sammen. DMU og Seniordans Norge bør oppfordre til å være tro mot sitt mantra. Ellers vil kanskje vår organisasjon uthules innenfra.

Godt nytt danseår til alle seniordansere!

Redaktøren har ordet:

Kjære alle seniordansere!



AUD EINBU

Etter jul tok eg ein tur til Nordfjord. På den eine sida av fjorden møtte eg Eid seniordans, og på den andre sida, Gloppen seniordans. Både Gloppen og Eid kommunar har rundt 5000 innbyggere, og kvar sin tettstad der danseringane har øvingslokale. I haust hadde den eine danseringen problem med å få hjula til å rulle, medan den andre ringen hadde mange dansere som stilte opp, fordelte arbeidet, og danseringen gjekk strålande.

Eg tenkjer at desse to danseringane er eksempel på slik det verkeleg er rundt omkring i landet. Noen strevar, medan andre lykkast. Mange danseringar slit, vi må stikke fingeren i jorda og ikkje vera så redd for å snakke om at slik er det. I desse tider går det føre seg eit generasjonsskifte i seniordansen, og vi må arbeide hardt for å få medlemstalet til å utvikle seg i positiv retning igjen.

Alle må ta eit tak, ikkje la dette berre skure og gå. Les kva Astrid Henden i Eid seniordans seier. «Ein vital seniordanser må akseptere nye ting og lære nye danser uansett alder». Med andre ord, alle seniordansere må bli med å utvikle danseringen sin vidare, vi må følgje med tida. DMU utviklar dansen og musikken vidare. Dei som sit i styret i danseringane rundt omkring i landet, alle danseledere, og den vanlege danser, har ansvaret for at



trivsel, læring og dans går hand i hand. Dersom vi får til ei slik utvikling, trur eg at medlemstalet vil vekse i alle ringane.

Gladringen kjem denne våren før landsmøtet er avvikla. Referat frå landsmøtet vil bli lagt ut på www.seniordans.no Til sommaren får Dovrebana og Raumabana «saktetog». Der toget stoppar, vil det bli tv-sending. Sender ei oppfordring til alle danseringane som er i dette området om å kaste seg frampå og vise fram seniordansen. Det vil bli god markedsføring.

Til slutt vil eg minne om vervekampanjen. Den blir avslutta 1. april, og eg håpar det blir mange nye dansere til høsten.

Ønsker alle seniordansere ein god sommar med Sømmardansen, eit dikt av Audun Høgbrenna.

Sømmardansen

I ei revne oppi berget
stod ein einsleg blomsterkrans,
klora fast til nakne berget,
innpå vidda, ved Sankt Hans.
Solgangsvinden nikka ivrig,
baud han opp til sømmardans.

Polarvalmua ville ikkje,
men til slutt ho takka ja.
Gav seg med i sømmardansen,
omkring gråsteinsur og sva.
Takke nei, det kan du ikkje, -
kviskra vinden danseglad.

Alle blomster stod og bukka,
letta blidt på kvar sin hatt.
Vinden helsa att og sukka,
før han rista i eit kratt.
Alle blomster let seg friste
til å danse slik ei natt.

Slik ein kavalier kan ingen
nekte å bli med og danse.
Ingen kan vel takke nei til
slik ein sømmårvind-romanse.
Det er slik når vinden byr opp,
alle må bli me og danse.



tyrkiareiser



DANSEFERIE I KEMER

på Viking Star Hotel & Spa med



Bente Aasen
Seniordans



Ragnar Spiten
Swing / Seniordans



John Elvestad
Folkeswing / Seniordans



Åse Berit Johansen
Tango

Bli med oss på danseferie i vakre Kemer. Velkommen til dansefestivalen som fyller hele Kemer by med seniordans, tango, swing, zumba, tyrkisk folkedans, sol og bad på Viking Star Hotel & Spa.



Viking Star Hotel & Spa inviterer deg til danseopplevelser utenom det vanlige hvor personalet er godt fortrolig med det norske språk. Hotellet er tilknyttet lege og sykepleier. På hotellet kan du nyte dansetimer, nydelig mat og tyrkisk spa.

Vi flyr fra Oslo, Haugesund og Kristiansand.

Priser:	1 uke	23. sept. – 30. sept.	kr. 9 650,-
	2 uker	23. sept. – 7. okt.	kr. 12 900,-
	3 uker	23. sept. – 14. okt.	kr. 16 650,-
	1 uke	30. sept. – 07. okt.	kr. 11 390,-
	2 uker	30. sept. – 14. okt.	kr. 12 990,-

Inkludert i prisen: Flyreise, hotell med All Inclusive, 3 utflukter, transfer og dansekurs.

Visum bestilles før avreise fra: www.evvisa.gov.tr

Teknisk arrangør Tyrkiareiser AS, Karl Johans gate 20, Oslo
Påmelding til akj@tyrkiareiser.no, tel. 815 00 505.

facebook: kemer dansefestival
www.tyrkiareiser.no/kemer



www.designtrykk.no
Miljømerket trykksak 241 781