

GLADRINGEN

Medlemsblad for Seniordans Norge

NR 46 november 2017





HØSTEN OG VINTEREN ER OVER OSS OG MED DET MANGE FINE DANSEDAGER OG KVELDER.

Seniordansen står i tiden som kommer overfor flere store utfordringer som vi må forberede oss på å løse.

Digitalisering er et stikkord. Vi må nok innse at om noen år vil vi måtte endre metoden for avspilling av musikk. Den velkjente CD-platen som vi kan kjøpe og spille av på en CD-spiller vil nok forsvinne etter hvert. Det vil ikke skje neste år, eller året etter, men før eller siden er muligheten for å distribuere musikk via CD-plater, historie.

Flere har allerede begynt å forberede seg på dette, og mange danseledere bruker allerede PC eller mobiltelefon for lagring og avspilling av musikk. Imidlertid har vi langt igjen for at alle skal kunne bruke denne teknikken. Flere har arrangert kurser på data med vekslende hell. Vi må ta inn over oss at for svært mange er dette et ukjent område, og slett ikke enkelt. Det lille vi har av erfaring i opplæring viser at slik opplæring bør foregå i små grupper, gjerne med 1 lærer pr. 4 deltakere. Rundt om i regionene finnes det heldigvis en del mennesker med nok kompetanse til å forestå opplæring. Kanskje bør det sentralt lages et enkelt opplæringsprogram som kan brukes lokalt av regionene. Her gjelder det å forberede seg.

Vi har de siste årene prøvd flere metoder for å øke medlemstallet uten særlig hell. Jeg er ikke i tvil om at dette arbeidet gjøres best lokalt. Det har vist seg svært vanskelig å få nye medlemmer inn i gamle danseriger, og det er jo forståelig. Jeg tror det mest effektive er å starte nye dansegrupper, slik vi gjorde «før i tiden». Til deg

som bor i et område uten dansegruppe, hvorfor ikke ta initiativ til å starte gruppe lokalt. Du får hjelp og støtte til dette fra regionen. Alle nye grupper må begynne fra bunnen, derfor trenger du ikke være en dreven danseleder for å starte. Har du lyst og initiativ, ta kontakt med regionleder som hjelper deg med danseledelse og andre praktiske gjøremål i oppstarten. Jeg er sikker på at det finnes mange dansere rundt om i landet som kan klare dette.

Økonomien er en viktig del av driften i en organisasjon. Her har vi også en jobb å gjøre. Vi er en ideell organisasjon som i stor grad er basert på frivillighet. Vi må passe på at frivilligheten bør gjelde i de aller fleste ledd. Vi har så mange tillitsverv i organisasjonen at det ikke er plass til store godtgjørelser utover en liten møtegødgjørelse. Dette bør gjelde alle. Vi bør ta en skikkelig gjennomgang og rydde opp.

Ellers en stor honnør til alle danseledere og assistenter rundt om i landet, som daglig bruker fritiden til å glede andre mennesker. Uten dere hadde det sannelig ikke blitt mye seniordans. Håper alle fortsetter med stor entusiasme og kanskje også ser muligheten av å starte nye grupper.

Finn frem vinterdekk, snøskuffe og brodder slik at dere kommer trygt frem til dans.



**Styreleder
Per Haarr,**

☎ 915 59 318
@ perhaarr@live.no



**Styremedlem/ sekretær
Martha Falnæs,**

☎ 489 97 318
@ msoffal@online.no



**Nestleder
Toril Simensen,**

☎ 901 57 343
@ tm-simen@online.no



**Styremedlem/Regionkontakt
Turid S. Haaland,**

☎ 412 82 660
@ turid@nax.no



**Styremedlem
Asbjørn Hjertvik,**

☎ 992 29 745
@ as-hjert@online.no

Nytt fra Styret

Styret har siden landsmøtet hatt 2 møter, 30.05.2017 og 19.09.2017.

Mange saker har vært behandlet og her vil vi presentere noen av sakene.

Vi arbeider mye med en avklaring med Gramo angående musikkavgifter, og vi håper på en avklaring innen årsskiftet. Dersom musikkavgiftene blir som Gramo foreslår, blir det en ekstra belastning for danseringene. Forhandlingene pågår.

Videre så er det på trappene en ny åndsverkslov som skal realitetsbehandles i Stortinget i løpet av 2018. Her har vi lagt ned mye arbeid i å informere om vårt arbeide og ønsker overfor Familie og Kulturkomiteen. De er ansvarlig for lovforslaget overfor Stortinget. I dette arbeidet har både DMU og Studieforbundet Kultur og Tradisjon vært aktive. Dette har vært et særdeles vanskelig og tidkrevende arbeide.

I 2019 skal Norge arrangere Internasjonalt seminar og dansetreff, ISDC 2019, på Lillehammer. Planleggingen er i full gang under stødig ledelse av komiteleder Rønnaug Ust. Første presentasjon av opplegget foregår i Goslar ved Rønnaug Ust og John Elvestad.

Vi har forhandlet frem en ny avtale når det gjelder drift av de regionale hjemmesidene. Avtalen vi tidligere har hatt, har vært svært kostbar og lite matnyttig. I den nye avtalen kan vi fremdeles bruke regionale hjemmesider som før, men support er ikke lenger inkludert. Dette gjelder fra 1.01.2018.

Videre så ønsker styret en vurdering av kursopplegget for neste år. Vi har for få kursdeltakere og vi ønsker et kursopplegg for nybegynnere som i større grad imøtekommer medlemmenes behov og ønsker.

PRESENTASJON



Per Haarr

Styreleder i Seniordans Norge
Jeg er 70 år og bor i Fevik, Grimstad.
Jeg har for det meste arbeidet innen landbruk og logistikk.
Har de siste 10 år hatt flere verv og oppdrag innen seniordansen. Tidligere styremedlem i studieforbundet Kultur og Tradisjon.
Interesser: Historie, litteratur, fotball og bil.



Toril Simensen

67 år, bor i Vestby, Akershus fylke
Har vært med i seniordansen i 11 år, er danseleder 2 steder og har hatt flere forskjellige verv.
Mine interesser utenom dansen er min familie, strikking og lesing.



Asbjørn Hjertvik

72 år, Aukra utenfor Molde.
Har vært selger i hele mitt yrkesliv. Kom med i seniordansen 2008 som danser og instruktør, senere styremedlem og leder i region Møre og Romsdal. Leder i Studieforbundet kultur og tradisjon i Møre og Romsdal
Interesser: Jeg er en handy man som pusler med så mye.



Turid Haaland

68 år, Drewatn i Vefsn
Har vært lærer i alle år, lengst i folkehøgskole. Har hatt flere ulike verv i seniordansen, og danseleder i nesten 20 år. Har også vært aktiv i idretten med mange verv.
Interesser: Turer i skog og fjell året rundt.

Kontoret

**Telefontider: man-tir-tor 09:00-12:00
ons 09:00-15:30
kontoret er stengt på fredager**



Randi A. Grønbakken

Daglig leder
Åsmarkvegen 8 D 2390 Moelv
Tlf: 95412480
Epost: randi@seniordans.org



Toril H. Solum

Kontormedarbeider
Tlf: 95361962
Epost: toril@seniordans.org



Bente Skedsmo

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

Redaksjonen i Gladringen

Adr. hjemmeside: www.seniordans.no

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

Kan **SENIORDANS** redusere utviklingen av **DEMENS**?

AV LEGE GUNNAR HANSEN

I GLADRINGEN FRA MARS 2017 REFERER VÅR DMU-LEDER, JOHN ELVESTAD, OPPLYSNINGER SOM TYDER PÅ AT MYE DANSING KAN FORBEDRE VÅRE EVNER TIL Å OPPFATTE, LÆRE OG HUSKE (KOGNITIV EVNE) GANSKE BETYDELIG, OG MEST OPPSIKTSVEKKENDE; KANSKJE FORHINDRE UTVIKLING AV DEMENS HOS 3 AV 4 I FORHOLD TIL ET GJENNOMSNITT AV ELDRE.

Det finnes mange vitenskapelige undersøkelser som har forsøkt å analysere dette feltet. Det har jo en enorm betydning for hver enkelt av oss dersom vi kunne forhindre demensutvikling hos oss selv, eventuelt også hos våre nære pårørende, ved å legge vekt på effektive livsstilsaktiviteter.

Mange undersøkelser

Jeg har forsøkt å gå nærmere igjennom dette feltet. Den viktigste undersøkelsen som er foretatt, ble publisert allerede i 2003 i New England Journal of Medicine, en av verdens mest prestisjetunge medisinske tidsskrifter. Artikkelen heter: *Hobbyaktiviteter, og risikoen for demens hos eldre.*

Undersøkelsen som ligger til grunn, ble foretatt av leger ved Albert Einsteins College of Medicine i New York, USA, og startet allerede i begynnelsen av 1980-årene ved at de plukket ut nær 500 gamle (75-80 år). De gjennomgikk omfattende nevro-psykologisk undersøkelse for å utelukke at de var begynnende demente, og deres «fritids-aktiviteter» ble nøye kartlagt.

Undersøkelsen varte i hele 21 år, til de fleste innrulerte var døde. Deres livsforløp, spesielt med hensyn til demensutvikling, ble nøye registrert.

Undersøkelsen viste mange resultater som var tilsynelatende overraskende. Det viste seg at de personene som var betydelig fysisk aktive med f.eks. golfspill, sykling, svømming, lange gåturer med videre, **ikke** oppnådde redusert demensutvikling. Derimot var aktiviteter som i høy grad stilte krav til hjerneaktivitet, så som løsning av kryssord, lesing, kortspill og spilling av instrumenter, ga reduksjon i demensutviklingen.



Dans ga størst utslag

Og det viktigste for oss seniordansere: Dans ga det største utslaget av all aktivitet, reduksjon med hele 76%!

Men vi må også se nærmere på betingelsene for å havne i denne gruppen dansere; de skulle danse minst 2 ganger pr. uke. Og den danseaktivitet som var fremtredende i 80-årene i New York, var forskjellige typer «Ballroom dancing», det som ligner det vi her i Europa nå kaller «Rounds-danser». Dette innebærer ikke bare å danse gamle, tillærte danser, nei, det innebar læring av stadig nye trinn og kombinasjoner som setter mye større krav til hjerne-aktivitet.

Det er en mann som har kommentert resultatet av denne undersøkelsen, og flere andre. Han heter Richard Powers, professor ved et kjent universitet i USA, og som er godt informert om hukommelsesmekanismer. Han forsøker å analysere hva som er viktig i det å

forhindre demensutvikling. Det som synes avgjørende, er å bombardere hjernens hukommelsessentre (hjernebarken og Hippocampus) med impulser. Derfor er det å være fysisk aktiv, og det å stadig repetere gamle, innlærte aktiviteter, lite virksomt for å hindre demens. At slik virksomhet har en rekke andre, positive effekter, er utvilsomt; bedre hjerter-lunge-funksjon, bevaring av muskelmassen, samt positive sosiale impulser. Men når det gjelder formålet, reduksjonen av demensutvikling, så er kvaliteten av dansens stimulerende effekt på hjernen helt avgjørende.

Hjernen trenger også trening

Dr. Powers illustrerer problemet for oss som følger: dersom vi har krysset en bekk ved å hoppe på de samme steinene hele livet, så klarer vi ikke å finne alternative veier når vi blir gamle. Blir en av steinene borte, så finner vi ikke veien over. Har vi derimot stadig utfordret hjernen med stadig nye, alternative veier, så er hjernen vår stimulert, og vi klarer å krysse bekken! Vi ender ikke opp i demens. Han og andre sier:

Evnen til å lære – bruk den eller mist den!

Det er mange andre studier over dansens effekt på mental kapasitet. Det er klart at dans krever en samhandling mellom ulike hjernefunksjoner. Den gir impulser til de riktige bevegelser av armer og bein, musikk-inntrykk, følelsesmessige opplevelser. Men dersom dansen bare består av å gjenta tidligere innlærte trinn og rutiner, så gir det ikke den stimuleringen hjernen trenger fra stadig nye impulser, og dermed motvirkning av demensutvikling.

Det er sikkert uten betydning om vi bruker lang tid og mange forsøk på å mestre nye danser. Det viktige er at hjernen stadig utfordres med å forstå og huske nye ting. Og for oss er det å lære og mestre nye danser.

Jeg tror det er viktig for oss seniordansere å ha disse forskningsresultatene klart for oss. Dansen vår kan helt klart bedre vår helsetilstand. Men skal vi oppnå den virkelig store reduksjonen i demensutvikling som er anført, krever det at gruppene fokuserer på stadige utfordringer; vi må ikke kvie oss for å lære nye danser! Tvert imot er det forutsetningen for å få maksimale helseeffekter. Men da kan vi også gå til våre kommunale ledere og fortelle dem at dersom vi får all mulig støtte for å rekruttere nye seniordansere, så vil til gjengjeld kommunen spare store beløp på redusert antall demente blant de eldre! Det finnes ingen aktivitet som er mer effektiv!

” Dansen vår kan helt klart bedre vår helsetilstand.

Vi kara har godt av å bli utfordret, og med tanke på alle de positive virkningene av seniordansen, er seniordansen et utrolig bra tilbud for begge kjønn, sier lege Gunnar Hansen i Gran seniordans.



BLIR VÆRENDE:

- Seniordansen startet opp i 2000, og når vi først har blitt med, så blir vi værende. Både på grunn av det sosiale og det helsegivende, sier Marit Tingelstad.

VI DANS SUTR

TEKST OG FOTO: PER EIVIND KNUDSEN,
JOURNALIST I AVISA HADELAND

LIVET STOPPER IKKE NÅR DU BLIR ELDRE, ELLER MISTER EKTEFELLEN. NÅR DU MØTER DEN ENSOMME HØSTEN, KAN REDNINGEN VÆRE EN TANGO, EN SAMBA ELLER EN MASURKA. – ER VI FØRST INNENFOR, KAN VI IKKE GÅ GLIPP AV DET, SIER MARIT TINGELSTAD, STYRELEDER I BRANDBU SENIORDANS.

Bordene er fullsatte inne på Trivselshuset på Brandbu. I likhet med naboen Mekonomen, handler det vel om en slags service. Mental EU-kontroll muligens. Vi kan strekke oss så langt som å påstå det foregår ukentlig understellsbehandling, kombinert med renhold av den menneskelige kjørecomputeren.

– Jeg leste en gang at seniordans senker risikoen for aldersdemens med opptil to tredeler. Det slår det meste, sier Gunnar Hansen fra Gran.

Sosial selvhjelp

Som en av visstnok altfor få menn fant han dansen for ni år siden. Han ble værende. Det fantes ingen grunner til å kutte ut.

– Vi får trimmet hodet når vi holder på med de forskjellige dansetyperne, alle trinnene og ikke minst musikken. I tillegg er det jo det fysiske. Så jeg kommer ikke på noen aktivitet som hjelper mer for vår aldersgruppe, sier han.

Tingelstad opplevde noe av det samme. Da hun ble mast med av en venninne, så ble hun værende. Det sosiale. Mangelen på «sutremusikk». Trimmen. Utfordringen.

– Kabal og kryssord som hjernetrim er bra det, men det mangler det sosiale. Selv de som sitter i rullestol kan være med på seniordans, sier Tingelstad.

– Og så er det ikke sånn sutremusikk! Sanger vi hørte på da vi var unge, det spilles. Skriv det! Sier Tingelstad. Så vi skriver det.

Utfordring

Instruktør Kirsten Rønningen tar vennlig kommandoen over de rundt 30 danseglatte seniorene. Spesielt mannfol-

ka følger nøye med på beinføringa. Ifølge Tingelstad burde det vært flere, noe Hansen sier seg enig i, over medbrakt termoskaffe og nistepakke.

– For huet vårt er et tilbud som dette utrolig bra. Delvis fordi vi må innordne oss. Vi karer liker å tro at vi får til alt, men vi er nok heller litt treige. Så vi trenger utfordringen. Vi trenger å lære noe nytt, sier Gunnar Hansen.

Uten å bli for høy på pæra karakteriserer han deltakerne på seniordansen som plussvarianten av eldre. De som søker et sosialt fellesskap. Som søker mestringsfølelsen.

– For dem som er blitt enker eller enkemenn blir dette som en fornyelse. Her får de også en omsorgsfølelse, skyter Marit Sangnæs Staksrud fra Brandbu inn.

Vennskap

For medlemmene er den ukentlige dansen noe å glede seg til. Det samme blir gjensynet med dansepartnerne. I ny og ne blir det til at enkelte gleder seg litt ekstra. Søt musikk oppstår på parketten til fordums toner. Den nye våren i livets høst.

– Jo da, det har blitt litt sjekking her. Vennskap som går utover dansen. Det er ikke så gærent det, humrer Hansen.

Ved bordene skravles det over kringle og kaffe. Danseføttene får litt hvile før del to starter opp med linedance. Seniordans er ikke tafatt subbing til utspilt Prøysen, men sosial huskestue for de livsrike.

Av og til er rett og slett ikke kabalen eller kryssordet nok.

Tangoen venter, og den er som kjent for to.

ER IKKE TIL EMUSIKK!

"For dem som
er blitt enker
eller enkemenn
blir dette som
en fornyelse."

OMSORG:

Gunnar Hansen, Karin Rogne og Marit Sangnæs Staksrud trekker alle frem det sosiale som et viktig moment på seniordansen. - Vi får en omsorgsfølelse for hverandre, og det kan bli til at dersom noen ikke er der en dag tar vi en kikk innom for å se at det står bra til, sier de.



POPULÆRT: Tilbudet er lagt opp slik at alle skal få det til, men det etterlyses flere menn. - Karene har godt av å bli ristet litt i, mener parkettprinsessene på seniordansen.

INSTRUKTØR:

Instruktør Kirsten Rønningen sørger for at både kropp og sjel får trim. - Vi skal huske både trinnene selv, men også få med takta og ikke minst kunne føre partneren. Det er bra hjernetrim det, sier Marit Tingelstad, styreleder i Brandbu Seniordans.



FOKUS:

Seniordans innebærer ikke stusselig subbing til sutrete klagesang. Med både masurka, linedance, vals og mambo på programmet må deltakerne beholde fokuset.

LØST OG FAST FRA R

NORD-TRØNDELAG

ET REKRUTTERINGSTILTAK



Her ser vi alle kursdeltakerne med danseleder Kristine Grøtan Jønnum foran.

Undertegnede er regionleder i Nord-Trøndelag og styremedlem i Steinkjer seniordans. Dansegruppen har hatt planer om å arrangere et nybegynner/ introduksjonskurs i seniordans. Da saken ble realitetsbehandlet i Steinkjer seniordans sitt styre tidlig i høst, foreslo jeg at vi kunne annonsere kurset for interesserte i hele Innherred, som er et større distrikt som omgir de indre områder av Trondheimsfjorden. Dette med tanke på at mange dansegrupper kunne få rekruttert nye dansere. Regionstyret kunne betale annonsen og kursleder, som jeg forutsatte ble vår undervisningsleder, Kristine Grøtan Jønnum. Dansegruppen skulle betale lokal-leien. Vi bestemte at kurset skulle gå over fire fortløpende torsdager fra kl. 18 til 20.

Regionstyret og undervisningsleder hadde møte to dager senere og sluttet seg til planene. Det ble forutsatt at hvis kurset ble vellykket, så skulle det arrangeres tilsvarende kurs i andre deler av regionen.

Det ble satt inn en større annonse i fylkets største avis, Trønder-Avisa. Det meldte seg på 20 interesserte, som møtte opp første kurskvelden. Kurset var gratis.

Den andre kurskvelden møtte det 13 stk., hvorav 3 menn bosatt rundt i distriktet.

Den tredje kurskvelden møtte 10 stk, men fortsatt tre menn, som i seg selv var oppmuntrende. Det viste seg at noen av deltakerne allerede hadde deltatt i seniordans, men at de manglet de grunnleggende regler for steg, fatninger, og danseuttrykk m.m.

Konklusjon etter tre av fire kurskvelder: Det var god stemning blant deltakerne. Det ser ut til at vi vil få noe påfyll i enkelte dansegrupper og at tidligere dansere med dette kurset vil føle seg tryggere i sine dansegrupper.

Dette har vært det viktigste vi har arbeidet med i region Nord-Trøndelg.

Dansehilsen fra regionleder Olav Guldberg.

REGIONENE



HORDALAND

HILSEN TIL GLADRINGENS LESERE FRA REGION HORDALAND

Region Hordaland er stor, med 1238 medlemmer fordelt på 47 dansegrupper fra grensen til Sogn og Fjordane i nord til Rogaland i sør.

Region Hordaland har 15 års jubileum i 2017. Det markerte vi med en fest i Grieghallen, der 455 dansere fra hele regionen deltok. Vi har Nyttårsdans hvert år, så vi tok jubileet på forskudd og kombinerte det med Nyttårsdansen.



Vi har vel de samme utfordringer som de fleste andre, skulle gjerne hatt flere nye medlemmer. De fleste som kommer, synes det er kjekt og blir værende til tross for, som en av de nye uttrykte: "Det er kjempekjekt, dette, men jeg har ikke kontroll på forholdet mellom beina og hodet ennå. Det kommer vel...jeg jobber med saken."

Hvert år har vi en regiontur. Der møtes dansere fra hele regionen. Våren 2017 gikk turen til Storefjell Resort Hotel på Golsfjellet, med tett program: Seniordans, Linedance og Rounds de fire dagene turen varte. Turene er populære, vi er ikke kommet hjem før vi får spørsmål om neste tur, og i 2018 reiser vi sørover, til Haugesund.

Vi arrangerer 2 danseledertreff i året. Det byttes på mellom gruppene å være vertskap. Hittil har tiden på danseledertreffene vært brukt kun til dans, avbrutt med matpause. I fremtiden vil vi forsøke å gi treffene litt annet innhold i tillegg, der vi bruker noe av tiden til å ta opp og drøfte felles utfordringer.

En utfordring nå er å skaffe flere danseledere. Danseledere begynner å bli mangelvare, påmeldingen til

kurs har vært litt mindre enn ønsket, men hittil har vi fått nok deltakere til at vi har sluppet og avlyse.

Dessverre er det ikke slik at alle kursdeltakerne blir danseledere.

For å få opp interessen for seniordans, må vi bli sett. Region Hordaland har en Oppvisningsring som opptrer på ulike arrangementer. Treningen skjer i Bergen, det gjør at medlemmene i ringen stort sett kommer fra



Bergen og omegn. Noen opptredener er faste, Parkdagen i Nygårdsparken, Dansens dag og Juleball der flere kulturer møtes og deltar i dansen. I år var vi også med på Kulturnatten i Bergen og danset på Torgalmenningen.

De enkelte gruppene i regionen er flinke til å markedsføre seg lokalt.

I 2017 har vi i samarbeid med Folkeuniversitetet i Bergen satt i gang datakurs for seniordansere som ønsker å heve kompetansen i IKT. Det er aktuelt for danselederne med tanke på nedlasting av musikk, men også for dem som tar på seg oppgaver i styrer og komiteer. Kurset er gratis, takket være midler fra Kompetanse Norge. Vi fikk midler til i alt 4 kurs à 50 timer og med 10 deltakere pr kurs. Når samtlige kurs er avviklet må vi vurdere en eventuell videre kursing.

Dansehilsen fra regionleder Bjørg Gravdal.



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:

Inspirasjons- og rekrutteringskurset «Swing, ring og andre ting»

Mål og hensikt

Kurset blir åpent for alle, både nåværende seniordansere og andre danseglatte personer. Det trengs ingen forkunnskaper eller grunnkurs for å være med på disse kursene.

Vi mener dette vil bli god PR og skape rekruttering til seniordansen. Vi tenker på «swing-generasjonen» som lærte swing på 50- og 60 tallet, og andre som ønsker å danse til god swingmusikk. Vi ønsker å gi informasjon om seniordans og inspirere flere til å danse.

Innhold:

Swing

Kurset er enkelt med fengende musikk. For rytmetrening og innledende øvelse i swing benyttes seniordansene «Swing i ring» og Seniorbugg.

Vi presenterer en gå-swing som består av 6 grunnturer

Ringdanser og mixerdanser

Det er lagt vekt på at ringdansene og mixerdansene er enkle med fengende musikk.

Andre ting

Kort informasjon om seniordans og effekter på helse, trivsel og hukommelse.

DMU vil presentere og drøfte konseptet på utdanningsledersamlingen i november. For å få med innspill fra utdanningslederne, planlegger vi først videoinnspilling av kurset i januar 2018. Noen regioner har meldt inn kurset som endagskurs.

Swing og seniordans

Lesja og Dovre seniordans arrangerte i høst nybegynnarkurs i swing og seniordans. Ragnar Spiten var danseinstruktør.

Jorunn Krokrud, leder i Lesja og Dovre seniordans, seier at kurset blei særs vellykka og triveleg.

Vi hadde ei fin blanding av uøvde og øvde dansere, alle 60+. Det var inspirerende å utvide repertoaret med swing, og nye seniordanser.

Kjekt å oppleve blide og glade dansere gjennom heile dansehelga. Vi anbefaler andre danseringar til å prøve noko liknande, swingen vil nok lokke nye medlemar til danseringane, meiner Krokrud.



DMU innfører swing i danserepertoaret til SN, her frå nybegynnarkurset i Lesja og Dovre seniordans.

I 2019 er det Norge som står som arrangør av ISDC. Det skal holdes på Lillehammer hotell 26.-31. mai. Hvert 3. år samles 250-300 danseledere fra 14 land til kongress. Seniordans Norge har siden 2002 hatt et godt internasjonalt samarbeid med en rekke europeiske land, og Brasil.

ISDC 2019 - International Congress for SeniorDancers in Norway

Formål og innhold

På kongressen har ledere fra hvert land møter for å diskutere felles utfordringer og dansefaglige forhold. Det skapes relasjoner på tvers av landegrensene, og vi forsøker å finne veier til å øke interessen for seniordans.

Arrangørlandet viser også fram egen kultur gjennom dans, kulturprogram, natur og folkeliv. For at Seniordans Norge skal kunne gi sine 11000 dansere i 500 dansegrupper i landet et spennende og moderne danseprogram med ny og fengende musikk, er det viktig at det samarbeides internasjonalt gjennom denne kongressen.

Program

Kongressen blir åpnet første dagen med taler, underholdning og dans, og den siste kvelden overrekkes ISDC's fane ved en høytidelig seremoni til neste arrangør. Til åpningsseremonien og avslutningen utvikles det et innholdsrikt kulturprogram. Hvert land har med seg en eller to nye danser som alle deltagerne skal lære i løpet av Kongressen. Instruksjonen foregår på engelsk og tysk. Disse dansene settes sammen til kurs, som i ettertid holdes i hvert av de deltakende landene. Slik danner de grunnlaget for den videre utvikling av seniordansen i store deler av Europa. Musikken spilles inn på CD, og dansene tas opp på en DVD som benyttes i undervisningsøyemed.

Workshops og utflukter

I tillegg til seniordansene vil det bli undervist i ulike emner – workshops.

På Lillehammer planlegges det workshop med «Stoltrim og sittedans» med utgangspunkt i ny DVD fra Sittedansprosjektet.

Vi vil også presentere det nye rekrutteringskurset «Swing, ring og andre ting».

Vi kommer til å arrangere utflukter i nærheten av Lillehammer, og tilby et variert kulturprogram.

Dugnad

Mange mennesker i Seniordans Norge kommer til å yte en formidabel frivillig innsats. Vi forsø-



Fra v.: Bente Hammer, Kari W. Jensen og Rønnaug Ust deltok på ISDC i Østerrike.

ker å skaffe midler som kan sette oss i stand til å gjennomføre prosjektet uten omkostninger for SN. Norske dansere har i alle år deltatt på ISDC-kongresser som har vært arrangert i andre land, og når vi ble bedt om å ta på oss denne oppgaven, kunne vi vanskelig si nei. Som arrangørland har SN en stor kvote norske deltakere, så mange av våre danseledere vil få mulighet til å delta.

Dette er spennende, og vi i prosjektgruppa gleder oss til arbeidet. Gruppa ledes av Rønnaug Ust som har lang erfaring med internasjonalt arbeid. Med seg har hun deltakere fra landsstyret, regionstyrene og Danse- og musikkutvalget.

Internasjonalt planleggingsmøte i Goslar; Tyskland

Rønnaug Ust og John Elvestad deltar i oktober i år på møtet i Goslar og presenterer opplegget for ISDC 2019 på Lillehammer, og viser de norske bidragene: «Dans med glede» ved Elbjørg Dieserud, og «Septembervalsen» ved Synnøve Olsen.

Juledans på Storefjell

DMU har i samarbeid med Storefjell hotell planlagt juledans for danseglatte seniordansere.

Danseprogrammet som presenteres er for alle, både nåværende seniordansere og andre danseglatte personer/ledsagere.

Du vil lære noen nye seniordanser, men også smakebiter fra swing og ringdanser i seniordansens nye motivasjonskurs «Swing, ring og andre ting».

Det blir danseøkter hver dag, og blir vi mange, kommer vi til å dele i flere grupper med noe ulikt dansetilbud.

På kveldstid blir det seniordans og pardans til Storefjells husorkester.

Det er sendt ut brosjyre til dansegruppene, og i annonsen på siste side er det flere opplysninger om priser og transport fra Oslo, Drammen, Hønefoss, Lillehammer, Otta, Voss og Bergen.



Kjære DANSELEDERE

DMU (dans og musikkutvalget) ønsker, på vegne av alle seniordansere, å rette en stor takk og hyllest til seniordansens ildsjeler, Danselederne !

Det er dere, ildsjelene, som sørger for at over 11000 nordmenn får oppleve DANS, TRENING og TRIVSEL hver uke.

Det er dere som gjennom engasjement, begeistring og entusiasme tilrettelegger forhold som har betydning for helse, livskvalitet og trivsel for enkeltmennesket.

Det er dere som er med på å sørge for at over 11000 seniordansere får sterkere muskler, bedre balanse og kondis, i tillegg til lavere risiko for å få demens. Det er dere som på denne måten sparer Helse Norge for store utgifter.

Som de fleste ildsjeler blir dere altfor sjelden trukket frem og hedret. Derfor denne hilsen og takk til dere alle. "Dere er verdt deres vekt i gull"

Vi trenger flere Danseledere

Vi håper flere seniordansere har lyst til å utfordre seg selv, og bidra til fellesskapet ved å ta på seg oppgaven som danseleder eller danselederassistent. Tro oss, det er utrolig givende. Du utvikler deg selv

og blir en viktig person i manges liv. Forutsetningen for all læring er TRYGGHET og TRIVSEL.

Grunnopplæringen for danseledere har derfor satt større fokus på å gjøre deg trygg i rollen som danseleder, før du må instruere og ta ansvar. Det er en spennende og morsom prosess. Hvis dette høres hyggelig ut, så kom i gang.

Jo flere danseledere den enkelte gruppen har, jo enklere blir det ved sykdom og å kunne ta seg fri innimellom. Det trenger de fleste.

Hilsen DMU

Elbjørg Johnsen Dieserud
John Elvestad,
Bente Aasen,



GJENNOMGANGSDANSER

- Prioritering av danserepertoar
2017/2018

I forbindelse med fellesarrangementer kan det være lurt å ha en del danser som alle kan fra før. På den måten blir det ikke nødvendig å lære seg mange nye danser til hvert arrangement.

Dette gjelder spesielt der to eller flere dansegrupper møtes, dansetreff, danseledertreff, regiontreff, landsstevner o.l.

DMU ønsker å få forslag på danser som skal være fellesdanser 2017-2018.



Ønsker vi at swing skal bli en del av fellesdansene? Foto Bjørn Karlsen



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 reiseprat og et uforpliktende tilbud. Her er noen av våre reisemål i 2018:



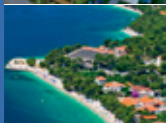
Den spanske solkysten Torremolinos / Malaga

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.

Alternativ 1: Avgang fra Trondheim: September 2018. Danseledere Erna Onsoien Tangvik og Vigdis Hassel

Avgang fra Narvik / Evenes: Mai 2018. Danseleder Irma-Hanne Bakkan

Priser og dato kommer senere.



Kroatia / Makarska / Brela

Hotell Soline på stedet Brela har en herlig og innbydende atmosfære med en fantastisk utsikt mot havet. De topp moderne helsefasilitetene imponerer. Der har du adgang til både utendørsbasseng og oppvarmet innendørsbasseng. Vil du unne deg litt ekstra, besøker du hotellets berømte spa, en oase med massasje og skjønnhetsbehandlinger på et areal på 1500 m².

Brela er et sjarmerende badested med mye historie og ligger ca. 15 km nord for Makarska. Brela er kjent for sitt krystallklare vann, sine vidunderlige rullesteinstrender som strekker seg ca. 6 km, og som innrammes vakkert av den tette pinjeskogen.

Makarska riviera strekker seg hele 60 km mellom byene Omis i nord og Gradac i sør. Den dramatiske kystlinjen og det turkisblå havet lokker besøkende fra alle verdenshjørner. Med båt er øyene Brac og Hvar innen rekkevidde.

Avgang fra Bergen: September 2018. Danseleder Grete-Sofie Henne

Priser og dato kommer senere.



Spania / Albir - vårt eget hotell

Hotell Albir Playa ligger ved innkjøringen til El Albir, 500 meter fra stranden og 300 meter fra sentrum. Alle rom har bad, toalett, vask, satellitt-TV, aircondition, telefon, safe og minibar. Hotellet kan tilby restauranter og barer, svømmebasseng, boblebad og SPA-avdeling med rabatt til hotellets gjester. Danselokale for gruppen.

Alternativ 2: Avgang fra Trondheim: September 2018. Danseledere Erna Onsoien Tangvik og Vigdis Hassel

Priser og dato kommer senere.



Kroatia med Dubrovnik-området

Med fin beliggenhet, vakker natur og malerisk bebyggelse har Kroatia lange tradisjoner innen turisme. Dubrovnik er en opplevelse med vakre kirker, bygninger, bymurer, tårn og spir. Gamlebyen står for lengst på UNESCOs liste over verdens bevaringsverdige kulturskatter. Den lange kysten byr på mange flotte opplevelser. Du finner mindre perler langs hele den vakre kysten og på de mange store og små øyene. Kroatia vil ikke skuffe deg!

Avgang fra Oslo: Oktober 2018. Danseledere Marit Nyberg og Heidi Mathisen

Avgang fra Narvik / Evenes: Oktober 2018. Danseleder Irma-Hanne Bakkan

Priser og dato kommer senere.



Feriespesialisten

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

levelivet.no
RGF





NORGESMESTRENE I DANSEREKRUTTERING

Kopervik seniordans ble Norgesmestere i rekruttering av nye seniordansere. Her er alle danserne med danselederne Turid Bløe Fjell, tv, og Aud Larsen i blå skjorter foran. Foto Harald Dale.

Kopervik Seniordans skaffet flest nye medlemmer og er kåret til beste rekrutteringsring av Seniordans Norge. Utnevnelsen ble feiret med stor nok kake til at alle 60 medlemmer fikk kjenne smaken av seier.

AV HARALD DALE

-Budskapet om høy trivselsfaktor er spredt via jungeltelegraf, sier instruktørene Turid Bløe Fjell og Aud Larsen.

Første torsdagen i oktober møter 50 seniordansere til to timers trening. Det blir akkurat 25 par. Frammøtet må kunne karakteriseres som imponerende når rundt 50 av 60 medlemmer møter på de ukentlige treningene. Kopervik Seniordans har ingen passive medlemmer.

-12 menn og 5 damer møtte opp første dag på nybegynnerkurset. Vi brukte mild tvang mot ektemennene våre, oppsøkte kafebord i Kopervik og markedsførte oss for mannegjengene som satt der. Vi snakket også med enkemenn som vi visste ville ha glede av både dansen og fellesskapet. Vi rekrutterte med å ta personlig kontakt, forteller Turid og Aud.

De gikk altså bevisst etter menn. Og de lyktes. 8 av de 12 mennene som begynte, er blitt nye dansere i Kopervik, de fire andre er like ivrige dansere i naboringen Åkra. Om de trives?

-Ja, de har det kjekt. De lar seg ikke stoppe. Det ser vi på de svette skjortene, sier Turid Bløe Fjell. Nå reiser Kopervik Seniordans på ny tur til Spania. De 49 plassene røk ut umiddelbart. Hjemme pleies det regionale fellesskapet når over 150 dansere møtes noen ganger i året. Aud Larsen er ikke i tvil om at det

gode fellesskapet, trivselen og gevinsten en får ved å være aktiv, er det viktigste.

- De skulle bare visst hva de går glipp av de som ikke er med, sier Turid Bløe Fjell og Aud Larsen i Kopervik seniordans.



Flott og se så mange dansere i en ring. Foto Harald Dale.

Sittedans

- en innertier!

"Nå fortsetter tilbudet til de andre regionene."

Slik sier han det, leder av Seniordans Norge's nasjonale sittedansprosjekt, Torgeir Stene. Han konstaterer følgende:

-Etter to år med statlige midler på til sammen to millioner, har 10 regioner fått glede av dette gledesskapende og helsebringende tilbudet. Hittil er det etablert 27 aktive grupper med 433 medlemmer. Og prosjektet fortsetter.

AV BJØRG KOLLTVEIT - FOTO: AUD EINBU

Det er Bente Aasen som er dansefaglig prosjektleder, og de som kjenner henne, vet at her mangler det ikke iver og entusiasme.

Nå fortsetter tilbudet til de andre regionene. Midlene på en million kroner fra Helsedirektoratet kommer som en årlig bevilgning til SN uten at det behøves å søke. Dette betyr at en seriøs og velfundert rapport må sendes til Helsedirektoratet om framdrift og kostnad hvert år.

- Rapporten må være helt presist formulert. Midlene kan derfor ikke overføres eller brukes til andre formål i seniordansen, poengterer Torgeir Stene.

Han viser til at sittedans er en viktig del av seniordansen, noe som også ble formalisert ved vedtak i Landsmøtet 2012. At sittedansprosjektet er et strålende tilbud, levner han ingen tvil om. Han viser til hvor viktig det er å ha et slikt tilbud for alle som i mange år har danset seniordans, men som av ulike årsaker ikke lenger kan delta. De opplevde et sosialt fellesskap i seniordansen, som de har mistet, men som de nå får gleden av igjen i sittedansen. Og ettersom sittedans er et tiltak for alle i ulike livssituasjoner, blir det et tilbud de fleste kan mestre og ha glede av.

ANERKJENNELSE OG TILLIT

Og hva er årsaken til at SN har oppnådd denne anerkjennelse og tillit i Helsedirektoratet?

Torgeir Stene er ikke i tvil.

- SNs tiltak med å invitere helseminister Bent Høie til

seniordansetreff i idrettshallen på Nes, Hedmark i 2014, var et blinkskudd. Der ble ministeren vitne til at 338 seniordansere boltret seg på dansegolvet, i tillegg til at han fikk se oppvisning i sittedans med Lillehammer-gruppen, sier Stene.

Her fikk Høie møte en ideell organisasjon med helseskapende aktiviteter, og han fikk se hvordan dette virker på folkehelsen. Treffet mellom toppolitikk og frivillig organisasjon må kalles en innertier, Seniordans Norge og Helsedirektoratet samarbeider godt.

Helseminister Bent Høie tok poenget om forebyggende helsearbeid for eldre, og la seniordans inn i sin folkehelsemelding.

Resultatet ble en million kroner i 2015 og senere en årlig bevilgning i samme størrelse.

Medlemmene i prosjektgruppa for det nasjonale sittedansprosjektet har god kompetanse innenfor sine fagområder. Den består av:

Torgeir Stene, leder
Bente Aasen, dansefaglig prosjektleder
Per Haarr, leder Seniordans Norge
John Elvestad, leder DMU
Kjell Magne Aasen, dansefaglig medhjelper
Ragnar Spiten, musikkfaglig konsulent
Bente Skedsmo, regnskapsfører SN
Randi Grønbacken, sekretær.



Førjulsdans på Storefjell



Mandag 11.12 til torsdag 14.12



Bente Aasen



John Elvestad



Elbjørg J. Dieserud



Ragnar Spiten

*Juledans i Storefjells gode dansesaler med
instruktører fra Seniordans Norge*

**Julebord, hallingdansoppvisning med hallingkast.
Besøk av julenisser, allsang og julesalg i Storefjellbutikken.**

Danseprogram

Dansen er åpen for alle, både nåværende seniordansere og andre danseglatte personer/ ledsagere. Du vil lære enkel swing og ringdanser fra mange land, og på kveldstid blir det dans til Storefjellshusorkester. Innslag av gammeldans fra familien Nibstad.

Priser pr. person - pr. døgn

Dobbelt rom - kr 880,-
inkludert alle måltider.

Enkelt rom - kr 1180.-
Alle rom har dusj/wc og TV/radio

Det blir satt opp busser direkte til Storefjell fra Oslo, Drammen, Hønefoss, Lillehammer, Otta, Voss og Bergen



For bestilling og mer informasjon
om opphold og transport:



tlf. 32 07 85 00 • epost: booking@storefjell.no

Nordnorsk stevne

Helga 9. - 11. juni ble det arrangert nordnorsk stevne i Mo i Rana.

Danseringen i Mo i Rana, Rana seniordans, var vertskap.

Vi planla å leie Stålhallen, i.L. Stålkameratene sin store plashall, Der ville det være god plass.

Men denne hallen kollapset i romjula, og vi fikk leie Ranahallen i stedet.

Ranaringen startet forberedelsene med friskt mot, sendte ut innbydelser, tinget overnatting, planla mattilbud på hverdagene og festmiddag lørdagskvelden, og satte opp program for stevnedagene, med underholdning og alt som trengtes.

Fredag 9. juni kl.17.00 ble det ønska velkommen til 550 gjester, Rana kommune sin ordfører, Geir Waage, holdt åpningstale.

Og dansen gikk. Ved sia av dansegolviet var det bord og stoler, og foran en disk med mat og drikke, der man fikk kjøpe både tørrmat og lapskaus.

Lørdag 10. juni var det defilering fra Ranahallen til gågata, der noen av ringene hadde oppvisning. Været var strålende.

Til festmiddagen lørdagskveld ble det servert svinefilet, grønnsaker, fløtegratinerte poteter, med vaniljefromasj til dessert.

Det var underholdning: Dans av BUL, sangkoret Korisma framførte 3 sanger, og norgesmesteren på trekkspill, Rune Frydenlund Rostad hadde flere innslag, og den populære sanggruppa som kaller seg «Alt eller ingenting» opptredte.

Rana Seniordans har fått mange fine tilbakemeldinger fra danseringene som deltok på stevnet. Det gjør godt.



Si det som det er!

Min reaksjon på «Et hjertesukk»:

Tove W- Lysøbakk skriver i Gladringen nr. 45 «Vær tro mot seniordansens grunntanker – gjenkjennelse».

Jeg forstår hva du mener og kan til en viss grad være enig – MEN jeg spør meg:

Utelukker det at vi bruker alternativ musikk opplevelsen av gjenkjennelse?

Jeg lurer på om det er nødvendig/ønskelig at vi stadig må lære nye steg og figurer med nye betegnelser – dette fordres ofte i dansebeskrivelsene i de nyere kursene.

Jeg og de dansere jeg har i gruppene mine, synes det er morsomt, lærerikt og avslappende å danse dansene først med originalmusikken etterfulgt av samme dansesteg med en annen melodi – da slipper vi å innøve nye steg – men opplever det morsomt å bruke samme stegene i en annen rytme eller hastighet.

Det er jo det vi gjør når vi danser vanlig selskapsdans – samme 3-4 typer steg til alle melodiene.

Jeg mener at ved å danse våre danser – først til originalmelodien, etterfulgt av samme dans med en eller flere alternative melodier, oppnår vi mange ting:

- Vi opplever gleden ved gjenkjennelse (dans etter originalmusikken)
- Vi nyter andre melodier uten å måtte terpe nye steg (alternativ musikk)
- Vi må bruke hodet for å huske stegene – det går ikke automatisk etter musikken (alternativ musikk)
- Vi slapper av når vi kan stegene og kan samtidig bevege oss sammen etter mange kjente og kjære

melodier (alternativ musikk)

- Jeg tror at ved å bruke alternativ musikk på denne måten, vil vi fortsatt være i stand til å «hive» oss med i seniordansen hvor vi enn kommer.

Jeg er enig med Tove W. Lysøbakk i at vi har et rikholdig repertoar – det er ikke fordi jeg mangler danser jeg bruker alternativ musikk – det er for å spare danserne for å lære altfor mange nye steg, figurer og betegnelser.

Det er ikke slik at jeg ikke setter pris på, og bruker dansene i de nyeste kursene – disse bruker jeg også – men det ene utelukker jo ikke det andre.

Tove W. Lysøbakk skriver videre at vi må tenke på hvilken gruppe vi har med å gjøre – ja nettopp. I en av de dansegruppene jeg leder er alderen på danserne 75 – 95 år, flere av dem har problem med balanse, kne og hofter. Vi unngår for eksempel soloringer, dosado, hurtige trinn og saks. Disse dansere setter stor pris på at jeg bruker alternativ musikk, så kan de bruke de enkle trinn som er innlært, og likevel danse etter mange kjente og kjære melodier. Men min regel er at jeg alltid gjennomfører dansen med originalmusikken først.

Min konklusjon: Jeg tror ikke vi ødelegger seniordansen ved å anvende alternativ musikk – tvert imot – jeg mener alternativ musikk åpner nye muligheter for seniordansen. Vi bruker alle de flotte dansene vi har fra kursene med originalmusikken – men slapper litt av inn imellom og opplever gleden ved nye toner og rytmer når vi bruker annen musikk til de innlærte stegene.

Bendte Vivi Larsen

Korrigerer av «Ønsker seg arvtakere», s. 20 i forrige utgave av Gladringen.

Jeg begynner med Martin. Han ga seg ikke som danseleder av helsemessige grunner. Han er sprek som en 60-åring til tross for sine 86. Tiden blir knapp når man har mange hobbyer og deltar i dans to ganger i uka. Omtalte hjertesukk kommer ikke fra meg. Jeg ønsker ingen arvtakere for mine fire fenomenale grupper. Så lenge danserne vil ha meg som danseleder, gjør jeg jobben med glede!

Det som jeg synes er svært viktig, er å ta godt vare på nye danseledere. Slipp dem til hjemme i gruppa, og la dem få trene seg. En vakker dag trenger man vikar, og da er det kjekt å ha en eller flere i egne rekker. Jeg snakker av erfaring. Mine vikarer stiller opp når jeg trenger dem, men så har de fått ukentlige treninger i instruksjon og har alt under kontroll.

Jeg har ingen planer om å legge inn årene, og enda har jeg ikke passert 80 år, som skrevet i Gladringen, men jeg lever i håpet!

Hilsen Lisbeth Rian, Lørenskog.

Gresk seniordans i Vågå

Mavropoulos viser gresk dans i lag med Bergsvik og Warem (t.h.). Foto Kjell Nyhus.



Rundt femti personar hadde samla seg på Vågåmo skule for å utveksle gresk og norsk kultur innan spel, dans og song, krydra med rømmegraut og spekemat. Seniordansegruppa i Vågå med Eli Strand og Frøydis Schjølberg som primus motorar var arrangør.

AV KJELL NYHUS, NORDDALEN

Dei to aktive pensjonistane hadde lykkast i å få den greske profesjonelle dansaren og musikaren Panayiotis Mavropoulos til Vågå for å halde kurs for seniordansarane i gresk dans. Dei hadde møtt Mavropoulos tidlegare på seniordansetur i Hellas. Da dei hørde at han skulle ein tur til Fredrikstad var dei raske til å spørja om han ikkje også kunne ta turen til Vågå. Svaret vart JA.

Panayiotis Mavropoulos fortel at han har vore i alle dei skandinaviske landa etter invitasjon frå nasjonale danseorganisasjonar, men det er fyrste gongen han er i Vågå. Han er imponert over bygda og naturen, og tykkjer dei unge er privilegerte som får vekse opp her.

Gresk dans og song med innleving

Innimellom alt det norske var det fleire greske innslag. Mayropoulos fekk med seg to norske damer som hadde lært seg ein dans som opprinneleg var dansa berre av greske menn.

Seinare i programmet song Mavropoulos saman med Aud Jorunn Bergsvik. Da dei to song to greske

melodiar med proft gitarakkompagnement, vart det heilt stille og svært stemningsfullt i rommet. Dette var svært bra !

Stor danseglede

Rømmegrauten med spekemat fall i god smak i gresk gane, og da var det seniordansarane sin tur til å vise dansekunnskapane sine. Med stor iver, konsentrasjon og presisjon dansa dei seg gjennom heile ti ulike dansar etter kvarandre. Her måtte både «hugu og føt» spela på lag !

Kvelden vart avslutta med stor oppslutning om gresk dans som Mayropoulos nok hadde trena litt med seniordansarane tidlegare på dagen. Gleda og iveren etter å følge rytmen i den greske dansen hjå trauste dølar var tydeleg. Ikkje tvil om at denne kvelden var svært vellykka for og med seniordansarane i Vågå. Dette var ein kveld til glede både for sjel og kropp, og som tok oss med inn i «den greske folksjela». Mavropoulos ville kanskje om god brukt det greske ordet vioma kvelden, som tyder å dele ei oppleving.



Seniordansarane Eli Strand (t.v.) og Frøydis Schjølberg hadde besøk av Aud Jorunn Bergsvik og Panayiotis Mavropoulos (i midten). Foto Kjell Nyhus.



Peer Gynt Tours

REIS SAMMEN OPPLEV MER
61 29 53 50 www.peergynt.com

SENIORDANSTURER 2018



PÅMELDINGSTURER FOR SENIORDANSERE

- enten du reiser alene eller sammen med flere!

KYPROS - PAFOS

Pris fra kr. 7 995,-

14. - 21. april

Påmelding innen 4. januar

Danseledere: Elbjørg J. og Stein Dieserud. Reiseleder Solveig Englund.

Vi bor på et flott 4* fullservice hotell, som ligger rett på stranden, har flere restauranter og spaavdeling. Den hyggelige strandpromenaden rett utenfor hotellet leder hele veien inn til sentrum. Prisen inkluderer reiseleder, flyreise t/r Oslo - Kypros, busstransport mellom flyplass og hotell, opphold i delt dobbeltrom, frokost og middag, lokale for seniordans og instruksjon med danseleder.

TURER UNDER PLANLEGGING:

SPANIA - BENALMADÉNA

2 uker september/oktober

KROATIA - MAKARSKA RIVIERA

1 uke oktober

KYPROS - PAFOS

2 uker oktober/november

Alle turer med erfaren danseleder og reiseleder. Ta kontakt for program og pris.



SUPERTILBUD FOR DANSEGRUPPER

- som arrangerer egen tur!

PUERTO BANUS - MARBELLA - SPANIA

10.-17. mars

Pris fra kr. 5 995,-

Prisene gjelder pr. person i delt dobbeltrom, solgt til en gruppe på minimum 30 deltakere. Inkludert er flyreise t/r Oslo - Malaga, busstransport mellom flyplass og hotellet, frokost og middag alle dager, samt leie av lokale for seniordans.

Begrenset antall - først til mølla!

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



Kontaktperson: Tone-Lise Frednes
Peer Gynt Tours Vestfold Tlf: 35 91 28 20 E-post: vestfold@peergynt.com





Seniordanseturer til Spania og Thailand

Danseglede, sol, trivsel og fellesskap

Seniordansetur til Thailand 24.01.18. 17 netter (kan utvides)

Glem snø og slaps og bli med til solen i Jomtien, Thailand. Dans og glede! Vi nyter maten, klimaet, fellesskapet, shopping, aktiviteter og utflukter. Fly fra Oslo til Bangkok. Flott hotell med halvpensjon. Det holdes også dansegalla med norske artister. **Pris kun kr. 15 990,-**

Seniordansetur til Altea 14.04.18. 14 netter (kan utvides)

Middelhavets perle pittoreske Altea er en opplevelse. Vi bor på et flott strandhotell i et område som innbyr til gåturer. Vi besøker også Bok-Cafen i Albir som ligger 5 km unna. Reis med venner fra flere steder i Norge, vi har direktefly fra flere byer **Pris kun kr 10 590,-**

Pris pr. person inkluderer: Flytransport t/r, transfer t/r og opphold på 4* hotell inkl. 1/2 pensjon, seniordans, velkomstmøte og byvandring. Tillegg for enkeltrom. Tillegg for tilslutningsfly.

Seniordansere Valborg og Elias

Vi har reist med Solgruppen 5 ganger og fortsetter med det fordi vi føler oss trygge og ivaretatt. Vi har reist til Albir, Barcelona og Thailand. Vi liker å reise der seniordans er basis for turen i kombinasjon med aktiviteter og utflukter Solgruppen legger opp til. Elias har danset i 10 år og oppfordrer flere menn til å være med. Valborg fikk flere av sine ønsker oppfylt da hun var i Thailand bl.a. det å ri på elefant. Lev livet, bli med på tur og beveg dere! En ring av gull.

Vi skreddersyr turer med seniordans for små og store grupper innen Norge, Albir, Altea, Villajoyosa, Kroatia/Montenegro og Thailand.

Danseledere: ring idag så skreddersyr vi en tur for din dansegruppe med deg som danseleder akkurat slik dere ønsker!

Vi har flere andre reiser på vår webside: www.solgruppen.no
Seniordans, bridge og andre tematurer, kultur og solferie til Thailand
Kyst til kyst USA -norsk reiseleder. Se også www.amerikabussen.no

Kort og langtidsferie hele året!

Albir og Altea hver 4.uke gratis

Spesielle hotell og leilighetshotell og vilkår.



Tlf.73 53 50 12 www.solgruppen.no





På Anne-dokka
øvde de munn-til-
munn-metoden.
Foto Solveig Englund.

Lavterskeltilbud i **FØRSTEHJELP**

Seniordans er et lavterskeltilbud for godt voksne. Mye kan skje når vi er på dans, derfor har Seniordans Lillehammer hatt et lite kurs i førstehjelp for sine danseledere og styret.

AV SOLVEIG ENGLUND

Alle har det så travelt i dag – vi samles, men så må noen hit, og andre har en avtale dit. For å få ro på oss, fylte vi noen biler og reiste på hyttetur. Der måtte alle pent holde seg i ro til bilene skulle kjøre tilbake. Dårlig telefondekning gjorde i tillegg sitt til at vi kunne konsentrere oss fullt og helt om saken.

Hva er egentlig førstehjelp?

Livreddende førstehjelp? Mental førstehjelp? Hva er det vi skal gjøre? Hva skal vi overlate til fagfolk?

Vi stilte oss mange spørsmål!! Hvem? Hva? Hvorfor skal vi egentlig gjøre de ulike ting? Vi hadde ingen eksperter med oss, men de fleste hadde vært «litt borti» førstehjelp i jobb eller småkurs, og vi hadde litt støttende litteratur med gode bilder. For oss var det naturlig å tenke ut fra hva som er det mest tenkelige som kan skje i danseringen, og hvem gjør da hva.

Ut fra dette trente vi på å kartlegge ulike situasjoner med tanke på oppkalling av 113: Hva skjedde, kontakt med «pasienten», hvor alvorlig er situasjonen, er «pasienten» bevisstløs, kjenne på pust og ta puls, legge i stabilt sideleie, sikre frie luftveier osv. Om symptom skulle vise fare for alvorlig situasjon og akutt behov for hjelp, så repeterte vi også kjennetegn ved SOS: smil, opp med hendene, snakke

Hva med brudd? Eller setter noe i halsen? Det ble mest latter og gode klemmer ved trening på Heimlichs magestøt! Humor er ikke å forakte, og det ble ikke stort bedre når Anne-duka skulle kysse! Samtidig fikk vi kjenne både hvor vanskelig og hvor anstrengende det er med munn-mot-munn-metoden. Det var lærerikt! Og heldigvis hadde vi godt med tid både til skjemt og alvor!

Den mentale delen ved all førstehjelp, det å berøre og snakke rolig med «pasienten», gi trygghet ved sjøl å opptre rolig, entydig og klart, var vi også innom. Dette er viktige signal også for resten av gruppa, for den må heller ikke glemmes når noe skjer. Ja, hva gjør vi med resten av gruppa om noe skjer?

Vi mener at det vi har gjort, er veldig viktig. Vi er nå mange som har øvd sammen i fred og ro og uten noe tidspress, vi kjenner de samme rutineene, og vi vet hvem som skal gjøre hva om noe skjer. Det gir trygghet til oss som ledere, og vi håper det gir trygghet også til alle danserne våre.

I neste omgang har Lillehammer Røde Kors hjelpekorps lovt å vise oss hvordan en hjertestarter fungerer og skal brukes. Og så håper vi at vi aldri får bruk for verken det ene eller det andre!



Lillehammer seniordanse trener på førstehjelp for å være godt forberedt om noe skulle skje når de har danseøving. Foto Solveig Englund.

ER DET NOEN.....

Er det noen som kan skaffe meg et nytt hode?
Nei, jeg må greie meg med det gamle,
det rynkete, grå og glemske
Det kan fortsatt tenke gode, snille og positive
tanker. Og det er fullt av erfaring.

Jeg visste det ikke, men jeg
kunne få hodet reparert av
hjerne-kunstneren Dr. Wilhelm Sorteberg, som
gikk inn med sitt periskop og stengte av en
dødsfarlig AV-fistel.
Takk, Wilhelm Sorteberg, jeg er deg evig
Takknemlig !

Er det noen som kan skaffe meg nye bein?
Nei, det er ikke nødvendig.
De danser, går, hopper og ser ikke så værst ut.
De har tjent meg flittig i snart 70 år.
Takk mine kjære, raske bein.

Er det noen som kan skaffe meg et nytt hjerte?
Det går an i dag
Jeg håper det går i mange år til.
Hjertet banker for alle jeg er glad i.
Takk alle sammen

Er det noen som kan skaffe meg en tro?
Noen mener jeg trenger det.
Jeg tror på glede, samhold og rettferdighet
- og deg.
Det får holde for meg.

John Elvestad



Sokker som ikke strammer



Tynne ullsokker

- Merinoull som ikke klør
- Svært slitesterk
- Vår bestselger
- Fra str. 33-48
- Flere forskjellige farger



Pris for en pakke med 5 like par

298,-

Tynne bomullssokker

- Lett og behagelig
- Svært elastisk
- Myk strikk
- Fra str. 33-48
- Flere forskjellige farger



Pris for en pakke med 5 like par

229,-

Arcopedico-sko

- Lett og behagelig
- Tilpasser seg foten
- Anatomisk oppbygd såle

Den legendariske
"strikkaskoen".
Kan vaskes på 30°.
Finnes i flere farger

Str. 35-45

Kr 699,-



Deilige skinnsko med
god passform og god
vidde. Finnes i vinrød
og sort

Str. 35-42 Kr 1399,-

Vi har også flere typer
sokker, sko og undertøy

**Bestill på ametrine.no
eller ring 72 48 16 67**



LANDSSTEVNET I SENIORDANS 2018

15. - 17. juni, LILLEHAMMER

Program

Håkons Hall - Lillehammer 2018

15. juni – 17. juni

Fredag 15. juni

- | | |
|-------------------|--|
| Kl. 15.00 | Åpning |
| Kl. 15.30 – 17.00 | Seniordans i Håkons Hall |
| Kl. 17.00 – 19.00 | Tid til egen disposisjon |
| Kl. 19.00 | Konsert og underholdning i Håkons Hall med Kulturskolen i Lillehammer. |
| Kl. 20.30 ca | Seniordans i Håkons Hall |

Lørdag 16. juni

- | | |
|------------------|---|
| Kl. 9:30 – 11:30 | Seniordans i Håkons Hall |
| Kl. 11:45 | Tog marsjerer til Stortorget
Felles Seniordans på torget |
| Kl. 13:00 | Tid til egen disposisjon |
| Kl. 17:00 | Dørene åpnes i Håkons Hall |
| Kl. 18.00 | Festmiddag i Håkons Hall m/ underholdning |
| kl. 21.00 ca | Seniordans i Håkons Hall |

Søndag 17. juni

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| Kl. 10.00 – 12.00 | Seniordans i Håkons Hall |
| Kl. 12.00 - 12.30 | Avslutning med fanfare |

PÅMELDINGSSKJEMA

Landsstevnet i Seniordans Lillehammer den 15.-17. juni 2018

Påmeldingsfrist 5. mars 2018. (vær tidlig ute med å bestille overnatting)

Ved påmelding av flere enn 1 person, oppgir dere navn på den som innbetaler påmeldingen for gruppen og legg ved navneliste på de øvrige landsstevnedeltagerne.

Etternavn:		Fornavn:	
Adresse:		Postnr./sted :	
Telefon:	Dansegruppe:		Antall deltagere:

Påmeldingsavgift alle dager inkl. festmiddag	ant.....à	kr.1.300,-	kr.....
Ved grupper på over 5 stk.	ant.....a	kr 1.100,-	kr
Ved grupper på over 10 stk.	ant..... a	kr 1.000,-	kr
Ledsagere, konsert fredag og festmiddag lørdag	ant.....à	kr. 600,-	kr.....
Jeg /vi ønsker Landsstevnepin	ant.....à	kr. 50,-	kr.....
Jeg/vi ønsker ” Landsstevne T-skjorte m/ krage (Farge Mint)			
Antall D :XXLXLL.....M.....S	à kr.200,-		kr.....
Antall H :XXLXLL.....M.....S	à kr.200,-		kr.....
Sum å betale			kr.....

Påmelding blir registrert fortløpende. Faktura vil bli sendt ut samlet i løpet av april / mai. Etter mottagelse av innbetaling vil dere i løpet av mai mnd. få tilsendt stevnebillett med plassering i ring og ved bord. Innbetalt påmeldingsavgift refunderes ikke ved avbestilling (reiseforsikring dekker sykdom). Det er i år gjort avtale med H.K.B turbuss som kjører kontinuerlig til og fra sentrum og Håkons Hall. Pris pr. tur kr. 20.-

Påmelding sendes til:

Seniordans Norge

Åsmarkvegen 8 D

2390 Moelv

E-post: toril@seniordans.org randi@seniordans.org

TLF. 953 61 962 eller 954 12 480

Sted / dato

sign.



Birkebeineren

HOTEL & APARTMENTS

PERFEKT OVERNATTING!

300 m fra Håkons Hall

* 10 minutters gange til sentrum

Bestilling: Tlf: 61 05 00 80

E-mail: booking@birkebeineren.no

Web side: www.birkebeineren.no

Birkebeinervegen 24, 2618 Lillehammer



På det ærverdige kunstnerhotellet First Hotel Breiseth bor du rolig, men sentralt, rett ved jernbanestasjonen, og et steinkast fra Gågaten. Vi gleder oss til besøk av seniordansere, og byr på ettermiddagsvafler for anledningen.

FIRST HOTEL BREISETH

Jernbanegt. 1-5, 2609 Lillehammer

Telefon 61 24 77 77

Telefaks 61 26 95 05

Hjemmeside www.firsthotel.no



Clarion Collection Hotel Hammer –

ditt hjemmekoselige valg på Lillehammer, beliggende midt i sentrum, ønsker vi dere velkommen til et hyggelig opphold. På hotellet har vi 142 doble rom. Vi byr deg på vafler hver ettermiddag, om kvelden setter vi frem kveldsmat, alt uten tillegg i prisen.

Storgata 108b, 2615 Lillehammer - tlf. 61 26 73 73

mail: cc.hammer@choice.no



Vi ønsker seniordanserne velkommen til CHARMHOTELLET MØLLA HOTELL

Mølla Hotell, Elvegata 12,

Telefon: 61 05 70 80

E-post: post@mollahotell.no

N-2609 Lillehammer

Telefax: 61 05 70 81

www.mollahotell.no



SCANDIC VICTORIA LILLEHAMMER

Storgata 84 B, NO-2609 Lillehammer

victorialillehammer@scandichotels.com

Tlf.: 61 27 17 00

SCANDIC LILLEHAMMER HOTEL

Turisthotellveien 6, NO-2609 Lillehammer

lillehammer.hotel@scandichotels.com

Tlf.: 61 28 60 00



HONNE

Hotell og Konferansesenter

GUNSTIG OVERNATTING I ROLIGE OMGIVELSER

Honne Hotell og Konferansesenter ligger nydelig til i naturskjønne omgivelser på Biri, 25 km sør for Lillehammer. Vi ønsker dansegilde gjester velkommen til oss og kan tilby grupperabatt.

Ta kontakt på tlf 97508100 eller pr e-mail: post@honne.no for et gunstig tilbud. Se også vår hjemmeside: www.honne.no for å bli kjent med oss. Kaffe/ te og noe søtt tilgjengelig hele tiden – inkludert i prisen.

Velkommen med din bestilling!

Lillehammerstevnet

AV BJØRG KOLLTVEIT

Så kan dansefolket glede seg igjen

15. - 17. juni 2018 går det tradisjonelle landsstevnet i seniordans av stabelen på Lillehammer.

Denne begivenheten er nå så godt befestet i seniordansernes minne, at mange innretter sommerens aktiviteter etter det.



Fint og varmt vær under Lillehammerstevnet 2016. Her fra opptoget i byen. Foto Aud Einbu.

Lillehammer er stedet landets seniordansere samler seg og gleder seg i felles utøvelse av kjente og kjære dansetrinn. Her har alle fått danseprogrammet på forhånd, slik at dansene kan innøves, og utøverne kan føle trygghet. Og selvfølgelig blir det god og profesjonell instruksjon underveis.

Så godt renomme har dette stevnet fått, at det brukes som et godt innspill i rekrutteringen av nye dansere!

Arrangøren, Seniordans Norge, lever høyt på mange års erfaring. Det kan de takke initiativtakerne, Bente og Kjell Magne Aasen for. Fra første arrangement for mer enn 10 år siden, har alt gått på skinner i OL-arenaen, Haakons Hall.

Alt har likevel et forbedrings-potensiale. Det gjelder først og fremst transportsystemet mellom arena og Lillehammer sentrum.

Nytt av året er derfor at arrangøren, Seniordans Norge, har inngått en avtale med et turbusselskap.

Dette skal sørge for kontinuerlig transport mellom Haakons Hall og bysentrum for en 20-kroning hver veg.

Gjennom årene har landsstevnet hatt ulike former for innhold og underholdning. Denne gang har arrangøren gått i kompaniskap med Lillehammer kulturskole. Innslagene i Haakons Hall vil preges av dette, og til åpningen fredag er foreldre invitert. Dermed blir det også en bred presentasjon utad til folket om hva norsk seniordans står for.

Opptoget fra Haakons Hall ned til sentrum for oppvisning skal så visst ikke gå ubemerket hen. Det sørger de 12 -15 skolekorpene for som skal lede de mange hundre danserne fra hele landet til en feiende folkefest i Lillehammers bygater.

Vi gleder oss til disse junidagene med Landsstevne 2018 i Lillehammer, og ønsker alle hjertelig velkommen!



BLI MED SR-REISER PÅ SENIORDANS - VÅREN 2018



Albir



Riga



Kolberg/Kolobrzeg

PÅSKETUR TIL ALBIR, SPANIA – HOTEL Kaktus ****

14 dager for kr 13 950*) fra Oslo 21.03.18 *) enkeltromstillegg kr 1900

med danseleder Marwell Myrvang. Vi ordner med tilreise fra andre deler av landet.

Ved stor etterspørsel arrangeres ny tur 4.04.18

DANS OG SPA I KOLOBRZEG, POLENS RIVIERA - HOTEL New Skanpol ***

5 dager hygge for 5 950,- *) fra Oslo, 29.05.2018 *) kr 900 tillegg for enkeltrom

med danseleder Toril Simensen. Inkludert to spa-behandlinger.

KULTUR OG DANS i VAKRE RIGA - HOTEL Bellevue ****

5 dager for 5 950,- *) kr 900 tillegg for enkeltrom

fra Trondheim, 19.03.2018 med Inger Prytz

fra Oslo, 16.03. 2018 med Eva Stang Lund

*Første
mann til
mølla!*

Alle turer inkluderer:

- | | | | |
|---|---------------|---|----------------------------|
| * | Fly tur/retur | * | buss-transfer til hotellet |
| * | halvpensjon | * | norsk reiseleder |

Vi har alltid med oss populære danseinstruktører fra Seniordans Norge. SR-Reiser ordner billetter til lokale konserter og arrangement, guidede turer og utflukter, slik at reisen blir til en opplevelse!

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



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!



2018: Vår og høst, 10 dager / 9 netter: Kr 10.950

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, reiser du transfer slipper du å ta ut bagasjen på Gardermoen, tur/retur og du slipper ny sikkerhetskontroll på Gardermoen.).
- Transferbuss flyplass – Kurhotell Imperial*** t/r.
- Overnatting i dobbeltrom, med halvpensjon. (Enkeltromstillegg for denne perioden er kr 1.200).
- Stort konferanserom til daglig Seniordansetrening. Instruktører til disse turene er Kari W. Jensen og Rønnaug Ust.
- Inkludert SPA-pakke. (Det har vist seg at noen menn ikke synes så mye om massasje-tilbudet, 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 kveldsboatcruise på Donau med nydelig middagsbufé og flott underholdning!
- Trygghet og trivsel har høy prioritet. Norsk reiseleder er med og tolk er tilgjengelig under hele oppholdet.



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 kirkekonsert.

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

VÅR 2018



Grunnkurs del 1

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

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Lør Søn	13.-14. jan	10-16	Bergen Nordnes bydelshus, Klosteret 2, 2.etg.	Utd.l. Haldis S. Olsen Kontaktperson: Sigrunn Sivertsen	93 45 42 66	sigrusiv@gmail.com	Ta med mat, vannflaske, kaffe/te er på stedet.
Lør Søn	20.-21. jan	10-16	Asker og Bærum Tanum og Jong Seniorsenter Gml. Tanumvei 66, 1341 Slependen	Borghild Granaas Sørøy	92 42 60 31	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat og drikke.
Lør Søn	20.-21. jan	10-16	Molde Molde kultur-skole	Asbjørn Hjertvik	99 22 97 45	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Lør Søn	27.-28. jan	10-16	Sandnessjøen HIAS	Margrete Hansen	41 50 04 64	marghans@hotmail.com	
Fre Lør	9.-10. feb	Fre 15-21 Lør 9:30 15:30	Kristiansand Kongens senter	Anne Lise Gundersen	996 10 284	annelise.gun@gmail.com	
Lør Søn	10.-11. feb	10-16	Trondheim Quality hotel Kongens gt. 26	Vigdis Hassel	41 41 63 17	vigdis.hassel@broadpark.no	Dagpakke på hotellet.
Man Tirs	19.-20. feb	10-16	Karmsund Norheim kulturhus	Martha Falnæs Utd.l. Anne Lise Gundersen	48 99 73 18	msoffal@online.no	



Grunnkurs del 2

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

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Lør Søn	20.-21. jan	10-16	Lillehammer Røde kors Nord-seterv. 19	Bente Aasen	99 27 57 23	bekje@online.no	
	Uke 9		Varhaug ?	Anne Lise Gundersen	99 61 02 84	annelise.gun@gmail.com	Ta med mat og drikke
Lør Søn	10.-11. feb	10-16	Sandnessjøen HIAS	Margrete Hansen	41 50 04 64	marghans@hotmail.com	
Fre Lør	23.-24. feb	10-16	Hønefoss, Ullerål kirke, Krokenveien 42	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com	Ta med bånd, mat og drikke
Lør Søn	17.-18. mars	10-16	Bergen Nordnes bydelshus, Klosteret 2, 2.etg.	Utd.l. Haldis S. Olsen Kontaktperson: Sigrunn Sivertsen	93 45 42 66	sigrusiv@gmail.com	Ta med mat, vannflaske, kaffe/te er på stedet.
Lør Søn	17.-18. mars	10-16	Molde Molde kultur-skole	Asbjørn Hjertvik	99 22 97 45	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Lør Søn	17.-18. mars	9:30-17:00	Steinkjer Tingvoll park hotell	Kristine Grøtan Jønnum	95 92 12 30	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet

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	2.-3. feb	10-16	Fredrikstad Bøndernes hus Mossevn. 6 1640 Råde	Bente Hammer	45 63 84 90	bentehammer@live.no	Ta med mat, drikke og bånd.
Lør Søn	10.-11 feb	10-16	Lillehammer Røde kors Nord-seterv. 19	Bente Aasen	99 27 57 23	bekje@online.no	
Fre Lør	9.-10. mars	Fre 15-21 Lør 9:30 15:30	Kristiansand Kongens senter	Anne Lise Gundersen	996 10 284	annelise.gun@gmail.com	
Lør Søn	26.-27. mai	10-16	Bergen Nordnes bydelshus, Klosteret 2, 2.etg.	Utd.l. Haldis S. Olsen Kontaktperson: Sigrunn Sivertsen	93 45 42 66	sigrusiv@gmail.com	Ta med mat, vannflaske, kaffe/te er på stedet.



Grunnkurs del 4

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

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Tors Fre	22.-23. Feb.	10-16	Nittedal Folkets Hus Hellinga 8	Marwell Myrvang	90 98 65 80	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør Søn	24.-25. feb	10-16	Løten Østvang skole	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	
Lør Søn	2.-3. juni	10-16	Bergen Nordnes bydelshus, Klosteret 2, 2.etg.	Utd.l. Haldis S. Olsen Kontaktperson: Sigrunn Sivertsen	93 45 42 66	sigrusiv@gmail.com	Ta med mat, vannflaske, kaffe/te er på stedet.



Nordisk 2015

Kursavgift: kr 350,- Materiell kr 600,- (inkl. DVD kr 100,-)

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Fre	9. feb	10-16	Skien Furuheim Grendehus, Menstad, Furuheimve- gen 2, 3712 Skien.	Borghild Granaas Sørøy	92 42 60 31	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat og drikke.
Søn	18. feb	9:30-17:00	Steinkjer Tingvoll park hotell	Kristine Grøtan Jønnum	95 92 12 30	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet
Fre	9. mars	10-16	Hønefoss Ullerål kirke, Kroken- veien 42	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med bånd, mat og drikke

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

Kursplan for seniordansere

VÅR 2018



ISDC 2016, 2* 1 dagers kurs

Kursavgift: kr 275,- Materiell: kr 300,-

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Fre	6. april	10-16	Trondheim Quality hotel Kongens gt. 26	Vigdis Hassel	41 41 63 17	vigdis.hassel@broadpark.no	Dagpakke på hotellet.

Swing, ring og andre ting

Swing, ring og andre ting: Kursavgift kr 350,-, materiell kr 400,- (inkl. DVD til kr 250,-)

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Søn	4. mars	9:30-17:00	Steinkjer Tingvoll park hotell	Kristine Grøtan Jønnum	95 92 12 30	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet
Ons	7. mars	10-16	Jessheim Lykkebo, Leirveien 6	Marwell Myrvang	90 98 65 80	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Tors	8. mars	10-16	Nittedal Folkets Hus, Hagan	Marwell Myrvang	90 98 65 80	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Fre	9. mars	10-16	Trondheim Quality hotel Kongens gt. 26	Vigdis Hassel	41 41 63 17	vigdis.hassel@broadpark.no	Dagpakke på hotellet.
Lør	10. mars	10-16	Bergen Nordnes bydelshus, Klosteret 2, 2.etg.	Utd.I. Haldis S. Olsen Kontaktperson: Sigrunn Sivertsen	93 45 42 66	sigrusiv@gmail.com	Ta med mat, vannflaske, kaffe/ te er på stedet.
Søn	11. mars	10-16	Bergen Nordnes bydelshus, Klosteret 2, 2.etg.	Utd.I. Haldis S. Olsen Kontaktperson: Sigrunn Sivertsen	93 45 42 66	sigrusiv@gmail.com	Ta med mat, vannflaske, kaffe/ te er på stedet.
Lør	17. mars	10-16	Løten Østvang skole	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	
Lør	24. mars	10	Lillehammer Røde kors Nord-seterv. 19	Bente Aasen	99 27 57 23	bekje@online.no	
Lør	24. mars	10-16	Mo i Rana	Margrete Hansen	41 50 04 64	marghans@hotmail.com	
Fre	13. april	10-16	Fredrikstad Bøndernes hus Mossevn. 6 1640 Råde	Bente Hammer	45 63 84 90	bentehammer@live.no	Ta med mat, drikke og bånd.



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
Lør	10. mars	10-16	Løten Østvang skole	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke



Line dance i lange baner 2

Kursavgift kr 350,- Materiell kr 400,- (inkl dvd kr 100)

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Fre	9. mars	10-16	Nittedal Folkets Hus Hagan,	Marwell Myrvang,	90986580	bomyr@online.no	ta med mat og drikke.

Kontaktliste over regionlederne

REGION	NAVN/ADRESSE:	TELEFON	E-POST
Regionleder Oslo Syd	Bodil Andersgård, Bølerlia 135, 0689 OSLO	915 22 680	bandersgaard@getmail.com
Regionleder Oslo Nord	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	90 15 73 43	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	Gunnar Hansen, Skutelandet 47, 2750 GRAN	90 02 86 91	hansen.gunnar1938@ gmail.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/ 48 99 73 18	msoffal@online.no
Regionleder Rogaland Syd	Einar Heien, Motlandsvegen 19, 4365 NÆRBØ	98 66 88 61	einar.h@live.no
Regionleder Sørlandet	Björg Staalesen, Holbergsq. 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 Guldberg, Moloveien 3, 7714 STEINKJER	92 43 68 07	olav.guldberg@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	Turid S. Haaland, Drevassvegen 586, 8672 ELSFJORD	41 28 26 60	turid@nax.no
Regionleder Troms	Audhild Myrvoll, Brenneveien 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

Kontaktliste over utdanningsledere

	NAVN	ADRESSE	TELEFON	E-POST
Østfold	Hammer, Bente	Marineveien 15, 1519 Moss	456 38 490	bentehammer@live.no
Akershus Øst	Myrvang, Aud Marwell	Sundgt. 20, 2080 EIDSVOLL	909 86 580	bomyr@online.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	annelise.gun@gmail.com
Hordaland	Olsen, Haldis Synnøve	Lars Hillesgt. 11, 5008 BERGEN	934 34 172	hsyolsen@online.no
Sogn og Fjord - Møre og Roms	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	Dalbrygdvegen 688, 7730 BEITSTAD	959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com
Norland	Hansen, Margrete	Gåskalveien 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	Brenneveien 5, 9046 Oteren,	900 47 914	au-myrvo@online.no
Uten region	Spiten, Ragnar	Gamle Hundesæterv. 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

Thailand i vinter



OrkideEkspressen har sendt reiseglade nordmenn til Thailand og flere andre reisemål i 35 år. Besøk gjerne websiden vår, der finner du turer med guide og vi har rene solferier. Her er noe for enhver smak.



Langtidsferie i Cha Am

28 netter med frokost på Long Beach Hotel.
Avreise 10.01, 17.01, 24.01, 31.01, 07.02.2018.
30 dager. Med seniordans. Kr 16.700,-



Rundreise med Chong

Bangkok, Nord-Thailand og Cha Am.
Svensktalende guide. Avreise 12.01, 26.01.2018.
15 dager. Kr 19.700,-



Sentrale Thailand med Chong

Nye steder med vår dyktige guide.
Avreise 10.02.2018. 15 dager.
Kr 22.150,-



Hua Hin på egen hånd

Fly, og Hyatt Regency 12 netter med frokost.
Januar kr 15.900,-
februar kr 17.700,-, mars. Kr 14 600,-

Alle priser gjelder pr person i dobbeltrom og reise fra Oslo.

**Asia- og langreise-
spesialisten i 35 år.
Vi skreddersyr ferien
din – med kvalitet fra
start til slutt.**

orkide
EKSPRESSEN



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



Kjære gamle og nye Hellasvenner

For 6. år på rad arrangerer vi turer for seniordansere med **greske Panayiotis Mavropoulos**. I år vil vi for første gang prøve oss på en vårtur i *april/mai* 2018.

Tur 1 går til Porto Heli på Peloppones, den «Pelopponesiske riviera». Et aldeles vakkert sted. Det blir utflukt til det berømte, antikke Epidavros teateret, til øyene Hydra og Spetses.

I *september* skal vi ha to turer:

Tur 2 til Samos

Samos byr på mye spennende kultur, og Panayiotis er en meget dyktig kulturformidler. Blant utflukter kan vi nevne båtturen til Efesus i Tyrkia, der den gamle byen, kjent fra bibelhistorien, gjør et uutslettelig inntrykk.

Tur 3 til Skyros

Dette er også en vakker øy som vi presenterer for første gang i 2018. Vi bor særdeles fint til, tett ved en nydelig strand. Det blir utflukt med båt til øyene omkring.

Vi danser som vanlig seniordans, lærer gresk dans, vi synger greske sanger og vi synger på norsk. Panayiotis tar oss også inn i det greske språket med et lite språkkurs.

Panayiotis er sammen med oss hele tiden. Vi bestreber oss alt vi kan for at DU skal trives, og ingen skal være alene om en ikke selv ønsker det.

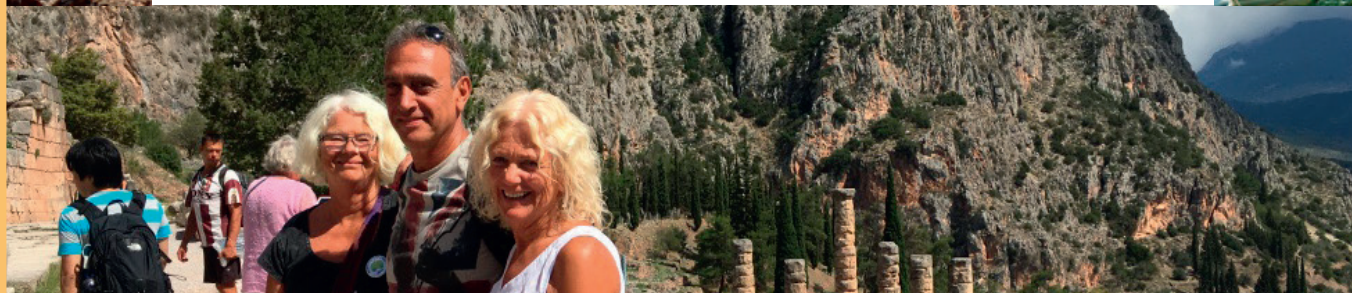
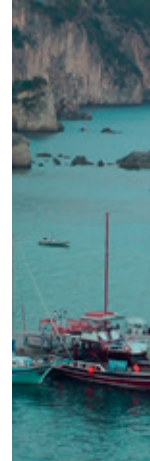
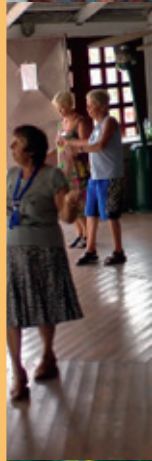
Men: Du deltar på akkurat det du selv har lyst til.

Ta kontakt for informasjon:

Aud Jorunn Bergsvik
tlf: 924 64 334

Lillian Warem
tlf: 979 56 326

Lillian Warem , Panayiotis Mavropoulos og Aud Jorunn Bergsvik



HANDLINGSPLAN FOR SENIORDANS NORGE

AV AUD EINBU

Landsmøtet i Seniordans Norge
har vedtatt ny handlingsplan for 2017-2018.

Formål:

Gjennom sin virksomhet skal Seniordans Norge 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 trivselsskapende virkning.

Grunnverdiene i seniordansen:

- Selvrespekt: Følelsen av at du blir sett og verdsatt.
- Trygghet: Følelsen av at du kan snakke, føle og utfolde deg uten å være redd for og måtte prestere over evne.
- Mestring: Følelsen av at du duger til noe.
- Fellesskap og tilhørighet: Følelsen av at du hører hjemme et sted. Følelsen av at du har noen som du kan dele tanker, følelser og erfaringer med, at du har noen som kjenner deg og som bryr seg om deg.

Dansegruppa skal bidra til et slikt fellesskap.

DANS MED GLEDE

Dynamisk handlingsplan:

- Handlingsplanen angir målsettinger for Seniordans Norges omfattende virksomhet, og trekker opp kursen for framtida ved å samordne og motivere medarbeidere og tillitsvalgte til innsats mot felles mål.
- En handlingsplan bør være dynamisk. Den bør rulleres og endres etter behov ved hvert Landsmøte. Landsstyret bør årlig utvikle en tiltaksplan knyttet til handlingsplanen.
- Handlingsplanen inneholder 8 virksomhetsområder:

1. Organisasjon. Skal forbedre rutiner og samhandling i organisasjonen, og etablere et godt samarbeid med offentlige myndigheter.
2. Økonomi. Skal styrke økonomistyringen og være aktive med å søke tilskudd og utvikle kompetansen hos nøkkelpersoner som utformer søknader.
3. DMU. Handler om DMU sitt arbeid med vekt på kurs- og dansetilbud innen seniordans, rounds, linedans og sittedans.
4. Mål: Øke kvaliteten på instruksjon og informasjon i dansegruppene, og rekruttere flere danseledere, spesielt i områder som er uten tilbud om seniordans.
5. Dette omhandler oppgavene til SN's kontor og de fast ansatte i Moelv.
6. Digitalisering. Sørge for å sette i gang tiltak og påvirke prosessen for å øke graden av digitalisering.
7. Rekruttering, informasjon, markedsføring og media. Mål: Øke medlemstallet til 13 000 innen utgangen av 2019. Gjennomføre prosjekter som bidrar til økt rekruttering av seniordansere i alle deler av landet.
8. Internasjonalisering. Delta aktivt i det internasjonale arbeidet, og utvikle en god plan for hvordan SN skal arrangere Europeisk konferanse ISDC 2019.

Vil du lese hele handlingsplanen og de nye vedtektene, finner du det på www.seniordans.no

MEDLEMSBUTIKKEN



Internasjonal Seniorsdans

2000 CD med beskrivelse
kr 250,-



ISDC 2010

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



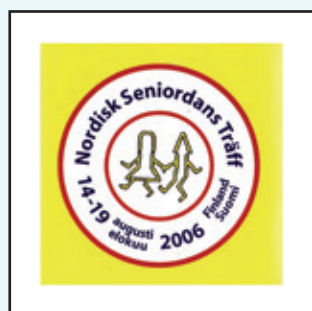
Dansk 15

CD med beskrivelse
kr 310,-



Dansk 18

CD med beskrivelse kr 310,-
DVD 230,-



Nordisk 2006.

CD med beskrivelse kr 250,-



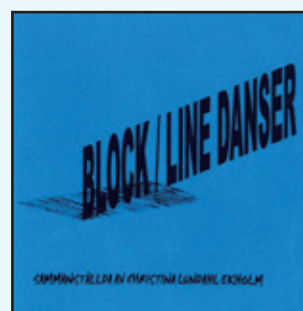
Nordisk 2012

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,-



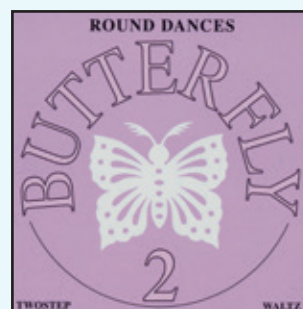
Dansk PR

CD med beskrivelse kr 200,-



Dansk 17

CD med beskrivelse kr 310,-



Butterfly 2

CD med beskrivelse kr 300,-



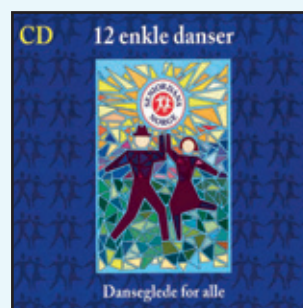
Ringdanser 2017

CD med beskrivelse kr 210,-



Dansemedley

CD kr 140,-
Beskrivelse kr: 60,-



12 Enkle danser

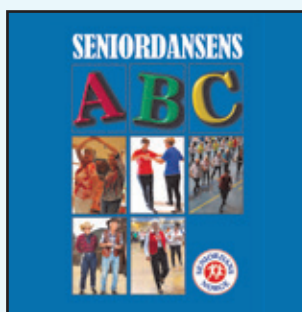
CD med beskrivelse kr 210,-

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

MEDLEMSBUTIKKEN



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



Seniordansens ABC
(Bok) kr 100,-



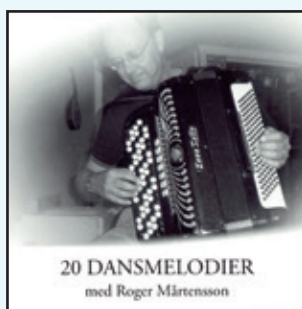
Dansk sittedans 2.
cd m/beskrivelse kr 200,- DVD
kr 150,-



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,-



ISDC 2013
CD kr 200,-
Beskrivelse kr. 50,-
DVD kr. 350,-



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,-

Redaktøren har ordet:

Høsten er over oss!



AUD EINBU

og høstfargene flaksar rundt omkring. Dei er i ferd med å legge seg ned på bakken og sleppe vinteren til. Alle danseringane er i full gang med å øve inn nye danser, og dansarane gler seg over å koma i danseform igjen.

Eg meiner at dette nummer av Gladringen har eit variert innhald, mest interessant er vel artikkelen til lege Gunnar Hansen om dans og demens. Undersøkelsen som er gjort blant eldre angående demens og fritidsaktivitetar i USA, varte i heile 21 år, den bør vi kunne stole på. Da er det godt og tenkje på at alle vi 11 200 som er med i seniordansen har vald rett fritidsaktivitet!

Eg kjenner det sjøl, føler eg har fått god styring på heile kroppen. Eg spør meg ofte, kva er det med seniordansen som gjer at eg får ein så god følelse når eg har vore på øving? Og sidan danseringen min har hatt swing og seniordanskurs, vart gleda enda større ved danseøvingane. Eg ser det på dei andre i danseringen og, alle blir så glade og blide når swingmusikken set i gang. Vi danser ikkje til sutremusikk, seier Marit Tingelstad. Så sant, så sant. Er ikkje det eit godt teikn på at swing bør bli ein del av seniordansen?

I folkerike område er det nok rett som Per Haarr skriv i sin kommentar at danseringane bør starte nye grupper med nye dansere. I meir griskrendte strøk må vi legge opp øvingane slik at både gamle og nye dansere blir tatt vare på.



Når det gjeld rekruttering så må du lese om Kopervik seniordans og korleis dei gjorde det for å bli best i landet.

Eg synes Lillehammer seniordans har gått føre med eit godt eksempel når det gjeld lavterskel førstehjelp. Det treng ikkje vera så profesjonelt, kanskje vi lærer meir når vi legg opp kurset sjølve slik dei gjorde.

Digitalisering er vel det store «spøkelset» som lurar framfor oss. Men ein treng ikkje frykte det. Eg trur vi må tenkje lavterskeltilbud der også, ikkje tenk at det er noe som er så vanskeleg at eg aldri lærer det. Alt kan lærast. Dei fleste i seniordansen har barnebarn som er superflinke på dette med å laste ned musikk. Få dei til å ta eit kurs med bestemor eller bestefar.

Til slutt eit lite hjertesukk frå redaktøren. Eg får så mange innspel frå lesarane om jubileum, turer og mange flinke

danseledere som har både 15 og 20 års erfaring. Det er flott, tusen takk for at døkk sender stoff til Gladringen, men Gladringen har ikkje så mykje plass til slikt stoff. Medlemsbladet skal ha informasjon frå styret, frå DMU og andre nyheiter frå sentralt. I tillegg må vi selja annonser for å finansiere bladet. Da blir det ikkje så mange sider igjen.

Eg foreslår at døkk fortset og sender stoff om jubileum, turer og flinke danseledere, men det blir lagt på heimesida til SN, ofte på sidene til regionane.

Godt danseår!



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, Bergen, Trondheim og Kristiansand.

Priser:	1 uke 13.okt - 20.okt.	kr. 11 595,-
	1 uke 20.okt - 27.okt.	kr. 11 595,-
	2 uke 13.okt - 27.okt.	kr. 14 955,-
	For enkeltrom filleg	kr. 995,-

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

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

På melding til Bente Aasen bekje@online.no, tel. 99 27 57 23

facebook: kemer dansefestival
www.tyrkiareiser.no/kemer

