

GLADRINGEN

Medlemsblad for Seniordans Norge

NR 47 april 2018





KLAR FOR NY TEKNOLOGI?

Lederen har ordet

Det blir mer og mer klart at vi nærmer oss tiden hvor CD plata har utspilt sin rolle. Hva betyr det for oss?

Det betyr at vi i løpet av, kanskje et par år, må tilegne oss andre måter å spille musikken på våre dansekvelder. Sannsynligvis må flere grupper også anskaffe nytt utstyr til dette formål.

Heldigvis er det allerede i dag mange som har både utstyr og kompetanse, både til å laste ned musikk, og spille av musikken via PC, nettbrett eller mobiltelefon. Men det er nå engang slik at de aller fleste danseringene ikke har kunnskapen og utstyret til dette enda. Det er ganske sikkert at her står Seniordans Norge overfor en svært stor oppgave. Vi må på en eller annen måte klare å lære opp dansegruppene våre hvordan dette skal håndteres.

Utstyret som trengs er slett ikke avskrekkende. Til nedlasting, lagring og avspilling av musikk og DVD trengs enten en PC, et nettbrett eller en mobiltelefon av typen «smart». I tillegg trenger man høyttalere. Høyttaleranlegg har de fleste allerede, man må bare passe på at høyttaleren har riktig inngang for kabelen fra PC eller mobiltelefon. PC eller mobiltelefon tror jeg også de fleste har. Da kan vi kanskje konkludere med at for de fleste blir det ikke store kostnader til utstyr.

Den store utfordringen blir tilrettelegging og opplæring.

Seniordans Norge er i gang med planlegging både av tilrettelegging og opplæring. Fasen med tilrettelegging kommer først. Mye av tilrettelegging vil skje ved hjelp av eksterne spesialister, og sannsynligvis bli tilgjengelig gjennom vår hjemmeside.



Når dette arbeidet er ferdig, kan vi komme i gang med fase 2, opplæring. Til dette arbeidet kreves ressurser, fra sentralt hold, fra regionene, og fra gruppene. Ressursene som trengs for tilrettelegging og opplæring blir relativt store i 2019/2020. Av den grunn må vi berede grunnen økonomisk til dette arbeidet i 2018 og 2019.

Vi ser allerede at økonomien sentralt er på rett vei, likeledes i de fleste regioner.

Til alle som synes dette virker skummelt: Slapp av, det kommer til å gå bra.

Kontaktinfo
STYRET



**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

Litt fra styret:

En av hovedsakene for styret i vår har vært arbeidet med å etablere et nytt DMU. Vi har brukt mye tid på å finne en riktig form for DMU, samt hvilke oppgaver DMU skal løse. Vi har diskutert hvor mange medlemmer DMU skal bestå av? Skal vi satse på få, og heller engasjere konsulenter? Det tok en del tid før vi kom i mål.

Videre har vi arbeidet med å få laget et forsvarlig budsjett for 2018 som årsmøtet kan godta. Budsjettet er et svært viktig styringsdokument.

Saker som omhandler Gladringen er behandlet. Vår redaktør har valgt å slutte som redaktør etter dette nummeret, og vi må derfor stake ut kursen for hvordan vi fremover organiserer arbeidet rundt Gladringen. Stor takk til Aud for vel utført jobb.

Til alle som er interessert i styrets arbeid og vedtak: På hjemmesiden under «organisasjon» kan dere trykke på «styret». Der finner dere alle referat fra styremøtene. Det er bare å klikke på det referatet dere ønsker, og lese.

Vi henstiller til medlemmene våre å besøke hjemmesiden ofte. Her blir det nesten daglig lagt ut diverse informasjon. Dette kan du gjøre ved å skrive i søkefeltet fra Google – seniordans norge. Da kommer adressen til hjemmesiden opp, klikk og les.

ØKONOMI

Litt om økonomien i Seniordans Norge og saken rundt GRAMO (musikernes, artistenes og plateselskapenes vederlagsbyrå).

På årsmøtet i 2017 ble det vedtatt et budsjett for 2017 med beregnet underskudd på ca kr 400 000. Det ble videre opplyst at det i tillegg forelå et krav fra Gramo på ca kr 270 000. Videre ble det vedtatt en oppjustering av kontingent til kr 300 pr medlem.

Som leder i det nye styret forsto jeg fort at noe drastisk måtte gjøres. Økningen av kontingent var ikke nok til å rette opp dette misforholdet.

Styret iverksatte umiddelbart tiltak for å redusere kostnadene. Vi klarte i løpet av 2017 å redusere kostnadene med ca kr 300 000 slik at underskuddet ble svært lite. Det betyr at for 2018 med økt kontingent, vil det bli et overskudd i regnskapet, som siden kan benyttes til investering i nye kurs for medlemmene.

Når det gjelder Gramo så viste det seg at det forespeilte kravet var delvis riktig. Gramo forholder seg, og krever avgift, fra de som spiller musikk,

f.eks dansegrupper. Oppfatningen til Gramo var at det spilles musikk i ca 450 dansegrupper tilsluttet Seniordans Norge. Avgiften Gramo krevde var ca kr 700 pr år pr dansegruppe, uansett medlemmer. Gramo fakturerer normalt direkte til den enkelte gruppe. Styret i Seniordans Norge mente dette ble svært urettferdig for medlemmene. De små gruppene ville komme svært dårlig ut, mens de store gruppene ville komme lett ut. Det ble besluttet å forskuttere alle gruppene fra Seniordans Norge og dele belastningen likt på alle. Vi fant at kr 25 pr medlem ville dekke ca 95 % av kostnadene, resten dekkes av Seniordans Norge.

Alt dette betyr at økonomien i Seniordans Norge ser god ut og at alle dansegruppene lovlig kan spille musikk fra alle plattformer hvor de vil.

Per Haarr
(styreleder)

Kontoret

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

Randi A. Grønbacken

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

Björg Kolltveit,
informasjonsmedarbeider.

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

VELLYKKET førjulsdans på Storefjell hotell

AV ELBJØRG DIESERUD

Førjulsdans på Storefjell hotell ble en fire dagers opplevelse for 200 glade dansere. Rekrutteringskurset «Swing, ring og andre ting» ble grundig utprøvd og bestod prøven med glans.

Sammen med Storefjell hotell inviterte Danse- og musikkutvalget (DMU) seniordansere og andre til dans, hygge og kulturelle opplevelser i midten av desember.

Storefjell hotell ligger sentralt på Golsfjellet mellom Vestlandet og Østlandet. Derfor var det mulig

å komme fram med buss til lunchtid både for bergensere, østfoldinger og gudbrandsdøler. Mange brukte tog og privatbil.

Danseprogrammet

DMU hadde i utlysningen fristet med ringdanser, seniordanser og swing. En hovedhensikt var å kunne



*John Elvestad, Elbjørg Dieserud og Ragnar Spiten var svært godt fornøgd med juledansen på Storefjell.
Foto: Stein Dieserud.*



Kurset starta med polonaise.
Foto: Stein Dieserud.



For de som aldri hadde dansa seniordans var det eget nybegynnerkurs. Foto: Stein Dieserud.

Selv om alle hadde danset heile dagen, var dansegulvet heilt fullt om kvelden. Foto: Stein Dieserud.



” Nesten for bra til å være sant

prøve ut det nye rekrutterings- og inspirasjonskurset «Swing, ring og andre ting» med deltakere fra målgruppen som er: nåværende seniordansere og andre danseglade; fra nybegynnere til de mest erfarne danseledere. Vi ønsker å inspirere danseglade personer i alle aldre til å prøve seniordans.

På grunn av dette ble det naturlig å invitere til nybegynnerkurs i seniordans som gikk av stabelen med 12 glade dansere. Alle 200 danserne ble med på swingkurs, som var en enkel swingmetodikk med fengende musikk. Her var mange begynnere, selvom noen husket sin egen swingdans fra 60 tallet. Hastigheten på musikken og turene er tilpasset målgruppen. Begeistringen var stor, og over 100 deltakere var med på repetisjonstimen på torsdag.

Ring- og mixerdansene ble undervist i eget lokale samtidig med swingopplegget og nybegynnerkurset.

Fornøyde deltakere

I følge skriftlige tilbakemeldinger fra deltakerne hvor hotell og mat, kursinnhold og kulturprogram ble vurdert på en skala fra 1-5, hvor 5 er meget bra, ga en gjennomsnittsscore på 4,8. Skriftlige kommentarer som «glimrende opplegg», «nesten for bra til å være sant» «dette var sannelig nye takter», og «vi kommer tilbake», gledet arrangørene.

På bakgrunn av disse erfaringene er det mye som tilsier at det blir nye førjulsdanser i 2018

KULTURPROGRAM

Hotellet, sammen med DMU, fristet med et fyldig kulturprogram.

- Gammeldans med familien Nibstads toraderorkester
- Barnekor «Synger julen inn»
- Glimrende hallingdans-oppvisning med hallingkast
- Husorkesteret spilte opp til dans hver kveld. Dansegulvet var konstant fullt
- Julebord med lokalmat fra Hallingdal – mat er også kultur!
- Sang og dans rundt juletreet og besøk av nissen
- Foredrag om seniordansens mange helseeffekter
- Festmiddag med taler, sanger og underholdning

Treff



Asta og Kåre Opheim hadde swingkurs på Tynset. Der deltok Os seniordans.

AV AUD GRUE

Torsdagskvelder tripper trauste tilårskomne takten til tango !!!

Selvfølgelig gjelder dette Os Seniordans. Tiltaket er ikke noe som bare snurrer rundt i harde, kalde fjellbygdkår for at vi skal holde varmen. Nei, organisasjonen er både nasjonal og internasjonal og har tusenvis av medlemmer. Da er det nok mange som egentlig undres på hva som er forutsetningen for å bli med, -hva går det egentlig ut på, og sist, men ikke minst; *hva er hensikten?*

Jo, du skjønner; det er faktisk et Kinderegg undertegnede har tenkt å forklare for deg.

Hva kreves for å bli med?

Først og fremst at du stort sett er ledig et par timer hver uke, at du har et par gode dansesko, og at fotlaget er så noenlunde i stand, men behøver absolutt ikke være på topp. Hver og en kan tilpasse utfoldelsen etter eget ståsted. Likevel,---den aller viktigste forutsetningen for å slenge seg med etter beste evne, er at du har umiddelbar lyst til, og glede av, å bevege kroppen i takt med fengende toner. Musikken det danses til har rytmer fra tango, sving, vals og pols, til irsk folkedans og zorba. Tempo kan være noe dempet,

de tiltak

” våre dansepartnere er, litt flåsete sagt, kjønnsløse



men tas også opp til nokså heftige høyder innimellom.-----Altså ingen opptaksprøve eller mestringskrav, det er lov å gjøre feil, og best av alt; alle gjør det!!

Hva går seniordans ut på / hvordan foregår den?

Ganske enkelt kan det forklares med at det innøves forskjellige danser til forskjellige rytmer, og hver dans har egne trinn og sine egne turer. Dette ligner noe på prinsippene for både folkevisleik, turdanser og sangleiker.

Nå er det sikkert flere som tenker;” det klarer jeg aldri hverken og lære eller huske”, men her er det de kommer inn våre gode, flinke og tålmodige instruktører, Randi Grytbakk og Astrid Haugan Ryen. De møter alltid godt skolerte og vel forberedte til kveldens danser. Sjøl om det er danser vi har hatt mange kvelder før, blir alle trinn, turer og begreper repetert før start, for gløkker gjør vi alle sammen. Så skulle du dukke opp som helt ny, får du førsteklases veiledning.

Det fine er at våre dansepartnere er, litt flåsete sagt, kjønnsløse, og alle er utsatt for «båndtvang». Det forklares med at halve flokken får røde bånd, og de andre blå, så alle betegnelser på parene er rød og blå. De fleste dansene inneholder stadig partnerbytte, så her danser alle sammen med alle. Fritt og veldig morsomt!

Hva er så bra med en slik aktivitet;?

Vi vet at det er veldig mange sprekinger blant pensjonistene i verdens rikeste land. De har ingen problemer med å trø dansen om de skulle ønske det. Ja, så da skulle en tro at dette tilbudet egentlig er helt unødvendig. Men her kommer det helt unike ved konseptet, nemlig lystbetont kombinasjon av hjernetrim, fysisk aktivitet og sosialt samvær, altså Kinderegget.

Startposisjonen er ofte rød og blå annakvar i ring. Alle dansene har navn, så når første dans blir offentliggjort, sender vi hverandre spørrende blikk og mumler lavt til sidemannen: ”Huse du nå du?” Som regel svak hoderisting til svar.

Dette registreres av våre blide, tålmodige instruktører som ufortrødent starter visning, telling og forklaring helt fra begynnelsen. Så senkes skuldrene, evnen til gjenkjennelse begynner å våkne, og jammen, -plutselig dukker de opp, trinn og turer i riktig rekkefølge, og så---når musikken settes på og rytmen biter seg fast, skjer det noe fra topp til tå,-- lageret i hjernen er aktivisert og tømmes stort sett i riktige porsjoner. Sjølsagt blir det feiltrinn innimellom, men da begynner vi på nytt, og litt ”surr og ball” utløser bare en god latter.

Konklusjonen blir: Kombinasjonen, knallhard konsentrasjon og bevegelse til gode rytmer, blir ei sunn aktivisering av hele mennesket, noe som kommer oss seniorer til gode i alle andre sammenhenger også.

TENK TANKEN!

TA TUREN!

TRØ TAKTEN!

LØST OG FAST FRA R

TRØNDELAG

20 ÅRS JUBILEUM FOR SENIORDANSEN I TRØNDELAG

AV ELSE SPJØTVOLD



Dansere fra Sør-Trøndelag samla til kurs. Foto Guttorm Aspheim.

2018 ER ET JUBILEUMSÅR FOR SENIORDANSEN I TRØNDELAG. DETTE ÅRET BLE LEANGEN-RINGEN ETABLERT MED 12 DANSERE, SOM DEN FØRSTE I TRONDHEIM.

På 20 år har antall danseringer og medlemmer stadig økt. På det meste var det 47 dansegrupper og 1100 dansere. I dag er det 45 dansegrupper og ca 1060 medlemmer.

Det har de siste årene vært en naturlig nedgang i antall medlemmer, men dette håper vi nå er i ferd med å snu. Det har i 2017 vært startet mange nybegynnerkurs rundt om i ringene, og det kan bidra til at flere nye dansere kommer til.

Alle 4 grunnkursene har blitt avholdt i 2017 med god deltakelse. Nye danseledere må på plass etter hvert som de danselederne som har stått på for opplæringen blir eldre og ønsker avløsning.

Hvert år i januar/ februar får danselederne tilbud om Danseledertreff der de kan møtes og trene på gamle og nye danser. Danselederne selv står for instruksjonen under ledelse av vår undervisningsleder Vigdis Hassel. På siste dansetreff var det 85 deltakere.

I slutten av august inviteres alle danserne til 3 dagers Dansetreff på Røros. Vi bor på Røros Hotell og der er det plass så alle kan danse sammen. Dette treffet gir store muligheter til dans, sosialt samvær, og en tur i den gamle gruvebyen Røros.

Det er stor aktivitet i danseringene rundt om i regionen. Dansegruppene inviterer andre dansegrupper på besøk, knytter kontakter, og får prøve danser og ny musikk som de ikke bruker i sin egen ring.

Regionstyret har de siste åra vært delaktig i en form for nettverksbygging. Vi har siden 2015 invitert til gruppeleder/danseleder- møter rundt om i regionen. Der får gruppelederne og danselederne komme med forslag til hva de ønsker å ta opp til diskusjon med medlemmer i de andre gruppene, og med styret. Styret har også emner som de synes det er nyttig å diskutere og gi informasjon om. Aktuelle emner er Studieforbundet, behov for digital opplæring, bruk av nettbrett, telefon og høytalere. Idebank for danseledere på Facebook er og et resultat av disse møtene. Det er også samarbeid mellom danselederne og samarbeid mellom danselederne og styret, info om sittedans, kurs og lignende. Som et resultat av våre diskusjoner har undervisningsleder Vigdis Hassel kommet med forslag til danser som kan brukes på nybegynnerkurs slik at gruppene lettere skal komme i gang med slike kurs.

Regionstyret har de siste åra jobbet aktivt for å markedsføre sittedansen. Siste året var det tre kurs i sittedans med 35 deltakere.

Det er kommet i gang flere ringer. Foruten rene sittedansringer, danses det sittedans i noen av seniordanseringene.

REGIONENE



Mange danseriger har hatt 20-årsjubileum. Her har Per Eggen (th) delt ut diplom til noen jubilarer. Fv.: Ingrid og Arvid Auen, Gunvor Larsen og Randi Andersen.

VESTFOLD

EN DANSEGLAD HILSEN FRA REGION VESTFOLD

REGION VESTFOLD BLE STIFTET VÅREN 1999 SAMMEN MED TELEMAR OG HET DEN GANG REGION TELEMAR/VESTFOLD. MEN ALLEREDE ÅRET ETTER BLE DETTE 2 REGIONER, REGION VESTFOLD OG REGION TELEMAR.

Regionen Vestfold består av 9 kommuner og det er dansegrupper i hver av disse kommunene. Til sammen 17 grupper, og en gruppe på Gran Canaria som nå er tilknyttet vår region.

Dessverre så har medlemstallet gått ned. Vi sliter med rekrutteringen slik som de fleste andre regionene. Vi har hvert år fått nye medlemmer, men det veier ikke opp mot de medlemmene som må slutte på grunn av helse og alder. For 3 år siden var vi over 500 aktive medlemmer, nå er vi nede i 450.

Flere av våre grupper har feiret 20 års jubileum, den eldste gruppen er 23 år. Siden vi geografisk er en liten Region med greie avstander og gode kommunikasjonsmuligheter, pleier mange av gruppene å besøke hverandre på vanlige dansedager. Det er hyggelig og lærerikt.

Vi deltar i sittedansprosjektet, og i en av våre kommuner har vi en stor og aktiv sittedansgruppe – ledet av en av regionens tidligere sekretærer. Gruppen er meldt inn som en vanlig seniordansgruppe. Den ble satt i gang en god stund før helseministeren kom med sin million.

Hver høst har vi høsttreff og da reiser vi til Storefjell Resort Hotel på Golsfjellet. Et treff de mange påmeldte ser frem til. Der danser vi fra vi omtrent kommer inn døren til vi reiser hjem. Vi spiser god mat og har det veldig hyggelig sammen.

Det året det ikke er landsstevne har vi i tillegg dansetreff om våren. Det blir avviklet i den kommunen som kan stille opp med største, beste og billigste lokale. Deltagelse på disse to treffene er mellom ett og to hundre aktive glade dansere.

Danselederne samles til to treff i året, vår og høst. Alle danseledere møter og det blir sosiale, fine og nyttige dansedager med påfyll og inspirasjon til den videre aktiviteten. Det er selvsagt utdanningsleder som har det faglige ansvaret for disse dagene. Men danselederne deltar også aktivt selv med undervisning. Noen ganger har det vært en kombinasjon av temamøte og dans.

Vi har også hatt tema-samlinger med gruppelederne. Det bør kanskje i tiden fremover bli noen treff kombinert med temaet rekruttering.

Jeg skulle ønske at det på sentralt hold ble opprettet en gruppe som har kun rekruttering som oppgave, og som kan gi oss ute i Regionene inspirasjon, kunnskap og pågangsmot i den jobben.

Dansehilsen fra avtroppende regionleder
Arna Dyngre

NYE LEDERE I DMU:

Bente Aasen

helenbenteaasen@outlook.com

992 75 723

Gunn Øygard

guoey@online.no

992 77 789

Kristine Grøtan Jønnum

kristine.jonnum@gmail.com

959 21 230



TAKK FOR OSS

FRIVILLIGHET HAR VÆRT EN KJERNEVERDI FOR MEG GJENNOM ET LANGT LIV. IDRETT OG DANS HAR STÅTT I FOKUS. DA JEG I 2016 BLE SPURT OM Å GJØRE EN INNSATS FOR SENIORDANS NORGE, VAR DET LETT Å TAKKE JA.

Jeg takket ja til mange funksjoner: Internasjonale arrangementer som Nordisk 2018 og ISDC 2019, styringsgruppe i Sittedansprosjektet, og diverse styrearbeid, som å være med å utvikle ny handlingsplan for organisasjonen og ny strategisk plan for DMU. I tillegg til hovedoppgavene i DMU, revidering av grunnutdanningen for danseledere, og utviklingen av kurset «Swing, ring og andre ting» samt administrering av DMU, lignet virksomheten etter hvert mer og mer på en full stilling. Det var ikke verre enn jeg ville, og det var spennende oppgaver.

Jeg takker Bente Aasen for hennes glød og glede for seniordans og sittedans. Hennes lange erfaring, kunnskap og ferdighet i og med seniordans var viktig og inspirerende i vårt arbeid.

Jeg takker Elbjørg J. Dieserud for at hun brukte sin enorme kompetanse på dans og pedagogikk, og uten henne hadde ikke den nye grunnutdan-

ningen fått den gode strukturen og den sterke metodiske og dansefaglige standarden den nå har. Som instruktør i forskjellige sammenhenger er hun bare best.

Da Bente Aasen plutselig trakk seg ut av utvalget høsten 2017 kom Ragnar Spiten inn som konsulent og gjorde det mulig for oss å komme i havn med det nye inspirasjons- og rekrutteringskurset «Swing, ring og andre ting». Kurset ser ut til å leve opp til navnet, og går i disse dager sin seiersgang over hele landet med tilsammen over 700 deltakere allerede i vår. Dette gleder oss veldig. Seniordansen er til stor glede for mange, og helsegevinstene er uomtvistelige.

På vegne av Elbjørg, Bente og Ragnar takker jeg for oss og ønsker et nytt DMU velkommen.

Med hilsen
John Elvestad

AV JOHN ELVESTAD

I FORBINDELSE MED KURSET «SWING, RING OG ANDRE TING» SOM OVER 700 NYE OG TIDLIGERE SENIORDANSERE DELTAR PÅ I LØPET AV VINTER OG VÅR, ER DET LAGET ET HEFTE MED DANSEBESKRIVELSER OG INFORMASJON. DET ER DENNE INFORMASJONEN VI KALLER FOR ANDRE TING...

Vi ønsker å inspirere og oppmuntre. Interessen for kurset er overveldende, og vi håper og tror at kurset skal gi god rekruttering til seniordansen. Det er produsert en DVD og CD som følger kursene. Det er utlyst ekstrakurs, og flere kurs er satt opp til høsten.

Få med ektefelle, nabo eller andre interesserte og meld dere på kurs!

Vi presenterer her noen avsnitt fra kapitlet andre ting..

Innledning

Hvis du ble tilbudt en pille som gjorde deg gladere, friskere og ga deg bedre hukommelse – hindret demens og ga deg et sosialt nettverk; og pillen er uten bivirkninger og nesten gratis. Ville du ta den? Svaret er selvsagt ja, og du har tippet riktig. Pillen heter seniordans!

I det følgende begrunnes hvordan dette er mulig. I denne artikkelen er det bare med et lite utdrag av denne begrunnelsen, men nok til at du bør fortsette å danse og trene.

Seniordans kan øke balanse, bevegelighet og gangevne

Balansen forandres med økende alder. Det har lenge vært enighet om at det finnes en sammenheng mellom balanse og fallulykker. Hos eldre som bor for seg selv og har lett nedsatt funksjon, har øvelser for å forbedre muskelstyrken og balansen kombinert med en spasertur hver uke, vist seg å kunne redusere falltendensen. Med sikte på å forbedre og opprettholde balansen anbefales treningsprogrammer som trener opp balansen, bevegeligheten og koordinasjonen. Seniordans gir god balansetrening og påvirker også koordinasjonen på en god måte. I denne sammenhengen er seniordans,



Styrketrening gir positive effekter for eldre.

gjør et par ganger i uka, et godt treningsprogram – nesten et «Columbi egg.»

Tren styrke!

På grunnlag av de positive effektene av styrketrening hos eldre, bør denne treningsformen inngå som en vesentlig del av trening for eldre. Styrketreningen skal alltid tilpasses hver enkelt og være progressiv, det vil si at belastningen skal justeres gradvis i takt med at styrken øker. Treningen bør gjennomføres 1–2 ganger per uke og omfatte kroppens størrelse. Få noen til å hjelpe deg med å sette opp et program.

Seniordans gir styrketrening på bein og til dels på rygg og kroppsholdning. Dersom du har tid og lyst til å trene mer enn seniordans, ønsker vi å anbefale styrketrening. Det er trolig ingen treningsform som er viktigere for å opprettholde god fysisk form i høy alder, og som vil bidra til at vi klarer oss lengre på egenhånd.

Seniordans kan forbedre utholdenheten din

Seniordans er en god aktivitet for de som er i risikozonen for hjertesykdommer. En studie har vist at pasienter med hjertesvikt, som praktiserte jazzdans, forbedret utholdenheten sin og at

livskvaliteten deres ble bedre enn til de som syklet eller gikk på tredemølle. Effekten av seniordans på utholdenheten er mer begrenset. Dersom vi skal forbedre utholdenheten med seniordans, må vi danse mer sammenhengende i lengre perioder og velge danser som gjør oss andpustne og varme. Kanskje må du ut og gå noen motbakker i godt tempo.

Noen konklusjoner fra Helsedirektoratet :

Fysisk aktivitet i forebygging og behandling

På verdensbasis utgjør eldre en stadig større del av befolkningen, og andelen over 85 år øker raskest. For mange av disse er fysisk aktivitet og trening en viktig del av arbeidet med å forebygge helseplager, forbedre den fysiske og psykiske kapasiteten og dermed opprettholde en høy grad av personlig selvstendighet og livskvalitet. Selv om faktorer som arvelighet og sykdommer påvirker hvordan vi eldes, er det helt klart at regelmessig fysisk aktivitet og trening, både kan forebygge og redusere forskjellige aldersrelater- te fysiske og psykiske forandringer.

Helsedirektoratets aktivitetsbok viser til følgende:

- *Vi kan høyt opp i årene forbedre både kondisjon, utholdenhet, balanse, styrke og be-
vegelighet. Kondisjonstrening kan påvirke*

risikofaktorer for hjerte-karsykdommer, mens styrketrening gir økt muskelmasse og muskelstyrke og bedre funksjonsevne.

- *Fysisk aktivitet og trening påvirker også beinmasse og balanse, koordinasjon og bevegelighet, som dermed reduserer risi-
koen for fallulykker og brudd.*
- *Helsegevinsten av fysisk aktivitet er stort sett den samme for eldre mennesker som for de øvrige aldersgruppene. Sykdommer knyttet til aldringsprosessen skyldes hos mange fysisk inaktivitet i større grad enn selve aldringsprosessen.*
- *Det virker også som fysisk aktivitet og tre-
ning kan ha positiv virkning på forskjellige psykologiske faktorer og livskvaliteten for eldre mennesker.*

Det er med andre ord ingen grunn til å slutte med seniordans.

*I forrige nummer av Gladringen kunne vi lese om hvordan seniordansen trener hjernen vår og redu-
serer farene for utvikling av demens. Vi har skrevet et nytt kapittel om dette i heftet også, men tar ikke med mer om dette i Gladringen denne gangen.*



*Det er helse i hver dans,
og glede i hver swing!*



UVENTET MILLION - en utfordring

AV BJØRG KOLTVEIT

Nasjonalt sittedansprosjekt - smak på ordet! Det er ganske ambisiöst. Og ikke minst forpliktende!



Prosjektgruppa fv.: Torgeir Stene, Bente Aasen, Peer Haarr, Randi A. Grønbakken, Ragnar Spiten, Bente Skedsmo og Kjell Magne Aasen. Foto: Bjørg Koltveit.

Dette prosjektet ble kastet på SN med en million kroner i 2016.

Vår organisasjon ble valgt ut av Helsedirektoratet til å drive forebyggende helsearbeid for eldre og hindre ensomhet og depresjon. Sittedans var botemiddelet!

Hva gjorde vi med denne millionen? Den var i høy grad uventet, og det oppstod en plutselig utfordring.

Et nytt nasjonalt prosjekt måtte opprettes!

Det var pålagt strenge krav for bruk av midlene. Ikke bare regnskapsmessig med krav om regelmessige rapporter, men målgrupper og oppnådd målsetting måtte også være klart definert.

Det ble en utfordring! Nye tanker måtte utformes, og tidsmessig kom vi i klemme. Midlene måtte benyttes i budsjettåret, og her var det ingen tid å miste.



Nasjonalt sittedansprosjekt...forts.

Styret måtte i all hast søke etter en person som hadde gode dansefaglige ferdigheter, var godt kjent i miljøet, og hadde pågangsmot og drivkraft utover det alminnelige. Valget falt på Bente Aasen som tok jobben under forutsetninger om å få ektemann Kjell Magne med på innsatsen.

Med imponerende pågangsmot satte de i gang prosjektet, og i samarbeid med regionene ble tiltaket satt ut i livet.

Tidligere styreleder i SN, Torgeir Stene tok på seg å lede prosjektet, det er en god bekreftelse på at alt er på stell i Nasjonalt sittedansprosjekt.

Med seg i styret har han Per Haarr, leder SN, Bente Aasen, dansefaglig prosjektleder, Kjell Magne Aasen, administrasjonskonsulent, Ragnar Spiten, musikkfaglig konsulent, Bente Skedsmo, regnskapsfører SN, Randi A Grönbakken, daglig leder SN, sekretär.

MYE BEDRE ENN JEG TRODDE

TIDLIGERE HADDE IKKE SITTEDANS SAMME STATUS SOM SENIORDANS. DET VAR FAKTISK ET A OG B-LAG. SLIK ER DET IKKE LENGER. NÅ ER SITTEDANS I HÖY GRAD «IN». DEN SKAPER MINST LIKE STOR GLEDE SOM SENIORDANS, OG JEG ER OPPRIKTIG GLAD I SITTEDANS.

AV BJØRG KOLLTVEIT

Dette sier Bente Aasen, en av de virkelige veteranene både i seniordans og sittedans. Nå er hun dansefaglig ansvarlig i Nasjonalt Sittedansprosjekt og har travle dager.

-Sittedans skaper faktisk mer nærhet og kontakt med danserne enn vanlig seniordans. Her sitter vi tett, har øyekontakt og utveksler smil, latter og mimikk. Når vi også ser innlevelsen utoverne viser i sittedans, er det klart jeg ser det gode i dette tilbudet. Den fine musikken gjør noe med oss alle.

Og så ser jeg noe spesielt, mange får faktisk stjerner i øynene når de hører favorittmelodiene sine, sier Bente, og fortsetter:

- Nå har vi også innført stoltrim under betegnelsen sittedans. Her ser vi tydelig hvordan styrke og balanse forbedres. Med denne utvidelsen håper vi også å få med flere menn. Av en eller annen grunn har sittedans kanskje vært oppfattet som feminint. Får vi inn styrke- og balansetrening, håper vi på å få med flere menn.

Seniordans og sittedans utfyller hverandre, mener Bente. Å være aktiv på dansegolvet når fysikken er god, er et privilegium, men når skavanker og skader setter inn, bør sittedansen komme som et midlertidig eller varig tilbud. Hovedtilbudet går i følge statuttene ellers til eldre hjemmeboende for å forebygge ensomhet.

-Jeg vet mange seniordansere som har sørget og har vært lei seg når de må gi seg av helsemessige årsaker. Å foreslå sittedans har ikke alltid blitt like godt mottatt. Derfor er det litt fint når de forsøker, og tydelig gjør en ny oppdagelse, og sier: Jeg visste ikke at sittedans kunne være så morsomt!

Er det ikke sittedans?

At ikke alle er like oppdatert i dansens verden, er følgende sannferdige historie bevis for.

En mann dukket opp på sittedans og ville tydelig prøve dette.

Han satte seg godt til rette på golvet, tok et godt tak rundt knærne og så forventningsfullt rundt seg.

Da spurte en av de andre deltakerne hva han gjorde på golvet.

Er det ikke sittedans a, svarte mannen.

Kanskje en ny utfordring, Bente Aasen?

Gladere hverdag for 600 nye dansere

I løpet av de to årene Nasjonalt Sittedansprosjekt har eksistert, er det opprettet 29 nye grupper. Om lag 600 personer er blitt kjent med sittedansen. Midlene fra Helsedirektoratet gikk til oppstart av nye sittedansgrupper.

Etter to år opphører denne tilskuddsordningen. Da må gruppene klare seg sjøl økonomisk, slik alle gruppene ellers i SN må gjøre. Det blir opp til hver enkelt gruppe å finne driftsmidler, og her finnes mange ulike modeller. Det kan være alt fra kontingent til loddsalg, men det kan også søkes om midler lokalt fra helselag, banker, fonds og offentlige arenaer.

I modellen for sittedansprosjektet hører også med en stab av frivillige. Dette antall varierer fra sted til sted og omfattes av folk som administrerer, transporterer og sørger for bevertning.

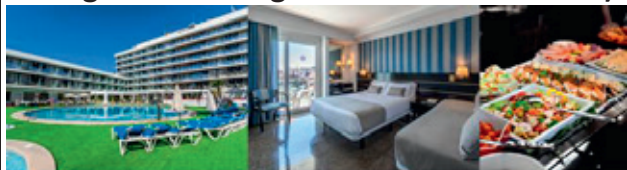


SR – Reiser
trivellig * trygt * tilrettelagt
Kontakt Kristin på 950 40 411



SENIORDANS I SPANIA HOTEL ANABEL **** LLORET DE MAR

14 dager med sol og dans – kun kr 13 950*)



Vi flyr fra

Bergen, 21. sept med Haldis Olsen

Oslo, 28. sept med Bente Hammer

***) enkeltromtillegg kr 2400 – begrenset antall rom**

Inkludert er fly, 20 kg bagasje, buss t/r hotellet, 14 netter i 4 stjernes hotel m frokost, middagsbuffet inkl ½ fl vin til maten; dans hver formiddag unntatt søndag.

Underholdning på hotellet hver kveld. Hotellet ligger i en stille sidegate med eget basseng ute og inne, gratis wifi og «alt» i nærheten. Vi organiserer utflukter til Barcelona, Montserrat-klosteret og en båttur til middelalderbyen Tossa del Mar.

PÅMELDINGSFRIST 1. juli

SENIORDANS I VAKRE VILNIUS HOTEL DOMUS MARIA ***

5 dager/4 netter kun kr 5 450*)



Vi flyr fra

Sandefjord Torp, 27. august med Laila Samuelsen

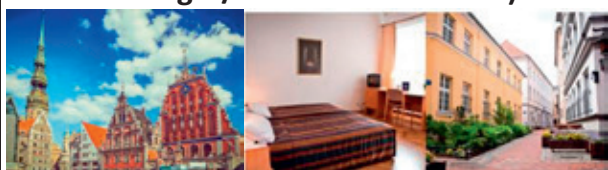
***) enkeltromtillegg kr 900 – begrenset antall rom**

Inkludert er fly, 20 kg bagasje, buss t/r hotellet, 4 netter i et tidligere kloster i hjertet av gamlebyen, frokost og 2-retters middag. Inkludert er også en busstur gjennom gamlebyen med norsk audioguide.

Vi organiserer utflukt til det vakre middelalderslottet Trakai som ligger pittoresk i naturskjønne omgivelser. SR Reiser arrangerer billetter til filharmonien for interesserte.

PÅMELDINGSFRIST 1. juni

SENIORDANS I RIGA HOTEL KONVENTA SETA *** 5 dager/4 netter kun 5 350*)



Vi flyr fra

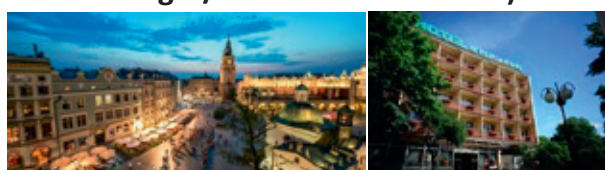
Bergen, 11. sept – (danskeleder annonseres snart)

***) enkeltromstillegg kr 1000 – begrenset antall rom**

Vi bor i hjertet av gamlebyen i ett tidligere kloster. Inkludert er fly, 20 kg bagasje, buss t/r hotellet, 4 netter i 3-stjernes hotell med halvpensjon, vann og frukt i dansesalen. Inkludert er en guidet omvisning på norsk gjennom gamlebyen. I tillegg kan du booke spesielt gunstige spa-behandlinger; melde deg på guidet tur gjennom jugendstil byen. SR Reiser informerer om aktuelle konserter og forestillinger i operaen og booker gjerne billetter for interesserte.

PÅMELDINGSFRIST 1. juli

JULEMARKED MED SENIORDANS I KRAKAU HOTEL WISPIANSKI *** 5 dager/4 netter - kun 5950*)



Vi flyr fra

Oslo, 29. nov. med Laila Samuelsen

***) enkeltromstillegg 1150 – begrenset antall rom**

Opplev Krakaus vakre julemarked. Vi danser om morgenen og fyller ettermiddagene med gode opplevelser. Inkludert er fly, 20 kg bagasje, buss t/r hotellet, 4 netter i 3-stjernes hotell med halvpensjon; omvisning i gamlebyen med tøyfetog og norsk audioguide er inkludert. I tillegg kan du bestille halvdagstur til de spektakulære saltgruvene (kr 350) og mulighet til å være med på en Chopin pianokonsert med ett glass vin.

PÅMELDINGSFRIST 1. september

For mer informasjon og påmelding kontakt Kristin på 950 40 411 eller kristin@sr-reiser.no

SR-Reiser er medlem av reisegarantifondet v. Hedge Undervisning AS org nr. 917 638 322, K. Heinrich, Hegdehaugsveien 23, 0352 Oslo

Hjertelig velkommen

Til nord norsk seniordanstreff i Bodø

31. MAI – 02. JUNI 2019.

Bodø by er fylkeshovedstad i Nordland fylke. Folketallet 1. januar 2017 var rundt 52.000. Kulturlivet i Bodø blomstrer med nytt Kulturhus og bibliotek. Bodø kommune har nå søkt EU for å bli Europas kulturby.

Vi er to seniordans grupper her med til sammen ca. 50 dansere.

Kommunikasjonen til Bodø er god med fly, hurtigruteanløp, tog fra Oslo og ellers bussforbindelser.

Både dans og festmiddag vil bli avviklet i Bodø spektrum.

Hallen ligger ca 1 km fra sentrum. Som nærmeste nabo ligger Nord-Norges største varehus.

Alle Hotellene vi har avtale med ligger i Bodø sentrum. Værmessig er vel byen kjent for å ha mye vind. For å få det dreid i positiv retning, ble slagordet **«Bodø i vinden.»** lansert og brukt for å promotere byen.

Forberedelsene til dansetreffet er godt i gang, og prosjektgruppa krysser fingre for at resultatet skal bli bra.

Vanlig annonsering med program vil komme i høstens nummer av Gladringen.



Feriespesialisten AS har gjennom flere år arrangert turer for seniordansere i Norge både sentralt og lokalt. Vi øndker å dele vår erfaring med dere. Ta kontakt for en hyggelig reiseprat og et uforpliktende tilbud. Her er noen av våre reisemål i 2018:



Kroatia med opphold i Dubrovnikområdet fra 4. - 18. oktober 2018

Med sine fine beliggenhet, vakre natur og maleriske bebyggelser har Kroatia lange tradisjoner innen turisme. Vi bor på Hotel Astarea - lokalisert til den vakre Mlini på Dubrovniks Riviera nær Dubrovnik. Dans ca 2 timer hver hverdag.

Avgang fra Oslo 4. okt 2018:
Danseledere Marit Nyberg og Heidi Mathisen
Pris pr. person kr. 11.970,-



Spania - Allom - på den hvite kyst fra 9. - 18. oktober 2018

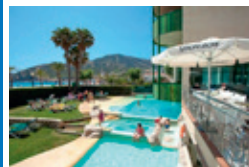
Villajoyosa mellom byene Alicante og Benidorm på Spanias østkyst. Costa Blanca med 310 soldager og en gjennomsnittlig temperatur på +23 grader. Vi bor på Allon Mediterranean hotel med utendørs svømmebasseng og gode solmuligheter. Dans fra kl 10.00 - 12.00 de fleste dager.

Avgang fra Narvik/Evenes 9. okt 2018:
Danseledere Irma-Hanne Bakkan
Pris pr. person kr. 12.415,-

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



SENIORDANS I ALBIR, Hotel Kaktus **** NYT LUNE DAGER I VAKRE COSTA BLANCA



Vi flyr fra Tromsø og Bodø 24.okt - 07. nov 2018, pris kr 13 950*)
med danseledere Elizabeth Karlsen og Edith Eliassen

*) per person i dobbeltrom. Tillegg enkeltrom 3400 kr se hotellet på
<http://www.kaktusgrup.com/en/ourhotels/kaktus-albir>

Bli med på tur – og nyt sommervarm på forskudd i trygge og tilrettelagte Albir.

Prisen inkluderer hotell, fly t/r, 20 kg innsjekket bagasje, buss til og fra hotellet, frokost og middag (med 1/2 fl vin). Vi bor trygt og trivsel rett ved den deilige Albir-stranden. Hotel Kaktus har balkong i alle rom og byr på bl.a. et oppvarmet basseng, billiardrom, wifi og gymsal inkludert i prisen. Danselederen vår instruerer i dans alle ukedagene. Om kvelden er det mulig å svinge seg til livemusikk alle dager unntatt mandager. Vi bor ved strandpromenaden. Den strekker seg helt til den pittoreske fiskerlandsbyen Altea. Storbyen Benidorm med nattklubber og bred underholdning er bare 6 km unna og bussen går rett ved hotellet. Vi vil dra til både Altea og Benidorm i løpet av vårt opphold og besøker det lokale markedet. Albir har mange fastboende nordmenn og er godt tilrettelagt for et voksent publikum. Med norske aviser og menyer er det lett å finne seg til rette.

Ved tilstrekkelig etterspørsel vil vi tilrettelegge for to dagsutflukter – en til fastboende seniordansere i Torreveija og en til Denja. Dagsutfluktene kommer i tillegg. Mer informasjon ved påmeldingen.

BINDENE PÅMELDING INNEN 15. AUGUST 2018. Det er begrenset antall plasser - første mann til mølla

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



Inger Aas var ein av dei som var med og starte seniordansen i Norge. Nå er ho snart 90 år, men er framleis danseleder i Langhus seniordans.

Inger fortel at ho vart kjent med seniordansen etter at ein frå dansemiljøet i Ski hadde vore i Sverige og sett at dei dansa seniordans der. Danseglade folk frå Ski vart einige om at dei skulle få nokon frå Sverige til å koma og vise seniordansen til nordmennene.

Etter at vi hadde fått demonstrert seniordansen her i Norge, fekk vi også lyst til å lære denne dansen. For å lære seniordans, måtte vi til Sverige. Og dit reiste vi på kurs, fortel Inger.

I 1993 starta dei Ski seniordans. Året etter starta Seniordans Norge opp, og danseringane spratt fort

opp utover heile landet. Første grunnkurset vart arrangert i april 1995.

Saman med mannen sin har Inger vore danseleder i fleire danseringar, men nå er dei berre i Langhus. Å vera danseleder har berre vore ei stor glede for meg. Eg er så glad i å danse og å ha det hyggeleg saman



Inger og Leif Aas nærmar seg 90, men er framleis aktive i seniordansen.

Inger Aas

– ein pioner i seniordansen

med andre. Det sosiale som følger med i seniordansen er svært viktig. Gjennom alle åra har det vore mye arbeid, men det har resultert i mye god dans og glede for mange. Det er eg glad for at eg har fått bli med på, seier Inger til oss.

Når vi spør Inger kva ho synes om dansen og musikken i dag, svarer ho at det var nå mye fin musikk

før også, men ho synes likevel det er greitt at seniordansen fornyar seg. Mange av dansane er dei same, det er berre lagt til ny musikk. Det nye swingkurset har ho ikkje sett seg inn i, ho vil vente å sjå kor det går før ho kommenterer det. Inger Aas fortset som danseleder så lenge helsa held.

Den glade ringen

OG DEN GLADE KONGEN

Danseringen «Den glade ringen» fra Enebakk dansa for kongen da han reiste rundt omkring i landet på besøk i 2017.



Øverst: Kongen storkosa seg over dansen til «Den glade ringen».

Til ventre: Den glade ringen blir presentert for kongen før dansen.

Si det som det er!

Kommentar til «Førjulsdans på Storefjell hotell» i desember 2017

Vi var ein liten gjeng frå Ørsta/Volda som deltok på «Førjulsdans på Storefjell» i desember. Vi las om opplegget i Gladringen, og bestemte oss for å delta. Det var så enkelt å bli med – kun ein telefon til hotellet og vi var meldt på. Informasjon vart sendt oss på mail frå hotellet, og det var ingen problem med å følgje «tråden». Storefjell hotell i seg sjølv var ein positiv del av arrangementet – plassert i den fine naturen og med si fine lune atmosfære, standarden på romma og den praktiske utforming av salar og restaurant. Store salar og store grupper av danseglande seniorar gir stor danselyst!

Viss vi ikkje hadde trua på at det skulle bli moro og trivelig – så hadde vi sjølvstund funne på noko anna å bruke tida på – eller?

All dans er i «nuet», og danseglede er vegen til mestring og gode danseopplevingar. Derfor er det så viktig at vi er med og ikkje mot! På den måten bygger vi opp tillit til seniordans. Det kan aldri bli for mykje av det! Sjølvstund er det ei utfordring å danse i samansette grupper frå gong til gong. Det kan vegre mange. Men kvar seniordansøkt

har eit mål i å utføre dansebeskrivelsane så lødig og lett som mulig – saman med dei partnarar du får i ringen. Slik er det også med det nye opplegget «Swing, ring og andre ting». Heldigvis – konseptet låg fast og ingen vert overkøyrte her. Vi vurderer det nye opplegget som eit mål på det som er etterlyst av mange av oss i lengre tid, at seniordans skal bli friare i høve til steg, samansetning av turar og musikkval. Vi meiner at vi fekk gode døme på dette, som viste litt av «vegen vidare».

Dette må kommuniserast!

Berre vent – om nokre år har vi også variasjonar av kvar seniordans som rettleiing i gruppene våre? No ser vi fram til å skifte ut det litt slitte «materialet» med litt nytt i «seniordansryggsekken» vår? Vi trur i alle fall at å gjere det enkelt er med på å jamne ut prestasjonane i alle grupper som har medlemmer med stor forskjell i ferdigheit – basert på medlemmer med ingen, få eller mange år som seniordansar. Då vert vi fleire. Dette kjem ikkje i vegen for noko i seniordanseringane våre. «Litt av alt» er tingen!

Lukke til vidare og Dans med glede!

Ei enkel helsing frå Ørsta-Volda, Øyvind Sandvik.



Foto: Stein Dieserud

Førjulsdans på Storefjell - En hilsen fra Grete og Egil Gundersen, Lunner seniordans

Vi reiste fra underkjølt regn og tåke på Hadeland. Om lag 40 dansere fra hele området, i buss som Kirsten hadde ordnet med, og spanderte reise på samtlige.

Etter en hyggelig tur kom vi opp til selve vinter-eventyret på Storefjell. Glemte var juleforberedelser med stress og mas, her var det bare å gi seg over til dansen.

Forventningene våre var forskjellige, men utgangspunktet var «Swing, ring og andre ting», og det fikk vi i fullt mon.

Vi danset over hele hotellet, ett sted danset 12 nybegynnere, et annet sted ble det danset enklere seniordanser som egner seg godt til dansekafeer og nybegynnerkurs, med Elbjørg som leder. Et tredje sted ble det danset «gå-swing», godt tilrettelagt for seniorer, men også veldig dansbart for yngre dansere. Her var det Ragnar som styrte dansen.

John var allestedsnærværende og sørget for at hele arrangementet gikk på skinner.

Hvorfor ble denne turen så vellykket?

Vertskapet på Storefjell er noe for seg selv. De lever og bor sammen med gjestene. Hele familien

deltar på hver sine måter. Hver kveld kom noen av dem ruslende med trekkspill eller torader for å underholde oss med musikk og hyggelig prat. Vi fikk besøk av norgesmesterne i hallingspringar. Et vakkert par som danset for oss, ikke bare springar, men mange forskjellige folkedanser. Flott. Siste kvelden spilte 90-årige Askim fra Brandbu Seniordans sammen med dem.

Akkurat det samme som hun gjorde for nøyaktig 70 år siden, ifølge Nibstad.

Det var dans og lek rundt juletreet. Da 200 dansere gikk polonese på vei til festmiddag siste kvelden, gjennom den ene stuen etter den andre, med levende musikk i hvert eneste rom, da kom klumpen i halsen. Vi var tilbake til barndommens julefestligheter.

Takk til Elbjørg, John og Ragnar som organiserte og gjennomførte det hele. Jeg håper dette blir en årlig tradisjon. Det har kommet noen nye tanker inn i seniordansen, jeg håper det fortsetter. Alt endrer seg i samfunnet rundt oss, vi må også våge å tenke nytt. Kanskje neste gang med et opplegg for de hjemmesittende ektefellene som ikke var med denne gangen.

Vi gleder oss allerede til neste gang.



Foto: Stein Dieserud

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

Vårturen: 17. – 26.04.18 (Fulltegnet)

Høstturen: 28.08. – 06.09.18 (Fulltegnet) (I kombinasjon med den populære innhøstings-/vinfestivalen med Seniordansoppvisning fra scenen i byen!)

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 syns 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 kveldsbåtcruise 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 kirkekoncert.

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

Førjulsdans på Storefjell



Mandag 10.12 til torsdag 13.12 2018



John Elvestad



Elbjørg J. Dieserud



Ragnar Spiten

Juledans i Storefjells gode dansesaler med instruktører fra Seniordans Norge

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

Danseprogram

Dansen er åpen for alle, både nåværende seniordansere og andre danseglade personer/ ledsagere. Du vil lære enkel swing og ringdanser fra mange land. Du vil også få prøve dølapols og roundsdanser. På kveldstid blir det dans til Storefjellshusorkester. Innslag av gammel- dans fra familien Nibstad. Åpningsdagen blir det enkel lunsjservering kl 14.00 og informasjonsmøte kl 16.00



Priser

Dobbelt rom - kr 980,- pr. person- pr. døgn
inkludert alle måltider og kursavgift

Enkelt rom - kr 1280,- pr. person- pr. døgn
Alle rom har dusj/wc og TV/radio

Det blir satt opp busser til Storefjell.
Bussavgang kl 10:00. Kr. 650,- pr. person tur retur
Oslo via Hønefoss. Lillehammer via Hamar og Gjøvik.
Fredrikstad via Sarpsborg, Mysen, Askim og Ski.
Vi henter også på Gol Jernbanestasjon kr 150,- pr pers
tur retur. All transport må bestilles på forhånd.

For bestilling og mer informasjon om opphold og transport:

tlf. 32 07 80 00 • epost: booking@storefjell.no • Einarsetvegen 401, 3550 Gol

INVITASJON

ISDC 2019



I 2019 er det Norge som skal arrangere det Internasjonale treffet for danseledere – ISDC.
Sted: Lillehammer Hotel – Scandic

Tidsrom: Fra søndag 26. mai til
fredag 31. mai 2019.

**Danseledere med grunnutdanning –
4 kurs – har anledning til å være med.
Undervisningen foregår på engelsk og
tysk, men alle dansene blir vist.**

Pris for hele oppholdet:

Enerom	kr. 10 100,-
Følge (ikke danser)	« 8 450,-
Pr person i dobbeltrom	kr. 9 900,-
Følge (ikke danser)	«. 8 250,-

Dagpakke for hele uken uten overnatting: kr. 6 300,-

Dagpakken inkluderer deltageravgift, lunsj og middag samt utflukt, men ikke overnatting og frokost på hotellet.
Ettersom treffet arrangeres i Norge får vi en stor kvote, så meld dere på.

Depositum kr. 2000,- (kr 1500,- for dagpakke) skal betales innen 15. august 2018, restbeløp innen 01. februar 2019, faktura blir sendt ut.

Ved avbestilling innen 15. mars 2019 betales 50% tilbake, ved avbestilling etter det, ingen refusjon.

Skriftlig påmelding med navn, adresse, tlf., evt. mail-adresse sendes til
Kontoret: randi@seniordans.org innen 30. juni 2018

Spørsmål kan rettes til:

Rønnaug Ust, mob: 992 51 137, e-mail: ronnaug.ust@lifi.no



VIKTIG MELDING! VIKTIG MELDING! VIKTIG MELDING!

Landsstevnet 2018

Påmeldingsfristen til Landsstevnet 2018 er utsett til 15. mai.

Det er framleis ledige plassar der, ikkje for seint å melde seg på.

Stevnet blir arrangert 15. – 17. juni i Håkonshall på Lillehammer.

På programmet står mykje seniordans både ute og inne, konsert og underhaldning med Kulturskolen i Lillehammer og festmiddag.

Påmeldingsskjema for ISDC 2019

på Lillehammer 26. mai – 31. mai 2019

Fornavn	
Etternavn	
Adresse	
Telefon	
E-mail	
Dvd kr. 350,-	
Språk	Engelsk ☐ Tysk ☐
Enerom	
Dobbeltrom	
Deler rom med	
Dagpakke	
Følge (ikke danser)	
Spesialmat	
Ankomst	
Underskrift	
	Skjemaet sendes til randi@seniordans.Org Innen 30. Juni 2018

Evt.spørsmål kan rettes til Rønnaug Ust, tlf. 992 51 137, e-mail: ronnaug.ust@lifi.no

Bli med på seniordans til Alicante i mai eller september!
Bente Hammer som danseinstruktør på begge turene!
Konsert med **Jenny Jenssen** på september-turen!



AVREISER:

20.mai, 7 dager, priser fra kr. 5.695,-
20.mai, 16 dager, priser fra kr. 10.395,-
16. sep, 14 dager, priser fra kr. 10.895,-

Lekker ferieanlegg kort vei fra den idylliske fiskelandsbyen Santa Pola og Alicante by. Stilfulle bungalower, tropisk svømmebasseng, flott spaavdeling som tilbyr gratis yoga, vannaerobic m.m.

Prisene inkluderer også utflukter, dansetimer og en dag med flamencoinstruktør, middag og show.

Norsk representant på stedet.

Les mer på www.temareiser.no
eller kontakt oss:
post@temareiser.no
Tlf.: 23 38 33 00



Med egen DANSEBÅT i Kroatia!
Skjærgårdscruise med Bente Hammer som danseinstruktør!

13 – 20.oktober

En flott sjøreise i den vakre kroatisk skjærgård med billedskjønne øyer og sjarmerende landsbyer.



Kun for vår gruppe! Topp standard, komfort og fasiliteter. Dagsetappene er korte, og vi ligger i havn om kveld/natt, samt når vi danser. Alle utflukter er inkludert, samt halvpensjon om bord og Captains dinner. **Priser fra kr. 15.595,-**

Les mer på www.temareiser.no eller kontakt oss: post@temareiser.no /Tlf.: 23 38 33 00



Peer Gynt Tours

REIS SAMMEN OPPLEV MER
35 91 28 20 www.peergynt.com

SENIORDANSTURER 2018



PÅMELDINGSTURER FOR SENIORDANSERE

- enten du reiser alene eller sammen med flere!

SPANIA - ALMUNECAR

Pris fra kr. 12 995,- fra Oslo, Bergen & Trondheim

18. sept. - 2. okt.

Påmelding innen 1. juni

Danseleder: Laila Hegset. Reiseleder Solveig Englund.

Almunecar ligger i hjertet av "Costa Tropical", bare 80 km. fra de kulturelle byene Malaga og Granada. Vi bor på Hotel Almunecar Playa Spa (4*) som ligger like ved stranden, få minutters gange fra Gamlebyen. Hotellet har en gjennomført stil og en imponerende lobby.

Rommene er godt utstyrt og alle rom har balkong. Prisen inkluderer reiseleder, flyreisen, busstransport mellom flyplass og hotell, opphold i delt dobbeltrom, frokost og middag, lokale for seniordans og danseleder.

MONTENEGRO - BECICI/BUDVA

Pris fra kr. 9 995,- fra Oslo

13. - 20. oktober

Påmelding innen 6. juni

Danseledere: Elbjørg J. og Stein Dieserud. Reiseleder Kari Strømsøe.

En Adriaterhavssperle på Budvas kyst og et populært reisemål på lik linje med nabolandet Kroatia. Her finner vi de samme turkisgrønne strendene, fossefall, idylliske middelalderlandsbyer og frodig natur. Vi bor på Hotel Mediteran Wellnes & Spa (4*). Hotellet har restauranter og barer, SPA-avdeling, svømmebasseng både inne og ute, parasoller og solstoler både ved basseng og ved stranden.

Prisen inkluderer reiseleder, flyreisen, busstransport mellom flyplass og hotell, opphold i delt dobbeltrom, frokost og middag, lokale for seniordans og danseleder.

KYPROS - PAFOS

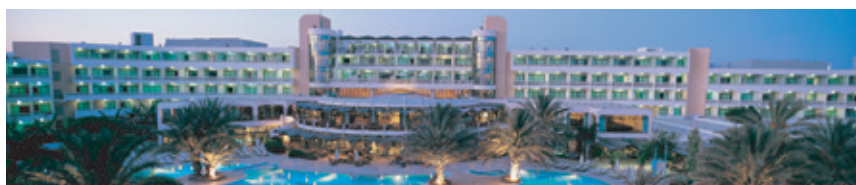
Pris fra kr. 14 495,- fra Oslo

27. okt. - 10. nov.

Påmelding innen 15. juli

Danseledere: Magne og Borghild Sørøy. Reiseleder Solveig Englund.

Middelhavsidyll med 200 soldager i året! Vi bor på flotte Athena Beach Hotel (4*). Hotellet er beliggende rett på stranden, med flere bassenger, restauranter, SPA-avdeling og en fin dansesal. Den hyggelige strandpromenaden rett utenfor hotellet går hele veien inn til sentrum. Her stortrives våre gjester! Prisen inkluderer reiseleder, flyreise, busstransport mellom flyplass og hotell, opphold i delt dobbeltrom, frokost og middag, lokale for seniordans og danseleder.



REISETILBUD FOR DANSEGRUPPER

Peer Gynt Tours gir uforpliktende tilbud til dansegrupper med egne danseledere som reiser på turer. Vi sørger for flyreise, transport, gode hoteller med egnet dansesal. Vi kan også tilby reiseledere fra Peer Gynt Tours om ønskelig.

Kontakt oss for en hyggelig turprat, få tilsendt fullstendige turprogram eller meld deg på turene.

Se også www.peergynt.com.



Kontaktperson: Tone-Lise Frednes

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



«SWING I RING C

i Finnmark

AV ANNE FREDRIKSEN

I forbindelse med regionens årsmøte som ble avholdt i Alta 23. februar, var vi så heldig å få Elbjørg Dieserud og Ragnar Spiten nordover for å holde kurset for oss.

For en opplevelse og for en inspirasjonshelg med 29 glade deltagere. Her fikk vi god metodisk opplæring av Eldbjørg fra DMU, og Ragnar som sammen med DMU har «tenkt nytt» i håp om å rekruttere nye seniordansere fra «Swing-generasjonen», og samtidig inspirere de som allerede er etablert i vår organisasjon. Det ble mye swing og litt andre ting innimellom. Jeg vil påstå at dette gikk over både min og andres forventning.

Har bare fått positive tilbakemeldinger fra deltagere, og vet at noen av dansene allerede er brukt i noen av gruppene. Mange stusset kanskje på at de fleste ringdansene var slike vi kunne fra før. Men selve swingen gav høyere puls enn det vi er vant til i seniordansen, og da var det helt genialt å roe ned med ringdans. Slik varierte vi mellom de to danse-typene. Virkelig godt gjennomtenkt, spør du meg.

Vi i Finnmark anbefaler kurset, og jo flere deltagere jo morsommere blir det.

Store avstander –

Til tross for store avstander og store kostnader fikk vi gjennomført et svært vellykka kurs, sier Elizabeth Hannevig Karlsen.

Hun forteller at det står ikke så bra til når det gjelder å rekruttere for å opprettholde seniordansegruppene i Finnmark. Kurset «Swing, ring og andre ting» kan bli en redningsplanke fordi til swing-kurset kunne vi sende dansere som ikke har hatt anledning til å ta grunnkursene. Da fikk vi nok påmeldte til at det ble forsvarlig å holde kurs.

Hun sier videre at grunnkursene er spesielt vanskelig å arrangere; det blir så få som melder seg på at kursene blir avlyst, og dermed blir det også vanskelig å rekruttere nye danseledere.

-Vi har store kostnader for gruppene når vi skal holde kurs. Det er 50-60 mil mellom ytterpunktene i fylket, og de fleste deltakerne må overnatte to netter på hotell selv for et 6-timers kurs. I tillegg kommer utgifter til flyreise fordi både klima og avstander ofte gjør det uforsvarlig å sette seg i en bil for å kjøre 6-8 timer hver vei vinterstid, forteller Elizabeth.

Hun sier videre at lytter en til veimeldingen en hvilken som helst dag i tidsrommet november til april, får en med seg en opprømsing av stengte

«SWING, RING OG ANDRE TING»



store kostnader

og kolonnekjørte veger langs kysten, og i innlandet kryper temperaturen ikke sjelden under -30 grader.

-Vi må alltid tilby kurs i tilknytning til årsmøtene i regionen. Det er ingen som foretar de lange reisene for bare å sitte et par timer på møte, men kurs og møte samtidig fungerer godt.

Vi er kjempeglade for at vi fikk Eldbjørg Dieserud og Ragnar Spiten oppover til Finnmark for å holde kurset «Swing, ring og andre ting» siden vår egen utdanningsleder ikke hadde anledning til å bli med da dette kurset ble gjennomgått.



Buttekvern seniordans laga flott, innbydande brosjyre og inviterte til visningskveld. 50 brumunddøler møtte fram, alle nysgjerrige på kva seniordans egentleg er.

AV AUD EINBU

50 PÅ VISNINGSKVELD I BRUMUNDDAL

Ideen fekk vi frå Tynset, men vi syntest den var god, og gjekk i gang med å lage brosjyre. Brosjyren er laga av proffe folk, og vi brukte fint papir slik at den skulle sjå riktig lekker ut når folk fekk den i handa. Brosjyren vart ikkje lagt i postkassen, men levert personleg til aktuelle nye dansere, fortel Asta Opheim, danseleder i Buttekvern seniordans.

Medlemane i danseringen trudde ikkje sine egne augo då det møtte opp 50 personar på visningskvelden.

Eg var på kjøkenet og kokte kaffe, og då eg kom inn i salen att sat dei der alle som perler på ei snor med lukka ansikt. Dei kjende ikkje kvarandre, og ikkje oss, men dei ville vite meir om seniordans, seier Asta.

Etter litt informasjon og danseoppvisning vart stemninga så fin.

Eg blir så inspirert, og vi hadde det så moro så eg sa at her kjem ingen ut før dei har prøvd seniordans. Alle vart med på «Den lille valsen» i både vals og sambatakt, og stemninga steig, fortel Asta Opheim.

Alle dansarane i Buttekvern var skikkeleg spente på kor mange som kom på øvingane etter

denne vellykka kvelden. Ho fortel at dei til nå har fått ca. 16 nye medlemar, men fleire har sagt at dei vil bli med seinare.

Vi er kjempefornøgde. Vi har hatt nokre dansekveldar etterpå og dei møter opp, blide og fornøgde både karer og kvinnfolk. Nå planlegg vi dansekafe med swing, vi må smi medan jernet er varmt, avsluttar Asta Opheim.



Seniordans i solskinn

Bli med Solgruppen på felles seniordanseturer i solskinn. Dette er turen for deg som danser seniordans, og vil reise på egen hånd eller sammen med gode dansevenner. Møt seniordansere fra alle kanter av landet til felles dans og opplevelser.

Vi har dyktige danseledere som også tar godt vare på den sosiale biten. Turene varer normalt i 2 uker, men man kan utvide oppholdet sitt om man ønsker å være lengre på destinasjonen etter at seniordanseturen er ferdig. Det er lagt opp til seniordans annenhver formiddag.

Seniordans i Albir 22.09.18 - 06.10.18

Reiselengde: 14 dager
Pris per person kr 12 590,-
Enkeltromstillegg kr 3640,-
Danseleder Solfrid Rian



Priseksempel inkluderer

- Flytransport t/r Norge - Alicante
- Transfer t/r
- Overnatting i 4* hotell
- Halvpensjon
- Dans på hotellet med danseleder
- Reiselederservice



Seniordans i Altea 13.10.18 - 27.10.19

Reiselengde: 14 dager
Pris per person kr 12 890,-
Enkeltromstillegg kr 3 360,-
Danseleder Kari Brekken



Priseksempel inkluderer

- Flytransport t/r Norge - Alicante
- Transfer t/r
- Overnatting i 4* hotell
- Halvpensjon inkl. vin og vann
- Dans på hotellet med danseleder
- Reiselederservice



Seniordans i Albir 20.10.18 - 03.11.18

Reiselengde: 14 dager
Pris per person kr 12 490,-
Enkeltromstillegg kr 3 710,-
Danseleder pt. ikke fastsatt



Priseksempel inkluderer

- Flytransport t/r Norge - Alicante
- Transfer t/r
- Overnatting i 4* hotell
- Halvpensjon inkl. vin og vann
- Dans på hotellet med danseleder
- Reiselederservice



Priser oppgitt er fra Trondheim og Oslo. Andre byer på forespørsel. Pris oppgitt er per person når 2 deler rom. Tillegg for enkeltrom. Vi tar forbehold om endringer, feil og utsolgte tilbud.

**Vi skreddersyr i tillegg felles gruppereiser for alle seniordanseforeninger.
Kontakt oss for ett tilbud tilpasset din forening.**

Les mer på www.solgruppen.no
Ring oss på telefon 73 53 50 12
Epost: solgruppen@solgruppen.no



Solgruppen

Kursplan for seniordansere

HØST 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
Man Tirs	27.-28. aug		Sandnes Trones Eldresenter	Anne Lise Gundersen	99610284	annelise.gun@gmail.com	Ta med mat og drikke
Lør Søn	1.-2. sept	10-16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2. etg.	Kontaktperson: Sigrunn Sivertsen Utd.l. Haldis Olsen	93454266	sigrusiv@gmail.com	Ta med mat, vannflaske. Kaffe/te er på stedet.
Lør Søn	1.-2. sept	10-16	Lillehammer	Bente Aasen	99275723	bekje@online.no	
Lør Søn	22.-23. sept	11-17 10-16	Jølster	Gunn Øygard	99277789	guoey@online.no	
Lør Søn	6.-7. okt	10-17	Steinkjer Tingvold park hotel	Kristine Grøtan Jønnum	95921230	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet. Kan bli flyttet til andre lokaler



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	8.-9. sept	10-16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2. etg.	Kontaktperson: Sigrunn Sivertsen Utd.l. Haldis Olsen	93454266	sigrusiv@gmail.com	Ta med mat, vannflaske. Kaffe/te er på stedet.
Lør Søn	8.-9. sept	10-16	Trondheim Quality Augustin Hotel Kongensgt. 26	Vigdis Hassel	41416317	vigdis.hassel@broadpark.no	Dagpakke på hotellet
Tors Fre	27.-28. sept	10-16	Oslo Stovner vel hus, Fjellstuveien 26	Marwell Myrvang	90986580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør Søn	3.-4. nov	11-17 10-16	Jølster	Gunn Øygard	99277789	guoey@online.no	



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	15.-16. sept	10-16	Asker/ Bærum Tanum og Jong seniorsenter Gml. Tanumvei 66, 1341 Slependen	Borghild Granaas Sørøy	92426031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat og drikke
Fre Lør	21.-22. sept	10-16	Stokke Engveien senter Engveien 4	Magne Sørøy	48114585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat og drikke
Lør Søn	20.-21. okt	10-16	Trondheim Quality Augustin Hotel Kongensgt. 26	Vigdis Hassel	41416317	vigdis.hassel@broadpark.no	Dagpakke på hotellet

Videregående kurs er for de som har fullført alle grunnkurs.

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 4

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

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Fre Lør	28.-29. sept	10-16	Stokke Engveien senter Engveien 4	Magne Sørøy	48114585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat og drikke
Lør Søn	13.-14. okt	10-16	Asker/ Bærum Tanum og Jong seniorsenter Gml. Tanumvei 66, 1341 Slependen	Borghild Granaas Sørøy	92426031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat og drikke
Fre Lør	2.-3. nov	10-16	Østfold Bøndernes hus Mosseveien 6 1640 Råde	Bente Hammer	45638490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør Søn	10.-11. nov	10-17	Steinkjer Tingvold park hotel	Kristine Grøtan Jønnum	95921230	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakker på hotellet. Kan bli flyttet til andre lokaler



Grunnkurs del 3 og 4

Kursavgift: kr ,- Materiell kr 600,- (inkl.DVD kr 250,-)

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Fre-man	7.-10. sept	10-16 alle dager	Møsjaen frivilligsentral	Margrete Hansen	41500464	marghans@hotmail.com	
Lør Søn	20.-21. okt	10-16	Molde Molde kulturskole	Asbjørn Hjertvik	99229745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke



ISDC 2016

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

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Søn	28. okt	11-17	Trondheim Quality Augustin Hotel Kongensgt. 26	Vigdis Hassel	41416317	vigdis.hassel@broadpark.no	Dagpakke på hotellet



ISDC 2010

Kursavgift: kr 550,- Materiell: kr 500,-

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Lør Søn	19.-20. okt	10-16 beggedager	Møsjaen frivilligsentral	Margrete Hansen	41500464	marghans@hotmail.com	
Lør Søn	20.-21. okt.	10-16-	Løten Østvang oppvekstsenter (skole)	Asta Opheim	91664211	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat drikke og gode dansesko

Kursplan for seniordansere

VÅR 2018



Swing, ring og andre ting

Kursavgift: kr 350,- Materiell: 400,-

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Fre	31. aug	10-16	Otta	Bente Aasen	99275723	bekje@online.no	
Tirs	4. sept		Sandnes Trones Eldresenter	Anne Lise Gundersen	99610284	annelise.gun@gmail.com	Ta med mat og drikke
Fre	14. sept		Kristiansand	Anne Lise Gundersen	99610284	annelise.gun@gmail.com	Ta med mat og drikke
Lør	29. sept	10-16	Leira	Kontaktperson: Jorid Morisbakk Utd. Leder: Bente Aasen	97165246 99275723	bekje@online.no	
Lør	20. okt	10-16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2. etg.	Kontaktperson: Sigrunn Sivertsen Utd.l. Haldis Olsen	93454266	sigrusiv@gmail.com	Ta med mat, vannflaske. Kaffe/te er på stedet.
Søn	21. okt	10-16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2. etg.	Kontaktperson: Sigrunn Sivertsen Utd.l. Haldis Olsen	93454266	sigrusiv@gmail.com	Ta med mat, vannflaske. Kaffe/te er på stedet.



ISDC 2007

Kursavgift: kr 550,- Materiell: kr 515,-

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Lør Søn	29.-30. sept	10-16 begge dager	Måsjeen frivilligsentral	Margrete Hansen	415 00 464	margretehansen486@gmail.com	Dagpakke på hotellet



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
Fre	12. okt	15-21	Kristiansand Kongens senter	Utd. Leder: Asta Opheim Kontaktperson: Kari W. Jensen	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	



Butterfly 3

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

Dag	Dato	kl	Sted	Kontaktperson/ utdanningsleder	Tlf/mobil	E-post	Annet
Lør-søn	10.-11. nov.	10-16	Løten Østvang oppvekstsenter (skole)	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat drikke og gode dansesko

MEDLEMSBUTIKKEN



Internasjonal Seniordans

2000 CD med beskrivelse
kr 300,-



ISDC 2010

Cd m/beskrivelse kr 300,-
DVD kr 200,-



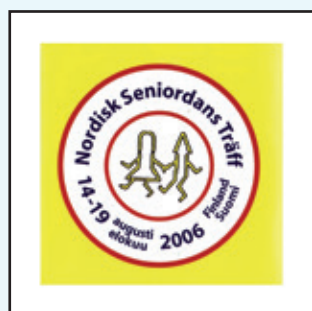
Dansk 15

CD med beskrivelse
kr 360,-



Dansk 18

CD med beskrivelse kr 360,-
DVD 280,-



Nordisk 2006.

CD med beskrivelse kr 300,-



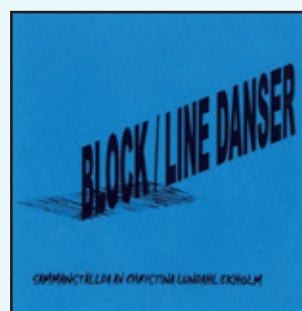
Nordisk 2012

CD med beskrivelse kr 260,-
DVD kr 250,-



Dansk 16

CD med beskrivelse
kr 360,-



Block/line danser

Cd med beskrivelse kr 290,-



ISDC 2007

CD med beskrivelse kr 345,-
DVD kr 170,-



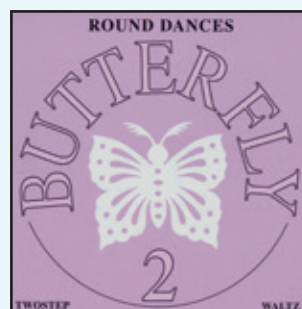
Dansk PR

CD med beskrivelse kr 250,-



Dansk 17

CD med beskrivelse kr 360,-



Butterfly 2

CD med beskrivelse kr 350,-



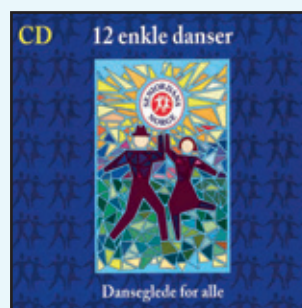
Ringdanser 2017

CD med beskrivelse kr 260,-



Dansemedley

CD kr 190,-
Beskrivelse kr. 60,-



12 Enkle danser

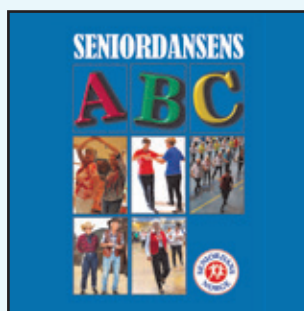
CD med beskrivelse kr 260,-

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



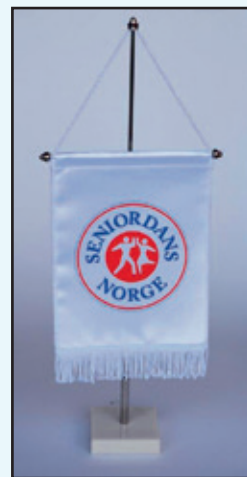
Dansk siddedans 1.
cd m/beskrivelse kr 250,-
DVD kr 200,-



Seniordansens ABC
(Bok) kr 100,-



Krus med logo kr. 85,-



Vimpel/bordfane
kr. 300,-



Dansk siddedans 2.
cd m/beskrivelse kr 250,-
DVD kr 200,-



Dvd Innføring/Instruksjon
i Seniordans kr 100,-



ISDC 2013
cd m/beskrivelse kr 300,-
DVD kr 400,-



Partyborddanser
cd kr 200,-
beskrivelse kr 60,-

FØRJULSTUR

Pris fra kr
6.500
pr. person

JULESTEMNING I VILNIUS

9.-13. desember 2018

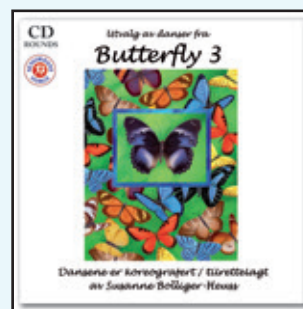
Opplev den sjarmerende gamlebyen og besøk flotte julemarkeder. Reiseleder fra Berg-Hansen er med på turen.

Inkludert i prisen: Fly tur/retur, transport til hotellet, reiseleder, 4 netter på Hotel Narutis (5-stjerner) inkl. frokost, 2 lunsjer, 1 middag, 1 guidet tur, besøk til KGB-museet med guide og øl-smaking. Tillegg for enkeltrom kr 1.500,-.

Påmelding og mer informasjon om turen:

Telefon 55 08 80 00
E-post arriva@berg-hansen.no

 **BERGHANSEN**
Du reiser ikke alene



Butterfly 3:
cd m/ beskrivelse kr 320,-
DVD kr. 200,-

ANDRE GODE MEDLEMSTILBUD

Vimpel/bordfane	kr 300,-
Bånd – rød/blå	kr 50,-
Pins	kr 40,-
Jubileumspins	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,-

Kontaktliste over regionlederne

REGION	NAVNE:	ADRESSE:	TELEFON	E-POST
Regionleder Oslo	Kari Wally Enger,	Tokerudberget 13, 0986 Oslo	91 83 76 36	kw-enger@online.no
Regionleder Asker -Bærum	Dag Bjørnland,	Kampebråten 41338 Sandvika	92 04 54 53	dbjoernt@online.no
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 M.Tuko,	Grubholveien 44, 2324 Vang På Hedmarken	45 63 85 79	ingrid.tuko@hotmail.com.
Regionleder Gudbrandsdal	Kari Brekken,	Rustvegen 879, 2680 Vågå	90 79 17 08	kari.brekken@hotmail.com
Regionleder Vest-Oppland	Gunnar Hansen,	Skutelandet 47, 2750 Gran	90 02 86 91	hansen.gunnar1938@gmail.com
Regionleder Vestfold	Hanna Marie Foldvik,	Bakkeveien 21, 3292 Stavern	99 64 47 90	efoldvik@frisurf.no
Regionleder Buskerud	Liv Turid Glommen,	Nansensvei 28, 3513 Hønefoss	92 42 08 29	ltg40233@live.no
Regionleder Telemark	Mette Meyer Kristiansen,	Orionveien 44, 3942 Porsgrunn	99 27 03 60	meykrist@online.no
Regionleder Rogaland Nord	Martha Sofie Falnæs,	Gulefjellveien 67, 4250 Kopervik	52 85 28 76	msoffal@online.no
Regionleder Rogaland Syd	Berit Irene Nærlund,	Rosselandsvegen 53, 4344 Bryne	90 82 39 84	berina@lyse.net
Regionleder Sørlandet	Björg Staalesen,	Holbergsgt. 24, 4614 Kristiansand S	38025860/ 90977291	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	Lise Tennebø,	Gt.3 111, 6700 Måløy	958 87 812	liseten@hotmail.no
Regionleder Sør-Trøndelag	Ola Lilleøkdal	Lundamovegen 376, 7232 LUNDAMO	984 69 367	ola-lill@online.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@saltdal.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,	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

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	Gjokveien 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	Regeberget 30, 4076 VASSØY	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	Horpedalsvegen 14, 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 616, 7730 BEITSTAD	959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com
Norland	Hansen, Margrete	Gåskalveien 16 C, 8920 SØMNA	415 00 464/75 02 90 62	margretehansen486@gmail.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-myrvo@online.no
	Ragnar Spiten	Gamle Hundesætervei 41 2636 Øyer	905 14 747	raspiten@bbnett.no

Holidays Plus *Dance & Music*

SENIOR TEMA-TURER



Lillian



Panayiotis



Aud Jorunn

“Contact with your Spirit and Soul”



i **Hellas**

Vi vil dele det med dere.

PORTO HELI (Peloponnes): 25. apr. – 06. mai 2018 (12 dager) – 17990 kr

Fulltegnet



Inkludert turer til: Akropolis - Korintkanalen - Epidavros teateret – Spetses – Hydra.

SKYROS : 09. sept. – 20. sept 2018 (12 dager) – 17990 kr

Fulltegnet



Inkludert : Busstur på øya – Båttur rundt øya.

SAMOS: 23. sept – 04. okt. 2018 (12 dager) – 17990 kr

Ledige plasser



Inkludert: Busstur rundt øya – Båttur (og buss) til Efesus i Tyrkia

Inkludert i prisen til Samos:

- Flyreise tur-retur Oslo -Athen
- Flyreise tur-retur Athen- Samos
- Transfer til og fra flyplassene , dagsturene og billetter til Ephesus (Evt. taxi til og fra båten og visakostnadene for å komme inn i Tyrkia er ikke inkludert.)
- Hotell med frokost
- Alle middager (Lunch og drikke er ikke inkludert)
- 2 ½ time pr dag kurs i senior- og gresk dans
- ½ time pr dag kurs i gresk språk
- 1 time pr dag kurs i gresk sang

Ingen kurs er obligatoriske. Du er bare med på det du ønsker.

Hvert år - siden 1994 - har vi hatt det utrolig fint sammen, med mye moro, mens vi lærer om gresk kultur i noen av de vakreste stedene i dette magiske landet. **Ikke gå glipp av SAMOS 2018!**

PANAYIOTIS MAVROPOULOS

Danseinstruktør-Musiker – Seminar- & turarrangør siden 1994

Ta kontakt for informasjon

Aud Jorunn Bergsvik
Tlf: 924 64 334

Lillian Warem
Tlf: 979 56 326

Din neste feriereise?



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



Thailand – langtidsferie i Cha Am

28 netter med frokost på Long Beach Hotel.
Med seniordans. Avreise 09.01, 16.01, 23.01,
30.01, 06.02.2019. Pris ca kr 17.800,-.



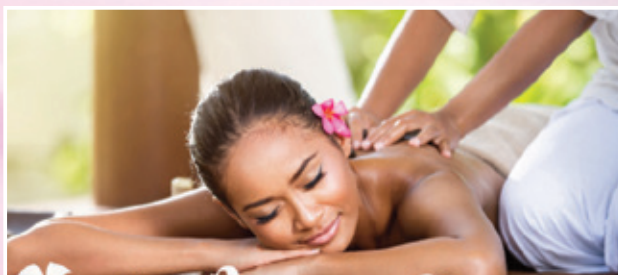
Thailand – Hua Hin og Bangkok

11 netter ved stranden på Hilton Hua Hin og
3 netter i Bangkok ved shoppingsenter.
Avreise 03.08.2018. 16 dager. Kr 14.550,-.



Thailand – rundtur og badeferie

Opplev Bangkok og bo på hotell ved elven nær
Broen over Kwai. Badeferie Sheraton Hua Hin.
Avreise 27.07.2018. 16 dager. Kr 18.500,-.



Bali – gudeøya

Eksotiske opplevelser, rundreise og badeferie.
Sommer på sitt beste.
Avreise 29.06.2018. 16 dager. Kr 24.700,-.

Alle priser gjelder pr person i dobbeltrom og avreise er 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

() Haugentur.as Oslo

SENIORDANS

Haugentur AS har gjennom mange år arrangert turer for seniordansere i både inn- og utland. Vi deler vår erfaring med dere. Ta kontakt for en hyggelig reiseprat og tilbud for deg eller din gruppe. Våre reiseledere og danseledere er med og tilstede på hele reisen for din trygghet.

Her er noen av våre reisemål i 2018:

- Praha i mai og oktober og november
- Polen i juni og august
- Dubrovnik i august og oktober
- Portugal i september
- Gran Canaria i november
- Tenerife med Karneval i februar 2019



www.Haugentur.no

Ring Arild på tlf 63 99 58 99



Sittedans på Storefjell

2 dansesamlinger pr.dag, sosialt samvær,
dansemusikk og underholdning på kvelden
med Nibstads torader orkester.

Mandag 28.05 til
Onsdag 30.05 2018

Arrangementet er åpent for alle!



Instruktør
Bente Aasen

Vi kan nyte takt og rytme og kjenne på gleden ved å bevege oss til musikk selv om vi ikke er like spreke som før.

Det danses og trimmes etter et program der du kan følge instruktøren så godt du kan. Bevegelsene er glidende og myke, og smilet er aldri langt borte. Her deltar den enkelte ut fra evne og lyst!

Målet er å:

- Tilby spennende fysisk aktivitet som stimulerer hjerte, hjerne, helse og humør.
- Gi tilbud til danseglade eldre og seniordansere som ikke lengre kan danse

For mer info om arr.:

Bente Aasen - Tlf. 992 75 723 / bekje@online.no

For bestilling av hotell og transport:

tlf. 32 07 80 00 • epost: booking@storefjell.no • Einarsetvegen 401, 3550 Gol

Priser pr. person - pr. døgn

Enkelt rom - kr 1280,-
Alle rom har dusj/wc og TV/radio

Dobbelt rom - kr 980,-
inkludert alle måltider og kursavgift

Det kan ordnes busstransport for min. 15 pers.
Vi henter også på Gol stasjon for de som ankommer med tog Oslo-Bergen.



Redaktøren har ordet: Swing og andre ting



AUD EINBU

Stikkordet for seniordansen akkurat nå er SWING. 700 går på kurs i vår, og enda fleire vil gå på kurs til høsten. Alle kurs blir fulle på null komma null. DMU har gjort ein kjempejobb når dei tenkte nye tankar for seniordansen og utvikla kurset «Swing, ring og andre ting». Dei forstod at noko måtte gjerast når medlemstalet minka drastisk, og kva var vel meir naturleg enn å tenkje swing. Den generasjonen som er mest aktiv i seniordansen nå, er swinggenerasjonen. Alle har eit forhold til swingen, men dei fleste av oss er ikkje riktig så raske på foten som vi var da vi lærte swing, derfor er det så fint at DMU og Ragnar Spiten har utvikla swingen for seniorane. Eg er sikker på at denne form for swing vil bli populær, ikkje berre blant seniorane, men også blant dei unge som er i ferd med å lære dans. Men eg veit at dei som har meldt seg på kurs i vår er i alderen 40+ til 90 år!!! 90-åringen slo seg på hælane og spådde på at nå skulle det bli skikkeleg dans etter at ho hadde lært swing. Aldri for seint å lære noko nytt. Hugs, det gjer at hjernecellene våre får trening og held seg unge.

Mykje har skjedd i seniordansen i 2017. I løpet av høsten trekte alle medlemmane i DMU seg. Vi seniordansere rundt omkring i landet har grunn til å stille spørsmål til kva som skjer. Styret har



arbeidd med saka, og på siste styremøtet vart eit nytt DMU vald.

Dette blir mitt siste blad som redaktør for Gladringen. Stikkordet i dette bladet er «swing, ring og andre ting». Det har vore fint å få vera med å produsere Gladringen. I starten var det litt tungt å få inn stoff, men etter kvart har eg fått mange epostar med mykje interessant stoff. Takk for det.

I høst og vinter har heile organisasjonen gått på sparebluss. Det er ikkje enkelt å produsere eit medlemsblad på 40 sider utan at det skal koste noko. Styret bør drøfte kva dei vil bruke medlemsbladet sitt til før dei går vidare med same opplegg som nå. Gladringen er eit flott tilbod til medlemmane, der forventar alle at dei skal få informasjon om kva som skjer i organisasjonen. Og for styret er bladet ein fin informasjonskanal som kanskje ikkje blir utnytta godt nok.

Reisebyråa er meir enn villige til å kjøpe annonseplass, dei blir med i blad etter blad, og etter det eg har fått inntrykk av, så sel dei dei bra på annonsene sine. Mange annonser gir gode inntekter for SN.

SN er ein organisasjon som driv viktig, frivillig arbeid. Dansen gjer at hjernen vår stadig blir utfordra på å hugse og forstå nye ting. Vi blir spreke både i kropp og sjel, og i neste omgang vil vi spare kommunane for hundretusenvise av kroner fordi vi har tatt vare på helsa vår.

Til slutt vil eg takke alle som har bidratt i produksjonen av Gladringen, og ønskje lykke til vidare.

Takk for meg.

Det fins ei grense.

Det fins ei grense mellom sjø og strand.

Det fins ei grense mellom alle land.

Det fins ei grense mellom alt på jord, imellom gode og vonde ord.

Det fins ei grense mellom tru og tvil.

Det fins ei grense mellom sorg og smil.

Det fins ei grense mellom søtt og salt.

Det fins ei grense for nær sagt alt.

Audun Høgbrenna

tyrkiareiser



DANSEFERIE I KEMER

på Viking Star Hotel & Spa med



Bente Aasen
Seniordans



Ragnar Spiten
Swing / 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.

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

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 tillegg for en uke kr. 995,-

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

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

facebook: kemer dansefestival
www.tyrkiareiser.no/kemer

