



MEDLEMSBLAD FOR SENIORDANS NORGE

Gladringen

NR 48 NOVEMBER 2018

Landsstevnet 2018 Eldreminister Åse Michaelsen **DMU informerer** Landsstevnet 2020
Nytt fra SN-kontoret «Rounds»-seminar på Romerike **Danseledertreff i Finland**



Glede i hver swing!

Det er helse i hver dans, i følge Helsedirektoratet

Les mer om konklusjonen på side 6



Seniordansere fra Brumunddal. Fra venstre: **Anne Marie Ringvold**, **Bjørn Stordahl** og **Gerd Helene Skansberg**. Foto: Bjørg Kolltveit.

Seniordans Norge på rett kurs



2018 tegner til å bli et ganske aktivt år for oss seniordansere. Landsstevnet på Lillehammer ble vellykket med mange deltakere. Nå er det jo også besluttet at neste Landsstevne skal foregå på samme plassen.

Veldig mange har deltatt på kursene våre og, mange kurs skal også arrangeres neste år. Planlagte kurser for våren 2019 ligger ute på våre hjemmesider, seniordans.no, under fanen «kurs/ kurspåmelding». Her finner du alle planlagte kurs, tid og sted, samt digitalt påmeldingsskjema. Våre utdanningsledere har deltatt på seminar for best mulig å være forberedt til vårens kurser. I tillegg til kursdeltakelse er det mange som deltar på sydenturer og private arrangementer på diverse hoteller o.l. Det er jo artig å være på tur og det regner jeg med at mange fortsetter med. Dere finner mange dyktige turarrangører som annonserer i «Gladringen». Viktig med det sosiale aspektet.

Flere og flere liker å operere på sosiale medier som facebook, insta eller youtube. Via slike medier kan mange få ta del i andres tanker, ideer og dagliglivet til kjente og ukjente. Likeledes deles det, og legges ut, videoer og bilder fra svært mange kanter. Her finnes videoer og bilder av danser, med vekslende kvalitet, både på lyd og bilde. Når man legger ut bilde/lyd på nettet bør man sørge for å holde seg innenfor regelverket for slik aktivitet. Før dere publiserer på nett er det lurt å finne ut hvem som eventuelt eier rettigheter, samt sette seg inn i både åndsverksloven og personvernloven. Dette for å

unngå vansker for deg som publiserer eller deler.

Er Seniordans Norge i ferd med å endre dansekonseptet til mere «lausdans» likt konseptet til «kom og dans» klubbene? Nei, det er det absolutt ingen planer om.

Seniordans Norge kommer fortsatt til å lage kurs med koreograferte danser slik vi alltid har gjort. Imidlertid skal vi også være åpne for å prøve nye danseformer i fremtiden. Danserne skal føle seg trygge på at instruktørene jobber etter samme opplegg med god instruksjon i forkant av hver dans. Det er heller ikke ønskelig at danseledere driver og endrer koreografi etter eget hode, dette skaper kun usikkerhet.

Stortinget driver nå behandling av forslaget til Statsbudsjett 2019. For vår del er vi interessert i om noe kommer oss til gode. I forslaget står det at støtten til studieforbundene blir som tidligere, dvs at vi kan regne med samme kursstøtte som før. Likeledes foreslås det å fortsette med bevilgningen til vårt sittedansprosjekt. spennende å se om vedtaket blir likt forslaget.

Alt i alt kommer Seniordans Norge ut av 2018 med godt resultat, både økonomisk og på aktivitet. Vi har selvsagt en del utfordringer foran oss, men er nå godt rustet til å videreutvikle seniordansen. Jeg ønsker dere alle en fin dansesesong høst/vinter/vår.

Vennlig hilsen

Per

Kontaktinfo

STYRET



Per Haarr
STYRELEDER
915 59 318
perhaarr@live.no



Toril Simensen
NESTLEDER
901 57 343
tm-simen@online.no



Asbjørn Hjertvik
STYREMEDLEM
992 29 745
as-hjert@online.no



Martha Falnæs
STYREMEDLEM/SEKRETÆR
489 97 318
msoffal@online.no



Turid S. Haaland
STYREMEDLEM/ REGIONKONTAKT
412 82 660
turidsanderudh@gmail.com



Elizabeth H. Karlsen
1. VARAMEDLEM
907 16 123
eliz-ka@online.no



Erna O. Tangvik
2. VARAMEDLEM
957 76 328
etangvi@online.no

Redaksjonskomité fikk ansvar for Gladringen

Da Gladringen stod uten redaktør, valgte styret å utnevne en redaksjonskomité.

Her har daglig leder i SN, Randi A. Grønbakken fått ansvar som leder. Med seg har hun Nils Slapgård og Bjørg Kolltveit. Redaksjonen er avhengig av aktivitet og deltakelse fra alle, såvel fra regioner som lokallag.

Vi oppfordrer derfor alle til å være med på denne dugnaden, for å få et allsidig og variert medlemsblad. Vi setter også pris på de gode bildene.



Kontaktinfo

KONTORET

TELEFONTIDER:

Man, tirs
og tors 09.00–12.00
Onsdag 09.00–15.00
Fredag STENGT

SENIORDANS NORGE:
Åsmarkvegen 8 D
2390 Moelv

www.seniordans.no

Redaksjonen Gladringen

Stoff til Gladringen sendes til:
gladringen@seniordans.no

Frist for innlevering av stoff er
1. mars 2019

Randi A. Grønbakken
LEDER REDAKSJONSKOMITÉ

954 12 480
gladringen@seniordans.no



Randi A. Grønbakken
DAGLIG LEDER

954 12 480
randi@seniordans.org



Toril H. Solum
KONTORMEDARBEIDER

953 61 962
toril@seniordans.org



Bente Skedsmo
REGNSKAPSFØRER

Steinbekken 3, 2040 Kløfta
977 42 265
bente.skedsmo@seniordans.org

Inn-/utbetalinger:
0531 10 21 070

Asbjørn Hjertvik
ANNONSER

99 22 97 45
as-hjert@online.no

Bjørg Kolltveit
INFORMASJONS-
MEDARBEIDER

Dialecta
DESIGN & LAYOUT

LANDSSTEVNET 2018



For niende gang ble det i juni arrangert Landsstevne på Lillehammer. Over 900 dansere var med. Mange av de har vært med gang på gang. Det var et strålende vær, god stemning og danseglatte folk.

Ved inngangen til Håkonshallen ble folk møtt med trekkspillmusikk. I god OL-ånd ble Seniordansflagget båret inn av representanter fra Lillehammer seniordans som hadde hvite hansker på og det hele ble riktig så høytidelig. Til trommevirvel ble flagget heist. Det var velkomstord av Per Haarr og Bente Aasen, snorklipping (selvfølgelig rødt og blått band) og stevnet ble offisielt åpna.

Det var mange danseøker i løpet av stevnet og 30 danseriger i sving samtidig inne i Håkonshallen. Det skal god organisering til for at det skal fungere, og det gjorde det. Å stå øverst i hallen å se alle ringene bevege seg samtidig med like bevegelser var et syn.

Fredag kveld var det underholdning ved Lillehammer Kulturskole.

De hadde sin avslutning for sesongen og foreldre var invitert. Fantastisk forestilling med et mangfold av ulike instrumenter og nydelig sang. Teknisk ekspert/hjelper under stevnet var Terje Hong, og dattera Elise Hong svitsja mellom presentasjon av innslag og å være aktiv musiker selv under kveldens konsert.

Lørdag formiddag var det tog fra Håkonshallen til Stortorget



← Det var yrende liv og danseglede under stevnet.

← De fremmøtte ble aktivisert med sittedans under åpningen av stevnet.

↓ Kristine G. Jønnun har grunn til å smile over vellykket landsstevne.

↙ Medlemsbutikken gikk så det suste sier Toril og Randi fra hovedkontoret.



sammen med 27 korps. Mellom korpsa kom seniordansere gruppevis og alle ble presentert når de kom inn på Stortorget som ble svært så fullt. Alle korpsa framførte et fellesnummer. Når korpsa forlot torget var det seniordans leda av Kristine Grøtan Jønnun.

Lørdag kveld var det festmiddag. God mat, god stemning, festtale ved Per Haarr, takk for maten -tale ved Toril Simensen, fellesdans med enklere danser etter middagen, altså en svært hyggelig kveld. Under hele stevnet var det stor aktivitet i resepsjonen til Seniordans Norge. De delte ut skjorter, solgte pins og materiell. Lillehammer seniordans la ned enormt mye frivillig arbeid. Det er mange praktiske detaljer som skal på plass for at alt skal fungere, mye usynlig arbeid som deltakerne ikke tenker over.

Avslutningsseremonien ble også høytidelig. Flagget ble senket og båret ut igjen til sang av Therese Furulund og Stig Morten Løken. Styret i Landsstevnet og i Seniordans Norge takka for denne gang og ønsker velkommen til neste Landsstevne som blir på Lillehammer 5.-7. juni 2020. Det er bare å begynne og glede seg.



FAKTA OM LILLEHAMMER

Befolkning: 27.781

Areal totalt: 478,17 km²

Fylke: Oppland

Høyde over havet:
162±1 meter

Kommunenr: 0501

Målform: Bokmål

Høyeste topp:
Nevelfjell (1091,5 moh.)

(Kilde: wikipedia)

*Eldreminister Åse Micaelsen, styleder
Per Haar og Senior kommunikasjons-
rådgiveren koser seg under festmiddagen
på Landsmøtet.*



For første gang har de eldre
fått sin egen minister.
Det er Åse Michaelson som
har tittelen eldre- og folke-
helseminister.

Eldreministeren tok Seniordansen med storm:

— Viktig å ikke slutte å danse!

Da Seniordans Norge hadde sin landsmøtemiddag på Gardemoen, var det naturlig å sende en innbydelse. Og det ble full klaff! Seniordanserne møtte en sprudlende opplagt eldreminister som sjarmerte de frammøtte med sin avslappede og inkluderende væremåte. Hun la ikke skjul på at hun trivdes blant danserne, og hennes besøk ble en god inspirasjon for alle de frivillige som står på for norsk seniordans. Her følger statsrådens tale.

Når vi snakker om helse, snakker vi ofte om det som skjer i helsesektoren. Om store operasjoner og små infeksjoner. Om hvite tabletter og røde dosetter. Om EKG og ECT. Men helse skapes ikke først og fremst i helsesektoren. Helse skapes først og fremst utenfor helsesektoren. Helse skapes der folk lever. I klasserom og klatrestativer. På arbeidsplasser og idrettsplasser. Rundt middagsbordet og i blandakoret. På benken

utenfor banken. Og ikke minst. Helse skapes der folk beveger seg til musikk. Enten det skjer på dansegolvet eller på stuegolvet. I vår skal jeg legge fram en ny reform for eldre. Den heter «Leve hele livet». Målet er at vi skal kunne gjøre nettopp det. Leve hele livet. Ikke halve. Og ikke halvveis heller. Det svikter for ofte med de grunnleggende tingene i tjenestene til eldre.

Det svikter med mat og måltider, med aktivitet og fellesskap, med helsehjelp, med sammenhengen i tjenestene. Det gjør det tyngrer å mestre livet for mange eldre. Den nye reformen for eldre handler om alle disse tingene. Målet er at eldre skal få brukt ressursene sine og dekket behovene sine i de ulike fasene av alderdommen. Målet er et mer aldersvennlig samfunn. Målet er at kommuner lærer av hverandre og inspirerer hverandre. For det foregår mye bra ute i kommunene!

Musikken og dansen følger oss gjennom hele livet. Vi snurrer til musikken så fort vi kan med det lille barnet som hikster og hylar av fryd. Vi snurrer til musikken så sakte vi kan med bestemor som er veldig glad i å danse, men litt redd for å brette lårhalsen. Det sies at livet ikke er noen dans på roser. Men noen ganger er det faktisk det også. Tenk på første gang du danset med ham du var så forelsket i.

Da hjertet ditt banket så hardt at du var sikker på at han kunne kjenne det gjennom den blomstrete blusen. Tenk på brudevalsen med henne som sa «ja». Da du løftet henne så høyt i været at brude-sløret skjulte begge, og dere kunne kysse uten at noen så det. Dansen

het og dårligere helse – både fysisk og psykisk. Derfor er aktivitet og fellesskap for eldre så viktig. Derfor er dette et satsingsområde i den nye reformen for eldre. Mennesker trenger mennesker. Å gjøre noe sammen med andre gjør noe med deg. Det forebygger en rekke helseplager. Både fysiske og psykiske. I mange kommuner har de sett dette. Vi kjenner til en rekke eksempler på gode møteplasser for eldre og godt samarbeid med frivillige om forskjellige aktiviteter. Jeg håper enda flere ser at dette er en viktig og riktig investering i eldres trivsel og helse. Seniordans er et eksempel på aktiviteter vi vil ha mer av!

Jeg har lest i Avisa Nordland at kommunelegen i Steigen sier han uten problemer kan plukke ut hvilke eldre som går på Seniordans. Fordi de er i bedre form enn andre pasienter og kommer sjeldnere til legkontoret. Jeg har lest i Fjorda-bladet at Seniordans får folk til å se yngre ut. Seniordanser Astrid Henden sier det slik til avisa: «Jeg har sett folk som har sittet i møte hele dagen, og når de kommer ut på kvelden og danser, så ser de plutselig 10 år yngre ut.» Jeg ser jo nå at kommunelegen og seniordanseren faktisk har helt rett. For jeg har sjelden snakket til en yngre og sprekere forsamling enn dere.

Så kjære venner. Når vi snakker om helse, bør vi snakke om mer enn store operasjoner og små infeksjoner. Om mer enn hvite tabletter og røde dosetter. Når vi snakker om helse, bør vi også snakke om samba og rumba, om disco for en og tango for to, om å danse i stua på sokkelesten og svinge seg på den fine festen. Kjære seniordansere. Skal vi leve hele livet – må vi kunne danse hele livet. Tusen takk for at dere gjør det mulig!

HELSE- OG OMSORGSDEPARTEMENTET



Eldre og folkehelse- minister Åse takker seniordansen

– Det var veldig hyggelig å bli invitert til Senior-dans Norge sitt region-ledermøte i april. Jeg opplevde deltakerne som engasjerte i jobben de gjør gjennom Seniordans. Og det er bra, for jobben de gjør er så betydningsfull! Vi vet jo at dans er bra for både kroppen og toppen. Derfor er det så viktig at vi ikke slutter å danse når vi kommer opp i årene. Vi fant riktig tonen rundt bordet også. Styreleder Per Harr og jeg fikk latterkrampe og hele bordet ble smittet. Det er lenge siden jeg har ledd så mye. En riktig fin kveld var det, sier eldre- og folkehelseminister Åse Michaelsen.



“ Livet tar ikke slutt selv om arbeidslivet gjør det.

og musikken gir oss minner vi kan bruke som styrkedraper når livet ikke lenger er noen dans på roser. Hvilken dans og hvilken musikk vi liker, henger ikke nødvendigvis sammen med hvor gamle vi er. Jeg har en ung politisk rådgiver som elsker pardans. Selv strever jeg veldig med å la meg føre på danse-golvet – så jeg foretrekker å danse disco på egen hånd. Dans er bra for både kroppen og toppen. Derfor er det så viktig at vi ikke slutter å danse når vi kommer opp i årene!

Livet tar ikke slutt selv om arbeidslivet gjør det. Men det forandrer seg. Vi får mer tid til bøkene, blomsterbedene og barnebarna. Men vi mister noe også. Vi mister identiteten som arbeidstakere og fagpersoner. Vi mister møteplassen som arbeidsplassen er. Mange av oss vil oppleve å miste ham eller henne vi deler livet med. Slutten på et langt samliv og et langt arbeidsliv fører ikke bare til sorg og savn. Det fører også til ensom-



Dette inngår i turen:

- Direkte fly t/r Norge,
- 2 x 20 kg innsjekket bagasje og en liten håndbagasje
- Buss t/r hotellet,
- Frokostbuffet m kaffe og middagsbuffet m vann og 1/4 fl vin,
- Seniordans alle hverdager unntatt utfluktsdager.
- Balkong i alle rom
- Oppvarmet basseng, billiardrom, gymsal.
- Gratis wifi i lobbyen, wifi på rommet mot påslag
- Safe og badehåndkle mot depositum.
- Live underholdning alle dager unntatt mandager.

Påske er det mange spesielle opptog og markeder i nabobyen Altea. Bussen stanser rett ved hotellet og reiseleder vil gi stedsorientering i Albir, Benidorm og Altea, slik at det skal bli lett å finne frem på egenhånd.

Ved tilstrekkelig interesse legger opp til en utfukt til Torrevieja og seniordans på Sjømannskirken sammen med fastboende seniordansere



Det er 14 dobbeltrom og 5 enkeltrom tilgjengelig – som fordeles etter første mann til møllaprinippet.

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



Inkludert i reisen er:

- 2 x overnatting
- 2 x solid norsk frokostbuffet
- 3 x smakfull lunsjbuffet med varme og kalde alternativer
- 2 x 3-retters middag

Kaffe, te og isvann i pausearealer
Frukt, softis og popkorn i pausearealer /kake etter lunsj
trådløs internett på hele hotellet
Velkomstdrink før første middag
Annet drikke betales av den enkelte.



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

Påsketilbud

14 950,- *)

Per pers. i dobbeltrom

SENIORDANS I ALBIR | Hotel Kaktus ** Nyt lune dager på vakre Costa Blanca**

Vi gjentar suksessen med påskedans i trygge og tilrettelagte Albir med Bente Hammer som danseleder. SR-Reiser har sikret seg byens flotteste hotel over påske fra 10 -24. april 2019.

- Vi flyr direkte fra Oslo med tilslutningsfly fra andre landsdeler
- Pris pr person i dobbeltrom 14 950,-
(enkeltpåslag kr 3000,-)



3 350,- *)

Per pers. i dobbeltrom

Seniordans Tønsberg 19.-21. juni 2019 (lunsj til lunsj)

SR Reiser inviterer seniordansere rundt hele Oslofjorden til sommerstevne i flotte, ny-oppussede hotel Klubben i Tønsberg. Hotellet har en ballsal på hele 600 kvadratmeter - perfekt egnet til en flott sesongavslutning.

Vi vil reise for 3 dager og to netter til flotte hotel Klubben i Tønsberg.

Pris per person i dobbeltrom er 3 350,-

Pris per person i enkeltrom er 3 950,-

Dansere fra Vestfold Seniordans kan bestille dagspakke uten overnatting.
Ta kontakt for pris og detaljer.

Vi har med oss Magne og Borhild Sørøy, Bente Hammer, Toril Simensen, Marwell Myrwang og Rønnøy Ust som vil lede hver sin danseøkt.

Det er allerede stor interesse for turen og gruppene bes melde sin interesse til kristin@sr-reiser.no så snart som mulig og senest innen 14. desember. Svaret kan være veldig kort f.eks. «Vesleby SD – 4 personer». Formell påmelding først etter utsendelse av påmeldingsskjema til interesserte grupper. Påmelding gjennom gruppeleder



SR - Reiser

Inkludert i prisen er:

- Fly tur/retur inklusive alle avgifter;
- Buss tur/retur hotellet;
- Frokost- og middagsbuffet
- 3-retters avslutningsmiddag
- Vann- og frukt i dansesalen
- 1 dansekveld med livemusikk
- Gratis adgang til badstuer, basseng og trimrom
- Spa-pakke bestående av fem behandlinger
- 1 x ansiktsmassasje (20 min)
- 1 x aromamassasje (50 min)
- 1 x fotrefleksmassasje (30 min)
- 1 x ryggmassasje (15 min)
- 1 x manikyr m neglelakk

Vår erfarene reiseleder vil ha en uformell omvisning rundt Kolberg, og byens flotte handlemuligheter samt praktiske opplysninger om folkedansfestivalen slik at alle skal finne seg lett til rette.

35 plasser (maks 10 enkeltrom) fordeles etter første mann til mølla prinsippet.



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



Pris
7 950,- *)
Per pers. i dobbeltrom

SENIORDANS I KOLBERG/KOLOBRZEG BLI MED PÅ SPA-OG DANSETUR TIL POLENS RIVIERA

Opplev folkedansfestivalen og kos deg med spa og seniordans i en uke.

Vi har sikret oss 35 plasser til nyoppussede New Skanpol Hotel*** i hjertet av badebyen Kolobzreg under folkedansfestivalen.

Vi flyr fra Oslo 10 -17. august 2019 med danseleder Toril Simensen og reiseleder

Berit Gonzalez.

Pris per person i dobbeltrom kr 7 950,- . Enkeltromstillegg kr 1 500.



SR - Reiser

Almond hotel****

- * Sentral beliggenhet ved gamlebyen
- * 15 km fra flyplassen
- * Aircondition, satellitt-TV
- * Safe og minibar
- * Svømmebasseng og spa-avdeling
- * Stor dansesal
- * Helt nytt hotell – 2 år gammelt

Dette inngår i turen:

- Direkte fly t/r Norge,
- 2 x 20 kg innsjekket bagasje og en liten håndbagasje,
- buss tur/retur hotellet,
- frokost og middag,
- gratis adgang til basseng og spa-avdeling
- seniordans hver formiddag,
- gratis wifi på rommet,
- gratis guidet omvisning på norsk i gamlebyen.

Spa behandlinger er ikke inkludert i turen, men bestilles lokalt av den enkelte. SR-Reiser vil informere om kulturtilbudet nærmere avreise, slik at det skal være mulig å bestille billetter til en konsert eller annen kulturell forestilling.



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



Påsketilbud
14 950.-
per person dobbeltrom

ALMOND HOTEL** GDANSK**

Bli med på seniordanstur til fantastiske hotel Almond og opplev våren i den gamle Hansabyen Gdansk.

Hotellet har en rolig beliggenhet like ved Mottava elven med vakker utsikt over gamlebyen. Her finner på alt av moderne fasiliteter, stort dansegulv, et flott basseng og en deilig spa-avdeling

Fra Gardermoen:

24. -28 april 2019 – med Laila Synnøve Samuelsen som danseleder

6.-10. mai 2019 – med Bente Hammer som danseleder

Pris per person i dobbeltrom kr 6 450,-

enkeltromstillegg kr 1 500,-





Hva med kortreiste turer - breddfulle av dans?

En av de mange gleder som følger med seniordansen, er at vi kan reise på tur sammen.

Gladringen er derfor full av fristende tilbud om «seniordans i solskinn», fra Kroatia til Kreta, fra Tyrkia til Thailand... Skulle man savne noe, måtte det være turer i landsdelen der man bor, som ikke innebærer de lange flyreisene. F.eks har Sogndal folkehøgskole, sammen med Sogndal seniordans, gjennom en periode på 5 år, arrangert strålende ukesopphold i juni måned. Kanskje noen seniordansere kjenner til folkehøgskoler som kunne tenke seg å føre tradisjonen videre? Til sammenligning er det hver sommer mulig å reise på seniordansopphold ved et stort utvalg folkehøgskoler i Danmark.

Eller kanskje noen av de profesjonelle reiseoperatørene, som også arrangerer seniordansturer til utlandet, ønsker å prøve ut seniordansopphold ved noen hyggelige hoteller rundt om i landet?

Tror tilbud om sommerdans her i eget land vil slå an! Skulle noen ha lyst til å gi det et forsøk, vil jeg anbefale å ta med rikelig med danseledere slik at disse får sine velfortjente pauser samtidig som alle får anledning til å danse så mye de bare orker. Sove og hvile kan vi gjøre når vi kommer hjem...

Hilda Strøm Martinsen,
MAJORSTUEN SENIORDANSGRUPPE, REGION OSLO

Det beste for føttene dine

A
AMETRINE

Sokker som ikke strammer



Ring oss på 72 48 16 67
for en hyggelig sokkeprat
- Gunn og Eva

Tynne ullsokker

- Vår bestselger
- Svært slitesterk
- 60% merinoull, klør ikke
- Fra str. 33-48
- Flere forskjellige farger

Pris for en pakke med 5 like par

349,-



Ullfrotte 200

- Litt tykkere
- Frottet i hele sokken
- 75% merinoull, klør ikke
- Fra str. 36-48
- Flere forskjellige farger

Pris for en pakke med 2 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,-



Vi har også flere typer
sokker, sko og undertøy

Bestill på ametrine.no
eller ring 72 48 16 67

SENIORDANSTUR TIL UNGARN

Seniordansere ønskes 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!



2019: Vår og høst, 10 dager / 9 netter: Kr 11.550

Vårturen: 02. – 11.04.19

Høstturen: Ca. 27.08. – 05.09.19 (Eksakte datoer kommer snart)

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 og du slipper 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 musikalsk underholdning!
- Trygghet og trivsel har høy prioritet. Norsk reiseleder og tolk er med og 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



DMU informerer!

Vi i Danse- og musikkutvalget (DMU) gleder oss til arbeidet vi skal gjøre framover. Samarbeid er svært viktig. Det gjelder mellom oss DMU-medlemmer, med styret i seniordans og ikke minst med utdanningslederne som vi ser som en viktig og sterk ressurs i arbeidet vårt.

Vi skal gjøre vårt beste for at dette blir ivaretatt. Vi har fått en arbeidsplan fra Styret som vi jobber etter. I Kristine Grøtan Jønnum sitt sykdomsfravær er nå Marwell Myrvang blitt med i DMU.

Nordisk 2018

Hvert tredje år gjennomføres det seniordanstreff mellom de nordiske landa Sverige, Danmark, Finland og Norge. I år var det Finland sin tur og det var 25–30 utdanningsledere/danseledere fra Norge som i juni reiste til Kisakallio i Lojo. Det var et fint treff med mange fine danser. De fire dansene Norge bidro med var E18, Dølapols, Ringdans fra Lunner og Ottars reinlender.

En kveld var alle de norske samla til et vellykka og koselig samvær med snacks på menyen. Atmosfæren var god og hverdagslig, folk var positive og bidro med gode historier og vitser som kom på løpende bånd. Det var et godt initiativ som samla de norske deltagerne.



Fra venstre: Gunn Øygard (sekretær), Bente Aasen (leder) og Kristine G. Jønnum (Utdanningslederkontakt). Aud Marwell Myrvang, konsulent. (innfelt i sirkel).

Asta Opheim og Bente Hammer repeterte de norske dansene siste dagen på treffet. Asta overrakte også laks og flatbrød til vertslandet Finland.

Nytt roundkurs

DMU er nå inne i en prosess med å lage et nytt roundkurs. Det er mange som gleder seg til å få påfyll og fornying. Det nye er at en må laste ned musikken selv. Det blir laga hefte med beskrivelser der melodier som er tenkt til dansene er oppgitt. Det skal og spilles inn en DVD. Planen er at det skal være ferdig til høsten 2019.

Nytt grunnkurs

DMU har fått i oppgave av Styret i Seniordans å starte en prosess med å lage nye grunnkurs. Vi tror at tida er inne for fornying med nye danser og melodier. Det blir spennende og første del av arbeidet vil skje på utdanningsledertreffet i oktober. Det er generelt svært kostbart å skaffe musikkrettigheter til sanger/melodier til dansene. Det jobbes derfor nå med å se på muligheten til å få egne musikere som kan spille inn melodier til dansene.

Swing, ring og andre ting

Dette kurset har vært svært populært. Det har vært avholdt veldig mange fulltegna kurs og stadig har ekstrakurs blitt satt opp. Hensikten med opplegget var å få rekruttering til seniordans. I hovedsak har det vært etablerte danseledere som har deltatt og de har gitt uttrykk for at det var moro og at de fikk en ny gnist og vil gjerne prøve det ut i ringene sine. Vi håper at det har bidratt til flere glade dansere og nye medlemmer i seniordans. Det vil ettertida vise.

Danseledere

Sist, men ikke minst vil vi gi en honnør til alle danselederne våre rundt i landet. Dere er enormt viktige og holder oppe danseringene. Dere går på kurser, søker fornying, så stå på!! Og en oppfordring til andre dansere: Vi trenger flere danseledere, meld dere på kurs og vær med å holde liv i danseringene.

Utdanningsledertreffet 2018

Utdanningslederne hadde sitt årlige treff på Garder Kurs og Konferansesenter 11.–12. oktober. Det var to fine dager med mye arbeid, god mat og god atmosfære. Det ble dansa gjennom danser som skal på nytt kurs fra Nordisk Treff i Finland. Videre skulle danser fra et nytt Roundskurs prøves ut.

Et viktig arbeid på treffet var å starte prosessen med å lage nytt grunnkurs. Dette er en jobb utdanningslederne skal gjøre sammen med DMU. Vi jobba i små grupper og diskuterte i fellesskap. Det viste seg å være stor enighet om hvordan en ny grunnutdanning bør være. Gode løsninger kom på plass og DMU vil nå jobbe videre med prosjektet ut i fra hva som ble bestemt på treffet. Dette er noe alle utdanningsledere skal ha et eierskap til. Første del skal være ferdig til våren 2020 og andre del til høsten 2020. Alle dansene skal være nye.

En ekstra inspirasjon i år var besøk av tangodanserne Åse Berit og Claudio. Vi fikk høre hvordan den argentinske tangoen oppstod, og de dansa for oss. Det var en fryd å se hvor elegante og flinke de var. Vi fikk være med i dansen, lærte noen grunnprinsipp i tango og fikk mange råd og tips.

Gruppearbeid øverst: Bente Hammer og Vigdis Hassel.

Grupperarbeid nederst: Bente Aasen, Aud M. Myrvang og Margrete Hansen.

Tangoparet Claudio og Åse Berit – elegant og grasjos!

Nederst fra venstre: Marwell Myrvang, Asta Opheim, Margrete Hansen, Vigdis Hassel, Bente Aasen, Gunn Øygard, Bente Hammer, Magne Sørøy, Borghild G. Sørøy og Audhild Myrvoll.



Kurs Nordisk 2018

Dette kurset blir et 8-timers 1-dagskurs. 1-dagskurs har vist seg å være populært og det har og med kostnader for seniordans å gjøre. 10 danser er med på kurset, men alle dansene fra treffet er med i materialet der både hefte med beskrivelser, cd og DVD følger med. Kurset er klart fra våren 2019.

Dobbelt norsk til Norge

Alle de norske dansene ble godt mottatt, men det var to som ble ekstra godt lagt merke til. De ble kåra som de to beste og mest populære dansene på treffet. Det er E18 som er laga av Synnøve Håkonsen og Døla Pols som ble laga av Jytte Karlson i 1998 og hette da Seniordans springdans. Ragnar Spiten har revidert dansen og gitt den navnet Døla Pols. Norge er stolte!



Landsstevnet 2020 – fortsatt på Lillehammer



Etter en tid med uvisshet og diskusjoner har styret i SN sammen med Bente og Kjell Magne Aasen vedtatt at Landsstevnet 2020 fortsatt skal holdes i Lillehammer.

Dermed kan 10 års-jubileet for Landsstevnet gå på samme arena som tidligere. Etter en diskusjon om emnet, både i styret og blant deltakere, har det blitt besluttet at Lillehammer fortsatt skal være stedet i jubileumsåret. Årsaken er den korte tidsfrist en slik endring ville bety. Ikke minst kreves det stor innsats for å få all logistikk på plass. Det var Bente og Kjell Magne Aasen som i egen regi startet Landsstevnet i 2002. I 2014 gikk SN inn som 50 % eier i arrangementet.

Nytt fra SN-kontoret



Den nye tid gjør seg også gjeldende for seniordanserne.

Dette betyr at fra 2019 blir krav om medlemskontingent til gruppene sendt på e-post. Dette vil likevel ikke bli noe definitivt krav. De som ikke har registrert sin e-post-adresse hos oss, vil fortsatt få faktura i posten som før.

Det er selvsagt besparelser i kroner og ører som er årsak til dette. Dette vil medføre langt mindre jobb for oss her på kontoret. Det vil dessuten bli store porto-besparelser. Det betyr også en forenkling for alle grupper med egen e-post adresse å slippe å forholde seg til papirfaktura.

Det er viktig at alle e-post adresser er korrekte. Det er derfor fint om alle grupper nå sjekker sine adresser på vår hjemmeside www.seniordans.no og gir oss beskjed så raskt som mulig hvis det er endringer.

Randi A. Grønbakken
DAGLIG LEDER



Holidays Plus *Dance & Music*

SENIOR THEMA TOURS

Contact with your Spirit and Soul

In Greece ☀



Lillian

Panayiotis

Aud Jorunn

ØYA LESVOS : 24. apr. – 05. mai 2019 (12 dager) Helt spesiell gresk påskefeiring



For grekerne er påsken den største kristne høytiden, mye større enn julen. Samtidig som de markerer Jesu død og feirer oppstandelsen, feires også vårens komme og alt det gode som hver av disse hendelsene innebærer.

Dere som er interessert i å oppleve noe unikt, har sjansen til å være i Hellas på denne tiden når naturen og folkets varme går hånd i hånd.

Vi har valgt et svært gjestfritt hotell ("philoxeno" på gresk) og spennende utflukter. Vi ønsker å gi dere mest mulig glede av sightseeing og kultur med unike opplevelser av lokale påsketradisjoner. Det blir kurs i seniordans og gresk dans og sang.

ØYA KITHNOS: 11. Sept. – 22. sept. 2019 (12 dager) Natur og mennesker i harmoni.



Øya Kithnos i Kykladene er et av de stedene der naturen og menneskene er sammenvevd gjennom tusener av år. Dette kan du merke hvor enn du ferdes.

Det er vanskelig å beskrive den mottakelsen du får når Kithnos ønsker deg velkommen med sin vakre natur og varme. Det kan bare oppleves. Vi ønsker å gi dere mest mulig glede av sightseeing og kultur. Det blir kurs i seniordans og gresk dans og sang.

Hvert år siden 1994, har vi hatt fantastisk tid sammen med mye moro, samtidig som vi har lært om gresk kultur på noen av de vakreste stedene i dette magiske landet. **Ikke gå glipp av LESVOS and KITHNOS 2019!**

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

Tankeflukt etter et Landsstevne



Ja, så er det vel slutt da. Golvet er rydda, veggene er tomme, musikken har stilna, og alt folket er reist. Til og med de fullasta bilene med alt mulig av effekter er kjørt tilbake til kontoret på Moelv. Som sistemann får jeg rusle etter de andre for en velfortjent kaffekopp og litt bløtkake.

Tekst
**SOLVEIG
ENGLUND**

Jeg kjenner det i skuldrene og i nakken – for en lettelse når alt endelig er over! Og like plutselig den avsidende tomhetsfølelsen: Er det alt slutt? Er det ikke mer? Hva nå, da? Det er så rart med det. Her har vi planlagt og organisert, gledd oss til stevnet, men ofte ønska hele stevnet dit pepper'n gror. Slik er det vel med oss alle. Noen ganger går alt på skinner, andre ganger krabber vi i motbakke. Ingenting går liksom helt av seg sjøl.

Det gikk da vel i grunnen bra? Det var mange blide ansikter. Det var mye smil og latter. Det var mange godord. Til og med: «Stevnet MÅ da fortsette på Lillehammer!» Men alltid er det ting som kan endres på og gjøres bedre, samtidig som det er element vi ikke rår over. Været var heldigvis med oss i år også, og helt herlig å kunne marsjere taktfast ned til byen med så mange flotte musikanter. Lyden i Håkons Hall ser det ikke ut til at vi rår med. Vi er i en idrettshall, ikke i en konsertsal, noe de dyktige og svært kompetente lydteknikerne bittært har fått erfare. Nå ja, vi andre har vel også erfart det både under deler av seremoniene, og til tider under dansen.

Flytting av dato tok ei tid nattesøvnen fra noen hver. Datoer har stor dominoeffekt der mange arrangement foregår samtidig. Men det meste løste seg med velvilje og smidighet. Og kokkene da! De som holder til i «berget det blå», innskutt i berget bak hallen, de berga både biffen og sausen i år som tidligere. Sekserterning til dem på et bord dekorert med strimla pakkebånd! At det går an...

Og vi dansa og sang, traff kjente og møtte nye, møttes over aldersskiller med unge og ungdommelige utøvere, før vi igjen kasta oss ut i dansen som til tider samtidig gikk både i og mot danseretning! Eller var det medsols og motsols? Det er da det blir liv og latter, for vi er da på stevne, ikke på kurs!

Så takk for sist til hver og en av dere som var på landsstevnet i år, og til dere alle sammen så er det bare å se fram til, og ønske vel møtt igjen til stevnets 10-års jubileum i 2020. Da får vi skikkelig hylle Bente og Kjell Magne som opprinnelig tok initiativ til et landsdekkende stevne for seniordansere. Vi må heller ikke glemme ros til Seniordans Norge som nå har gått inn som partner, noe som avlaster Bente og Kjell Magne både i arbeid og ansvar.

Så riktig stor takk til alle, god dans videre, og vel møtt igjen.



Mykje nytt og spanande for urøynde Rounds-dansarar

14.–16. august vart det halde seminar i «Rounds» på Romerike Folkehøgskule.



«Rounds» slo an for nye Rounds-dansere.

Tekst
**NILS
SLAPGÅRD**
Foto
**BJØRN OVE
MYRVANG**

Initiativtakar og primus motor for seminaret var Marwell Myrvang. Rønnaug Ust og Bente Hammer var engasjerte som medinstruktørar. Dei tre utgjorde ei godt samkøyrd, og ditto førebudd instruktørgruppe. Det var totalt 46 påmelde til seminaret. Etter mottak, innkvartering og kveldsmat, vart vi første kvelden samla i dansesalen. Ikkje til dans, nei da, men til ei grundig og grunnleggande innføring i: DANSE-NØKKEL FOR ROUND DANS.

Det vil seia innføring i/repetisjon av ord og uttrykk som forklarar steg, stegmønstre, fatningar og posisjonar. Det var ein gjennomgang som viste seg å vere svært nyttig for resten av seminaret. Dei to neste dagane dansa vi, dansa og dansa, berre avbrote av drikkepausar og måltider, til hovudet ikkje kunne ta imot meir. Med mye nytt stoff seier hovudet stopp før føtene og resten av fysikken. Dette trur eg er likt for

dei fleste. Høgtalarkvaliteten gjorde at «kommandoorda» innimellom var vanskeleg å oppfatte.

Det vart etter kvart litt for mange dansar, iallfall for oss urøynde roundsdansarar. Kanskje noko færre dansar og heller fleire repetisjonar hadde vore like nyttig.

Marwell, Bente og Rønnaug var svært tydelege instruktørar, samtidig som dei viste stort tolmod, når dei for eksempel vart oppmoda om å vise på nytt og på nytt, eller å repetera dans. Dei var heile tida like smilande og blide, og bidrog dermed aktivt til den gode stemninga som prega heile seminaret.



Danse, drek og skifte partner!

Hva gjør dere på seniordansen? Vi danse, drek og skifte partner, var det slående svar en seniordanser kunne gi på dette spørsmålet.

Tekst
**LIV ELI
SKUMFOSS**

↑
*Stor trivsel blant
danserene i Regi-
on Trøndelag sør.*

Dette muntre innslaget fra leder i region Trøndelag Sør, Ola Lilleøkdal gjorde lykke under festmiddagen da 136 dansere var samlet. Den avslappede tonen og den store dansegleden gikk igjen under hele samlingen i august på Røros Hotell.

Og latteren fortsatte å sitte like løst da nestleder Guttorm Aspheim takket for maten og svarte på kritikken om at kveldens meny, kjøttkaker og brun saus neppe var noen festmat.

Han fortalte om hvordan han opplevde kjøttkakemiddagen i barndommen som en stor opplevelse, og han avsluttet med å synge «Æ like bære kjøttkake, æ». Alle sang med på refrenget, og det endte med en skikkelig hyllest til kjøttkaken.

Det var danselerne Vigdis Hassel og Inger Prytz med assistentene Erna Tangvik og Turid Gjønnes som ledet danserne over de to-tre dagene. Ett utsagn gikk igjen som viste at trivselsfaktoren var høy var «Dette er så arti!». Danserne lever i håpet om ny samling neste år.



PLUKKET SØPPEL I MORGENTIMENE - TOK SEG DERETTER EI DANSEØKT

Først vise bra samfunnsansvar ved å plukke søppel. Deretter ta seg en real svingom. Dette er såvisst ingen dårlig kombinasjon!

Det var Dokka Seniordans som imponerte sine sambygdinger ved å stå for disse innslagene en vakker juni-dag under landsbymarkedet i Dokka sentrum. Her fikk seniordanserne mulighetene til å tjene noen kroner for sin sak ved å plukke søppel, samtidig som de bidro til ryddige og fine omgivelser.

Om de fikk godtgjøringen utbetalt umiddelbart? Nei, såvisst ikke. En forutsetning ble satt: de måtte danse for å få den. Og det ble såvisst ingen tung oppgave!



*Godt fornøyd med dagens innsats på Dokka.
Først søppelplukking, så danseopptreden.*



Leserbrev

Minneord

Jeg har et spørsmål som angår innlegg i Gladringen. Det gjelder minneord om personer som dør og vi gjerne vi skrive noen ord om. Ettersom vi nå tydeligvis ikke har redaktør, henvendte jeg meg til forbundskontoret for å høre om det var greit at jeg skrev noen ord om en dame som har vært aktiv i seniordansen i mange år. Da fikk jeg følgende svar: vi tar ikke inn minneord i Gladringen. Dette synes jeg var både leit og litt rart. Jeg ville så gjerne ha skrevet litt om denne damen som var en humørspreder og en positiv dame i vårt lille lokallag. Jeg ville være glad for en begrunnelse for denne regelen.

– Gudbjørg

Svar:

Jeg skjønner godt at du spør om dette. Hadde Gladringen vært en annen publikasjon, hadde svaret sikkert vært noe annet. Det er begrenset plass. Skulle vi åpnet for minneord for seniordansere over hele landet, ville vi komme i plassnød. Mange fortjener gode ord, men det ville være håpløst å fordele en slik plass rettferdig. Det er blitt gjort unntak. Det var da nyvalgt leder av SN, Jostein Solbakken døde. Da ble det naturlig at det ble skrevet en nekrolog. Det utelukkes ikke at det i ettertid blir skrevet minneord. Men det blir opp til hver gjeldende redaksjon av Gladringen å avgjøre. Å åpne for generelle omtaler av seniordansere som har gått bort, er vel lite trolig blir gjort.

Hvorfor begrenset telefon-tid?

Hvorfor må det være så kort åpningstid for telefon på SNS forbundskontor? Å ikke få svar på kontoret etter klokka 12.00, er skuffende. Jeg har behov for kontakt av og til, og jeg er bestandig uheldig og ringer utenom åpningstid. Da får jeg beskjed om stengt telefon. Selvfølgelig må jeg innordne meg og huske at kontoret har begrenset åpningstid. Men er det nødvendig? Kontoret skal vel også stå for service for medlemmene?

– B-menneske

Svar:

Vi skulle så gjerne hatt fullservice til alle de som kontakter oss pr. telefon. Men skal vi yte denne tjenesten, betinger det økt bemanning på kontoret. Å stadig bli avbrutt av telefoner midt i en hektisk arbeidsoppgave, er svært belastende. Derfor blir denne ordningen med begrenset telefontid en effektiv utnyttelse av arbeidstida. Som alle vil skjønne, er det derfor snakk om økonomi og innsparinger. At alle er med og drar lasset i denne sammenheng og innordner seg, er derfor en bra innstilling.

Slutt på CD ?

Stemmer det at det snart er slutt på CD-innspillinger i vår seniordans? At det innen kort tid er den digitale verden som overtar? Med minnepinner og alskens duppetitter? Dette er hva jeg har hørt i min omgangskrets, og som bekymrer mange. Jeg er så gammel at jeg har operert med kasettspillere i instruksjon, og det var en stor, men ikke uoverkommelig forandring som skjedde da CD kom på marke-

det. Det er ikke like greit med alt det nye som skjer i den tekniske verden. Det blir så mye nytt å forholde seg til. Dette rimer dårlig med at vi med alder taper evner og krefter og trives best med det vi er vant med. Ett er sikkert: Forsvinner CD i instruksjon og opplæring, forsvinner også mange høyst nødvendige og dyktige instruktører i norsk seniordans! Går det an å få et skikkelig og konkret svar på dette?

– En i voksen alder

Svar:

Det skal du få! Og svaret er at CD skal fortsatt være en del av instruksjonen i norsk seniordans. Det er ingen planer om å kutte ut seniordans på CD i nær framtid. Det er derimot fullt mulig for instruktører å ta den nye tid inn i sin hverdag. En del ønsker å nytte disse mulighetene den nye digitale verden byr på. Men dette er helt frivillig. Nye kurs og nye danser kommer inntil videre å være tilgjengelig på CD.

Nye medlemmer – håpløst?

Hva skal vi gjøre for å få fler med oss på seniordans? Vi i seniordans er i godt selskap med andre lag og foreninger som strever med rekruttering. Har noen forslag om nye metoder for å verve dansere? Noen lykkes faktisk bedre enn andre. Kan disse være villige til å dele erfaringer med oss andre? Vi er et ektepar som har deltatt i seniordans i snart ti år. Det er jo kjempegøy og vi ønsker at fler kunne oppleve dette. Dessverre har våre anstrengelser vært forgjeves, «så gamle er vi ikke». Kan navnet være et hinder? Skulle det vært «sprekere»?

– Herr og fru M

fortsetter på neste side...



Svar:

Spørsmål om navneskifte har vært oppe gjennom årene flere ganger. Diskusjonene har gått, og forslag på nytt navn har vært mange. Et forslag som stadig kom opp var "gladdans". Mye av argumentasjonen har gått på at seniorbegrepet er ekskluderende og får folk til å føle seg eldre enn de er(!) Uansett, alle steiner bør snus, i det gode formål å beholde et aktivt og stimulerende seniordansmiljø.

Bør instruktør korrigere?

Bør instruktør korrigere den enkelte danser? Jeg mener å ha hørt at det ikke skal gjøres, men derimot bruke en generell rettledning som gjelder alle. Ikke alle har samme sikre dansefot. Det er lett å trå feil, og det

kan fort gå litt utover rytmen for partner. Vi har en mann i vår gruppe som hører til disse danserne, og han får stadig høre om sine feiltrakk av instruktør. Jeg beundrer hans overbærenhet og tåle-evne for stadig rettelser i alles påhør. Hadde det vært meg, hadde jeg blitt såret og støtt.

– Undrende

Svar:

Det stemmer slik du har oppfattet det, en instruktør skal unngå å komme med personlige rettelser i alles nærvær. Det er vel noe alle kan tenke seg føles leit for den det angår. Det er også lett å forstå at instruktør ønsker å hjelpe den det angår. Da gjelder det å utfordre de taktiske sider av seg selv, slik at instruksjonen blir å betrakte som mer generell.

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 om man ønsker å være lengre på destinasjonen etter at seniordanseturen er ferdig. Det er lagt opp til seniordans annenhver formiddag.

Seniordans i Albir 27.04.19 - 11.05.19

Reiselengde: 14 dager

Pris p.p i dobbeltrom kr 13 990,-

Pris for å reise alene kr 13 990,-

Danseleder pt. ikke fastsatt

Priseksempel inkluderer

- Flytransport t/r Norge - Alicante
- Transfer t/r Albir
- Overnatting på Hotel Kaktus
- Halvpensjon inkl. vin og vann
- Velkomstlunsj
- Dans på hotellet med danseleder
- Reiselederservice



Seniordans i Albir 19.10.19 - 02.11.19

Reiselengde: 14 dager

Pris p.p i dobbeltrom kr 13 850,-

Pris for å reise alene kr 16 880,-

Danseleder pt. ikke fastsatt

Priseksempel inkluderer

- Flytransport t/r Norge - Alicante
- Transfer t/r Albir
- Overnatting på Albir Playa Spa & Hotel
- Halvpensjon inkl. vin og vann
- Velkomstlunsj
- 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.

Kontakt oss:

Telefon: 73 53 50 12, Epost: solgruppen@solgruppen.no
www.solgruppen.no

Danseledere møttes i Finland

Danseledertreff i Finland, var en flott opplevelse. Vi var samlet på et idretts-senter, Kisakallion nær byen Lojo.



Tekst
**MARTHA
FALNÆS**

Her er den norske
delegasjonen fra
dansetreff i
↓ Finland

Dette var det finske basketballaget sitt hovedtreningsenter, men der var og mange andre aktiviteter. Masse flott ungdom. Vi seniordansere utgjorde bare en liten del av de som var der. Vel 30 danseledere fra hele Norge møtte ca 100 danseledere fra Sverige, Danmark og Finland. Finland hadde den absolutt største gruppen.

Søndag ble vi ønsket velkommen av de finske lederne. Det var sang og en oppvisning med dans av 6 ungdommer. De danset bl.a sving slik som vi engang ønsket å gjøre det. En flott forestilling.

Mandag morgen begynte alvoret. En sitte-dans ble brukt som oppvarming og så var det igang. Da viste landene sine danser. Et land og en dans om gangen. Det ble undervist for alle, og så danset vi. Dansene hadde fin musikk og det er mange som godt kan brukes i ringene. Så gled dere til det.

Dansen ble avbrutt av måltider. God sunn mat med mye salat og vi spiste i kantinen sammen med ungdommene som var der.

Slik gikk dagene. Mye dans, men og rom for litt annet. Litt tid til å bli kjent med de andre, slå av en liten prat på tvers av landegrenser og høre hvordan andre hadde det. Knytte nye bånd og treffe «gamle» kjente.

Og så var det noen andre tilbud. Tirsdag var det utflukt til gruver i nærheten eller til byen Lojo. Onsdag var vi i «Fiskars» kjent for bl.a sine kniver. Det var ikke bare dans, men dansen var det viktigste. Alle land hadde fire danser hver som de lærte oss. Til slutt ble det stemt på hvilken dans som de likte best. Den norske E18 var den som gikk av med seieren. Også de andre norske dansene var populære.

Siste kvelden var vi invitert på avslutning med herlig finsk mat og flott underholdning. En lokal gruppe på tre sang gamle gode «evergreens». Og så bar det hjem igjen med mange nye danser og kjekke opplevelser i bagasjen.

Det er nordisk treff hvert tredje år. Neste gang er det i Danmark. Alle danseledere med fire grunnkurs kan søke om å bli med. Jeg synes det er noe å anbefale.



LANZAROTE!

1 UKE FRA **10.045,-**
HELPELSJON INKLUDERT

REGARANTIFIKO
RGF
-rgf.no-



Sikre deg
Casas Heddys
populære jule- og
nyttårsfeiring
nå!

SENIORDANS
I PERIODEN
3.12. – 15.01.

CASAS HEDDY

FERIE & HELSESENTER



Casas Heddy er et praktfullt ferieanlegg, beliggende i utkanten av den populære badebyen Puerto del Carmen på Lanzarote. Her kan du nyte din helsereise med trening, velvære og opplevelser i trygge, sosiale omgivelser. Hotellet er godt tilrettelagt for bevegelseshemmede og har gode HC-rom.

PÅ CASAS HEDDY FINNER DU:

- Treningstilbud
- Velværetilbud
- Tilgjengelig fysisk avdeling med dyktige fysioterapeuter
- Tilgjengelige sykepleiere
- Tilgjengelig treningsrom / trimrom
- Trening / underholdning / aktiviteter
- Helpensjon med frokost, lunch og middag
- Opphold i rom med aircondition og varme, senger med dyner, eget bad og terrasse eller balkong

På Casas Heddy er bygninger og utstyr tilpasset slik at du som gjest kan nyte din ferie. De ansatte har lang erfaring og gir god individuell service.

Kompetente norske sykepleiere er klare til assistanse dersom akutte helseproblemer skulle oppstå og dyktige fysioterapeuter tilbyr behandling etter høy standard.

Avreiser fra Oslo og Bergen hver uke i perioden september – april. Vi er til stede på flyplassene ved alle avganger for å assistere med innsjekk og bagasje.

 **Vital**
REISER

www.vitalreiser.no Tlf. 56 57 47 50



VELKOMMEN TIL

nordnorsk seniordanstreff i Bodø

31.05–02.06 2019

PROGRAM FREDAG 31. MAI

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| 15.00–16.00 | Åpningsseremoni med underholdning |
| 16.00–17.30 | Dans |
| 17.30–19.00 | Tid til egen disposisjon |
| 19.00–20.30 | Dans |

PROGRAM LØRDAG 1. JUNI

- | | |
|-------------|--|
| 10.00–11.30 | Dans |
| 11.45– | Oppstilling for marsjering til Sentrum og klargjøring av gruppene som skal ha oppvisning forskjellige steder i byen. Dere andre har tid til egen disposisjon fram til festmiddagen |
| 19.00–23.30 | Festmiddag i Bodø spektrum med underholdning
Kvelden avsluttes med seniordans |

PROGRAM SØNDAG 2. JUNI

- | | |
|-------------|---------------------|
| 10.00–12.00 | Dans med avslutning |
|-------------|---------------------|



Foto: Ernst Furuhatt og Dag Einar Olsen, www.nordnorge.com, Bodø

PÅMELDINGSSKJEMA

Nordnorsk Seniordanstreff 31.05–02.06 2019

*Påmeldingsfrist 1. mars 2019. Vær tidlig ute med å bestille overnatting.
Ved påmelding av flere enn 1 person må navneliste vedlegges.*

Dansegruppe: Kontaktperson:

Adresse: Postnr./Sted

Tlf: E-post:

Ant. dansere:

Påmeldingsavgif alle dager inkl. festmiddag ant: á kr 1200,- kr

Ledsagere inkl. festmiddag og dans ant: á kr 700,- kr

Sum å betale kr

Kommer dere med egen buss? ☐ Ja ☐ Nei

Send helst gruppepåmelding til e-post: lundeng@online.no

*Påmelding registreres ikke før betalinger er mottatt. Etter motakelse av innbetaling vil dere i løpet av mars/april få tilsendt påmeldingsbekrefelse med plassering i ringer, program med mer.
Innbetalt påmeldingsavgif refunderes ikke. Ved sykdom kan refusjon av utgifter kreves fra egen reiseforsikring.
Husk legeerklæring.*

Påmelding og innbetaling sendes til Nordnorsk Seniordanstreff, konto: 1503 99 45557

Kontaktperson: Judith Lundeng, Thallevn. 13, 8076 Bodø Tlf: 902 81 079

Overnatting bestilles direkte hos en av våre samarbeidstartnere:

SKAGEN HOTEL

Nyholmsgata 11, tlf. 75 51 91 00

Kr. 810,- enkelt rom, dobbelt rom kr. 1115,-

Kr. 558,- pr. person/natt i dobbelt rom

SCANDIC HAVET

Sjøgata 23, tlf. 75 5038 00

Kr.1290,- e-rom, dob romkr 1490.-

Kr. 745,- pr. person/natt i dob. rom

RADISSON BLU HOTEL

Storgata 2, tlf. 75 51 90 00

Kr. 1295,- enkelt rom, dobbelt rom kr. 1495,-

Kr. 750,- pr person/natt i dob rom

SCANDIC BODØ

Sjøgata, tlf. 75 5470 00

Kr. 1090,- e-rom, dob. rom kr 1290.-

Kr 645,- pr person/natt i dob. rom



75 51 91 00

Vi ønsker alle seniordansere
velkommen til Bodø og Skagen Hotel

www.skagen-hotel.no



Scandic
HAVET

Scandic Havet
Tollbugata 5, 8006 Bodø
Mail: Havet@scandichotels.com
Tlf: 755 03 801

Vi ønsker alle seniordansere velkommen til å bo
på vårt opplevelseshotell på kaikanten midt i
Bodø sentrum.

Nyt spektakulær utsikt og god mat i Roast
Restaurant & Bar i hotellets 17. etasje. Her
serverer vi smakfulle retter fra utvalgte lokale
leverandører. Vår skybar er et flott møtested for
å treffe gode venner og kolleger. Også her kan
du nyte fantastisk utsikt i alle himmelretninger.

Radisson **BLU**
HOTEL, BODØ

Storgt. 2, 8006 Bodø • Tlf. 75 51 90 00, Fax. 75 51 90 01
www.radissonblu.com/hotel-bodo | E-post: conference.bodo@radissonblu.com



OrkideEkspressen har sendt reiseglade nordmenn til Thailand i mer enn 35 år. Våre påmeldingsturer der du reiser i gruppe er godt likt av mange. Du får oppleve mye uten å planlegge reisen selv, og det er hyggelig å treffe nye bekjenskaper. Websiden vår viser et mangfold av turer. Prøv oss, da vel! Det er viktig for oss at din ferie blir god!



Thailand – langtidsferie/seniordans

28 netter med frokost på Long Beach Cha Am Hotel. Avreise 09.01, 16.01, 23.01, 30.01, 06.02.2019. Pris kr 17.000,-.



Thailand – rundtur i nord, og strand

Opplev Nord-Thailand med svensktalende guide, badeferie på Methavalai Cha Am. Avreise 11.01.2019. Pris kr 22 500,-.



Thailand – rundtur og badeferie

River Kwai og Ayutthaya med svensktalende guide, badeferie på Hyatt Regency Hua Hin. Avreise 31.01.2019. Pris kr 25 500,-.

Alle priser gjelder flyreise med Thai Airways, avreise fra Oslo og er pr person i dobbeltrom. Enkeltromstillegg tilkommer, avreise fra andre byer mot pristillegg.



*Vi skreddersyr
ferien din –
med kvalitet
fra start til slutt.*

orkide
EKSPRESSEN



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

KONTAKTLISTE OVER REGIONLEDERE

Regionleder Asker-Bærum	Dag Bjørnland	Kampebråten 4, 1338 Sandvika	918 37 636	dbjoernl@online.no
Regionleder Buskerud	Liv Turid Glommen	Nansensvei 28, 3513 Hønefoss	924 20 829	ltg40233@live.no
Regionleder Finnmark	Anne Fredriksen	Chr Ankersgt. 1, 9900 Kirkenes	906 21 509	anne.g.fredriksen@gmail.com
Regionleder Follo	Toril Simensen	Nordbyhagen 4, 1540 Vestby	901 57 343	tm-simen@online.no
Regionleder Gudbrandsdal	Kari Brekken	Rustvn. 879, 2680 Vågå	907 91 708	kari.brekken@hotmail.com
Regionleder Hedmark	Ingrid M. Tuko	Grubholvn. 44, 2324 Vang På Hedmarken	456 38 579	ingrid.tuko@hotmail.com
Regionleder Helgeland	Turid S. Haaland	Drevassvn. 586, 8672 Elsfjord	412 82 660	turidsanderudh@gmail.com
Regionleder Hordaland	Björg Haukeland Gravdal	Strimmelen 8, 5097 Bergen	918 14 954	b.h.gravdal@gmail.com
Regionleder Lofoten	Edith Eliassen	Knutvikvn. 32 A, 8300 Svolvær	990 41 198	edith.eliasen@gmail.com
Regionleder Møre Og Romsdal	Asbjørn Hjertvik	Hjertvikvn. 271, 6480 Aukra	992 29 745	as-hjert@online.no
Regionleder Oslo	Kari Wally Enger	Tokerudberget 13, 0986 Oslo	924 89 340	kw-enger@online.no
Regionleder Rogaland Nord	Martha Sofie Falnæs	Guletjødnvn. 67, 4250 Kopervik	489 97 318	msoffal@online.no
Regionleder Rogaland Sør	Berit Irene Nærland	Rosselandsvn. 53, 4344 Bryne	908 23 984	berina@lyse.net
Regionleder Romerike	Inge-Lise Dønnessen	Storvn. 6, 2055 Nordkisa	404 77 100	bhaloma.ild@gmail.com
Regionleder Salten	Siv Anita Unosen	Lien 8250 Rognan	917 71 322	sivunosen@gmail.com
Regionleder Sogn Og Fjordane	Lise Tennebø	Gate 3. 111, 6700 Måløy	958 87 812	liseten@hotmail.no
Regionleder Sørlandet	Björg Staalesen	Holbergsgt. 24, 4614 Kristiansand S	38 02 58 60 909 77 291	staalesen.bjorg@gmail.com
Regionleder Telemark	Mette Meyer Kristiansen	Orionvn. 44, 3942 Porsgrunn	992 70 360	meykrist@online.no
Regionleder Troms	Audhild Myrvoll	Brennavn. 5, 9046 Oteren	900 47 914	au-myrvo@online.no
Regionleder Trøndelag Nord	Kari Steen	Skjersetveien 37, 7120 Leksvik	924 36 807	kasteen@online.no
Regionleder Trøndelag Sør	Ola Lilleøkdal	Lundamovn. 376, 7232 Lundamo	986 49 367	ola-lill@online.no
Regionleder Vestfold	Hanna Marie Foldvik	Bakkevn. 21, 3292 Stavern	996 44 790	efoldvik@frisurf.no
Regionleder Vest-Oppland	Gunnar Hansen	Skutelandet 47, 2750 Gran	900 28 691	hansen.gunnar1938@gmail.com
Regionleder Østfold	Randi S. Myrvang	Furuvn. 9, 1640 Råde	970 23 794	raso-myr@online.no

KONTAKTLISTE OVER UTDANNINGLEDERE

Akershus Vest og Telemark	Borghild G. Sørøy	Sandstranda 34, 3055 Krokstadelva	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com
Akershus Øst	Aud M. Myrvang	Sundgt. 20, 2080 Eidsvoll	909 86 580	bomyr@online.no
Buskerud/Vestfold	Magne Sørøy	Sandstranda 34, 3055 Krokstadelva	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com
Finnmark	Lill Charlott Nilsen	Amtmannsnesvn. 53, 9515 Alta	997 94 273	lill@kgalta.no
Hedmark	Asta Opheim	Gjøknv. 18, 2380 Brumunddal	916 64 211	ka.opheim@gmail.com
Hordaland	Haldis S. Olsen	Lars Hillesgt. 11, 5008 Bergen	934 34 172	hsyolsen@online.no
Norland	Margrete Hansen	Gåskalvn. 16 C, 8920 Sømna	415 00 464 75 02 90 62	hansenmargrete486@gmail.com
Oppland	Bente Aasen	Lensmann Flifletsv. 27, 2615 Lillehammer	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com
Rogaland/Sørlandet	Anne Lise Gundersen	Regeberget 30, 4076 Vassøy	996 10 284	annelise.gun@gmail.com
Sogn og Fjord / Møre og Romsdal	Gunn Øygard	Horpedalsvn. 14, 6848 Fjærland	992 77 789	guoey@online.no
Troms	Audhild Myrvoll	Brennavn. 5, 9046 Oteren	900 47 914	au-myrvo@online.no
Trøndelag Nord	Kristine G. Jønnum	Dalbygdvn. 616, 7730 Beitstad	959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com
Trøndelag Sør	Vigdis Hassel	Hasselnv. 135, 7112 Hasselvika	414 16 317	vigdis.hassel@broadpark.no
Østfold	Bente Hammer	Marinevn. 15. 1519 Moss	456 38 490	bentehammer@live.no
Sørlandet (fra 01.01.2019)	Kari W. Jensen	Stauslandsvingen 8, 4640 Søgne	915 34 498	karijensen45@gmail.com

Kursprogram Vår 2019

KURSPLAN FOR SENIORDANS NORGE

GRUNNKURS DEL 1

Kursavgift: Kr 650,- 2 dag kurs, 450,-kr for 1 dags kurs. Materiell: kr 300,- (inkl. DVD kr 100,-)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	ANNET
Lør Søn	19.-20. jan	10-16	Molde Molde kulturskole	Asbjørn Hjertvik	99 22 97 45	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Lør Søn	16.-17. feb	10-16	Stokke Engveiensenteret Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	23. feb	10-16	Bergen Nordnes bydelshus, Klosteret 2, 2. etg	Sigrunn Sivertsen Haldis Synnøve Olsen	93 45 42 66	sigrusiv@gmail.com	

GRUNNKURS DEL 2

Kursavgift: Kr 650,- 2 dag kurs, 450,-kr for 1 dags kurs. Materiell: kr 300,- (inkl DVD kr 100,-)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	ANNET
Lør Søn	9.-10. feb	10-16	Molde Molde kulturskole	Asbjørn Hjertvik	99 22 97 45	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Søn	24. feb	10-16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2. etg	Sigrunn Sivertsen Haldis Synnøve Olsen	93 45 42 66	sigrusiv@gmail.com	
Lør Søn	9.-10. mars	10-16	Asker og Bærum Tanum og Jong seniorsenter Gml. Tanumvei 66 1341 Slepender	Borghild Granaas Sørøy	92 42 60 31	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat, drikke og bånd

GRUNNKURS DEL 3

Kursavgift: Kr 650,- 2 dag kurs, 450,-kr for 1 dags kurs. Materiell: kr 300,- (inkl DVD kr 100,-)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	ANNET
Lør Søn	9.-10. feb	10-16	Mosjøen Frivilligsentralen	Margrete Hansen	41 50 04 64	hansenmargrete486@gmail.com	Ta med matpakke og gode sko
Lør	2. mars	10-16	Bergen Nordnes bydelshus, Klosteret 2, 2. etg	Sigrunn Sivertsen Haldis Synnøve Olsen	93 45 42 66	sigrusiv@gmail.com	
Tors Fre	14.-15. mars	10-16	Oslo Holmlia kirke Ravnåsveien 28 1254 Oslo	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør Søn	16.-17. mars	10-16	Hønefoss Ullerål kirke Krokenveien 42	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Tors Fre	21.-22. mars	10-16	Nittedal Folkets hus Hellinga 8	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke

GRUNNKURS DEL 4

Kursavgift: Kr 650,- 2 dag kurs, 450,-kr for 1 dags kurs. Materiell: kr 300,- (inkl DVD kr 100,-)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	ANNET
Lør Søn	9.-10. feb	10-16	Trondheim Quality Hotel Agustin Kongensgt. 26	Vigdis Hassel	414 16 317	vigdis.hassel@broadpark.no	Dagpakke på hotellet: kr 545; pr person pr dag (andel dansesal, lyd og musikk anlegg) Kaffe, kaker frukt og lunsj
Søn	3. mars	10-16	Bergen Nordnes bydelshus, Klosteret 2, 2. etg	Sigrunn Sivertsen Haldis Synnøve Olsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com	
Lør Søn	16.-17. mars	10-16	Mosjøen Frivilligsentralen	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	Ta med matpakke og gode sko
Lør Søn	27.-28. april	10-16	Asker og Bærum Tanum og Jong seniorsenter Gml. Tanumvei 66 1341 Slependen	Borghild Granaas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat, drikke og bånd

GRUNNKURS DEL 1 OG 2

Kursavgift: kr 650,-. Materiell kr 600,- (inkl. DVD kr 200,-)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Fre Lør	15.-16. feb	10-16	Østfold Bøndernes hus Mosseveien 6 1540 Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke

GRUNNKURS DEL 3 OG 4

Kursavgift: kr 650,-. Materiell kr 600,- (inkl. DVD kr 200,-)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Lør Søn	26.-27. jan	10-16	Lillehammer Nordseterv. 19	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com	
Lør Søn	9.-10. mars	11-17 10-16	Jølster Borgja, Ålhus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet



NORDISK KURS 2018

Kursavgift: kr 450,- Materiell kr 750,- (inkl. DVD)

DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Søn	20. jan	10-16	Stokke Engveiensenteret Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	26. jan	10-18	Skien Furuheim Grendehus, Menstad Furuheimvegen 2 3712 Skien	Borghild Granaas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat, drikke og bånd.
Lør	26. jan	10-18	Molde Molde kulturskole	Asbjørn Hjertvik	99 22 97 45	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Søn	27. jan	10-18	Ålesund Ivar Aasen	Asbjørn Hjertvik	99 22 97 45	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Fre	1. feb	10-18	Drammen Knoffsgt. 2	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	2. feb	10-18	Hønefoss Ullerål kirke Krokenveien 42	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	2. feb	9.30-17.30	Lillehammer Nordseterv. 19	Bente Aasen	99 27 57 23	helenbenteaasen@outlook.com	
Lør	2. feb	10-18	Jølster Borgja, Ålhus	Gunn Øygard	99 27 77 89	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Lør	9. feb	9.30-17.30	Lillehammer Nordseterv. 19	Bente Aasen	99 27 57 23	helenbenteaasen@outlook.com	
Fre	22. feb	09-17	Vestby Rådhusgt. 4	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Fre Lør	22.-23. feb	19:00	Alta Vertshuset	Anne Fredriksen Lill Charlott Nilsen	90 62 15 09	anne.g.fredriksen@gmail.com	I forbindelse med årsmøtet
Lør	23. feb	09-17	Bjerkvik	Audhild Myrvoll	900 47 914	au-myrv@online.no	
Lør	23. feb	10-18	Asker og Bærum Tanum og Jong seniorsenter Gml. Tanumvei 66 1341 Slepender	Borghild Granaas Sørøy	92 42 60 31	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	23. feb	09-17	Mosjøen Frivilligsentralen	Margrete Hansen	41 50 04 64	hansenmargrete486@gmail.com	Ta med matpakke og gode sko
Fre	1. mars	09-17	Nittedal Folkets Hus Hellinga 8	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Søn	3. mars	9.30-17.30	Steinkjer Tingvold Park Hotel	Kristine Grøtan Jønnum	95 92 12 30	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet
Ons	6. mars	09-17	Jessheim Lykkebo Leirveien 6	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Fre	8. mars	10-18	Trondheim Quality Hotel Agustin Kongensgt. 26	Vigdis Hassel	41 41 63 17	vigdis.hassel@broadpark.no	Dagpakke på hotellet: 545,- pr person pr dag (andel dansesal, lyd og musikk anlegg)
Fre	15. mars	09-17	Østfold Bøndernes hus Mosseveien 6 1540 Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør	16. mars	10-18	Løten Østvang skole	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke
Fre	22. mars	10-18	Trondheim Quality Hotel Agustin Kongensgt. 26	Vigdis Hassel	41 41 63 17	vigdis.hassel@broadpark.no	Dagpakke på hotellet: kr 545; pr person pr dag (andel dansesal, lyd og musikk anlegg)
Lør	23. mars	10-18	Jølster Borgja, Ålhus	Gunn Øygard	99 27 77 89	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet

NORDISK KURS 2018 forts.

Kursavgift: kr 450,- Materiell kr 750,- (inkl. DVD)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Lør	23. mars	10-18	Kristiansand Kongens senter	Kari W. Jensen	91 53 44 98	karijensen45@gmail.com	Ta med mat, drikke og gode dansesko
Man Tirs	25.-26. mars	12:00 10:30	Sandnes Trones Eldresenter	Anne Lise Gundersen	99 61 02 84	annelise.gun@gmail.com	
Tors	28. mars	09-17	Oslo Stovner Velhus, Fjellstuveien 26	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Tors	28. mars	10:30- 18:30	Bodø Tusen hjemmet	Margrete Hansen	41 50 04 64	hansenmargrete486@gmail.com	Ta med matpakke og gode sko
Lør	6. april	9:30- 17:30	Leira	Bente Aasen	99 27 57 23	helenbenteaasen@outlook.com	Ta med matpakke
Lør/ Søn	6.-7. april	11-15 begge dager	Bergen Nordnes bydelshus, Klosteret 2, 2. etg.	Sigrunn Sivertsen Haldis Synnøve Olsen	93 45 42 66	sigrusiv@gmail.com	

SITTEDANS 2015 DEL 2, 4 TIMER

Kursavgift: kr 350,- Materiell kr 200,-



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	ANNET
Fre	25. jan	10-14	Nøtterøy Sjølyst-senteret Sjølyst 23	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med bånd

**Informasjon
fra DMU!**

Fra 1/1-20 kommer det et nytt grunnkurskonsept som vil bestå av 2 kurs a 2 dager med et en-dags oppfølgingskurs. Etablerte danseledere som har alle fire grunnkurs vil få muligheten til å ta to-dagers kurs på en dag.

Dersom du vil benytte deg av dette, og mangler grunnkurs, bør du benytte anledningen til å ta ferdig grunnkurs i 2019.

**Hjertesukk og
oppfordring fra
utdanningslederne**

Vi ønsker at danser ikke blir brukt før de har vært på kurs og heller ikke blir lagt ut på sosiale medium, for eksempel facebook.



Peer Gynt Tours

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

SENIORDANSTURER 2019



PÅMELDINGSTURER FOR SENIORDANSERE

- enten du reiser alene eller sammen med flere!

KYPROS - PAFOS

Pris fra kr. 8 900,-

30. mars - 6. april

Påmelding innen 20. desember

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

Bli med Elbjørg og Stein fra Lunner seniordans i Oppland på vår populære dansetur til Pafos, Kypros - der solen skinner mer enn 300 dager i året og klimaet er mildt og behagelig. Vi bor som vanlig på flotte Athena Beach Hotel (4*). Det blir daglige fellesdanser, samt mye tid til avslapping og utforskning av nærområdet. Hotellet, 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 og instruksjon med danseleder.

TURER UNDER PLANLEGGING:

SPANIA - ALMUNECAR

2 uker september

MONTENEGRO - BECICI

1 uke oktober

KYPROS - PAFOS

2 uker oktober/november

Alle turer med erfaren danseleder og reiseleder. Ta kontakt for program og pris, eller følg med på våre nettsider hvor turene blir annonsert så snart de er klare.



ALLTID GODE TILBUD FOR DANSEGRUPPER

- som arrangerer egen tur!

Husk at hos Peer Gynt Tours kan alle seniordansgrupper som arrangerer egne turer få god hjelp, veiledning og skreddersydde turer, akkurat slik dere ønsker. Vi søker etter gode tilbud for gruppen, og planlegger i samarbeid med gruppens kontaktperson. Turer i inn- og utland og med varierende reiselengde er mulig. Ta kontakt for et uforpliktende tilbud!

Kontakt oss for en hyggelig turprat eller se på www.peergynt.com.

Kontaktperson: Tone-Lise Frednes

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



MEDLEMSBUTIKKEN

Send bestilling til: toril@seniordans.org eller ring 953 61 962.
Priser er inkl. mva. I tillegg kommer ekspedisjonsgebyr kr 25,- og porto



Dansk PR

CD m/beskrivelse kr 250,-



Dansk 15

CD m/beskrivelse kr 360,-



Dansk 16

CD m/beskrivelse kr 360,-



Dansk 17

CD m/beskrivelse kr 360,-



Dansk sittedans 1

CD m/beskrivelse kr 250,-
DVD kr 200,-



Dansk sittedans 2

CD m/beskrivelse kr 250,-
DVD kr 200,-



Nordisk 2006

CD m/beskrivelse kr 300,-



Nordisk 2015

CD kr 200,-
Beskrivelse kr 100,-
DVD kr 250,-



Internasjonal Seniordans

2000 CD m/beskrivelse
kr 300,-



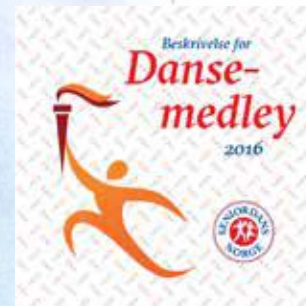
Block/Line danser

CD m/beskrivelse kr 290,-



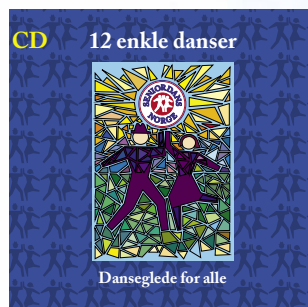
Linedance 2

DVD kr 100,-
Beskrivelse kr 60,-



Dansemedley 2016

CD kr 190,-
Beskrivelse kr 60,-



12 Enkle danser

CD m/beskrivelse kr 260,-



Ringdanser 2017

CD m/beskrivelse kr 260,-



ISDC 2007

CD m/beskrivelse kr 345,-



ISDC 2010

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

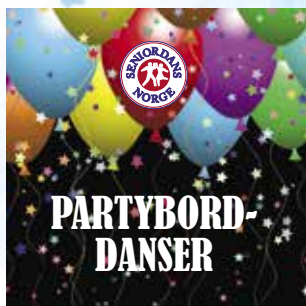
Send bestilling til: toril@seniordans.org eller ring 953 61 962.
Priser er inkl. mva. I tillegg kommer ekspedisjonsgebyr kr 25,- og porto

MEDLEMSBUTIKKEN



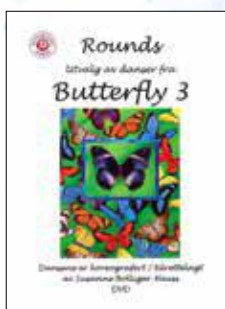
ISDC 2013

CD m/beskrivelse kr 300,-
DVD kr 400,-



Partybord-danser

CD kr 200,-
Beskrivelse kr 60,-



Butterfly 3

Beskrivelse kr 100,-
DVD kr 200,-



Innføring & instruksjon i Seniordans

DVD kr 100,-



Krus

M/logo kr 85,-



Vimpel/bordfane

Kr 300,-

ANDRE GODE MEDLEMSTILBUD

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,-



Ronald

Mange dansere benytter Ronalds melodier i dansen, og hans CD'er kan kjøpes ved å skrive til:

Busk Lydstudio
Kjønnøya, 3967 Stathelle
eller send en e-post til post@busk.no



Vi gjentar suksessen! DANSEFESTIVAL 2019



Bente Aasen og Ragnar Spiten inviterer nok en gang til danseferie med Seniordans i vakre Kemer i Tyrkia. Opplev dans, sol og deilig tyrkisk mat på festivalen som fyller hele byen med danseglatte Skandinaver. På Viking Star Hotel & Spa samles både erfarne dansere og nybegynnere i alle aldre til dans i blant annet Seniordans, Salsa, Kizomba, Tango og Magedans.



Bente Aasen
Seniordans,
Rounds



Ragnar Spiten
Seniordans,
Swing



Berit Olsson Tillkvist
Kizomba, Salsa,
Tango



Olle Tillkvist
Kizomba, Salsa,
Tango

Avreise Vår: 26. og 27. april. Oslo, Bergen, Kristiansand, Haugesund.
1 uke: 10 995,-

Avreise Høst: 11., 12., 13., og 19. oktober.
Oslo, Bergen, Trondheim, Kristiansand, Haugesund.
1 uke: 11 595,-

2 uker: 14 955,- (kun avreise 13. oktober).

Enkeltromstillegg: 700,- per uke.

Hotell: Viking Star Hotel & Spa, All Inclusive

Reiseleder: Kjell Magne Aasen: +47 992 75 723 / +47 415 69 555
bekje@online.no

Tyrkiareiser: www.tyrkiareiser.no / +47 815 00 505

Opplev dansegleder i Kemer! Utflukter med spasertur i byen, båttur/badetur og gondol til 2365 meters høyde, tyrkisk bad og strandliv i flotte omgivelser. Firestjerners hotell med All Inclusive og spa i hjertet av sjarmerende Kemer. **For mer informasjon, kontakt Kjell Magne Aasen.**

