



MEDLEMSBLAD FOR SENIORDANS NORGE

Gladringen

NR 49 APRIL 2019

Yngve Hågensens 80-års gave **Karis festtale Høy** aktivitet på Hadeland **Teateraktørene Dans**
«Best i Test» **101-åringen!** 23 år som gruppeleder **Danseutveksling i Steinkjer** Æresmedlemmer





Lederen har ordet

Landsmøtet er over og vi står foran et nytt arbeidsår. Dette året kommer helt sikkert til å bringe med seg både utfordringer og gode opplevelser.

Seniordans Norge har i sin handlingsplan satt utdanning av nye danseledere og rekruttering av nye dansere som hovedelementer i kommende år.

Mange dansegrupper har i løpet av året som gikk gjort mye arbeide for å få med nye dansere. Noen har brukt velkjente kurs og oppvisninger som virkemiddel, mens andre grupper har gått nye veier. Ei gruppe i Vestfold har fokusert på ordet «Gla'dans» med suksess. Jeg oppfordrer grupper og regioner til å samarbeide om slike prosjekter og prøve nye vinklinger i rekrutteringsarbeidet.

Det er også kjent at mange bruker våre dansekvelder uten å være medlem av Seniordans Norge. Det oppgis flere forskjellige grunner til å la være å betale medlemskapet, men jeg oppfordrer dansegruppene til å ta tak i dette, og sørge for at alle som deltar på dansekveldene betaler sitt medlemskap. Det bør ikke være noe alternativ at dansere kan delta i våre aktiviteter uten medlemskap. Dess flere vi blir jo sterkere kan vi påvirke myndighetene. I tillegg blir dansekveldene og annen sosial virksomhet artigere.

Sittedansprosjektet, som blir betalt av helsedepartementet, går nå inn i en ny fase. Prosjektleder Bente Aasen har, etter eget ønske, trukket seg som prosjektleder, sammen med sin medhjelper Kjell Magne. Prosjektet fortsetter med midlertidig ledelse gjennom en styringsgruppe.

Jeg vil rette en stor takk til Bente og Kjell Magne for at de fikk dette til å fungere – et kjempearbeide. Heldigvis fortsetter begge arbeidet for Seniordans Norge. Vi er heldige som har slike ressurser med oss – Bente som leder i DMU og Kjell Magne som medhjelper på flere arenaer.

Jeg vet ikke hva som er viktigst for den enkelte, gleden ved å danse, det at man beholder og vedlikeholder fysisk og psykisk helse, eller det sosiale fellesskapet. Sannsynligvis er det en kombinasjon. Det er viktig å fortelle dette til «alle» slik at mange flere får være med på eventyret. Ynwa.

Ha en fin vår og sommer alle sammen.

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



Svein Cato Eriksen
2. VARAMEDLEM
908 63 669
sverikse@operamail.com

DMU



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

Bente Aasen
LEDER

992 75 723
helenbenteaasen@outlook.com

Gunn Øygard
SEKRETÆR

992 777 89
guoey@online.no

Kristine G. Jønnum
UTDANNINGSKONTAKT

959 21 230
kristine.jonnum@gmail.com

Aud Marwell Myrvang
KONSULENT

909 86 580
bomyr@online.no



TELEFONTIDER:

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



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

Kontaktinfo

SENIORDANS NORGE:
Åsmarkvegen 8 D
2390 Moelv
www.seniordans.no

Björg Kolltveit
INFORMASJONSMEDARBEIDER

Redaksjonen
Gladringen

Stoff til Gladringen sendes til:
gladringen@seniordans.no
Frist for innlevering av stoff er
1. oktober 2019

Solveig Englund
LEDER REDAKSJONSKOMITÉ
419 30 602
gladringen@seniordans.no

Asbjørn Hjertvik
ANNONSER
99 22 97 45
as-hjert@online.no

Nils Slapgård
KORREKTUR

Randi A. Grønbakken

Ærede æresmedlemmer, ærede medlemmer i seniordansen,
kjære alle jubilerende seniordansere.

Gratulerer med 25 års jubileet!

Tekst
KARI W.
JENSEN

– I Seniordansen har vi noen få æresmedlemmer; Gunborg Nord Reite og Einar Larsen er gått bort. De andre er: Inger Ås, Jytte Karlsen, Bjørg Kolltveit, Bente Åsen, Ingrid og Torgeir Stene. Dessverre kunne ikke Jytte Karlsen, Bjørg Kolltveit, Ingrid og Torgeir Stene være tilstede her i dag. Men de skal også få noen velvalgte ord.

Vi er veldig takknemlige til alle dere som så til våre naboland, som allerede hadde begynt med seniordans, og fant ut at dette også var noe for oss trauste nordmenn. Takk til Jytte, som reiste land og strand rundt og holdt kurs, inspirerte, og utdannet danseledere. Jeg vet at hun holdt det første kurset i Kr.sand i 1998. Vi bruker fremdeles noen danser hvor den hyggelige stemmen sier: Den tredje mann er fra Nord Amerika. Takk til alle som var med og støttet Jytte i dette pionerarbeidet. Takk også til deg, Inger Ås for alt ditt arbeid og slit i SN første år. Vi vet at du sammen med Jytte og flere andre var med på stiftelsesmøte på Ski i 1994 og at du ble med i det første styret. Du var kasserer, regnskapsfører og mye mer. Vi kan bare ane hvor enkelt og provisorisk dere jobbet. Men tusen takk for at du sto på slik du gjorde. Jeg tror nok også at bak en så iherdig kvinne sto en mann. Tusen takk til deg Leif for alt du også bidro og bidrar med. Takk for at dere fortsatt er aktive og står på med gruppen deres. Takk, til ALLE redaktørene av Gladringen. Den første var Harald Bjørke. Etter hvert kom Bjørg Kolltveit, jeg traff henne første gang på

ISDC i Tyskland i 2007. Der fant vi tonen fort og da konferansen var slutt ble min dansepartner Erling og jeg beæret med et intervju i «Gladringen». «Hun fikk en storebror da hun mest av alt trengte en.» Det var om hva seniordansen betydde for meg da jeg var syk og dansevennen Erling spurte om det var noe han kunne hjelpe med. Slik er seniordansen. Vi hjelper hverandre i gode dager, men også spesielt når hverdagen kan være tung.

Bjørg drev Gladringen med stø hånd i mange år. Hun informerte oss om alt som var verdt å vite ang. seniordansen. Tusen takk for ditt arbeid der og i alt det andre du har vært med i.

Takk til Ingrid og Torgeir Stene for deres utrettelige arbeid med å starte mange nye grupper. Ingrid har vel startet flere grupper enn vi andre bare kunne drømme om og Torgeir ledet Seniordans Norge i flere år, inspirerte oss andre til også å stå på. Han gjorde også seniordansen kjent i det offentlige rom. Takk til dere begge for fantastisk innsats.

Takk til Bente Aasen som siden 2002 har arrangert Landstreffet på Lillehammer annen hvert år, sammen med sin mann, Kjell Magne, til glede for alle oss som kommer fra fjern og nær for å danse og å treffe dansevenner fra hele landet. Du har også vært utdanningsleder og instruktør, nesten like lenge som seniordansen har vært i Norge. Takk for arbeidet med sitte-dansen og tusen takk for alt du fremdeles bidrar med. Nå også som leder i DMU.

Uten ildsjeler som dere hadde vi aldri



En ring av gull, en riktig stor med plass til alle hender.

Det finnes ingenting som er mer dyrebart her i verden enn å kjenne seg ønsket. En hånd å holde i kan ofte si deg mer enn hva en munn kan si med ord. Å, så god den er hånden til en gammel venn.

Der ingen er størst, der ingen er minst.

Gamle venner som oss trives med hverandre – ingen rivalisering, ikke noe juks. Vi vokser gjennom livet i fred – og akkurat like raskt.

Der ingen er først, der ingen er sist.

Ikke gå foran meg, det er ikke sikkert jeg følger etter. Ikke gå bak meg, det er ikke sikkert jeg leder. Gå ved min side, og bare vær min venn.

Vi holder fast så alle kjenner at ringen er smidd av gode venner.

Solide venner er en av livets rikdommer.

Vennskap viser oss at vi ikke er alene, hverken i gleden eller i sorgen.

Satt sammen av Erling Flaaen og Kari W. Jensen



klart å drive dette viktige arbeide med bare frivillige arbeidere. Heldigvis er det mange ildsjeler rundt om i hele landet. Takk til alle som står på uke etter uke, år etter år.

En stor takk også til alle som har vært med i og nå er i styret for SN, i DMU, i komiteer, ført regnskap og sittet i styret. Takk til alle som er, og har vært utdanningsledere, regionledere, gruppeledere, instruktører, utenlandskontakter og de som har laget danser og oversatt danser osv.

Takk til alle danserne i alle gruppene i hele Norge. Det hadde ikke vært mye stas med seniordansen uten alle oss trofaste dansere. Flere har nok vært med i alle de 25 årene seniordansen har vært i Norge. Det er ikke få mennesker som får dette store maskineriet til å gå rundt. *En stor applaus til oss alle.*

Det viktigste i dette arbeidet vi er med i, er at vi aldri må glemme å være et godt medmenneske, se det positive hos alle våre medmennesker, ikke

kritisere, men ta alt i beste mening. Ikke la oss stå på steile prinsipper, men la oss høre på hverandre slik at seniordansen kan fortsette som den gode organisasjonen den er og har vært.

Mitt ordtak er: «Let there be peace on earth and let it start with me.»

La det bli fred på jord og la det begynne med meg. La alle i seniordansen få kjenne at vi alle ønsker fred og harmoni i arbeidet.

Igjen, Gratulerer med 25 års jubileet, la oss håpe at seniordansen fremdeles vokser, at nye yngre pensjonister også må oppdage den fantastiske gleden det er å være med i dette flotte nasjonale og internasjonale arbeidet.

Seniordansen er jo godt for hjerte, hjerne, helse og humor.

Jeg tar av meg hatten som takk for alt det dere pionerer har satt i gang og vi andre gladelig fortsetter med.

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 (Fulltegnet)

Høstturen: 27.08. – 05.09.19 (Fulltegnet) i kombinasjon med
innhøstings-/vinfesttvalen.

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 Seniordansetring. 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 kirkekonert.

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





Hadeland med 150 dansere og 25 instruktører

↑
Nybegynnere ved
Gran seniordans
kurs, flankert av
instruktørene
Eva Oppen og
Unni Hågensen.

Tekst
GUNNAR
HANSEN

Seniorgruppene Brandbu, Gran og Lunner har med sine tilbud om nybegynnerkurs rekruttert 16 nye seniordansere. Det var etter en dansekafe sist høst at interessen ga dette resultat. De to instruktørene har i forbindelse med tidligere kurs utarbeidet et opplegg for nybegynnere. Gruppens strategi har vært å utfordre deltakerne med stadig nye danser. Dette skaper et høyt nivå, og i lokalmiljøet brer det seg et renommé at seniordansen er spennende og utfordrende. Den tiltrekker seg derfor stadig nye dansere. De tre gruppene har nå vel 150 dansere og 25 instruktører. Da er ikke sittedansinstruktører medregnet.



Ikkje berre seniordansarar, no også teateraktørar

↑
Arne Fossøy
fører sin dame
Elin Pherson
Grytting i fint
driv. Skode-
spelar Annlaug
Børsheim i
bakgrunnen.

Dei er vande med å opptre, seniordansarane. Difor var det ingen direkte sensasjon då dansemedlemmar frå Sogn, Sunnfjord og Nordfjord fekk spørsmål om å delta i ei profesjonell teateroppsetjing

Det var Sogn og Fjordane teater som sette opp framsyninga «Eg er i går», med fire profesjonelle skodespelarar i rollene. I tillegg trong dei seks dansande amatørar frå kvart fogderi.

Historia baserer seg på levde liv i Sogn og Fjordane frå mellomkrigstida til i dag. Framsyninga er basert på intervju med 12 personar mellom 71 og 101 år. Forteljinga blir levande framstilt av dyktige skodespelarar som får fram både latter og tårer. Mellom dei ulike historiene kjem seniordansarane fram. Det blir vist springar, tango, vals, reinlender og swing.

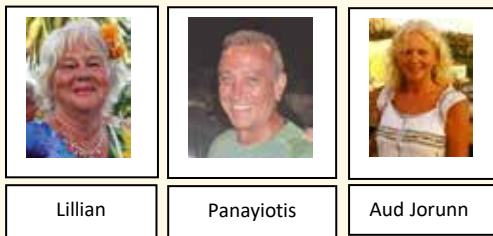
Forteljarteater er ei eiga kunstform. Her startar det med at det blir dansa springar inn på scena, for så å halde fram med barneskulens pultar. Oppvekst, dramatiske krigsår med bombefly – som blei til levande papirfly på scena. Foreiningslivet blomstrar, til liks med dans på lokalet med reinlender og vals. Også eldretrimmen kjem til bygda, og her får aktørane køyrt seg av den nye gymlæraren.

Framsyninga blir avslutta med Olav Stedjes vakre «Syng meg heim». Teaterkritikken var strålende. Ei to timars framsyning om

levde liv frå tidlegare tider, engasjerte mange, både forteljarar og publikum. Ein meldar skreiv «det var ein mosaikk av folkeleg glede og vemod».

Betre kan det ikkje seiast. Det var teatersjef Bodil Kvamme som hadde både ide og regi. Koreografar var Hilde Sol Erdal og Miriam Førde.

Ps. Dette er opphavelig skrive av Kolbjørn Bergseth. Av plassomsyn måtte omtalen redigerast.



Lillian

Panayiotis

Aud Jorunn

Holidays Plus *Dance & Music*

SENIOR THEMA TOURS

Contact with your Spirit and Soul

In Greece ☀

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



Før 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



Det var Jytte som introduserte seniordansen i Norge

Hun må finne seg i hedersbetegnelsen, «Seniordansens mor», danskfødte Jytte Karlsson.

Tekst
BJØRG
KOLLTVEIT

Etter at Forbundet Seniordans Norge var stiftet, kom hun fort på banen. Ikke bare var hun en kapasitet på dans og musikk, men mest av alt var drivkraften en glødende interesse for dans og mennesker. Hun reiste derfor land og strand rundt og introduserte seniordans og ble jublende mottatt for denne nye danseformen.

For denne innsatsen har hun mottatt en av landets høyeste utmerkelser: H.M. Kongens fortjenstmedalje i sølv. Selvfølgelig er hun også en av Seniordans Norges første æresmedlemmer. Egentlig var det folkedans som lå Jyttes hjerte nær. Men da hun ved en tilfeldighet ble introdusert i seniordans, var hun «solgt». Dette var noe for seniorer, både for de som hadde danset i sin ungdom og lagt dansen på hyllen, og de som av ulike årsaker aldri hadde danset. Men mest av alt så hun et forum for enslige som med dette fikk et sosialt møtested.

Med sin reise rundt i landet, ble hun betegnet som «misjonær» for seniordansen. I dag er Jytte 85 år. Men fortsatt har hun det store, varme smilet og et hjerte som fortsatt banker for seniordans. Og hun danser fortsatt, hver uke, nå ikke lenger som instruktør, men som vanlig danser.

– *Selv om jeg har lært meg data og behersker det mest nødvendige, skjønner jeg godt at mange eldre instruktører sliter med dette. Derfor er det helt greit at de fortsatt bruker gamlemåten i sin musikkformidling, dersom de er mest komfortable med denne. Så får den yngre garde gjøre på sin måte i den nye digitale verden, sier Jytte.*

Hun er såvisst ingen bakstrever. Hun nyter det gode liv i sin pensjonisttilværelse og har nettopp gjort som mange andre, flyttet inn i en mindre leilighet. Her fikk hun sin store praktiske utfordring. Et møbel kom som en flatpakke, slik de ofte gjør i dag. Og hva gjorde Jytte? Ba om hjelp? Nei, såvisst ikke. Hun gøy løst på bruksanvisningen og ga seg ikke før møbelet var montert!

– *Stå som jeg er, klarte jeg det, konstaterer hun.*

Jytte gleder seg over seniordansens fine utvikling. Med et smil reflekter hun over de første årene, spesielt med tanke på hva som er skjedd i den tekniske utviklingen.

– *De første årene stod mannen min, Åge og jeg på kjøkkengulvet og sørget for kopiering av de nødvendige instruksjoner og opplegg. Og Åge bemerket at mens dette pågikk, kunne han se foten min danse under bordet, i takt med instruksjonene som for forbi, ler Jytte.*

Hun deler æren med oppstartingen av seniordansen med sin mann Åge, som døde så alt for tidlig.

– *Uten han hadde jeg ikke kunne reist land og strand rundt med mitt seniordansopplegg. Han sørget for at hus og heim fungerte. Hun erkjenner at hun aldri kunne ane følgene og utviklingen av norsk seniordans på daværende tidspunkt. Men hun merket umiddelbart den gode utviklingen og suksessen som fulgte. Det har gitt henne store gleder gjennom 25 gylne danseår.*

Jovisst kan Jytte Karlsson med rette kalles «seniordansens» mor. Seniordans Norge kan ikke takke henne nok!



Peer Gynt Tours

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

SENIORDANSTURER 2019



PÅMELDINGSTURER FOR SENIORDANSERE

- enten du reiser alene eller sammen med flere!

SPANIA, Almuñécar - med rolig atmosfære og behagelig klima

Avreise	Fra	Lengde	Danseledere	Reiseleder
17. sept. - 1 okt.	Oslo og Trondheim	2 uker	Olaug og Egil Håve	Solveig Englund

Vi skal til Almuñécar, en gammel fiskelandsby nordøst for Malaga. Til tross for at byen i dag er en viktig ferieby i Granada-provinsen og på Costa Tropical, har Almuñécar klart å bevare sin rolige og behagelige atmosfære.. Almuñécar Playa SPA Hotel (4*) ligger like ved stranden og Gamlebyen i Almuñécar, med eget SPA og basseng med gratis solsenger.

Pris pr. person i dobbeltrom fra kr. 13.295,- Tillegg for dobbeltrom som enkeltrom kr. 3 420,-

MONTENEGRO, Becici - en Adriaterhavssperle på Budvas Riviera med "all inclusive"

Avreise	Fra	Lengde	Danseledere	Reiseleder
12. okt. - 19. okt.	Oslo	1 uke	Magne og Borghild Sørøy	Hanna Marie Foldvik

Montenegro er et populært reisemål på lik linje med nabolandet Kroatia. Her finner vi de samme turkisgrønne strendene, fossefall, idylliske middelalderbyer og frodig natur. Vi bor på Hotel Mediteran Wellness & SPA (4*), med basseng både inne og ute, parasoller og solstoler både ved bassenget og på stranden.

Pris pr. person i dobbeltrom fra kr. 10.995,- Tillegg for dobbeltrom som enkeltrom kr. 1 165,-

KYPROS, Pafos - en by rik på historie og kultur

Avreise	Fra	Lengde	Danseledere	Reiseleder
26. okt. - 9. nov.	Oslo	2 uker	Magne og Borghild Sørøy	Solveig Englund

Middelshavsidyll med over 300 soldager i året! Her kan du nyte turkisblått hav, lese en god bok i solstolen og kose deg med gresk-kypriotisk mat. Vi bor i byen Pafos, på fullservicehotellet Athena Beach Hotel (4*). Beliggenheten er av de beste i området på strand-promenaden - og de store hagene, terrassene og bassengene som omgir hotellet innbyr til bad og late dager!

Pris pr. person i dobbeltrom fra kr. 15.995,- Tillegg for dobbeltrom som enkeltrom kr. 2 330,-

Tillegg for havutsikt kr. 1.750,- pr person (med forbehold om ledig kapasitet)



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.

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



LO-Yngve ønsket seg seniordans på 80 års dag

Nylig fylte LO-legendariske leder i mange år, Yngve Haagensen 80 år. Den ble feiret i Foldvik Familiepark med 137 gjester.

Og hva han ønsket seg på bursdagen? Jo, opptreden av Larvik seniordans. Og det fikk han! Dermed ble det en fin reklame for seniordansen, og bursdagsbarnet selv mente dette ble en ny og ukjent opplevelse for hans gjester. På bildet ser vi den tidligere fagforeningsforkjemperen i fint driv i Foldvik familiepark med leder i Seniordans region Vestfold, Hanna Marie Foldvik som også har vært leder i Larvik Seniordans.





DMU informerer!

Kriterier for å delta på videregående kurs i Senior-dans Norge 2019 er siste året med gammel grunnkursmodell som består av 4 kurs. DMU viser til informasjonsskriv nr. 2/14 pkt. 9 fra daværende DMU. Der står det at for å delta på videregående kurs som Nordiske, ISDC og Rounds anbefales det at kursdeltagerne bør ha alle 4 Grunnkurs. DMU forholder seg til det. Det kreves ikke Grunnkurs for å delta på kurs i Linedance.

Fra 2020 består grunnkursutdanningen av 2 kurs. Hvert kurs har en varighet på 12 timer over 2 dager. Kriteriene for å gå på videregående kurs eller kurs i Rounds vil da være at kursdeltagerne må ha gått disse to kursene eller bør ha gjennomført alle 4 grunnkursene fra tidligere modell.

Faller tidspunktet for videregående kurs før et Grunnkurs som kursdeltageren mangler, men har meldt seg på, kan de få gå på videregående kurs. Det kreves ikke Grunnkurs for å delta på kurs i Linedance. *Er du i tvil – kontakt DMU!*

Fremdrift grunnkurs DMU er godt i gang med arbeidet med de nye grunnkursa. Flere har sendt inn danser og vi vil gjerne ha flere. Det jobbes med å finne kombinasjoner av ulike dansetyper og trinn/figurer i tråd med det som ble jobba frem på utdanningsledertreffet i høst. Det er et spennende arbeid, men også forpliktende. Seniordansere gleder seg til nye danser og musikk og har forventninger som vi håper å innfri. DMU har kontakt med en musiker som har begynt arbeidet med å gjennomgå musikken.

Dansenøkkelen Det er behov for å revidere dansenøkkelen. Flere uttrykk som er med i nye danser mangler. DMU jobber med det og tar sikte på at en komplett revidert dansenøkkel (inkl. Rounds og Linedance) er klar fra 2020.

Nytt sittedanskurs I 2009 ble det laga sitte-danser til melodiene til Nordisk 2009. Dette er det aldri laga kurs på. DMU har nå laga et kurs på disse dansene som er klart for gjennomføring høsten 2019. Dvd ble også laga i 2009. Vi har valgt å kalle kurset Sittedans 2009.

Rounds 2019 Dette kurset er nå klart for gjennomføring fra høsten 2019. Det blir et endagskurs på 6 timer med fine, nye danser. Marwell og Bjørn Ove Myrvang danser på DVD'en. Da håper vi at glade roundsdansere blir fornøyd med nye danser som de har venta på en stund.

Ny medley Det er interesse for en ny medley og Marwell Myrvang undersøker muligheten til å få det gjennomført. Det hadde vært gøy med en ny medley.

Jubileumsdans I forbindelse med Seniordans sitt 25-årsjubileum har Aud Marwell Myrvang laga en jubileumsdans. Denne blir lagt ut på vår hjemmeside, og vi håper mange i vårt langstrakte land vil bruke den både i ringene og på treff. Forhåpentligvis vil den bli brukt i sosiale sammenhenger rundt omkring. Dansen har en artig kombinasjon med først par IDR, deretter alle i ring, så ut som par igjen IDR. Musikken, som er en medley, må dere finne/laste ned selv.

Hjemmesida Hjemmesida til DMU har dessverre stått litt i ro siste året, men nå blir det endringer. Sida vil bli jevnlig oppdatert. Ta turen innom både titt og ofte å få med deg informasjon og nyheter fra DMU. Kanskje du til og med vil finne nye danser som det kan være gøy å bruke?

Oppfordring/utfordring: Vi trenger rekruttering Rekruttering av nye seniordansere er et aktuelt tema. Mange stiller seg spørsmålet hvordan skal vi få det til? Det finnes det ingen fasit på, men skal vi få med nye folk, må de i alle fall vite om at vi finnes. Det var veldig mange som i 2018 deltok på kurset Swing, ring og andre ting. I den forbindelse vil DMU oppfordre dansere til å bruke swingen i oppvisninger. Bruk fantasien og arranger for eksempel kafe med danseoppvisning, dans på torget m.m. Det vil vekke oppsikt og forhåpentligvis få folk nysgjerrige på hva vi driver med. Mange har utedans når det nærmer seg sommeren. Fengende swingmusikk og dans kan gi ekstra oppmerksomhet.

Dans ble best i test!



Skulle noen være i tvil om dansens helsemessige gode betydning, vil Heimdal-danseren, Kjell Solberg minne om denne.

Han har tatt invitasjonen fra redaksjonsutvalgets anmodning om å gi sitt bidrag til Gladringen med følgende mantra: «Dance is life - and life is dance». Dette begrunner han med en presentasjon i BBC ved legen Mosley som har foretatt en undersøkelse over en periode. Her ble en forsøksgruppe sammensatt av frivillige i en test for å finne ut hvilke treningsform som ga de beste resultater ved oppgaveløsninger. Før og etter oppgavene skulle de testes. Gruppen som skilte seg ut, var danserne! De ble satt til å danse en time sammenhengende før de skulle løse oppgaver av ulik vanskelighetsgrad. Testen viste at de oppnådde 18 prosents bedring i de letteste oppgavene og seks prosents bedring i de vanskeligste. Dette resultatet var så oppsiktsvekkende at dr. Mosley som stod for forskningen, hadde vanskelig for å tro det. Det ble danset i ulike grener, men det viste seg at de latin-amerikanske rytmene gjorde de beste utslag. Her ble det sagt at hvert skritt, ikke bare forbedret den mentale helse, men også den fysiske. Hvert danseskritt var en helse for ryggspylen. Så - seniordanser – du er i en eksklusiv gruppe med gode testresultater. Så fortsett!

Er det noen som slår denne dama?

Tekst
ANNBJØRG
AUGERUD

Solveig Surlien fylte 101 år i november og møter opp hver mandag i Hvittingfoss for å danse seniordans. Er dette rekord i landet eller er det noen bedre?

Vi startet opp seniordans i 2002, da var hun 85 og har vært med siden. Hun har et enestående godt humør og en fantastisk god hukommelse og takt som ingen andre. Hun deltar gjerne i arrangementer med musikk og sang, og er ofte med to damer som synger og en som spiller trekkspill for å underholde beboerne på sykehjemmet en gang i uken.



Bildet fra venstre Hjørdis Pedersen, Åse Lie, Solveig Surlien, Annbjørg Augerud og Inger Lofsberg. Bak står danseleder Asbjørn Skullerud.

Det går i gamle sanger og viser til glede for de eldre der. De to damene må kikke på teksten av og til, men Solveig kan alle tekster og toner.

Æresmedlemmer i Seniordans Norge



Bente Aasen



Bjørg Kolltveit



Inger Ås



Ingrid Stene



Jytte Karlsson



Torgeir Stene

I 2002 ble de første æresmedlemmene i Seniordans utpekt. Det var pionerene Gunborg Nord Reite, (død), Jytte Karlsson og Inger Ås som fikk denne hederen. Dette skjedde ved årsmøtet. Ved landsmøte i 2006 ble Einar Larsen æresmedlem (død).

Siste tildeling av æresmedlemskap skjedde ved regionledermøtet i 2015. Her ble æresmedlemskap tildelt Bente Aasen, Ingrid Stene, Torgeir Stene og Bjørg Kolltveit.



Reiser til Asia

OrkideEkspressen har sendt reiseglade nordmenn til Asia i mer enn 35 år. Vi har noen gruppeturer og vi lager skreddersydde opplegg for deg som vil reise på en privat tur. Blide sjåfører bringer fra flyplass til hotell uansett. Kanskje vil du ha guide på utflukt en dag eller to? Hos oss kan det forhåndsbestilles. Websiden vår viser et mangfold. Prøv oss da vel! Vi vil at din ferie skal være god.



Thailand – langtidsferie/seniordans

28 netter med frokost på Long Beach Cha Am Hotel, direkte fly. Avreise 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02.2020.



Sri Lanka – opplevelser og strand

Den grønne øya i Det Indiske Hav. Vakker natur og varierte opplevelser. Gruppereiser med dyktig, engelsktalende guide.

Avreise 01.08.2019, 16 dager. Pris kr 22 550,-.

Avreise 27.11.2019. 13 dager. Pris kr 24 000,-.



Thailand – rundtur og badeferie

River Kwai og Ayutthaya med svensktalende guide, badeferie på Loligo Resort Hua Hin.

Avreise 16.11.2019. Pris kr 21 500,-.

Alle priser gjelder flyreise, avreise fra Oslo og er pr person i dobbeltrom. Enkeltroms-tillegg tilkommer, avreise fra andre byer mot pristillegg.



Langreisespesialisten
i mer enn 35 år –
reiser med kvalitet
fra start til slutt.

orkide
EKSPRESSEN



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



Leserbrev

For mye instruksjon?

Jeg er instruktør i seniordans. Det er fantastisk fint, og jeg gleder meg til hver gang. Det gir så mye glede, og positiv energi utløses. Jeg stortrives, ikke minst når jeg ser interessen og iveren blant danserne. Sjølsagt ønsker jeg å være en god og tydelig instruktør. Og nå lurar jeg på om jeg kanskje strekker meg vel langt i å instruere. I min iver gir jeg kanskje mer info enn jeg egentlig behøver? Behøver jeg egentlig å gi stikkordene jeg stadig gjør? De kan jo dansene! Riktignok tror jeg mange setter pris på å få disse ordene i forkant av stegene. Men så tenker jeg: Er det med å bygge passivitet, slik at danserne ikke behøver å bruke egne ressurser med å huske og konsentrere seg? Det er jo litt av meningen med seniordansen at den er med og skjerper sanser, ikke minst med å være til stede i dansen. Jeg har gått noen runder med meg sjøl i dette spørsmålet. Jeg vet jo egentlig svaret. Jeg vet jeg burde tie mer enn jeg gjør. Gjør jeg det, opparbeides evnen til å lytte til musikken. For musikken sier ofte mer enn ord i dansen. Dette vet jeg jo inderlig godt. Likevel griper jeg meg i at stikkordene kommer i forkant av stegene! Jeg vil ikke bli det minste forundret om jeg en dag ser en pekefinger og hører fra en danser: «Stille!» Det verste er at jeg innser det er en fortjent replikk.

Instruktør Bjørn

Noen er alltid upresise

Noen som kjenner seg igjen? Vi er på seniordans til fastsatt tid. Vi stiller opp, par til par. Instruktør tar jobben med å få «kabalen» til å gå opp med rød og blå. Det må rokeringer til, den røde må bli blå. Så kan dansen begynne. En dør åpnes, og dermed kommer den siste seniordansen. Alltid den samme. På`n igjen, med nytt bytte av farge. Det blir en ny start, og det anes et irritert sukk blant danserne. Det føles som at verdifull tid blir stjålet på grunn av at en person ikke respekterer andres tid. Et vennlig hint om at det er gått ti minutter på overtid, overhøres med et smil. Kanskje det var en ide å låse døren presis når det berammede tidspunkt er der? For innerst inne handler det vel om å ha respekt for sine meddansere?

Lut lei tidstyver

Hekta på seniordans

Jeg har så lyst til å dele en god sak. Det handler om å bli hekta på seniordans. Hun jeg forteller om danser seniordans fire ganger i uka. Som de fleste sikkert kjenner til, må alle ha et medlemskap i en gruppe. Men så er det mulig å være gjestedansere i andre grupper. Dette vil si at den som bor sentralt omgitt av nabogrupper har en stor fordel. De kan farte rundt. Denne damen går i alt fra begynnergruppe til de mer øvede, og dette omfatter også en egen gruppe for roundsdans. Og at den store interessen

også deles innen familien, vises at nå har hennes spreke datter også begynt som seniordanser! Å danse seniordans fire ganger i uka, betyr at kompetansen på dans blir høy. Med smil om munn spurte denne danseren instruktøren om han brukte samme program på de ulike steder. Da han kunne bekrefte dette, kom det med stor tilfredsstillelse: «da har jeg en stor fordel». Og akkurat det er det vel ingen tvil om!

Instruktøren

Blåflekker etter dansekveld

Det er helt sikkert ubetenksomhet. Men etter en kveld på seniordans har jeg flere blåflekker på armen. Det kommer av at enkelte dansepartnere holder så hardt i sine tak. I min gruppe er det særlig en bamse av en mann som jeg gruer meg for å komme i nærheten av. Han er sterk i klypa. Men så god til å danse! Som flere i vår aldersgruppe bruker jeg blodfortynnende midler. Derfor har jeg lett for å få blåflekker. Dette er ikke av de store problemene i livet. Det jo ikke farlig. Men kanskje likevel bra med en påminnelse om å være litt mer varsom i sine grep?

Helene

23 år som gruppeleder i Majorstuen seniordans



Han har styrt skuta i Majorstuen seniordans helt fra starten i 1996, Per Otto Romsås. Nå gir han seg, vel vitende om at ingen kan matche ham på dette området. Og stort sett har han vært omgitt av damer. Riktignok var de tre menn en stund, men de siste årene har han vært på arenaen som eneste mann.

Av sine meddansere blir han betegnet som «en beskjeden herre og kavalier som ikke gjør krav på

noen spesiell oppmerksomhet rundt sin enestående posisjon». Dersom han hever røsten en smule, blir det når han etterlyser noen av de gode, gamle dansene fra 1990 - årene. Disse ønskene er ikke alltid like lett å oppfylle. De fleste er blitt borte underveis.

Nå håper hans meddansere at Per Otto fortsatt hver mandag tar spaserturen til seniorsenteret på Majorstuen for svinge seg i seniordansen.

Seniordans i solskinn



Solgruppen



Bli med Solgruppen på felles seniordansetur 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. Vi har dyktige reiseledere som har aktiviteter/utflukter.

Seniordans i Albir Avg. 19.10.19 i 2 uker til 02.11.19

Pris p.p i dobbeltrom kr 13 850,-
Pris for å reise alene kr 16 880,-



Danseledere
Grete Flenstad
Bjørg Fornes

Priseksemplene 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



Seniordans på Gran Canaria

22.01.20 1 uke fra kr 10 990,-
22.01.20 2 uker fra kr 15 990,-*
22.01.20 3 uker fra kr 19 990,-*
29.01.20 2 uker fra kr 16 990,-*
Alle priser er p.p når 2 stk deler.



Enk.rom tillegg
kr 260 - 390 pr natt.
Danseleder
Bente Hammer

Avg. 22.01.20 & 29.01.20

Priseksemplene inkluderer

- Flytransport t/r Norge - Las Palmas
- Transfer t/r Balito (rett før Puerto Rico)
- Overnatting på Aparthotel Marina Elite
- Halvpensjon
- Heldagsutflukt med lunsj og drikke.
- 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 www.solgruppen.no
Epost: solgruppen@solgruppen.no



Lillian



Panayiotis



Aud Jorunn

Holidays Plus Dance & Music

Thema Tour

Contact with your Spirit and Soul

In Greece ☀️

Øya KYTHNOS

11. sept – 22. sept 2019 (12 dager)

Natur og befolkning i harmoni.



Det finnes ikke ord som kan beskrive den følelsen du får når Kythnos åpner seg og favner deg med sin vennlighet og rene, uberørte natur. Du bare MÅ oppleve det



Utsikt fra hotellet



Hotellstranden

Utflukter til:

- Athen - Cape Sounio: For å se Poseidon's tempel
- koselige landsbyer og til hovedbyen på Kythnos
- båttur til Kolona

Hver dag det ikke er utflukter kan du være med på følgende:

- gresk dans
 - seniordans
 - "ouzo-time" sosialt treffpunkt etter dansetimene med sang og god prat
 - lære greske sanger
 - få innføring i gresk språk, historie og tradisjoner.
- Du er bare med på det du ønsker.

Frokost og middag er inkludert. Middagen om kvelden tar vi alltid sammen på tavernaen eller på hotellet, og synger og danser gjerne etter måltidet.

Her kan du lese hva noen av våre deltakere synes om turene:

Jeg har vært med på disse turene/kursene til Hellas seks ganger, og den sjuende står for tur. Jeg koser meg like mye hver gang. Her er det et fantastisk godt fellesskap. En trenger ikke kjenne noen her fra før. Dans, sang, bading, kultur, utflukter, god mat, ja alt vi gjør gir meg gode opplevelser. Dette er bra både for kropp og sjel, og jeg er en fornøyd deltaker. **Karin Richardsen**

Panayiotis gir oss innføring i gresk dans og forteller om dansenes opprinnelse, og Jorunn Emmaus leder oss i Seniordansen. Vi får turer med Panayiotis som er en kunnskapsrik guide. Vi har fellessang og synger både norske og greske sanger, og får også en liten innføring i det greske språket, noe jeg er spesielt glad i. En dansetur med greske Panayiotis, Aud Jorunn og Lillian er en flott opplevelse som jeg anbefaler på det varmeste. Jeg har vært med på syv turer og gleder meg til den neste i september! **Antonia Sacco Karlsen**

I april reiser eg til Lesvos med Panayiotis og co for å feire gresk påske, danse, syngje og treffe gode venner! Eg gler meg veldig! Det er femte gongen eg reiser frå Vågå til Hellas med denne gjengen. Tre gonger hadde eg med mannen min i rullestol. Frå første stund kjende vi oss integrerte! I september blir det ny Hellastur på meg! Dette blir eg med på så lenge det er pust i meg! Stor takk til Panayiotis, Aud Jorunn, Lillian og Bjørnar! **Eli Louise Strand**



Ta kontakt for informasjon

Aud Jorunn Bergsvik

Tlf: 924 64 334

Lillian Warem

Tlf: 979 56 326



Danseutvikling mellom generasjonene i Steinkjer Seniordans

Steinkjer Seniordans inviterte tretti elever med lærere fra Lø skole til dans en formiddag i oktober sist høst. Målet var å vise hva seniordans gikk ut på. Denne dagen var et ledd i et prosjekt hvor de skulle kartlegge hva pensjonistene i nærmiljøet holdt på med. Lø skole ligger like ved grendehuset hvor vi har vår aktivitet.

Vår instruktør Marit Fagerholt tok elevene med i ringen og forklarte og viste blant annet en afrikansk dans kalt «Malembé». Fjerdeklassingene viste gode danseegenskaper og uttrykte full glede over å være sammen med seniorenne. De var godt forberedt da de kom. På forhånd hadde de øvd inn en dans som de viste for oss.

Der var det stor presisjon og innsats i et rykende tempo! Vi ble mektig imponert! På skolen danset de en del og lærte danser ved å se på YouTube, kunne de fortelle.

– Dette ble en positiv dag både for oss i seniordansen og fjerdeklassen fra Lø skole, sier lederen i Steinkjer seniordans Gunvor Strugstad.

Seniordans Norge 2019

Regionleder- og landsmøte

18. og 19. mars samlet seniordansere fra hele landet til regionleder- og landsmøte. Alle 24 regionene var representert.

Det er en flott gjeng ivrige, engasjerte og interesserte. Regionleder-møte skal gi støtte, påfyll og informasjon. En deler erfaring og opplever hvor forskjellig landet vårt er.

Styret hadde satt opp et variert program:

- » info fra styret og DMU
- » rekruttering
- » nye fylker, hva nå?
- » info fra Studieforbundet.

Gruppearbeid med mange interessante problemstillinger. Referat og oppsummering vil bli lagt på SN sine hjemmesider.

Seniordans Norge er 25 år i år. Dette ble markert med festmiddag der æresmedlemmene var invitert, Inger og Leif Ås og Bente Aasen møtte. Festtalen ble holdt av Kari Wetrhus Jensen. Det ble en interessant samtale mellom Inger Ås og leder Per Haarr om oppstarten av seniordans Norge. Dessuten talte Per Haarr og æresmedlem Bente Aasen. Litt sang og noen historier hadde vi også.

Så ble det seniordans hvor vi danset gamle og nye danser. Det ble en vellykket kveld.



Engasjerte regionledere under møtet. ↑↑

Bente Aasen og Turid S. Haaland ledet an med
stø hånd. ↗↗

Inger og Leif Ås koste seg under festmiddagen. ↑

Styreleder Per Haarr intervjuet Inger og Leif Ås →
om oppstarten av Seniordansen for 25 år siden.

Førjulsdans på Storefjell



Mandag 9.12 til torsdag 12.12 2019



John Elvestad



Elbjørg J. Dieserud



Ragnar Spiten



**Allsang med
Jenny Jensen**
kjent fra tv og radio.

*Juledans i Storefjells gode dansesaler
med våre kjente instruktører*

Det ble i 2018 arrangert vellykket førjulsdans på Storefjell hotell med 320 dansere. Det ble en fire dagers fest, og begeistringen var stor! Vi ønsker å gjenskape stemningen.

Det blir også i år Julebord, festmiddag, hallingdansoppvisning med hallingkast, foredrag og julesalg fra Storefjellbutikken.

Danseprogram

Dansen er åpen for alle, både nåværende seniordansere og andre danseglade personer/ledsagere.

Du vil lære enkel swing samt ring- og mikserdanser fra mange land. Grunnleggende turer i salsa, rumba, tango og vals vil også stå på programmet, og vi vil arrangere et nybegynnerkurs. Vi vil øve inn Storefjells-medleyen, totalt 8 nye danser med swing, tango, reinlender, vals og polka m.m

På kveldstid blir det dans til husorkesteret og innslag av gammel-dans fra fam. Nibstad.

Priser

Dobbelt rom - kr 990,- pr. person- pr. døgn
inkludert alle måltider og kursavgift

Enkelt rom - kr 1290,- pr. person- pr. døgn
Alle rom har dusj/wc og TV/radio

Det blir satt opp busser direkte til Storefjell fra 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



HOTEL UNION™

GEIRANGER • 1891 • FAM MJELVA

www.hotelunion.no



Redaksjonskomitéen



Bjørg
Kolltveit



Randi A.
Grønbakken



Nils
Slapgård

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.*



DANS OG VAKRE DRØMMER-SENIORDANS I 2019



Den spanske solkysten - Torremolinos / Malaga

Vi bor på 4-stjerners Gran Hotel Cervantes by Blue Sea i Torremolinos som har stilfull og komfortabel innkvartering og omfattende fasiliteter med en fantastisk beliggenhet i hjertet av Torremolinos. Havet og stranden er bare 500 meter unna.

Avreise: 7. - 21. september 2019

Danseledere: Erna Onsøien Tangvik og Vigdis Hassel

Pris pr. person kr. 14690,- Avreise fra Trondheim / Værnes



Spania - Albir Playa Hotel & Spa

Albir Playa Hotel & Spa ligger ved innkjøringen til El Ablir, 500 meter fra stranden og 300 meter fra sentrum. Alle rom har bad, toalett, vask, satellitt-tv, aircondition, telefon, safe og minibar. Hatellet tilbyr restauranter og barer, svømmebasseng, boblebad og spa-avdeling.

Avreise: 23. september - 7. oktober 2019

Danseleder: Grethe-Sofie Henne

Pris pr. person kr. 12990,- Avreise fra Bergen

Fullt!



Den spanske solkysten - Torremolinos / Malaga

Vi bor på 4-stjerners Gran Hotel Cervantes by Blue Sea i Torremolinos som har stilfull og komfortabel innkvartering og omfattende fasiliteter med en fantastisk beliggenhet i hjertet av Torremolinos. Havet og stranden er bare 500 meter unna.

Avreise: 2. - 16. oktober 2019

Danseleder: Irma-Hanne Bakkan

Pris pr. person kr. 14480,- Avreise fra Harstad/Narvik Evenes



Spania - Allon - på den hvite kyst

Allon Mediterrania Hotel ligger i Villajoyosa mellom byene Alicante og Benidorm på Spanias østkyst, Costa Blanca, med sine 310 solskinnsdager og en gjennomsnittlig temperatur på +23 grader. Middelhavsbyen Villajoyosa er en sjarmerende fiskelandsby med små kafeer og idylliske bygninger.

Avreise: 14. - 25. oktober 2019

Danseledere: Marit Nyberg og Heidi Mathisen

Pris pr. person kr. 12320,- Avreise fra Oslo/Gardermoen

Feriespesialisten har gjennom flere år arrangert turer for seniordansere. I tillegg til turene ovenfor, har vi vært i både Kroatia og Tyrkia for å kvalitetssikre hoteller som vi kan legge opp turer til! Ta kontakt for en hyggelig reiseprat og et uforpliktende tilbud.

Feriespesialisten

www.feriespesialisten.com - tlf. 90 93 04 86

Heimskogen 24, 2870 Dokka

OPPLAND ARRANGEMENT AS

levelivet.no

REISEGARANTIFONDET
RGF
reise-rgf.no



KONTAKTLISTE OVER REGIONLEDERE

Regionleder Asker-Bærum	Dag Bjørnland	Kampebråten 4, 1338 Sandvika	918 37 636	dag.bjornland@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	Gulethjødvn. 67, 4250 Kopervik	489 97 318	msoffal@online.no
Regionleder Rogaland Sør	Berit Irene Nærlund	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	Alf Magnus Nilsen	Eldalsveien 251, 4534 Marnadal	482 25 311	alfmagnusnilsen@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	Anne Mari Helle	Moavegen 9B, 2940 Heggenes	481 19 069	annemarihelle@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	Gjøkv. 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-myrv@online.no
Trøndelag Nord	Kristine G. Jønnum	Dalbygdvn. 616, 7730 Beitstad	959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com
Trøndelag Sør	Vigdis Hassel	Hasseln. 135, 7112 Hasselvika	414 16 317	vigdis.hassel@broadpark.no
Østfold	Bente Hammer	Marinevn. 15. 1519 Moss	456 38 490	bentehammer@live.no
Sørlandet	Kari W. Jensen	Stauslandsvingen 8, 4640 Søgne	915 34 498	karijensen45@gmail.com

Kursprogram Vår 2019

KURSPLAN FOR SENIORDANS NORGE

GRUNNKURS DEL 1, 1 DAGS

Kursavgift: kr 450,-. Materiell: kr 300,- (inkl. DVD kr 100,-)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST
Man	9. sept.	12:00	Sandnes Trones eldresenter	Anne Lise Gundersen	996 10 284	annelise.gun@gmail.com
Lør	12. okt	10–16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2. etg	Sigrunn Sivertsen Haldis Synnøve Olsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com

GRUNNKURS DEL 2, 1 DAGS

Kursavgift: Kr 450,-, Materiell: kr 300,- (inkl. DVD kr 100,-)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST
Søn	13. okt	10–16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2. etg	Sigrunn Sivertsen Haldis Synnøve Olsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com

GRUNNKURS DEL 3, 1 DAGS

Kursavgift: kr 450,-. Materiell: kr 300,- (inkl DVD kr 100,-)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST
Lør	9. nov	10–16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2. etg	Sigrunn Sivertsen Haldis Synnøve Olsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com
Man	11. nov	12:00	Sandnes Trones eldresenter	Anne Lise Gundersen	996 10 284	annelise.gun@gamil.com

GRUNNKURS DEL 4, 1 DAGS

Kursavgift: kr 450,-. Materiell kr 300,- (inkl. DVD kr 100,-)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST
Søn	10. nov	10–16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2. etg	Sigrunn Sivertsen Haldis Synnøve Olsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com
Tirs	12. nov	12:00	Sandnes Trones eldresenter	Anne Lise Gundersen	996 10 284	annelise.gun@gamil.com

Påmelding på hjemmesiden: www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding eller på telefon: 953 61 962.

E-post: toril@seniordans.org.

NB! Bindende påmeldingsfrist er 2 uker før kursdag. Etter dette blir ikke kursavgiften refundert.

GRUNNKURS DEL 4

Kursavgift: kr 650,-. Materiell kr 300,- (inkl. DVD kr 100,-)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Tors Fre	17.–18. okt	10–16	Nittedal Folkets hus, Hellinga 8	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke

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	
Lør Søn	16.–17. nov	10–16	Asker og Bærum Tanum og Jong seniorsenter, Gml. Tanumvei 66, 1341 Slepender	Borghild Granaas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat, drikke og bånd

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	
Fre Lør	22.–23. nov	10–16	Østfold Bøndernes hus Mos- seveien 6, 1640 Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør Søn	23.–24. nov	10–16	Stokke Engveiensenteret Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd

SWING, RING OG ANDRE TING

Kursavgift: kr 450,-. Materiell: kr 400,- (inkl. DVD)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Fre	06. sep	10–16	LHL Sømna	Margrete Hansen	41 50 04 64	hansenmargete486@gmail.com	Ta med mat
Lør	14. sep	10–16	Svenningdal Folkets hus	Margrete Hansen	41 50 04 64	hansenmargete486@gmail.com	Ta med mat
Søn	15. sep	10–16	Stokke Engveiensenteret Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd

Fortsetter neste side...

Påmelding på hjemmesiden: www.seniordans.no/kurs/kurs-pamelding eller på telefon: 953 61 962.E-post: toril@seniordans.org.

NB! Bindende påmeldingsfrist er 2 uker før kursdag. Etter dette blir ikke kursavgiften refundert.

SWING, RING OG ANDRE TING

Kursavgift: kr 450,- .Materiell: kr 400,- (inkl. DVD)



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Fre	04. okt	10–16	Trondheim Quality Hotel Augustin, Kongensgt. 26	Vigdis Hassel	414 16 317	vigdis.hassel@broadpark.no	Dagpakke på hotellet kr 545,- (andel dansesal, lyd, musikk, kaffe, kaker, frukt og lunsj)
Fre	01. nov	10–16	Nittedal Folkets hus Hellinga 8	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke

ROUNDS 2019

Kursavgift: kr 450,- Materiell: kr 310,-



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Fre	06. sep	10–16	Skien Furuheim grendehus, Menstad, Furuheimv. 2	Borghild Granaas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat, drikke og bånd
Søn	08. sep	10–16	Stokke Engveiensenteret Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Fre	13. sep	10–16	Drammen Strømsø menighets- senter, Knoffsgt. 2	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	14. sep	10–16	Hønefoss Ullerål kirke Krokenveien 42	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Søn	15. sep	10–18	Molde kulturskolen	Asbjørn Hjertvik	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	21. sep	11–17	Sogn og Fjordane Fjærland Bygdahus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet.
Søn	29. sep	10	Leira	Bente Aasen	992 75 23	bekje@online.no	
Søn	29. sep	9:30- 16	Steinkjer Tingvoll Park Hotel	Kristine Grøtan Jønnum	959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet.
Lør	05. okt	10	Lillehammer Røde kors huset Nord- seterv. 19	Bente Aasen	992 75 23	bekje@online.no	

Fortsetter neste side...

Påmelding på hjemmesiden: www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding eller på telefon: 953 61 962.

E-post: toril@seniordans.org.

NB! Bindende påmeldingsfrist er 2 uker før kursdag. Etter dette blir ikke kursavgiften refundert.

ROUNDS 2019 forts.

Kursavgift: kr 450,-. Materiell: kr 310,-



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Ons	23. okt	10–16	Jessheim Lykkebo, Leirveien 6	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Fre	25. okt	10–16	Nittedal Folkets hus, Hellinga 8	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Søn	03. nov	10	Otta	Bente Aasen	992 75 23	bekje@online.no	
Fre	08. nov	10–16	Østfold Bøndernes hus Mosseveien 6 1640 Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør	09. nov	11–17	Mosjøen Frivilligsentralen	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargete486@gmail.com	Ta med mat
Lør	09. nov	10–16	Kristiansand Kongens senter	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45@gmail.com	
Lør	16. nov	10–16	Løten Østvang skole	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke



Påmelding på hjemmesiden: www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding eller på telefon: 953 61 962.

E-post: toril@seniordans.org.

NB! Bindende påmeldingsfrist er 2 uker før kursdag. Etter dette blir ikke kursavgiften refundert.

SITTEDANS 2009

Kursavgift: kr 350,-. Materiell kr 310,-



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Tors	15. aug	11–15	Mosjøen Frivilligsentralen	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargete486@gmail.com	Ta med mat
Søn	01. sep	11–15	Trondheim Quality Hotel Augustin Kongensgt. 26	Vigdis Hassel	414 16 317	vigdis.hassel@broadpark.no	Dagpakke på hotellet kr 545,- (andel dansesal, lyd, musikk, kaffe, kaker, frukt og lunsj)
Tors	19. sep	15–19	Asker og Bærum Tanum og Jong seniorsenter Gml. Tanumvei 66 1341 Slepender	Borghild Granaas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	21. sep	10–14	Stokke Engveiensenteret Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat og drikke
Lør	28. sep	10	Leira	Bente Aasen	992 75 23	bekje@online.no	
Tors	10. okt	10	Lillehammer Helsehuset Gud- brandsdalsv. 235	Bente Aasen	992 75 23	bekje@online.no	
Tirs	22. okt	11–15	LHL Sømna	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargete486@gmail.com	Ta med mat
Lør	02. nov	10	Otta	Bente Aasen	992 75 23	bekje@online.no	
Ons	20. nov	10–14	Jessheim Lykkebo Leirveien 6	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke



Påmelding på hjemmesiden: www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding eller på telefon: 953 61 962.

E-post: toril@seniordans.org.

NB! Bindende påmeldingsfrist er 2 uker før kursdag. Etter dette blir ikke kursavgiften refundert.

MEDLEMSBUTIKKEN



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,-



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,-



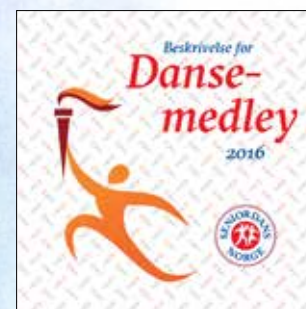
Block/Line danser

CD m/beskrivelse kr 290,-



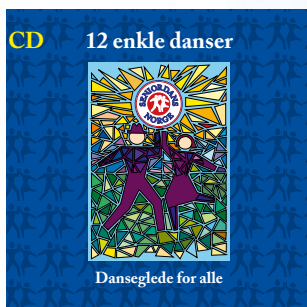
Linedance 2

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

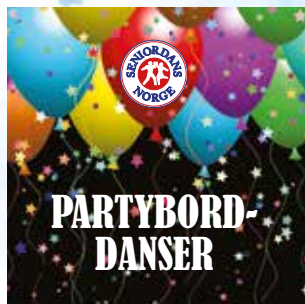
CD m/beskrivelse kr 300,-
DVD kr 200,-

MEDLEMSBUTIKKEN



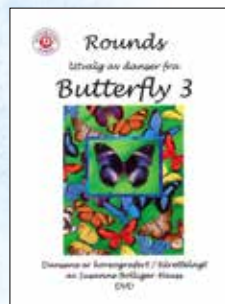
ISDC 2013

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



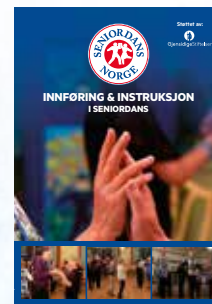
Partybord-danser

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,-



Send bestilling til:
toril@seniordans.org eller ring 953 61 962.

Priser er inkl. mva. I tillegg kommer ekspedisjonsgebyr kr 25,- og porto

Vi gjenftar 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
Swing, Seniordans



**Berit Olsson
Tillkvist**
Kizomba, Salsa



Olle Tillkvist
Kizomba, Salsa,
Tango

Avreise: Haugesund - 11. og 18. oktober
Kristiansand - 11. oktober
Trondheim - 12. oktober
Oslo - 12. og 19. oktober
Bergen - 12. oktober

Pris: **1 uke: 11 595,-**
2 uker: 14 955,- (kun avreise 11. oktober
fra Haugesund og 12. oktober fra Bergen og Oslo)

Hotell: Viking Star Hotel & Spa (All Inclusive)

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

Opplev dansegleden i Kemer! Utfukter 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.

