



MEDLEMSBLAD FOR SENIORDANS NORGE

# Gladringen

NR 50 NOVEMBER 2019

Landsstevnet Lillehammer 2020   **Tall Ship Race Bergen**   Kristine Grøtan Jønnum  
Sommerdans på Finnøy   **Fra Rogaland til Danmark**   Dans på Operataket   **Folkehelseutredningen**



## Oransjegeriljaen

Vertskapet for ISDC 2019



## Lederen har ordet

Hei alle sammen. Vinteren står for døren med mye aktivitet for oss seniordansere. Sommeren er tilbakelagt med bl.a. et vellykket ISDC stevne på Lillehammer. Stevnet er behørig omtalt annet sted i bladet, men jeg vil gjerne rose innsatsen til komitéen, som i tillegg til suksess for danserne, ga et overskudd i kassa til Seniordans Norge. Neste internasjonale stevne er Nordisk i Danmark i 2021.

Tidligere i høst lanserte vi et roundskurs som la opp til at deltakerne selv måtte laste ned musikken. Dette er ment som et prøveprosjekt for å få tilbakemeldinger fra deltakerne. Det viser seg at resultatet er svært varierende, og at det er for tidlig å gjennomføre nedlasting av musikken på ordinære kurs. Det betyr igjen at vi kommer til å produsere musikken på CD i lang tid fremover når det gjelder ordinære kurs. Det finnes også muligheter for å levere ferdig innspilt musikk på USB pinne.

Det er også kommet noen signaler om at det kan være problematisk å få tak i musikkanlegg med CD spiller. Til det kan jeg si at både JVC og Amadeus (selges på Elkjøp) fremdeles satser på solide bærbare anlegg med både CD spiller og USB inngang.

Som vanlig henstiller jeg gruppene til å være

aktive med rekruttering til organisasjonen vår.

Jeg håper at mange vil benytte muligheten til å dra i gang rekrutteringskurs med den økonomiske støtten som kan tilbys fra SN sentralt. Ta gjerne kontakt med kontoret for opplysninger om støtteordningene – terskelen for støtte er lav.

På bakgrunn av at gruppene legger ut mange dansesnutter på Facebook og YouTube er det lett å forstå at aktiviteten er meget god mange steder. Vinteren er jo også spekket med arrangementer og turer. Det være seg sydenturer og andre store private arrangementer i Norge, som f.eks juledansene på Storefjell, dansetreff på Savalen og andre lokale tilstelninger.

SN er i god form både organisatorisk og økonomisk. Resultatet for 2019 ser ut til å bli solid, og det betyr at vi i fremtiden har muligheter til å investere mye i rekrutteringsarbeide.

Håper alle får anledning til å glede seg over dans og godt sosialt samvær i året som kommer.

YNWA,  
Per

## Kontaktinfo

# STYRET



Per Haarr  
STYRELEDER  
915 59 318  
perhaarr@live.no



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



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



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



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



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



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



Forside: «Oransjegeriljaen»  
Foto: Øystein Nordås



# DMU



Fra venstre: Marwell Myrvang, Gunn Øygard, Bente Aasen 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

KONTORET

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  
9. mars 2020

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



Nord-Norsk seniordanstreff 2019

# Takk for sist til alle dere som kom til det Nord-Norske Dansetreffet i Bodø!

Takk til gjesteinstruktørene Brit Breivik, Turid Haaland, Sigmund Johnsen og Rikard Johansen. Det vi som arrangør står igjen med, er ønsket om at dere alle hadde det bra og vil huske treffet positivt på tross av noen komplikasjoner. Vi krysser fingre for at det som ble bra sitter sterkest igjen i minnene fra Bodø-treffet!

490 dansere møttes i Bodø, og kom fra hele Nord-Norge, samt Øst- og Vestlandet. Treffet ble åpnet av Bodøs ordfører Ida Pinnerød, etterfulgt av operasanger Henrik Sans Dagfinrud som sang «Å, eg veit meg eit land».

Bodø Seniordans og Senior Gladdans Bodø hadde oppvisning med «Lady of Spain» og «Å, Julie», en ny dans Olaug Øines fra Bodø hadde laget til treffet. Oppvisninga ble ledet av Solveig Støver. Sortland Seniordans viste dansene «Tåke» og «Regn», begge skrevet og ledet av Brit Breivik.

Så åpnet konferansier Agnete Tjærandsen dansen for fredagskvelden. Annlaug Larsen fra Senior Gladdans Bodø skulle for første gang være instruktør for så mange dansere. Spennende! Det gikk fint, og hun fikk mange gode tilbakemeldinger. Det er så positivt at nye tar utfordringer!

Lørdag ble en fin dag der Kirkenes, Saltdal og Mosjøen på for-

middagen hadde oppvisning i «Glasshuset». Banketten om kvelden var vellykket med profesjonelle kokker og kelnerer under ledelse av Arne Kjell Nyheim. Og så var det gaver og takkeord – tusen takk til dere alle!

Søndag var det som vanlig både dans og oppbruddsstemning. Der Kirkenes fikk overrakt vandrebanneret som tegn på at de står som arrangør av Nordnorsk seniordanstreff i 2021.

Vi ønsker Kirkenes lykke til med arrangementet.

*Judith Lundeng*

LEDER PROSJEKTGRUPPA  
SENIORDANSTREFF BODØ





Lillian



Panayiotis



Aud Jorunn

## Holidays Plus Dance & Music

Thema Tour

Contact with your Spirit and Soul  
i Hellas ☀

Kommende turer 2020  
LESVOS - ITEA - MILOS

**ØYA LESVOS:** April 2020 Gresk påske, uken etter vår påske.



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. På Votsala hotel i Thermi på Lesvos vil du kjenne at naturen og folkets varme går hånd i hånd. Selvsagt blir det også seniordans, gresk dans, kulturformidling og utflukter. Du deltar bare på det du måtte ønske.

**ITEA:** September 2020



Folk flest vet ikke at noen av de vakreste og mest interessante stedene i Hellas ikke er på øyene, men på fastlandet. Her er nydelige strender, flotte fjell, spennende byer og antikke historiske steder som f.eks. Delphi. Vi har funnet et vakkert sted, Nafsika Beach Hotel i Itsea ved Korintbukta., med et særdeles vennlig vertskap. Du får selvsagt seniordans og gresk dans og spennende utflukter, som vi håper du vil glede deg over. Her er begrenset med plasser.

**ØYA MILOS:** September-oktober 2020



Milos er en øy i Kykladene med fantastiske fjellformasjoner, varme kilder og hele syttifem strender, noen av de beste i Hellas! Apollon Rooms, som ligger helt i sjøkanten i (A)Pollonia, tar i mot oss med en varme og gjestfrihet du skal leite lenge etter. Det blir seniordans, gresk dans og kultur og spennende utflukter. Du deltar bare på det du måtte ønske.

Hvert år siden 1994 har vi hatt fantastiske turer, med MYE moro, og samtidig lært om gresk kultur, dans og historie på noen av de vakreste stedene i dette magiske landet.

**Vi gleder oss til å treffe deg på turene våre enten du er helt ny, eller du er en av dem som har fulgt oss og som allerede er blitt en venn.**

**PANAYIOTIS MAVROPOULOS** Dance Instructor-Musician – Seminar & Tour organizer since 1994

Ta kontakt for mer informasjon:

**Aud Jorunn Bergsvik**

Tlf: 924 64 334

audjorunn@gmail.com

**Lillian Warem**

Tlf: 979 56 326

lillian.warem@fibernet.net



Storefjell Resort Hotel ligger på Golsfjellet, 1001 moh.  
Mellom Hallingdal og Valdres, Oslo og Bergen. Hotellet har badeanlegg og  
mange aktiviteter ute og inne. Musikk og dans 6 kvelder i uken.  
Muligheter for julehandel i Storefjellbutikken.

### Kommende arrangement

- 
- 1.-3. nov. Norsk Rakfiskfestival  
2. nov. Vamp  
9. nov. Plumbo  
15.-16. nov. Contrazt og Ingemars  
23. nov. Juleshow  
Blunck, Andreassen, Sæther, Nagell-Dahl  
29. nov. Staut
- 
6. des. Vassendgutane  
9.-12. des. Førjulsdans - *Få billetter igjen!*  
10. des. Jenny Jensen  
13. des. Rotlaus  
30. des. Dance with a Stranger  
31. des. Nyttårsaften - Stort fyrverkeri!
- 
- 3.-5. jan. Trekkspill / Jubileumsweekend  
Jutullaget, Syver's orkester, Nibstad's familieorkester.  
Odd Arne Halaas, pianobar med Odd Arne Sørensen  
og Hans Olav Trøen. Gammeldanskurs!



Allsang med  
Jenny Jensen  
kjent fra tv og radio.



For bestilling og mer informasjon om opphold og transport:





Rønnaug har sendt oss oppskrift på:

## GONGKAKER

1 l kulturmilk  
2 dl sukker  
1 ss natron  
ca 1 l mjøl

Bland alle ingrediensene som til en løs gjærdeig.

Ta en kompottskje med deig oppi en dyp tallerken med mjøl. Ta litt mjøl over. Legg deigen på takke, klapp lett ut. Kakene skal være som en lapp, men atskillig tykkere. Stek på begge sider. I Finnøy serveres de ofte med vaniljekesam og tomatsyltetøy. Vi er en «tomat kommune». Ellers brukes rømme og syltetøy, smør og syltetøy eller bare sukker. De smaker herlig – lykke til!

*Kakene kalles andre steder natronkaker. Grunnen til at de kalles gongkaker her, er ifølge eldre, at natronen satte gang hevingen av deigen. Dialekt-uttrykket her er å sette «gong i deigen».*

# Sommerdans på Finnøy

Torsdag 13.juni var 33 glade seniordansere fra Finnøy, Rennesøy og Randaberg samlet til sommerdans på kaia i Judaberg. I sol og fint vær ble det både dans og fortæring av smakfull grillmat. Kvelden ble avsluttet med kaffe og «gongkake».

*Randi Rønnaug Trahaug*

DANSELEDER FINNØY OG RENNESØY SENIORDANS







## Sommertur med båt og buss til Danmark, Lübeck og Kiel

Siste uka i juni dro over 50 seniordansere fra Rogaland på en femdagers tur til Danmark.

Tekst  
SVENN  
MANUM

Foto  
TOMAS  
NESHEIM

Turen startet med opphenting forskjellige steder før vi satte kursen mot Kristiansand og Super Speedferja som tok oss raskt over til Hirtshals. Videre kjørte vi med buss i fint vær til Ålborg hvor vi overnattet.

Dagen etter gikk turen mot den dansk/tyske grensen med besøk på det gamle Estrum Slott ved Randers. Slottet er i dag museum med flere utstillinger som viser landbruksutviklingen i området. Videre dro vi til Otto Duborgsenteret der de handlelystne fikk tilfredsstilt sine behov for både vått og tørt.

Neste stopp var Kiel hvor vi bodde to dager på det hyggelige Hotel Däncher Hof, men Hansabyen Lübeck sto også på programmet. Begge byene har mye historisk å se, men særlig Lübeck er også kjent for sin gode marsipan. I Lübeck fikk vi dessuten med oss en trivelig båttur på elva Trave som omkranser byen.

Siste dagen var vi tilbake i Kiel, der både havna og den gamle bebyggelsen er en attraksjon. Noen rakk til og med en tur i det store kjøpesenteret før vi gikk om bord i Cruiseferge MS Color Magic til Oslo. Bare fergeturen er litt av en opplevelse med handlegate, restauranter og flott sceneshow.

En slik tur skaper gode relasjoner, samhold og vennskap. Derfor stor takk til Einar Heien i Kvernaland Seniordans for initiativ og planlegging sammen med Finnøy Buss, og til Erlend Pollestad som både var guide og vennlig og hjelpsom sjåfør på hele turen.





↑ Region Oslo ved  
Operataket 2019

# Dansens Dager og Region Oslo med ypperlig egenreklame

---

Tekst  
BODIL  
ANDERSGAARD  
BRIT  
AABØ

Foto  
ESPEN  
ENGER

---

Dansens Dager er et årlig, landsdekkende tiltak som danseringene våre bør kaste seg på om dere ikke allerede har gjort det. De siste dagene i april er som regel de fastsatte nasjonale dagene, men lokale grupper kan legge aktiviteten når det passer best. I mange kommuner går grupper innen ulike dansesjangre sammen om felles arrangement og oppvisninger. Andre steder kan det være mange små enkelttiltak. Uansett så er det en grei arena for å få vist seg fram og kanskje få litt publisitet.

Her er hva region Oslo gjorde på Dansens Dag 2019, men de markerte også sitt 20-års jubileum litt senere: Under Dansens Dager 2019 deltok dansere fra Region Oslo den 27. april med dans på Operataket. I strålende vær var det først en irsk linedans med 12 dansere og Laila Tollefsen som inspirator. Deretter danset 26 medlemmer medley med vanlig seniordans. Dansere fra nesten alle gruppene i Oslo deltok. Fellesdansen gikk veldig bra, føltes som et positivt tiltak, og vi fikk mye applaus etterpå.



## Forslag til endringar i Voksenopplæringsloven med forskrift

Kunnskapsdepartementet har kome med forslag til endringar i Voksenopplæringsloven med forskrifter, som vil ha innverknad på kursverksemda i medlemsorganisasjonane våre. Studieforbundet kultur og tradisjon vil i haust jobbe saman med dei andre studieforbunda og VOFO for å levere høyringsinnspel der vi meiner forslaget bør endrast.

### Voksenopplæringsloven

Formålet med Voksenopplæringsloven er å fremme livslang læring ved å legge til rette for organiserte læringsaktivitetar ved sida av det formelle utdanningssystemet. Loven skal bidra til motivasjon og tilgang til kunnskap og kompetanse for alle, og slik fremme den enkeltes utvikling og møte behova i samfunns- og arbeidslivet.

Det har skjedd store endringar i utdannings- og opplæringsfeltet etter at Voksenopplæringsloven vart vedteke i 1976, og etter at den nye lova vart vedteke i 2009, med forskrifter gjeldande frå 2010. Lova er i dag primært ei tilskotslov, som mellom anna regulerer organisasjonsstrukturen i studieforbund.

Det er i dag 14 godkjente studieforbund i Norge, desse har meir enn 470 medlemsorganisasjonar og over 40 000 studietiltak for meir enn 500 000 deltakarar årleg. Dei godkjente studieforbunda er organisert i Voksenopplæringsforbundet (VOFO), studieforbundets interesseorganisasjon, som og får tilskot frå Kunnskapsdepartementet over statsbudsjettet.

### Deling mellom to departement

Det er foreslått å dele tilskotsordninga for Studieforbund mellom Kulturdepartementet og Kunn-

skapsdepartementet, der 10 av 14 studieforbund blir overført til Kulturdepartementet, deriblant Studieforbundet kultur og tradisjon. Ei deling av ordninga har også vore foreslått tidlegare i ulike variantar. Slik det er tenkt nå, vil studieforbund som primært rettar verksemda mot kompetansepolitiske mål, få tilskotsmidlar frå Kunnskapsdepartementet. Studieforbund som også vil kunne bidra til å nå politiske mål i det frivillige og kulturpolitiske mål, vil få tilskotsmidlar frå Kulturdepartementet. Dette har vi i Studieforbundet tru på skal kunne bli bra, og vi stiller oss bak argumentasjonen gjeve at dette vil kunne bidra til styrkinga av studieforbundets rolle og identitet.

### Dei viktigaste endringane

Departementet skriv om delinga mellom kunnskapsdepartementet og Kulturdepartementet: «Det antas at endringene ikke vil få store konsekvenser for fordelingen av tilskuddsmidler for det enkelte studieforbund og dets medlemsorganisasjoner». Vi har sett litt på kva endringar som er foreslått som kan bety noko for oss som studieforbund og for våre medlemsorganisasjonar. Når det gjeld Voksenopplæringsloven, meiner vi at er dei viktigaste endringane i største grad er språklege presiseringar og forsterkingar i overordna mål, forutan delinga mellom departement. Dei viktigaste endringsforslaga meiner vi er:

- Endre formål med lova ved å sette på eit tillegg; Loven skal ivareta opplæring og deltaking i frivillige organisasjonar. Bidra til mangfaldig kulturliv og ta vare på kulturarven gjennom læring.
- Overføre tilskotsmodell frå lov til forskrift.



- Noko endring i overordna mål, og tydeleggjering av at studieforbund må drive kursverksemd etter eitt eller fleire av disse.
- Det er og foreslått endringar i forskriftene. Her er det som etter vårt syn er det viktigaste for medlemsorganisasjonane:
- Timetal blir redusert frå åtte til seks timar, og med eit ope spørsmål om kanskje fire timar vil vera meir eigna.
- Krav til deltakartal aukar til fem, der ein av dei fem kan vera lærar.
- Nye overgangsreglar dersom ein medlemsorganisasjon ønskjer å skifte studieforbund. Dette medfører at det blir krevjande for organisasjonar med høg kursaktivitet i skifte, fordi ein ikkje får med seg heile kursverksemda til nytt forbund. Dette resulterer i at det nye studieforbundet må ha råd til å utbetale fullt kurstilskot til lokallaga, sjølv om statstilskotet blir mindre.
- Krav til statsautorisert eller registrert revisor hjå studieforbund, medlemsorganisasjon og fylkesledd. Umiddelbart er Studieforbundets vurdering at forslaget inneholder mange fornuftige endringar, men vi jobbar saman med resten av feltet for å få endra på noko.

Det som kanskje umiddelbart vil kunne merkast hjå medlemsorganisasjonane, er endring av krav til timetal frå åtte til seks, med ope forslag om fire. Dette gjev mellom anna moglegheiter for lettare å kunne arrangere dagskurs. Når det gjeld auke til fem i deltakartal, inkludert lærar, trur vi ikkje dette vil få stor innverknad for dei aller fleste kurs og kursarrangør, men vi ynskjer likevel å jobbe for at vi skal kunne operere med eit deltakartal på tre (lova seier ein) med 75 % oppmøte, slik det er i dag. Dette er fordi vi trur at ei endring av deltakartal vil kunne vera ei utfordring for dei smalaste og mest sårbare kursa våre, til dømes raudlista handarbeids-teknikkar. Vi ynskjer også å jobbe for at kravet til statsautorisert eller registrert revisor blir som det er i dag, gjeldande for oss som studieforbund, og ikkje for medlemsorganisasjonar og fylkesledd. Det er sett høringsfrist til 01.01.2020, og medlemsorganisasjonane, dersom dei ønskjer det, må gjerne gje eigne høringsuttalar. Styret i Studieforbundet vil behandle SKTs høringsinnspel på styremøte 3.12. Ta gjerne kontakt skriftleg eller munnleg med innspel til endringane, eller andre synspunkt. Det ligg til grunn i forslaget at det skal følge statens forenklingsarbeid, slik bør det og vere mogleg å reise andre endringar enn dei som ligg i høringsutkastet.

## Det beste for føttene dine



### Sokker som ikke strammer

#### Tynne ullsokker

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



5 like par **349,-**

#### Ullfrotte 600

- Tykk og varm
- 60% merinoull, klør ikke
- Flere forskjellige farger
- Str. 36-48



2 like par **349,-**

#### UllFlex

- Uten søm over tærne viktig for diabetikere
- 80% merinoull, klør ikke
- Naturfarge, Sort
- Str. 33-48

2 like par **229,-**



### Arcopedico-sko

- Elastisk, lett og behagelig
- Tilpasser seg foten
- Uttagbar såle, anatomisk oppbygd
- Laget i Lytech



Modell L18

Str. 35-42 - Sort, beige, rød

**999,-**

Vi har også flere typer sokker, sko og undertøy

Bestill på [ametrine.no](http://ametrine.no)  
eller ring 72 48 16 67





# DMU informerer!

**Grunnkurs** De nye grunnkurs, *Grunnkurs 1 2020* og *Grunnkurs 2 2020*, vil begge være klare til gjennomføring i 2020, nr. 1 fra januar og nr. 2 på høsten. Det blir et to-dagers kurs. De som mangler ett eller flere av tidligere grunnkurs må ta kursa over to dager. Danseledere med alle grunnkurs fra tidligere modell vil få mulighet til å gå *Grunnkurs 1* på et endags-kurs høsten 2020, men kan og benytte seg av å gå på to-dagerskurset allerede på våren. Det kan være nyttig å få repetert og friska opp både veiledning og instruksjonsteknikk.

**ISDC 2019** Utdanningslederne har plukka ut dansene som skal være med på kurs. Det blir et en-dagskurs på 6 timer med 11 danser og er klart fra januar 2020.

**Rounds/Linedance** For å gå på *Roundskurs* trenger en ikke å ha gått noen grunnkurs, men må ha danseferdigheter. Det samme gjelder for Linedance.

**Samarbeid med utdanningslederne** DMU er glad og takknemlig for å ha et godt samarbeid med utdanningslederne. De er en viktig ressurs for DMU sitt arbeid. Dansenøklene i rounds og seniordans er revidert/under revidering, og utdanningslederne har vært med i prosessen. Blant annet så har Borghild og Magne Sørøy lest korrektur på Roundsnøkkelen. Utdanningslederne har og valgt ut dansene som skal være på kurs ISDC 2019, og det viste seg at de var svært samstemte i utvalget. Flere utdanningsledere har laga danser til nye

grunnkurs, noe DMU setter stor pris på. På utdanningsledertreffet i oktober skal alle være med å danse de nye dansene inn på DVD.

**JA-mennesket Marwell** Marwell Myrvang er

DMU sin konsulent og har i år vært med på alle møtene. Etter-som tida har gått, har det virkelig godt opp for oss hvor heldige vi er. Hun bidrar med danser til grunnkurs, rounds, har blant annet over-



Marwell og Bjørn Ove

satt ISDC-dansene og renskrevet roundsnøkkelen. Marwell og mannen Bjørn Ove dansa inn de nye roundskursdansene på DVD. Stor takk til dem, det flotte paret som elegant svinger seg over parketten. Marwell er et JA-menneske, hun strekker seg langt, er grundig og dyktig. Før andre får trukket pusten, har Marwell gått løs på arbeid som skal gjøres.

**Musiker Frank Tønne** DMU er veldig glad for å ha fått et samarbeid med musiker Frank Tønne fra Steinkjer. Han har spilt inn melodier til dansene på Grunnkurs 1 og synger til noen av dem. Frank Tønne skal også spille inn melodiene til *Grunnkurs 2*.

**Samarbeid med styret i Seniordans** DMU har



Ferdig med DVD-innspilling. Garder, oktober 2019. Foto Dialecta.



et positivt styre som støtter oss i arbeidet vi gjør. Vi opplever at de har tillit til oss og vi vil takke for det. Styret kommer med innspill til oss og hører på innspill fra oss. Bente Aasen er med på styremøtene til Seniordans og informerer kontinuerlig fra DMU sitt arbeid.

**Rekruttering** DMU mener at kurs også bør offentliggjøres andre steder enn bare i Gladringen og på Seniordans sin hjemmeside (f.eks. i lokavis). Vi må nå ut til flere enn de som allerede er i seniordans.

### Utdanningsleder-treffet 2019

Det årlige utdanningsledertreffet er over for 2019. Vi hadde tre innholdsrike dager i oktober med arbeid,



dansing og god atmosfære på Garder Kurs og Konferansesenter. Det er et hyggelig treff, men og veldig viktig. Det er den arenaen der utdanningslederne i fellesskap får drøfte, samtale, holde seg oppdaterte, få nye impulser, bli enige om felles praksis mm.

Revidering av dansenøkkelen i Seniordans og fagstoff som skal følge grunnkurset ble ferdigstilt på treffet. Det har vært viktig for DMU at utdanningslederne har vært med i disse prosessene.

Det ble mye dansing i løpet av treffet. Vi liker det, og denne gangen hadde vi dansene til både det første nye grunnkurset og ISDC 2019 å lære. Begge kursa skal avholdes fra nyttår. I tillegg til å lære alle de nye dansene, ble også grunnkursdansene dansa inn på DVD som skal følge med i kursmateriellet.



Arbeidsmøte i DMU. Fra venstre: Marwell Myrvang, Gunn Øygard, Bente Aasen og Kristine G. Jønnum.

# SKÅNE ROCK

Choreography: Re-edited Marwell Myrvang

Description: Marwell Myrvang

Music: När Countryn kom till Skåne,  
Lasse Stefans Greatest Hits

Measures: 4/4

Intro: 4 Measures

Formation: Butterfly Wall

Sequence: Intro:A – A – B – A – B – Interlude – B – Ending

1–4 **Intro:** Wait; wait; Apt, pt; Tog, tch;

## A

1–4 Face to Face; Back to Back to CP;

2 Turning Two-steps;;

5–8 Strolling Vine to OP;;;;

9–12 Lace Up to Bfly;;;;

13–16 Sandsteps (Toe-Heel; X, sd X;  
Toe-Heel; X, sd X;)

## B

1–4 Vine-2 apt; Sd Two-step; Vine-2 Tog;  
Sd Two-step;

5–8 Lock 3 Twice;; California Twirl 4 steps;;  
to RLOD

9–12 Vine-2 apt; Sd Two-step; Vine-2 Tog;  
Sd Two-step;

13–16 Lock 3 Twice;; California Twirl 4 steps;; to Bfly

## Interlude

1–4 Circle away in 2 Two-steps;; Strut 4 to ptr;;  
to Bfly

5–8 Slow Vine-3 LOD, tch; Slow Vine-3 RLOD, tch;;

## Ending

1–4 Vine-2 apt; Sd Two-step; Vine-2 Tog;  
Sd Two-step;

5–8 Lock 3 Twice;; Walk 2 fwd; apt, pt;

## Strolling Vine

Tilsiden-kryss; tilsiden/kryss, vend; tilsiden kryss; tilsiden/kryss, vend;

Sd, cross; sd/cross, turn; Sd, cross; sd/cross, turn;

Λ front vegg: Begge et steg IDR, kryss på neste steg, (Λ bak, Λ foran), drei ½ gang venstre om på 1 bf og bytter plass i ringen

Λ front senter: : Begge et steg MDR, kryss på neste steg (Λ bak, Λ foran), drei ½ gang høyre om på 1 bf og bytter tilbake på plass

## Sandstep

Tå-Hæl; kryss-siden-kryss(MDR); Tå-Hæl; kryss-siden-kryss(IDR);

Λ front vegg: Ytterfot tå peker inn (touch), hæl peker ut (touch); kryss-siden-kryss; Innerfot peker inn (touch); hæl peker ut (touch); kryss-siden-kryss;



# VELKOMMEN TIL

## Landsstevnet på Lillehammer

### 5.-7. juni 2020

Så samles vi atter, med smil og med latter. Slett ikke 6. gangen, nå er det 10. gangen! Men husker du den gang, i totusenogto, syrinene blomstret langs gate og sti. Og så blir det Lillehammer igjen, enda en gang!

Etter 9 ganger med Landsstevne på Lillehammer og i Haakons Hall, så sa vi vel pent og pyntelig takk for oss i 2018. Tilbudet var åpent for alle til å overta arrangementet i 2020. Men skjebnen og andre ville det visst annerledes, så her er vi igjen med et samstemt: Hjertelig velkommen til Lillehammer og det 10. landsstevnet for seniordansere 5.-7. juni 2020!

Begrunnelsene var flere, her er noe av det styret la vekt på for avgjørelsen:

- Lillehammer har sentral atkomst fra alle retninger
- Lillehammer har erfaring / gode avtaler med samarbeidspartnere som hall, hotell, kommune
- Kort avstand til kontoret på Moelv for alt som skal fraktes derfra til stevnet
- Var det noen andre som viste reell interesse?

Derfor blir det atter en gang banner og dans i Haakons Hall, opptog og dans på Torget. «Same procedure as last year / as every year...», nesten. Kristins Hall er omdøpt til Eidsiva Arena, men Haakons Hall har fått

helt ny, heldekkende parkett! Den velkjente og delvis frykta snublekanten er borte, så dette skal bli noe å danse på, for lettbeinte seniordansere fra vårt langstrakte land – noen røde, noen blå – kanskje også med navneskilt på!

Trekkspilleren på hjørnet vil være på plass, likeså den vanlige velkomstgjengen. Og festmenyen må ikke glemmes.

HKB Turbuss vil kjøre shuttle-busser etter følgende rute/påstigningssteder:

**Buss 1:** Skysstasjonen – Brubakken/Lilletorget – Brannstasjonen – Haakons Hall – retur.

**Buss 2:** Breiseth – Kinoen – Scandic Victoria – Brannstasjonen – Haakons Hall – retur.

Bussene kjører kontinuerlig etter oppsatt tidsskjema.

Vi ser fram til å møte dere, og gleder oss til junihelga sammen med dere.

Hilsen Seniordans Norge  
komitéen for Landsstevnet 2020

#### BUSSTIDER LANDSSTEVNET 2020

| FRA                | START       | STOPP       |
|--------------------|-------------|-------------|
| <b>Sentrum</b>     | 05.06/14:00 | 05.06/15:00 |
| Sentrum            | 05.06/14:00 | 05.06/15:00 |
| <b>Håkons Hall</b> | 05.06/17:00 | 05.06/19:00 |
| Håkons Hall        | 05.06/17:00 | 05.06/19:00 |
| Håkons Hall        | 05.06/21:30 | 05.06/22:30 |
| Håkons Hall        | 05.06/21:30 | 05.06/22:30 |
| <b>Sentrum</b>     | 06.06/08:30 | 06.06/09:30 |
| Sentrum            | 06.06/08:30 | 06.06/09:30 |
| Sentrum            | 06.06/16:30 | 06.06/17:30 |
| Sentrum            | 06.06/16:30 | 06.06/17:30 |
| <b>Håkons Hall</b> | 06.06/21:30 | 06.06/22:30 |
| Håkons Hall        | 06.06/21:30 | 06.06/22:30 |
| <b>Sentrum</b>     | 07.06/09:00 | 07.06/10:00 |
| Sentrum            | 07.06/09:00 | 07.06/10:00 |
| <b>Håkons Hall</b> | 07.06/12:30 | 07.06/13:30 |
| Håkons Hall        | 07.06/12:30 | 07.06/13:30 |

#### Festmiddag lørdag 6. juni 2020

Dorene åpnes kl. 17:00. Kontroll av billett

Salg av aperitiff, øl, vin, mineralvann i baren for og under middagen. Vann på bordene.

Kl. 18:00

Festpynta bord med en liten touch!

Hovedrett servert fra fat:

Ovnstekt torsk med vårens grønnsaker

Potetpuré med vårløk og parmesan

Smørsaus med estragon

Dessert:

Charlotte russe (Cherryfromage/rullekake)

Kaffebuffet - selvbetjening

Innslag og taler

God fornøyelse!



# Program

## Landsstevnet Lillehammer

### 5.-7. juni 2020

#### PROGRAM FREDAG 5. JUNI

|              |                                        |
|--------------|----------------------------------------|
| Kl. 15.00    | Åpning                                 |
| Kl. 15.30    | Seniordans i Håkons Hall               |
| Kl. 17.00    | Tid til egen disposisjon               |
| Kl. 19.00    | Konsert og underholdning i Håkons Hall |
| Ca Kl. 20.30 | Seniordans i Håkons Hall               |

#### PROGRAM LØRDAG 6. JUNI

|              |                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------|
| Kl. 09:30    | Seniordans i Håkons Hall                                    |
| Kl. 11:45    | Tog marsjerer til Stortorget<br>Felles Seniordans på torget |
| Kl. 13:00    | Tid til egen disposisjon                                    |
| Kl. 17:00    | Dørene åpnes i Håkons Hall                                  |
| Kl. 18.00    | Festmiddag i Håkons Hall m/ underholdning                   |
| Ca kl. 21.00 | Seniordans i Håkons Hall                                    |

#### PROGRAM SØNDAG 7. JUNI

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





## Finn overnatting på hoteller som Landsstevnet samarbeider



**Birkebeineren**  
HOTEL & APARTMENTS

### PERFEKT OVERNATTING!

300 m fra Håkons Hall! 10 minutters gange til sentrum.

Bestilling: 61 05 00 80 / [booking@birkebeineren.no](mailto:booking@birkebeineren.no)

[www.birkebeineren.no](http://www.birkebeineren.no)

Birkebeinervegen 24, 2618 Lillehammer



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

### FIRST HOTEL BREISETH

Jernbanegata 1-5, 2609 Lillehammer

Tlf 61 24 77 77 / Faks 61 26 95 05

[www.firsthotel.no](http://www.firsthotel.no)



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

### Clarion Collection Hotel Hammer

Storgata 108b, 2615 Lillehammer

[cc.hammer@choice.no](mailto:cc.hammer@choice.no) / Tlf 61 26 73 73



### Vi ønsker seniordanserne velkommen til CHARM-HOTELLET MØLLA HOTELL

Mølla Hotell, Elvegata 12, 2609 Lillehammer

Tlf: 61 05 70 80 / Faks: 61 05 70 81

[post@mollahotell.no](mailto:post@mollahotell.no) / [www.mollahotell.no](http://www.mollahotell.no)



# Scandic

### SCANDIC VICTORIA LILLEHAMMER

Storgata 84 B, 2609 Lillehammer

[victorialillehammer@scandichotels.com](mailto:victorialillehammer@scandichotels.com) / Tlf: 61 27 17 00

### SCANDIC LILLEHAMMER HOTEL

Turisthotellveien 6, 2609 Lillehammer

[lillehammer.hotel@scandichotels.com](mailto:lillehammer.hotel@scandichotels.com) / Tlf: 61 28 60 00



**HONNE**

Hotell og Konferansesenter

### GUNSTIG OVERNATTING I ROLIGE OMGIVELSER

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

Ta kontakt på tlf 975 08 100 eller [post@honne.no](mailto:post@honne.no) for et gunstig tilbud. Se også vår hjemmeside: [www.honne.no](http://www.honne.no) for å bli kjent med oss. Kaffe/te og noe søtt tilgjengelig hele tiden - inkludert i prisen. Velkommen med din bestilling!

# PÅMELDINGSSKJEMA

**Landsstevnet i Seniordans Lillehammer 5.-7.juni 2020**

Påmeldingsfrist 1. mars 2020. (vær tidlig ute med å bestille overnatting)  
Ved påmelding av flere enn 1 person, oppgir dere navn på den som innbetaler  
påmeldingen for gruppen og legg ved navneliste på de øvrige landsstevnedeltagerne.

Etternavn: ..... Fornavn: .....

Adresse: ..... Postnr./Sted .....

Tlf: ..... Dansegruppe: ..... Antall deltagere: .....

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

Ledsagere, konsert fredag og festmiddag lørdag ant: ..... á kr 600,- kr .....

Jeg /vi ønsker Landsstevnepin ant: ..... á kr 50,- kr .....

Jeg/vi ønsker «Landsstevne» t-skjorte med krage, farge «burgunder» 

Antall Dame: XXL ....., XL ....., L ....., M ....., S ..... á kr 200,- kr .....

Antall Herre: XXL ....., XL ....., L ....., M ....., S ..... á kr 200,- kr .....

**Total sum å betale** kr .....

Påmelding blir registrert fortløpende. Faktura vil bli sendt ut samlet i løpet av april/mai. Etter mottagelse av innbetaling vil dere i løpet av mai mnd. få tilsendt stevnebillett med plassering i ring og ved bord. Innbetalt påmeldingsavgift refunderes ikke ved avbestilling (reiseforsikring dekker sykdom).

*Det er i år gjort avtale med H.K.B turbuss som kjører kontinuerlig  
til og fra sentrum og Håkons Hall. Pris pr. tur kr. 20,-.*

PÅMELDING SENDES TIL:

**Seniordans Norge**

Åsmarkveien 8 D, 2390 Moelv

toril@seniordans.org (953 61962) / randi@seniordans.org (954 12 480)

STED/DATO

UNDERSKRIFT





# Skråblikk ved deadline



Tekst  
SOLVEIG  
ENGLUND

Det er fornøyet, men og litt deprimerende å sitte og bla gjennom eldre utgaver av Gladringen! Så mange gode bilder, så mange glade mennesker, så mange store tanker om gode tiltak. Gode verdier!

Hvordan har det gått? Har resultatene svart til forventningene? Det skulle vi gjerne hørt litt om. Rekruttering? Det prates og prates. Hva er prøvd? Hva har slått til? Hva slags aldersgruppe er det som i realiteten søker seg til oss? Har dagens yngre eldre behov for oss og seniordansen, eller er det en utopisk drøm i egne rekker? Men skal vi da bare bukke og godta at vi snart er en utdøende rase?

Gladringen har noe ganger hatt en lesernes spalte. *Kom igjen! La deg provosere! La deg begeistre!* Sett tankene og følelsene dine ned på papiret med en gang og send det til Gladringen. Det er du som er seniordansens talerør! Vi har nok av tema verdt å luften. For: Du laster vel ned alternativ musikk? Du bruker ganske sikkert PC og har slutta med CD? Er strålende tilfreds med alt det nye? Eller føler du deg både maktesløs, nedfor og utgått på dato?

Forandringer kommer alltid for å bli - også ny musikk og PC. Har du gode tanker og erfaring med hvordan vi best kan hjelpe hverandre også med dette? Kanskje det er et rekrutteringspotensiale i å få med noen yngre for å hjelpe til med duppedittene? *Del med andre også gleden ved å mestre nytt.*

Sjøl er jeg så privilligert at jeg hvert år møter utrolig mange trivelige seniordansere fra store deler av landet. Og jeg får høre mye om hvordan det står til både i regioner og i lokale grupper og ringer. Det er så mye trivelig å høre: Om dyktige danseledere, om danseledere som hjelper og støtter hverandre, om ringer som danser

sammen fordi hver av dem er for små, om alle små og større arrangement. Det er så mye positivt samarbeid, og så mange glade og tilfredse seniordansere!

Dessverre kommer også det motsatte. «Hos oss er det helt utrivelig. Vi har ledere som krangler, blander seg borti og korrigerer hverandre i ett sett. Og slik skal vi da ikke ha det i Seniordansen!» Nei, slik skal vi ikke ha det, noe vi alle har godt av å bli minnet på. Danseledere skal få jobbe seg gjennom dansen i fred og ro, danserne skal gjøre sitt beste med ros, positiv og velvillig innstilling.

«Vi har en danseleder som bare står på stedet hvil så vi vet aldri om vi skal til høyre eller venstre eller dit pepper'n gror». «Nei, de' e inte greit att vara poijk», men som danseledere må vi også takke for konstruktive tilbakemeldinger om hvordan vi oppleves i ringen. Vi kan alle bli et hakk bedre.

Nå har du sikkert både spørsmål, synspunkt og ønsker for hva Gladringen skal dekke og ta inn. *Kom med tips eller skriv i vei.* Ikke bry deg så mye om rettskriving og formulering, skriv fra hjertet - for vi har korrekturleser «på huset» som ordner opp der det trengs.

Ingenting gjør seg sjøl, heller ikke Gladringen. Send derfor stoff til [gladringen@seniordans.no](mailto:gladringen@seniordans.no)

Ta godt vare på deg sjøl - ta godt vare på hverandre. Nyt høsten, nyt dansen, nyt samværet, vis glede - livet er for kort til å surves bort! Som Sigbjørn Johnsen sa på NRK i høst: «Lev livet mens du er».

# Langtidsferie i Thailand

**Thailand har blitt nordmenns ferieland fremfor noe!  
Kan du tenke deg en måned ved stranden  
i behagelig klima i vinter?**

Cha Am er et populært feriested og har en uformell atmosfære. Byen ligger 2,5 timers kjøretur sør for Bangkok ved vestkysten av Siambukta. Denne lille byen tiltrekker seg mange nordmenn i løpet av en kald vinter, og det er rimelig å leve her. Vi bor nær stranden, med koselige restauranter og butikker i spaséravstand fra hotellet. Om du skulle bli rastløs i løpet av oppholdet, er det fullt mulig å melde seg på utflukter som kjøpes på stedet.

**Seniordansen** med vår utmerkede danseinstruktør Haldis, er blitt en stor suksess! Hun arrangerer seniordans i en periode hver vinter, 5 dager pr. uke på Long Beach Hotel. Haldis har dans fra ca. 13. januar til 20. februar.

**Avreisdatoer:** 8., 13., 15., 20., 22., 27., 29. januar, og 5. februar 2020. **Turens varighet:** 30 dager.

Pris pr. person i dobbeltrom kr 17650,-. Enkeltromstillegg kr 7000,-. Oppgraderingsmulighet, be om pris.



**Prisen inkluderer:**

- Flyreise Thai Airways Oslo – Bangkok direkte t/r
- Transport flyplass – hotell t/r
- 28 netter med frokost på Long Beach Cha Am hotel
- 2 middager i Cha Am
- Sen utsjekking hjemreisedagen
- Seniordans i tiden 13. januar til 20. februar

For mer informasjon og påmeldingsskjema, kan du ringe oss, sende e-post eller se her:

<https://www.orkide.no/reiseforslag/thailand-langtidsferie-2020>



**orkide**  
**EKSPRESSEN**

Tlf. 62 48 28 88 • [post@orkide.no](mailto:post@orkide.no) • [www.orkide.no](http://www.orkide.no)





# Peer Gynt Tours

**REIS SAMMEN OPPLEV MER**  
35 91 28 20 [www.peergynt.com](http://www.peergynt.com)

## SENIORDANSTURER 2020



### PÅMELDINGSTURER FOR SENIORDANSERE

- enten du reiser alene eller sammen med flere!

#### SPANIA, Almuñécar - med rolig atmosfære og behagelig klima

| Avreise        | Fra  | Lengde | Danseledere        | Reiseleder    |
|----------------|------|--------|--------------------|---------------|
| 14. - 21. mars | Oslo | 1 uke  | Olaug og Egil Håve | Kari Strømsøe |

Byen Almuñécar ligger i hjertet av "Costa Tropical", bare 80 km. nordøst for Malaga og Granada. Gamlebyen i Almuñécar er typisk andalusisk med svingete gater, balkonger dekket med geranium og små solfylte hjørner. Det sjarmerende stedet har en 19 km. lang kystlinje med spektakulære klipper, små bukter og lange strender. Almuñécar Playa Spa Hotel (4\*) ligger like ved stranden og gamlebyen. Hotellet har eget spa og basseng med gratis solsenger.

Pris pr. person i dobbeltrom fra kr. 9.690,-

#### TURER UNDER PLANLEGGING FOR HØSTEN 2020:

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| SPANIA - ALMUNECAR  | september |
| SLOVENIA - PORTOROZ | september |
| KROATIA - GRADAC    | oktober   |
| MONTENEGRO          | oktober   |

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!

Hos Peer Gynt Tours kan alle seniordansgrupper som arrangerer egne turer få god hjelp, veiledning og skreddersydde turer, akkurat slik dere ønsker. Ta kontakt for et uforpliktende tilbud!

Kontakt oss for en hyggelig turprat eller se på [www.peergynt.com](http://www.peergynt.com).

Kontaktperson: Tone-Lise Frednes

Peer Gynt Tours Vestfold Tlf: 35 91 28 20 E-post: [vestfold@peergynt.com](mailto:vestfold@peergynt.com)



# Seniordans under «*Tall Ships Race*» 21. juli i Bergen

Amatørkulturen er sentral for å skape det berømte bergenske folkelivet når byen inviterer til store arrangement. I år var det Tall Ships Race fra 21.–24. juli som sto på programmet.

---

Tekst  
BENDTE  
LARSEN

Foto  
ELISABETH  
HAUKELAND

TALL SHIP  
RACE BERGEN

---

Tidspunktet var nok utfordrende for mange amatørkulturaktører. Vi i seniordansen var heller ikke fulltallige i ferietiden, men klarte å samle 20–30 seniordansere til å vise og underholde med seniordans. Danselederne Signe Nilsen og Arne Mo påtok seg å lede øvingene og ordne med musikken.

Vi fant lokaler for å øve 4×3 timer, sendte brev til dansegruppene, og ba øvede dansere melde seg for å delta både på øvingene og oppvisningen.

Godt over 20 personer meldte seg. De danser til daglig i 10–11 forskjellige dansegrupper i byen.

Søndag 21. juli om ettermiddagen hadde vi heldigvis oppholdsvær, og vi var 24 seniordansere som underholdt i 20 minutter på Bryggen. Vi hadde mange tilskuere, og vi fikk mange positive tilbakemeldinger etterpå.

Vi viste Tango i blokk som ringdans, Show off your Lady, Stjernerumba, Charlottes dans, Smygvalsen, Gunns Reinlender, Lambada og Swing i ring. Til flere av dansene brukte vi alternativ musikk som passet til anledningen.



↑ Her viser vi Smygvalsen



↑ Her danser vi Show off your Lady



# Takk til alle frivillige på ISDC 2019

Nå er ISDC 2019 historie. Over 250 fornøyde deltakere fra 17 land har reist fra Lillehammer med gode opplevelser, nye danser og hyggelige venner. Utrolig hvor flott det ble.

Egentlig var alt perfekt, - hotellet med flotte rom til alle formål, mye og gode mat, og med mulighet til å samles også utenom et ganske tett program. Alt dette kan vi takke Rønnaug Ust, komitéen og hele vertskapet for. Et stort arbeid er nedlagt i forkant av kongressen, og en aktiv komité, alle frivillige fra Seniordans Lillehammer og den godt synlige «orange geriljaen», - alle sammen var med og gjennomførte programmet helt perfekt.

Takk fra Seniordans Norge til alle dere som var med og hjalp til. Ingen nevnt og ingen glemt. Dere var alle med og satte et tydelig og positivt preg på gjennomføringa av denne flotte kongressen.

Seniordans Norge kan virkelig være stolt av alle sine fantastiske dansere. De kan mer enn bare danse, takk og takk!

For styret i Seniordans Norge,  
Martha Falnæs



## DELTAKERLAND 2019

Norge, Sverige, Danmark, Portugal (observatør), Finland, Latvia, Brasil, Tyskland, Nederland, Belgia, Luxembourg, Frankrike, Sveits, Italia, Østerrike, Kroatia (ny nasjon i år) og Ungarn (ny nasjon i år).

## FAKTA ISDC

ISDC er ikke et internasjonalt forbund med egen medlemskontingent, det er et samarbeidsorgan med to valgte kontaktpersoner. I dag er det Frieda fra Belgia og Käthi fra Sveits.

Norge kom med i det internasjonale samarbeidet i 1994, og var arrangør av kongressen for første gang nå i 2019.

ISDC arrangeres hvert 3. år, neste gang i Frankrike 2022.

Arr.språk: Tysk og engelsk.

Språkkyndige verter for hvert land.

Hvert land presenterer 2 nye danser.

Norge forespurrt som arrangør i 2013.

Norge presenterte/ fikk godkjent opplegg og kostnader på arbeidsmøte i Østerrike 2017 og sendte ut invitasjon i januar 2018.



Kari W Jensen (til venstre) og Rønnaug Ust.



ISDC 2019 26.–31.05. 2019  
PÅ LILLEHAMMER

Hovedkomité fem personer, en person på SN- kontoret, regnskaps ansvarlig og arbeidsgrupper /hjelpere.

250 påmeldte deltagere fra 17 land, samt våre egne arbeidsgrupper.

DMU hadde ansvar for to Workshops: Swing og sittedans, og en kveld med fellesdans.

Egen workshop: Magedans.

Utflukt for alle. Fem busser med guider, og kveldsvandring i kald nordavind på Maihaugen.

Sosialt, gamle venner og nye vennskap.



↑ De norske deltagerne på ISDC 2019.

# Alfa Travel AKTIV

## Seniordans i Albir, Spania

- passer like godt om du reiser alene eller sammen med andre



### Vårlig dansetrening

11. - 24. februar: Kr. 13.550,- uten enkeltromstillegg

Bli med Borghild og Magne Sørøy, begge erfarne instruktører i Seniordans, på dansetrening under Spanias himmel! Instruksjon i både nye og kjente seniordanser annenhver formiddag og annenhver kveld. For deg som er litt øvet.

Prisen inkl. bl.a. fly, 4\*hotell m/frokost og middag hver dag, kurs, instruktører, reiseledere på hele reisen



Ring 32 25 08 70  
for katalog/mer info  
[www.alfatravel.no](http://www.alfatravel.no)







# Seniordans - glede og helse i kvart steg

Kristine gjev meg eit blick så intenst, og med ei stemme som dirrar av sjøloppleving: «Dansen er så viktig, og så må vi vera opne, og vi må stå på for kvarandre! For hadde det ikkje vore for seniordansen og alle dansarane, så...» Det blir stille, Kristine ser tankefull framfor seg.

---

Tekst  
SOLVEIG  
ENGLUND  
Foto  
ØYSTEIN  
NORDÅS

---

Mange kjenner Kristine Grøtan Jønnum, blid, livleg, intens, dyktig, utdanningsleiar i Nord-Trøndelag, nå seinast og som medlem i DMU. Brått vart det stille rundt ho, ho vart borte.

- Eg vart sjuk. Eg var på dans, eg hadde kurs, eg var berre så inn i margin sliten, men heldt det i gang, for det må da ein gong gje seg! Nei, sa andre til meg, nå må du ta vare

på deg sjøl! Ta kontakt med legen.

*Og så kom sjokkmeldinga, for du fekk ei kreftdiagnose?*

- Nei, egentleg ikkje sjokk. Kreft, det får da alle i dag? Så eg tenkte faktisk kvifor ikkje eg og? Kanskje eit inngrep, litt stråling?

Det blir stille før det kjem:

-Ingen kan fortelja meg føre åt korleis sjukdomstida mi blir. Din kropp er din

kropp, men min er berre min, dei er ulike og vi kan alle reagere heilt ulikt. For meg vart sjukdomen til noko eg aldri kunne tenkt meg. Legen gjorde sitt, kroppen tok imot, men sjøl vart eg sett heilt ut. Alt fokus vart innretta berre mot neste behandling, neste medisinkur, at kroppen skulle vera klar til å ta imot for å kjempe mot sjukdomen. Eige motstandskraft var borte, eg måtte ikkje bli smitta, måtte ikkje få noko som kunne forpurre opplegget. Eg isolerte meg heilt for å unngå smitte, gjekk ikkje ut, ikkje på butikken, ikkje på dansen, var liksom ikkje meir med i det levande livet. Attpå alt mista eg håret, det som var meg, identiteten min. Heilt utan varsel var eg brått ingen, eg var ingenting, ikkje brukandes til noko. Både fysisk og psykisk var eg nok så langt nede nokon kan kome, og måtte kanskje dit, vera heilt utanfor meg sjøl! I dag kan eg seie til alle andre: Ver open og fortel korleis du har det, kva du slit med, kvifor du er som du er akkurat nå, at du ikkje kan risikere å få ei skarve forkjøling ein gong, for alt må vera optimalt for å kjempe mot sjukdomen.

- Eg såg det på dei rundt meg, familien min, dei sleit saman med meg. Dei engsta seg og var redde, kva skjer? Prøvde å hjelpe, men eg var berre i mi eiga boble, - såg dei, høyrde dei, men makta ikkje ta dei inn.

*Men du er her på Lillehammer i dag, på ISDC, kva var det da som skjedde?*

- Det var seniordansen! Alt var takk vera seniordansen, familien, alle dei som heldt ut, dei som ikkje ga seg, som ringde, som sende meldingar, alle som brydde seg.

*Og som hadde bruk for deg?*

- Ringen min, andre ringar. Det var så mange som tok kontakt, som hadde spørsmål, som trong litt hjelp. Dei ga meg ikkje opp, eg var ikkje gløymd.

Nokon trong meg! Smått om senn kom gnisten attende. Eg skal klare dette. Eg skal klare dette for alle som står på for meg. Eg må berre ta tida til hjelp.

*Du var i DMU?*

- Ja, og dei andre der var på meg sjøl om eg hadde sjukepermisjon. «Vi skal ha nye kurs, vi har bruk for deg, du må lesa korrektur, og her er musikken». Dei tende nok og ein ekstra gnist. Eg kunne vera til nytte, smått om senn, steg for steg. Men dei skulle sett meg! Noko av medisinen braut ned alle ledd og ga meg slike fantomsmerter eg ikkje ante fantes. Eg kunne knapt halde meg oppe, måtte lære å gå på nytt. Eg stavra meg rundt på tunet med to stavar, men med musikken til nye kurs på øyra. Og i sjukesenga med koreografien i handa og prøvde å lea føtene dit dei skulle! Kroppen var skral, men hodet fungerte! Kanskje litt inn det eine øyra og ut det andre, men eg skal ikkje gje opp ein gong til, eg skal klare det! Det var da eg sette meg dette målet, eg skal opp att, eg skal vera med på Lillehammer i 2019!

- I denne tida var det at omgrepet «fatigue» fekk meining for meg. At eg som alltid hadde vore sterk og frisk, eit typisk ja-menneskje og alltid i aktivitet, at eg skulle bli så hjelpelaus, så kraftlaus at eg ikkje orka noko! Men matlysta tok ingen frå meg, kanskje heller ikkje evnen og viljen til å stå på. Det psykiske er rare greier, både som negativ og positiv faktor. Difor er det så viktig at vi støttar kvarandre, at vi er der for kvarandre, at vi aldri gjev kvarandre opp, og at vi viser det!

*Kvifor står du fram med dette?*

- Seniordansen! Eg kan takke seniordansen for at eg er attende her i dag.





- Eg har opplevd det, og legen min har fleire gonger poengtert kor viktig seniordansen har vore i denne tida. Det å ha ein hobby du både er glad i og brenn for, det å kjenne at så mange bryr seg, gjerne med små ord. Berre å kjenne at dei er der, at du ikkje er gløymd, at nokon treng deg, at du betyr noko for mange andre. Eg var nok heldig som hadde eit stort nettverk i seniordansen, men alle har fleire enn dei kanskje trur. Ta imot, ta all hjelp og støtte til deg, det er og til hjelp og støtte for heile familien. Dei

treng og å sjå at dei ikkje er åleine.

- Og så må ein vera open, fortelja andre korleis ein har de, kvifor ein kanskje må isolere seg og ikkje vera med som før. Eg var nok ikkje flink nok med dette i starten.

- Og så må alle ta godt vare på seg sjøl, delegere, og dele på ansvar og arbeid!

Eg ser ho er der, ser i det faste, stødige blikket, ser den rofesta og trygge trønderjenta som eg hugsar på podiet under eit landsstevne: «...og så ska' vi gå kje' til nummer fem». Den kjeda går vi vidare, Kristine, ikkje berre til nummer fem, men saman med heile Seniordans Norge, og med takk til deg for varme og tankevekjande ord.

## 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 25.04.20 - 09.05.20

Reiselengde: 14 dager

Pris p.p i dobbeltrom kr 15 990,-

Pris for å reise alene kr 15 990,-

Danseleder Bente Hammer

#### 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 sept 2020 og okt 2020

Reiselengde: 14 dager

Datoer og pris p.t. ikke bestemt.

Lanseres i løpet av november 2019.

Følg med på [www.solgruppen.no](http://www.solgruppen.no) eller ring ved interesse.

#### 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](mailto:solgruppen@solgruppen.no)

[www.solgruppen.no](http://www.solgruppen.no)

# 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!



2020: Vår og høst, 10 dager / 9 netter: Kr 11.950

**Vårturen:** 15. – 24.04.

**Høstturen:** Ca 01. – 10.09. (Eksakte datoer kommer snart. Turen arrangeres i forbindelse med innhøstings-/vinfestivalen)

## 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.
- Trivelige musikalske 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. Utflyktene beskrives nærmere før avreise.

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





## “Folkehelse på sitt beste!”

Slik uttrykte en entusiastisk helseminister Bent Høie seg i Nes Sportshall da han en vårdag i 2014 for første gang fikk oppleve og erfare både seniordans og sittedans. Dette skulle inn i den kommende Folkehelseutredningen; Dette måtte det satses penger på i kommende statsbudsjett!

*Fra venstre:  
Sigbjørn Johnsen,  
Astrid Nøkleby  
Heiberg, Bent Høie  
og Bjørn Kolltveit.*

Trodde vi egentlig på det, alle vi Mjøsdansere som var til stede den gang? Eller var det enda en gang vakre honnrørder i en festlig sammenheng?

Men pengene kom! Seniordans Norge sitt nasjonale sittedansprosjekt fikk i 2015 en million kroner fra Helsedepartementet, og har deretter i 2016, 2017, 2018 og 2019 hvert år fått en ny million for stadig å utvikle prosjektet. Fra Seniordans Norge sin side ble ansvarlig prosjektgruppe etablert, og dansegrupper ble invitert til å delta i prosjektet. I starten var det også mye samarbeid med overlege Audun Myskja som har solide kunnskaper om sammenhengen mellom bevegelse og musikk, også for eldre.

Ambisjonsmålet for Seniordans Norge var etter hvert å kunne tilby sittedans i alle kommuner i hele landet. Av søknadskriterier for å komme med som prosjektgruppe stod det at midlene skulle brukes til tiltak for hjemmeboende, enslige og inaktiv eldre. Første året kom 20 grupper aktivt med, senere har det blitt god spredning over hele landet. Sittedans og stoltrim skulle dekke den fysiske delen, kaffe og kaker den sosiale samværsbiten. Alle med transportbehov skulle tas hånd om av frivillige sjåfører. Økonomisk skulle alt dekkes av tilførte prosjektmidler, men etter faste satser og realistiske budsjett, og med etterfølgende både regnskap og rapport. Prosjektgruppene fikk også tilbud om sittedanskurs, og deltok på årlige evalueringsmøter. Pengene

var der, men mange grupper opplevde nok at all administrasjonen var krevende. Dog: Det er i seniordansens ære å kunne dokumentere at vi forvalter offentlige midler på skikkelig vis!

Så kom høsten 2019 og regjeringens forslag til nytt statsbudsjett : «...Midlene omprioriteres innenfor posten fra tidligere øremerkede tilskudd.»

Det forklares med at tidligere øremerkete midler til bl.a. seniordans, ikke vil videreføres i 2020, men skal omprioriteres og inngå i et større «ensomhetstilskudd».

Om regjeringens forslag blir vedtatt, så mister seniordansen sitt øremerkete tilskudd. Men, millionen tildelt for 2019 blir først utbetalt mot slutten av året 2019, og til bruk i 2020.

Langsiktig tenker vi stadig rekruttering av yngre krefter, og det er viktig. I motsatt ende har vi alle de som ikke lenger makter så mye i den vanlige danseringen. Disse er det like viktig å ta godt vare på! Mange av dem var pionérer i den felles aktiviteten og organisasjonen der vi alle er i dag. Nå er det vår tur til å gi gledestunder tilbake, gledestunder vi kanskje ikke en gang fatter rekkevidden av. Offentlige penger eller ikke – ikke la sittedansen bli lagt bort og glemt. Sittedans er fortsatt, og blir fortsatt «Folkehelse på sitt beste!»

*Gruppleder som har vært med i prosjektet*

# Seniordans

## i vakre Geiranger

4. - 7. MAI 2020

Pris frå kr  
3790,-



### Instruktører



Gunn Øygard



Asbjørn Hjertvik



Kari Hjertvik

### Opplev våren i vakre Geiranger

Vi inviterer nok ein gong til «Seniordans-dagar» i mai 2020!

Tradisjon tru tilbyr vi eit rikhaldig danseprogram med dyktige instruktører for både nåværande seniordansarar og andre danseglade. Det blir dans både formiddag og ettermiddag samt dans til orkester på kveldstid.

Union Bad med utandørs velværebasseng med 34 grader, innandørsbasseng med 33 grader og **inngang Union Spa er inkludert i prisen.**

**Full pensjon kvar dag** med stor frokostbuffe, lunsj og Unionsbuffe med eit rikhaldig utval av varme og kalde rettar og dessertbord.

For meir informasjon, ta kontakt!  
**Hjarteleg velkomen!**



### Praktisk informasjon

#### Prisar

Dobbeltrom 3790,- per person  
Enkeltrom 4090,- per person  
Inkl. full pensjon per dag

#### Transport

Buss frå Rutebilstasjon i Ålesund og Vestnes (Ikkje inkludert i prisen).

#### Påmelding

For påmelding ring tlf. 70 26 83 00, eller send epost til [booking@hotelunion.no](mailto:booking@hotelunion.no).

For meir informasjon:

[www.hotelunion.no](http://www.hotelunion.no)  
Tlf: 70 26 83 00  
[booking@hotelunion.no](mailto:booking@hotelunion.no)

  
**HOTEL UNION™**  
GEIRANGER • 1891 • FAM MJELVA



*Et knippe bilder  
fra ISDC 2019,  
Lillehammer*



*Brasil*



*Finland*



*Danmark*



*Norge*



*Norge*





Seniordans Norge sin fane



Sverige





## 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,<br>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        | 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          |
| Nordland                           | Margrete Hansen      | Gåskalvn. 16 C, 8920 Sømna                  | 415 00 464<br>75 02 90 62 | hansenmargrete486@gmail.com |
| Oppland                            | Bente Aasen          | Lensmann Flifletsv. 27,<br>2615 Lillehammer | 992 75 723                | helenbenteaasen@outlook.com |
| Rogaland                           | Anne Lise Gundersen  | Regeberget 30, 4076 Vassøy                  | 996 10 284                | annelise.gun@gmail.com      |
| Sogn og Fjord / Møre<br>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        | Hasselv. 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      |

## REDAKSJONSKOMITÉEN

Redaksjonen er avhengig av aktivitet og del-  
takelse 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.*



Solveig  
Englund



Randi A.  
Grønbakken



Nils  
Slapgård



# Kursprogram Vår 2020

## GRUNNKURS 1 2020

Kursavgift: kr 650,-. Materiell: kr 400,- (inkl. DVD)



| DAG          | DATO           | KL              | STED                                                           | KONTAKTPERSON/<br>UTDANNINGSLEDER  | TLF./MOBIL | E-POST                      |                                             |
|--------------|----------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------|---------------------------------------------|
| Lør/<br>søn  | 11.–12. jan    | 10–16           | <b>Stokke</b><br>Engveiensenteret,<br>Engveien 4               | Magne Sørøy                        | 481 14 585 | magne.soroy42@gmail.com     | Ta med mat, drikke<br>og bånd               |
| Lør/<br>søn  | 18.–19. jan    | 10.00           | <b>Lillehammer</b><br>Røde Kors Huset,<br>Nordsetervegen 19    | Bente Aasen                        | 992 75 723 | bekje@online.no             |                                             |
| Lør/<br>søn  | 18.–19. jan    | 10–16           | <b>Løten</b><br>Østvang Skole                                  | Asta Opheim                        | 916 64 211 | ka.opheim@gmail.com         | Ta med mat og drikke                        |
| Lør/<br>søn  | 25.–26.<br>jan | 10–16           | <b>Molde</b><br>kulturskole                                    | Asbjørn Hjertvik og<br>Gunn Øygard | 992 29 745 | as-hjert@online.no          | Ta med mat og drikke                        |
| Lør/<br>søn  | 25.–26.<br>jan | 10–16           | <b>Skien</b><br>Furuheim Grendehus,<br>Menstad, Furuveien 2    | Borghild Granaas<br>Sørøy          | 924 26 031 | borghild.soroy@outlook.com  | Ta med mat, drikke<br>og bånd               |
| Tors/<br>fre | 6.–7. feb      | 10–16           | <b>Trondheim</b><br>Quality Hotel Augustin,<br>Kongens gt . 26 | Vigdis Hassel                      | 414 16 317 | Vigdis.hassel@broadpark.no  | Dagpakke på hotellet<br>kr 545,- pr. dag.   |
| Fre/<br>lør  | 7.–8. feb      | 10–16           | <b>Drammen</b><br>Strømsø Meningshets-<br>senter, Knoffsgt. 2  | Magne Sørøy                        | 481 14 585 | magne.soroy42@gmail.com     | Ta med mat, drikke<br>og bånd               |
| Lør/<br>søn  | 8.–9. feb      | 11–17/<br>10–16 | <b>Skei i Jølster</b><br>Skei samfunnshus                      | Gunn Øygard                        | 992 77 789 | guoey@online.no             | Ta med mat, kaffe på<br>stedet.             |
| Lør/<br>søn  | 15.–16.<br>feb | 10–16           | <b>Steinkjer</b><br>Tingvold Park Hotel                        | Kristine Grøtan<br>Jønnum          | 959 21 230 | kristine.jonnum@gmail.com   | Dagpakke/ evt. over-<br>natting på hotellet |
| Lør/<br>søn  | 22.–23.<br>feb | 10–16           | <b>Hattfjelldal</b><br>Folkets Hus                             | Margrete Hansen                    | 415 00 464 | hansenmargrete486@gmail.com |                                             |
| Fre/<br>lør  | 6.–7.mars      | 16–21<br>10–16  | <b>Kristiansand</b><br>Kongens senter                          | Kari W. Jensen                     | 915 34 498 | karijensen45@gmail.com      | Ta med mat og drikke                        |
| Fre/<br>lør  | 6.–7. mars     | 10–16           | <b>Nittedal</b><br>Folkets Hus, Hellinga 8                     | Marwell Myrvang                    | 909 86 580 | bomyr@online.no             | Ta med mat og drikke                        |
| Fre/<br>lør  | 6.–7.mars      | 10–16           | <b>Røros</b><br>Eldresenter, Johan<br>Falkbergets vei 5        | Vigdis Hassel                      | 414 16 317 | Vigdis.hassel@broadpark.no  |                                             |

Fortsetter neste side...

Påmelding på hjemmesiden: [www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding](http://www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding) eller på telefon: 953 61 962.

E-post: [toril@seniordans.org](mailto:toril@seniordans.org)

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

## GRUNNKURS 1 2020 forts.

Kursavgift: kr 650,-. Materiell: kr 400,- (inkl. DVD)



| DAG         | DATO            | KL              | STED                                                                   | KONTAKTPERSON/<br>UTDANNINGSLEDER  | TLF./MOBIL | E-POST                     |                               |
|-------------|-----------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------|-------------------------------|
| Lør/<br>søn | 7.–8. mars      | 11–17           | <b>Bergen</b><br>Nordnes bydelshus,<br>Klosteret 2, 2. etg.            | Haldis Olsen/<br>Sigrunn Sivertsen | 934 54 266 | sigrusiv@gmail.com         |                               |
| Fre/<br>lør | 13.–14.<br>mars | 15–21/<br>10–16 | <b>Bærum</b> Henie-Onstad<br>Seniorsenter Sonja<br>Heniesvei 12, Høvik | Borghild Granaas<br>Sørøy          | 924 26 031 | borghild.soroy@outlook.com | Ta med mat, drikke<br>og bånd |
| Fre/<br>lør | 13.–14.<br>mars | 10–16           | <b>Østfold</b><br>Bøndernes hus,<br>Mossevn. 6, Råde                   | Bente Hammer                       | 456 38 490 | bentehammer@live.no        | Ta med mat og drikke          |
| Lør/<br>søn | 21.–22.<br>mars | 10–16           | <b>Hønefoss</b><br>Ullerål kirke,<br>Krokenvn. 42                      | Magne Sørøy                        | 481 14 585 | magne.soroy42@gmail.com    | Ta med mat, drikke<br>og bånd |
| Fre/<br>lør | 26.–27.<br>mars | 10–16           | <b>Nittedal</b><br>Folkets Hus, Hellinga 8                             | Marwell Myrvang                    | 909 86 580 | bomyr@online.no            |                               |
| Lør/<br>søn | 28.–29.<br>mars |                 | <b>Tromsø</b><br>Heracleum,<br>Vestergata 15                           | Audhild Myrvoll                    | 900 47 914 | au-myrvo@online.no         |                               |

## ROUNDS 2019

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



| DAG | DATO     | KL    | STED                                 | KONTAKTPERSON/<br>UTDANNINGSLEDER | TLF./MOBIL | E-POST                      |                               |
|-----|----------|-------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Søn | 22. mars | 11–17 | <b>Mosjøen</b><br>Frivilligsentralen | Margrete Hansen                   | 415 00 464 | hansenmargrete486@gmail.com | Ta med mat, drikke<br>og bånd |

## SITTEDANS 2009

Kursavgift: kr 350,-. Materiell kr 500,-



| DAG | DATO     | KL    | STED                                                        | KONTAKTPERSON/<br>UTDANNINGSLEDER  | TLF./MOBIL | E-POST             |            |
|-----|----------|-------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|--------------------|------------|
| Søn | 15. mars | 11–15 | <b>Bergen</b><br>Nordnes bydelshus,<br>Klosteret 2, 2. etg. | Haldis Olsen/<br>Sigrunn Sivertsen | 934 54 266 | sigrusiv@gmail.com | Ta med mat |

Påmelding på hjemmesiden: [www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding](http://www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding) eller på telefon: 953 61 962.E-post: [toril@seniordans.org](mailto:toril@seniordans.org)

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



## ISDC 2019

Kursavgift kr 450,- Materiell kr 700,- (inkl. DVD)



| DAG  | DATO     | KL        | STED                                                                      | KONTAKTPERSON/<br>UTDANNINGSLEDER | TLF./MOBIL | E-POST                     |                                                 |
|------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|----------------------------|-------------------------------------------------|
| Fre  | 10. jan  | 10–16     | <b>Stokke</b><br>Engveiensenteret,<br>Engveien 4                          | Magne Sørøy                       | 481 14 585 | magne.soroy42@gmail.com    | Ta med mat og drikke                            |
| Fre  | 24. jan  | 10–16     | <b>Skien</b><br>Furuheim Grendehus,<br>Menstad, Furuveien 2               | Borghild Granaas<br>Sørøy         | 924 26 031 | borghild.soroy@outlook.com | Ta med mat, drikke<br>og bånd                   |
| Lør  | 01.feb   | 10.00     | <b>Lillehammer</b><br>Røde Kors Huset,<br>Nordseterv.19                   | Bente Aasen                       | 992 75 723 | bekje@online.no            |                                                 |
| Lør  | 08.feb   | 10.00     | <b>Leira</b><br>Gulbygningen                                              | Anne Mari Helle/<br>Bente Aasen   | 481 19 069 | annemarihelle@gmail.com    | Ta med matpakke, vi<br>ordner kaffe/te og frukt |
| Lør  | 28. feb  | 10–16     | <b>Trondheim</b><br>Quality Hotel Agustin,<br>Kongens gt. 26              | Vigdis Hassel                     | 414 16 317 | Vigdis.hassel@broadpark.no | Dagpakke på hotellet<br>kr 545,-                |
| Lør  | 29. feb  | 10–16     | <b>Molde</b><br>Kulturskolen                                              | Asbjørn Hjertvik/<br>Gunn Øygard  | 992 29 745 | as-hjert@online.no         | Ta med mat og drikke                            |
| Lør  | 29. feb  | 11.00     | <b>Tromsø</b><br>Heracleum,<br>Vestergata 15                              | Audhild Myrvoll                   | 900 47 914 | au-myrvo@online.no         |                                                 |
| Lør  | 29. feb  | 10–16     | <b>Løten</b><br>Østvang Skole                                             | Asta Opheim                       | 916 64 211 | ka.opheim@gmail.com        | Ta med mat og drikke                            |
| Fre  | 6. mars  | 10–16     | <b>Drammen</b><br>Strømsø Menighets-<br>senter, Knoffsgt. 2               | Magne Sørøy                       | 481 14 585 | magne.soroy42@gmail.com    | Ta med og drikke                                |
| Tors | 12. mars | 16–<br>22 | <b>Bærum</b> , Henie-Onstad<br>Seniorsenter Sonja<br>Henies vei 12, Høvik | Borghild Granaas<br>Sørøy         | 924 26 031 | borghild.soroy@outlook.com | Ta med mat, drikke<br>og bånd                   |
| Fre  | 13. mars | 10–16     | <b>Nittedal</b><br>Folkets Hus,<br>Hellinga 8                             | Marwell Myrvang                   | 909 86 580 | bomyr@online.no            | Ta med mat og drikke                            |
| Søn  | 15. mars | 10–16     | <b>Steinkjer</b><br>Tingvold Park Hotel                                   | Kristine Grøtan<br>Jønnum         | 959 21 230 | kristine.jonnum@gmail.com  | Dagpakke/evt. overnat-<br>ting på hotellet      |

Fortsetter neste side...

Påmelding på hjemmesiden: [www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding](http://www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding) eller på telefon: 953 61 962.E-post: [toril@seniordans.org](mailto:toril@seniordans.org)

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

## ISDC 2019 forts.

Kursavgift kr 450,- Materiell kr 700,- (inkl. DVD)



| DAG | DATO     | KL    | STED                                                 | KONTAKTPERSON/<br>UTDANNINGSLEDER | TLF./MOBIL | E-POST                  |                                |
|-----|----------|-------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|-------------------------|--------------------------------|
| Fre | 20. mars | 10–16 | <b>Hønefoss</b><br>Ullerål kirke,<br>Krokenvn. 42    | Magne Sørøy                       | 481 14 585 | magne.soroy42@gmail.com | Ta med mat og drikke           |
| Fre | 20. mars | 10–16 | <b>Vestby</b><br>Kulturkvartalet,<br>Rådhusgt. 4     | Marwell Myrvang                   | 909 86 580 | bomyr@online.no         | Ta med mat og drikke           |
| Lør | 21. mars | 11–17 | <b>Skei i Jølster</b><br>Skei samfunnshus            | Gunn Øygard                       | 992 77 789 | guoey@online.no         | Ta med mat, kaffe på<br>stedet |
| Fre | 27. mars | 10–16 | <b>Østfold</b><br>Bøndernes Hus,<br>Mossevn. 6, Råde | Bente Hammer                      | 456 38 490 | bentehammer@live.no     | Ta med mat og drikke           |
| Lør | 28. mars | 10–16 | <b>Kristiansand</b><br>Kongens senter                | Kari W. Jensen                    | 915 34 498 | karijensen45@gmail.com  | Ta med mat og drikke           |

Påmelding på hjemmesiden: [www.seniordans.no/kurs/kurs-pamelding](http://www.seniordans.no/kurs/kurs-pamelding) eller på telefon: 953 61 962.E-post: [toril@seniordans.org](mailto: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,-



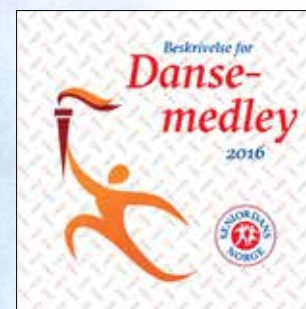
## Block/Line danser

CD m/beskrivelse kr 290,-



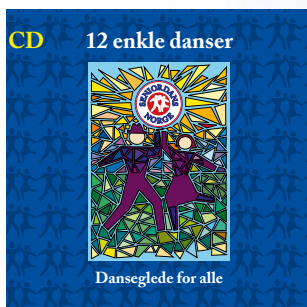
## Linedance 2

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

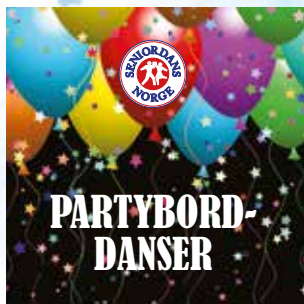
CD m/beskrivelse kr 300,-  
DVD kr 200,-

# MEDLEMSBUTIKKEN



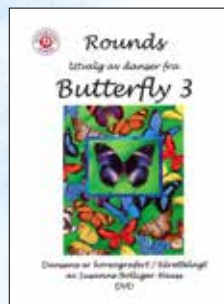
## ISDC 2013

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 gjentar suksessen! DANSEFESTIVAL 2020



**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:** 22., 23., 24., og 25. oktober  
**Oslo, Kristiansand, Haugesund, Bergen, Trondheim, Bodø og Tromsø.**  
Enkeltromstillegg: 700 per uke.

**Pris:** **1 uke: 11 995,-**  
**2 uker: 15 465,-**  
Enkeltromstillegg: 700 per uke.

**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! 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.**

