



MEDLEMSBLAD FOR SENIORDANS NORGE

Gladringen

NR 51 APRIL 2020

Hva er Rounds? **Avfyrt krutt!** Med brennende sjeler for sittedans **Drømmedagen**
Resirkulerte tenåringer **Hva vet du om seniordansen?** Solsideglimt **Dansekafé**



灰色是透明区

Landsstevnet i Håkons Hall
5.–7. juni 2020

AVLYST

Etter anbefaling fra Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet må dessverre Landsstevnet 2020 avlyses. Vi ønsker å være føre var, og vil derfor ta hensyn til smittefaren, slik at omfanget av sykdommen begrenses. Landsstevnet arrangeres hvert 2. år, og neste Landsstevne blir 10.–12. juni 2022.

STYRET FOR LANDSSTEVNET LILLEHAMMER

Hvorfor får du ikke Gladringen hjem til deg i papirutgave denne gangen? Hvorfor kan Gladringen kun leses via Seniordans Norge sin nettside? Årsakene er flere. Våre annonsører er i en vanskelig situasjon og SN vil ikke belaste disse med annonsekostnader som kan gjøre det verre. SN vil heller ikke belaste danseledere og ringledere med ansvaret for å distribuere bladet til medlemmene som stort sett er hjemme nå om dagen. Vi håper på forståelse for dette og at de fleste har anledning til å lese bladet på nettet. Som de fleste kjenner til så fikk vi ikke avholdt ordinært landsmøte som planlagt i mars. Det betyr at inntil videre så fortsetter det sittende styret som midlertidig styre, inntil landsmøte kan arrangeres på ny – når dette blir, er sannelig ikke lett å vite. Alle i styret er innstilt på gjøre jobben som trengs. Våre ansatte på kontoret vil ha redusert kapasitet i en periode fremover. Dette betyr at det nok kan ta lenger tid å få svar på spørsmål dere måtte ha. Arbeidet til DMU (danse og musikkutvalget) er også satt litt på vent. Det betyr at utrulling av Grunnkurs 2 kan bli noe forsinket – orientering om dette kommer på våre hjemmesider samt at alle regionledere og utdanningsledere blir fortløpende orientert. Imidlertid så planlegger vi for ordinær oppstart etter sommeren. Støtten til rekrutteringsarbeide høsten 2019 ble godt mottatt og svært mange benyttet seg av denne. Det ble



arrangert mange store kampanjer rundt rekruttering mange steder i hele landet. Denne støtten vil bli videreført også til høsten 2020.

Jeg oppfordrer gruppene til å søke allerede nå. For nærmere opplysninger kan dere ta kontakt med Randi på kontoret. Organisasjonen er helt avhengig av at vi klarer å få med nye medlemmer med nye impulser. De fleste av oss i Seniordans Norge er i den heldige situasjon at vi ikke kan miste «jobben». Inntekten vår blir lite berørt og her er vi faktisk i en særstilling i forhold til resten av samfunnet. Det betyr også at vi i stor grad kan ta ansvar både for oss selv og våre omgivelser. For å ta ansvar for egen helse og fysiske form er det enkelt. Du kan sette på den musikken du liker best og danse for deg selv på kjøkkenet eller i stua. Lag dine egne dansetrinn og la det stå til – minst to ganger pr dag. Gå turer der du liker å gå. For å ta vare på andre i omgivelsene dine er det enkelt å bruke telefonen – kostnaden ved å ringe til en eller annen er svært liten. Det blir selvsagt ikke det samme som personlig kontakt men det er nok det nest beste. Oppfordringen til alle blir å ta ansvar både for seg selv sine omgivelser. Vi sees etter sommeren og lykke til med egendansing.

Kontaktinfo

STYRET



Per Haarr
STYRELEDER
915 59 318
perhaarr@live.no



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



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



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



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



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



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



Forsidebilde: alt i det fri (Public domain)

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 9.00–12.00
Onsdag 9.00–15.00
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
1 oktober 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



DMU informerer!

DMU? Danske Motor Union? Eller kva?

Eg leita og leita i november-nummeret av Gladringen for å finne ut kva DMU stod for. Utan hell. Til sist, ved å grave i ei heller rotete nettside til seniordansen, fann eg det ut: Danse- og musikkutvalet. Korleis kan Gladringen gå ut frå at alle lesarane veit dette?

Det er fleire ting ved Gladringen som ber preg av at bladet er berekna på ein elite innan seniordansen, ein elite som veit all ting! Dersom Gladringen er for alle seniordansarar så må redaksjonen tenkje nytt.

Ein veldig viktig ting som bør skje, er at det blir opplyst kven som har tilgjenge til dei ulike kursa. Somme kurs er for alle. Somme er berre for dei som har alle grunnkurs. Dette MÅ opplysast i Gladringen!

I haustnummeret var det også presentert ein dans. «Skåne Rock». Fint, tenkte eg. Her kan vi få lære ein ny dans. Men eg forstod så godt som ingenting. Og det var heller ingen opplysning om kvar ein kunne finne forklaring på alle uttrykk. Seniordans er ein super ting. Men bladet bør vera til nytte for alle medlemmer, ikkje berre for dei få på toppen.

Med helsing frå Signe Kvåle Rue, Seljord seniordans

Svar: Signe Kvåle Rue fekk med ein gong takk for å ruske opp i Gladringen, for det var nok på tide! Det ho peiker på har vi prøvd å rette opp, mellom anna ved hjelp av DMU.

Hva er DMU?

Det er kanskje noen som lurar på hva DMU er? Vi bruker disse bokstavene både når vi snakker og skriver. DMU står for Danse- og MusikkUtvalget. Det er et utvalg bestående av tre personer som styret i Seniordans Norge har valgt og som har det dansefaglige ansvaret i Seniordans Norge. DMU har tett samarbeid med styret og får retningslinjer og arbeidsoppgaver av dem. DMU har blant annet ansvar for å lage nye kurs, oppdatere danse-nøkler og ha samarbeid med, og oppdateringer til, utdanningslederne.

Grunnkurs 2 2020

Arbeidet med grunnkurs 2 2020 er under arbeid. Det består av varierte danser som vi håper vil bli godt mottatt. DVD skal spilles inn på utdanningsledertreffet i slutten av august. Kurset skal da være ferdig til å ta i bruk fra oktober 2020.

Grunnkurs 1 2020 Endagstilbud

Det er allerede gjennomført flere to-dagers kurs. Deltagere har vært nye danseledere, men og mange etablerte danseledere har deltatt. Nivået på dette kurset er bevisst lagt litt høyere enn tidligere grunnkurs. Det er fordi mange deltagere allerede har dansa lenge før de går på grunnkurs. I høst er det satt opp endagstilbud for etablerte danseledere som har alle fire grunnkurs fra før. Det blir på seks timer.

Hva er Nordisk og ISDC?

Hvert tredje år er det treff mellom Sverige, Danmark, Finland og Norge. Det kalles Nordisk og årstallet det gjennomføres, f.eks Nordisk 2018. Det rulleres på hvem som arrangerer. I 2018 var det Finland og i 2021 er det Danmark sin tur. Hvert land har med seg fire danser til et Nordisk treff.

ISDC betyr International Senior Dance Congress og er et treff mellom flere land, hovedsakelig fra Europa, men Brasil har og flere ganger vært representert. Dette treffet er også hvert tredje år, året etter Nordisk. Til dette treffet har hvert land med seg to danser. Navnet på treffet er ISDC og årstallet det gjennomføres, f.eks. ISDC 2019. Det var Norge som var arrangør i 2019 og det er Frankrike som skal ha treffet i 2022. Etter at disse treffa er gjennomført, er det DMU som sammen med utdanningslederne plukker ut danser som skal være med på kurs.

Innsendte dansebeskrivelser

DMU er glad for at dansere engasjerer seg og lager danser. Dansebeskrivelser som blir sendt inn til Seniordans for publisering på nett eller i Gladringen skal kvalitetssikres av DMU og blir skrevet inn i en mal.

Rounds 2019 Repetisjonskurs

Dette kurset var krevende og vil bli betegna som kurs for videregående. De som deltok på dette kurset vil få et tilbud om gratis repetisjonskurs i løpet av 2020. Deltagerne blir kontakta direkte av utdanningslederen som hadde kurset. Det må være minimum 12 deltagere for å få gjennomført repetisjonskurset.

Round & Round 1 Nybegynnerkurs

Dette er et kurs for nybegynnere og vil bli satt opp igjen for gjennomføringer våren 2021. Se egen reportasje om Rounds annet sted i bladet. Der forklarer Marwell Myrvang hva Rounds egentlig er, noe som mange lurte på.

Mens vi venter...

Selvfølgelig blir det bedre tider igjen om ikke så altfor lenge! Og da blir det dans, da! Det blir gladdans over det ganske land!

Før den tid får vi holde oss i form som best vi kan. Det er så mye god musikk på radio, så det er bare å trø i veg med de dansesteg vi i farten kommer på. Ikke trenger vi noen partner heller, musikken styrer oss.

Kanskje det kan friste med noe helt annet også?

Leder av Finlands Seniordansförbund, Gun Svenlin, har sammen med andre fått laget noen svært instruktive videoer. Videoene er basert på sittedans, men vises også som stående og som stående med støtte.

I neste nummer av Gladringen får vi høre litt mer fra Gun Svenlin om dette prosjektet. I mens kan du gå inn på hjemmesida til den finske kommunen Vöörå. Gå inn på: www.vora.fi/hejmjumpa-jumpilag

Sett deg godt på stolen eller finn stødig fotstilling «och jump i väg!»

JUMP ILAG

I neste nummer av Gladringen ønsker vi fokus på alle gode og spennende tiltak for rekruttering

Send oss noen ord om hva dere har gjort, og hvordan dere hadde det både mens det sto på og i tida etterpå. Og resultatet må vi absolutt få høre om!

Ikke glem bilder! Frist for innsending av stoff: 1. oktober 2020



SKÅNE ROCK (Korrigert versjon)

Koreografi:	Re-edited Marwell Myrvang
Beskrivelse:	Marwell Myrvang
Musikk:	När Countryn kom till Skåne, Lasse Stefans Greatest Hits
Takt:	4/4
Intro:	4 Measures
Oppstilling:	Butterfly Wall
Rækkefølge:	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;; Californina 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/sammen, vend; tilsiden kryss; tilsiden/sammen, vend; Sd, cross; sd/close, turn; sd, cross; sd/close, turn;

Λ front vegg

Begge et steg IDR, kryss på neste steg, (Λ bak, n foran) drei ½ gang venstre om på et byttomfot, begge tar et steg IDR, kryss på neste steg (Λ bak, n foran) drei ½ gang høyre om på et byttomfot tilbake på plass.

Sandstep

Tå-Hæl; kryss-siden-kryss; Tå-Hæl; kryss-siden-kryss;

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;

Hva er Rounds?

Tekst
AUD MARWELL
MYRVANG
DMU

Foto
UNSPLASH

Round Dances (R/D) er ikke noen ny danseform. Den har eksistert i mange år i Europa. Dansen kommer opprinnelig fra Amerika og dansen ble benyttet til avslapping mellom square- og kontradanser. De amerikanske soldatene, som etter krigen ble utstasjonert i Europa, hadde dansen med seg. I mellomtiden er det opprettet en europeisk organisasjon for (R/D).

Roswitha Beil fra Tyskland tok i sin tid tak i disse dansene og bearbeidet de til en litt lettere variant for den eldre generasjon. Likeså Susanne Bollinger Heuss også fra Tyskland gjorde akkurat det samme. Disse to damene har laget mange fine enkle Round danser, men også noen litt krevende etter hvert for viderekomne. Fra rundt 2003–2004 ble Seniordans Norge kjent med Round Dances og Rounds ble da en del av SN på lik linje med linedansen og sittedansen. De første Rounds kursene kom våren 2007.

Hva er en Round dance?

Round dance er en pardans som blir danset i stor ring. Akkurat som i seniordansen. Dansene er koreograferte og fastlagt til én bestemt melodi. Alle parene danser de samme stegene, og det er ikke partnerbytte. Alle steg, figurer og fatninger har et navn. Alle uttrykkene er skrevet på engelsk. Danserne lærer seg disse uttrykkene og kan da

danse en dans etter cuing (kommado) fra danseleder.

I seniordansen har vi også noen uttrykk som f.eks. Arkade, Dos a Dos, California Twirl og Boks. Dette er utenlandske uttrykk som vi har lært, og bruker. Vi har ikke norske ord for dette. Danseleder/Cuer kommer med stikkord under hele dansen. Dvs. at man hele tiden får beskjed på hva man skal gjøre gjennom hele dansen. Dansebeskrivelsen og cuingen er alltid skrevet for blå (herre). «Cuer» må hele tiden vite hvor man er i dansen slik at man får gitt de riktige beskjedene til rett tid. Det betyr å gi beskjed til danserne litt i forkant av hva de skal danse. Mange har sikkert fullt med på «Skal vi danse». I Roundsen brukes det faktisk de samme uttrykkene som i profesjonell dans, men Round dansen er jo en lettvekter i forhold!

“

Sagt på et danseledertreff

DMU og Forbundet har all verdens gode dansekurs. I vår digitale tid er det kanskje like nødvendig med andre typer kurs. Det er så mye nytt «papirarbeid» som kreves i dag. Kan tilbud om slike kurs hjelpe mot at mange nå vegrer seg for å ta styreverv? Behovet for at mange trør til med frivillig innsats gjelder både i grupper og regioner, og er kanskje viktigere i dag enn det har vært på lenge.

Vi må tenke nytt, men vi må og ta vare på det vi har før vi gir opp og mister det.

En danseleder som spør om dansebegrepet Arkade:

I ringen vår har vi alltid danset Arkade framover, altså i danseretning. Nå har vi fått en dans fra en annen ring, men er usikre på hvordan den skal danses. Dansen starter parvis med tohånds fatning, boks ut av ringen til åpen fatning og arkade en veg. Så kommer igjen tohånds fatning med boks innover og siste del av arkaden. Spørsmålet er om siste del av arkaden skal gå framover i danseretning eller mot danseretning.

Svar fra DMU:

Arkadehånd følger aktiv dansefot, altså ytre hånd og ytre fot, så her må siste del av arkaden danses mot danseretningen (MDR) – (Som i Swing i ring). California Twirl bruker derimot konsekvent indre hånd, altså samme hånd/fatning både MDR og IDR.

Seniordans i varmere strøk



Albir i Spania 13. - 23. november

Kr. 12.350,- uten enkeltromstillegg

Bli med Asta og Kåre Opheim, begge erfarne og trivelige instruktører i Seniordans, på dansetrening i Spania! Instruksjon i både nye og kjente seniordanser mer eller mindre hver dag. For deg som er litt øvet.

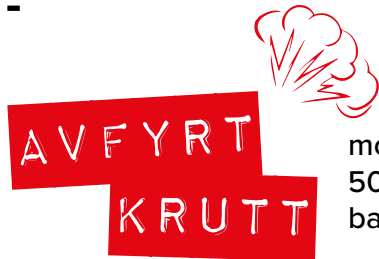
Prisen inkl. bl.a. fly m/skatter og avgifter, transfer, 4*hotell m/frokost og middag hver dag, danseøker m/danseledere og reiseledere på hele reisen

Passer like godt for deg som reiser alene som for dere som reiser flere sammen



Ring 32 25 08 70
for katalog/mer info
www.alfatravel.no





mot Gladringen nr.
50 og redaksjonell
balansegang i nr. 51

Ikkje før var Gladringen nr.50 sendt ut, før eg brått fekk ein telefon frå ei heller frustrert dame. Ho presenterte seg, sa ho var seniordansar, men at ho var nokså ny, og såleis slett ikkje hadde vore med i seniordansen frå tidenes morgon.

Og så kom alt ho var frustrert over. Det var så herleg! Endeleg! ENDELEG var det nokon som reagerte, nokon som ikkje berre bladde frå side til side utan eigentleg å bry seg. Og vi fekk så god ei samtale. Der og da fekk ho dei svar ho var ute etter, og så ba eg ho sende synspunkta sine til Gladringen. (Sjå brevet i «Nytt fra DMU».) Som eg sa: «Når nokon spør, da er det sikkert mange andre som lurar på akkurat det same.»

Gladringen har absolutt eit ansvar for å gjera lesestoffet best mogleg lesbart for alle. For alt dansefagleg er vi så heldige å kunne rådføre oss nettopp med DMU. Tenk om DU og kan sende inn det du lurar på. DU skal få svar med ein gong. Er det eit svar som har interesse for fleire, så kjem det med i neste nummer, utan namn om du ønskjer det.

Nå er det slik at mange danseringar berre bruker «vanleg» seniordans, medan andre og har både linedans, swing og rounds. Og alle har lyst til å få smånytt som kan friske litt opp. Kanskje kan slike dansar til og med eigne seg når ringen er ute for å rekruttere nye? Difor er det viktig at Gladringen etter kvart kan presentere dansar av ulik karakter. Så, alle kreative og dyktige seniordansarar: Send dansesmånytt til Gladringen!

Som det står i Nytt fra DMU: Alt dansefagleg stoff Gladringen tek inn, vil bli kvalitetssikra. Likevel kan det bli feil. For seint vart feil oppdaga i Skåne Rock, difor kjem ein revidert versjon med i dette nummeret.

I dette nummeret av Gladringen er det Bjørg Hage frå Ålen seniordans som får presentert sin fine dans «Gamleskolen». Mange kjenner dansen frå før, og har kanskje fått han slik Bjørg den gong skreiv han. Hennar skrivemåte var og heilt korrekt, men her kjem dansen i den forma som syner godkjenning frå DMU. Dansen er lett lesbar, lett å lære og god å danse. Lykke til!

GAMLESKOLEN



Koreografi:	Bjørg Hage, Ålen seniordans / godkjent for Gladringen av DMU
Beskrivelse:	Marwell Myrvang
Musikk:	Gamleskolen, Ole Ivars
Takt:	4/4
Intro:	9 takter
Oppstilling:	Parvis IDR med sidefatning, høyre fot begynner
Rekkefølge:	Intro: A – B Mellomspill A – B Mellomspill A – B Avslutning

A

- 1–4 2 byttomfot IDR, 2 byttomfot parvis medsols rundt, Λ framover ∩ bakover
- 5–8 2 byttomfot IDR, 2 byttomfot parvis motsols rundt, ∩ framover Λ bakover
- 9–12 2 byttomfot IDR, Vine-3 parvis sideveis ut av ringen og inn i ringen
- 13–16 2 byttomfot IDR, Vine-3 parvis sideveis ut av ringen og inn i ringen
- 17 Vugg ut og inn, **slipp sidefatningen** til åpen fatning

B

- 1–4 2 byttomfot IDR, 2 byttomfot i California Twirl til MDR
- 5–8 2 byttomfot MDR, 2 byttomfot i California Twirl tilbake
- 9–12 2 byttomfor IDR, 2 byttomfot i solo
- 13–16 4 byttomfot i Arkade til **sidefatning**

Mellomspill

- 1–4 2 byttomfot IDR, Vine-3 parvis sideveis ut av ringen og inn i ringen
- 5 Vugg utover og innover, og dansen starter forfra

Avslutning

- 1–4 2 byttomfot IDR, Vine-3 parvis sideveis ut av ringen og inn



Med *brennende* sjeler for sittedans

«Dette brenner vi for, og dette kurset måtte vi bare få med oss!» Enstemmig uttale fra de tre senior-danserne som kom helt til Lillehammer på kurs i sittedans. «Du skjønner, da vi egentlig skulle på dette kurset nærmere Stokke, da var vi på danse-tur i Spania. I vår alder må vi bare få med oss det meste, så nå må vi passe på når vi endelig kan få litt påfyll i sittedans også. Vi går jo litt trøtt av det «gamle» av og til».

Men de var aldeles ikke alene da Gladringen møtte ivrige seniordansere og helsearbeidere på kurs. Ikke var det helt stille der heller. Det var «Streekk og tøøyy og ennnda littt meeer!» Og så kom latteren! Og så var det pån igjen!

Det nyeste sittedanskurset var ikke bare å sitte, heller ikke bare å strekke og bøye armene. Her var det «Opp og stå – ooppp på tærne – roolig ned – og ned på stolen!» «Puust ut...»

Det var å strekke ryggen, rulle med og senke skuldrene, trene balanse og tøye strikker. Noe var egentrening, andre øvelser var pararbeid, noe var enkelt, noe krevde mer koordinering.

Ingen kursdeltaker gikk skuffa ut med tanker som «Enda litt til av det samme gamle.». Her var det mye nytt, og helt entydig var dette oppløftende og artig!

Gå på det nye sittedanskurset – bruk gjerne «øvelsene» stående f.eks. som oppvarming!





Resirkulerte tenåringer på sittedans

Du bestemor, hvor mange ganger er du egentlig resirkulert? Eller var det RE-sirkulert? Nytt stikkord for kryssordløsere? Eller for kommunale alderskurver? Eller i vår tid med nye kommuner, nytt slagord: «Vi gjenvinner eldre fra slagmarken på Re!»

Tekst & foto
SOLVEIG
ENGLUND

KARI
GUTHE

Ikke rart at latteren runger under taket på Re Helsehus. Barnebarnets spørsmål noen dager før får fleipete kommentarer til å fly veggimellom. Her er det ingen som gremmes over egen alder og skrøpeligheit, her er det ingen som er selvhøytidelig på egne vegne. Her er det latter, liv og lyst!

Er det alltid like livlig? Og så mange?

– Jo, egentlig så er vi en ganske livlig gjeng. Kanskje det blir slik fordi vi kjenner hverandre så godt? Og når først en begynner, da har vi andre lett for å henge oss på. Men vi snakker aldri stygt om hverandre, ikke om andre heller. Det er helt godhjertet fleiping oss i mellom.

Benket rundt kaffebordet nikkes det samtykkende før en av damene bobler over med: «Du skjønner at vi kaller oss resirkulerte tenåringer!» Igjen runger latteren hjertelig, og smiletårer tørkes!

Det er fredag formiddag, og medlemmene i Re Sittedans er samlet til sittedans, kaffe og vanlig sosialt samvær. Akkurat ungdommer kan de vel ikke kalles de 28 medlemmene fra 70 til godt

over 90 år. Men at de hygger seg og trives, er helt tydelig når en av damene forteller at de fleste møter opp hver eneste gang, uansett vær.

Ja, kommer uansett vær – bor alle her i nærheten? Eller hva med skyss?

– To bor på helsehuset, får vi høre, de øvrige er hjemmeboende. Plutselig er en frampå igjen: «Vi er nemlig en skikkelig dugnadsgjeng som hjelper til med det meste. Mange av oss er heldige og har sertifikat, og da henter og kjører vi de som ikke kan komme hit på annen måte.»

Og så får vi høre om resten av dugnadsgjengen. Her møter de ikke fram bare for å sitte på en stol og bli servert, nei! Ivrig forteller de, litt i munnen på hverandre: «Noen setter ut stoler, noen tar navneopprop, mens andre samler inn kaffepenger og ordner til for servering. Når vi tar små drikkepauser er det ofte noen som leser fine ord eller fine dikt. Og så er det de som hjelper til med samkjøring og skyss til og fra.» Helt tydelig er dette et fellesprosjekt. Alle tar ansvar,



“ Vi danser med den kroppen vi har, kaffe etterpå og en god prat. Veldig sosialt!

noen med faste oppgaver, andre bytter litt på oppgavene.

Dere nevner kaffepenger. Hvordan klarer dere alt det økonomiske? Er dere del av en seniordansring? Denne gang henvender Gladringen seg direkte til danselederen, Jane Smørgrav, som svarer slik: – Vi er ikke knyttet til noen seniordansgruppe, men vi er tilsluttet Seniordans Norge. Alle medlemmene betaler 150 kr hvert halvår. Den ukentlige sitte-

dansen har vi gratis her på Re Helsehus mot å kjøpe kaffe og lunsj i kantina. Lokalt ellers søker vi økonomiske bidrag fra diverse legater og foreninger. Med sammenslåing av kommuner er vi nå blitt en del av Tønsberg kommune som vi etter hvert må søke godt samarbeid med.

Studieforbundet Kultur og Tradisjon ?

– Joda, vi søker og rapporterer hvert halvår, så fra Studieforbundet får vi faste og forutsigbare midler. Men nå må vi ikke glemme at vi er to danseledere her, fortsetter Jane. Anne Lise Nordbotten er ny som danseleder, hun er yngre enn meg, og mye flinkere på data. Anne Lise legger nå inn så vi får all musikken digital – noe vi er litt stolte av, vi resirkulerte tenåringene!

Leder av Re Sittedans, Kari Løvås Guthe, kan fortelle at Re Sittedans ble startet for seks og et halvt år siden, på biblioteket i Re kommune. Jane Smørgrav stilte med en gang som sittedansleder, men den gang var de bare fem personer som deltok. Siden har jungeltelegrafene sørget for at de nå har 28 medlemmer, et medlemstall som har vært stabilt de siste årene. Re Sittedans har også eget styre på fire medlemmer, og det er styret som tar ansvar for søknader, og for tilstelningene når de avslutter dansen før jul og sommerferie.

Hun forteller at Re Sittedans også har utadventt aktivitet. Flere steder har de vært for å vise hva sittedans er, men andre ganger er de på besøk hos andre sittedansere.

Så kommer det ivrig fra begge to at Re Sittedans også har sendt medlemmer på sittedanskurs, noen ganger sammen med ansatte ved Re Helsehus. Begge roser de det gode samarbeidet med ledelsen ved helsehuset. Ledelsen ser betydningen av sittedans, sier de, og har gitt ansatte fri for å delta på kurs mens sittedansen har betalt kursutgiftene.

I dag har Re Helsehus sittedans på flere av avdelingene, kanskje mye takket være disse to ildsjelene! Kari Løvås Guthe vil igjen bekrefte at Re Sittedans er en gjeng positive og glade damer. Dessverre har de ingen menn som deltar. Men damene er ivrige, og alle gjør så godt de kan. Som Jane sier: «Vi danser alle med den kroppen vi har, men vi liker nå best musikk med litt fart i».

STYRET I RE SITTEDANS

Jane Smørgrav, danseleder

Kari Løvås Guthe, leder

Reidun Bøe, kasserer

Ingebjørg Fadum, styremedlem

Du er med i seniordansen og har betalt årskontingenten?

Men vet du egentlig så veldig mye om seniordansen?

Noen av oss har vært med i seniordansen fra «tidenes morgen». Heldigvis har mange andre kommet til også, litt nå og da. I mange grupper kommer det fortsatt nye – fortsatt sånn litt nå og da. Vi omfavner dem hjertelig, vi tar dem med i dansen og lærer dem byttomfot og ukjente begrep. I forbifarten nevner vi kanskje både DMU og regionleder som den naturligste ting i verden. Men er det like naturlig og forståelig for alle nye? Det herlige innlegget om hva DMU er forkortelse for, var en tankevekker. Tar vi for lett på orientering om Seniordans Norge som vår organisasjon? I dette nummeret av Gladringen har vi bedt Martha Falnæs fortelle litt om arbeidet i styret for Seniordans Norge, der hun er nestleder og sekretær:

Styret i Seniordans Norge har fem faste medlemmer og to vara. Vara blir tilkalt ved forfall. Styret er sammensatt fra ulike områder i landet. Leder fra Agder, Sørlandet, og styremedlemmene fra Viken, Rogaland, Møre og Romsdal og Nordland. Varamedlemmene kommer fra Troms og Finnmark. Kontoret med kontorleder ligger i Innlandet, på Moelv. Samarbeidet med kontoret er helt sentralt. Kontorleder er en helt selvfølgelig deltager på alle styremøter, sammen med leder for DMU som også er fra Innlandet. Andre kan også bli innkalt til saker de har ansvar for. Felles for styremedlemmene er at alle er regionledere og danseinstruktører, og derfor har både solid erfaring og god kompetanse på seniordans. God danseglede har de også! Styret samles ca. seks ganger i løpet av året. Fast møtested er Garder Kurs- og Konferansesenter på Gardemoen.

Styrets oppgaver og hva vi er opptatt av

Styret er Seniordans Norge sitt øverste, daglige organ. Vedtektene gir god veiledning i arbeidet. Sakene blir drøftet, den enkelte kommer fram med sine meninger. Det kan underveis være ulike vurderinger, ulike meninger, men vi kommer alltid fram til en konklusjon som skrives i protokollen fra styremøtet. Protokoller blir ikke lenger lagt ut på nettet, men sendes alle regionledere for videre formidling.

Økonomi er sentralt. Den påvirker aktivitetene. Regnskapet viser nå overskudd, og budsjettet for 2020 preges av det.

Rekruttering av nye medlemmer er nå hovedfokus for styret. Det blir flere og flere over 60 år i landet, seniorer, mens antall seniordansere og grupper stadig synker. Det blir færre seniordansere. Det store spørsmålet er hvordan kan vi snu dette? Styret har forslag og finansieringsplan til Prosjekt Rekruttering. Fremdeles er dette bare i oppstart, tanken var å ta det opp på regionleder- og landsmøtet nå i mars. Begge møter ble utsatt til høsten, men styret vil arbeide videre med saken.

Styret har tidligere vedtatt at lokale rekrutteringsprosjekt får økonomisk støtte etter søknad. Styret ønsker å få innsikt i den kreativiteten som finnes rundt om i landet. Derfor er tilbakemeldinger om hvordan dette går helt nødvendig. Det er viktig å ha fokus på alt

som lykkes for så å kunne formidle dette videre.

Utenom de helt sentrale oppgavene rundt rekruttering, er det mange spørsmål og saker som styret må ta stilling til og fatte besluttede vedtak på. Fra den siste tiden kan nevnes arbeid med å få ny hjemmeside, ny logo, hvordan forbedre Gladringen, planlegge landsstevnet, holde den internasjonale kontakten, både mot Nordisk 2021 og ISDC 2022, godkjenne nye kurs, planlegge neste regionledersamling og landsmøte, og ikke minst ta standpunkt til små og store saker sendt inn fra grupper og regioner. Godt samarbeid med kontoret og DMU er viktig og nødvendig i alt dette.

Og så kommer uforutsette hendelser og oppgaver. Her er coronaviruset den siste utfordringen, og som førte til at bl.a. årets landsmøte ble utsatt til høsten.

Å være i styret er spennende, utfordrende og lærerikt. En ser alt arbeidet som ligger bak på alle nivå, en får sterkere forståelse av seniordansen både som nasjonal og internasjonal organisasjon. En blir bedre kjent med den positive virkningen seniordans har for oss seniorer, både fysisk og psykisk.

Vi ser at seniordans sprer glede, og sier derfor: Kom og dans! Og vær ikke redd for å påta deg oppgaver! Gå på kurs, bli danseleder eller ta andre oppgaver i din gruppe/region eller på landsplan. Seniordansen trenger DEG for å vokse.

Spennende forsommerdager

Nordisk 2021 i Danmark 7.-11. juni

7.–11. juni 2021 står Dansk Seniordansforbund som arrangør av Nordisk 2021. Arrangementet foregår på Jylland, i den vesle landsbyen Brædstrup, midt mellom Silkeborg og Horsens.

Hva er så Nordisk for noe? Toril Simensen fra styret i SN og Gunn Øygard fra DMU har vært i Brædstrup på forberedende møte, og Toril forteller:

- Hvert 3. år samles representanter fra de nordiske land til danseledertreff. Treffet går på omgang, og var i Norge i 2012. Hvert land presenterer 4 nye danser for de andre, så det blir mye dans. I tillegg bruker det å være en bussutflukt i nærområdet, og det blir tid til sosialt samvær for å bli kjent med de andre danserne.
- Ofte hvem kan delta på et slik treff?*
- Medlemmer fra styret og DMU har første prioritet, videre kommer utdanningslederne som i etterkant skal kurse i sine regioner. Ikke alle disse har anledning til å reise hver gang, derfor blir det alltid plass til andre danseledere også. Norge har denne gang fått tildelt 28 plasser, kanskje flere også om noen ikke fyller sin kvote.

Restplassene, er det førstemann til mølla som gjelder?

- Det er viktig at ikke bare de samme personene

alltid får være med. Når påmeldingsfristen er ute, vil vi prøve å plukke ut danseledere som ikke har vært med tidligere. Er det mange nye, så må vi kanskje ta loddtrekking.

Reisemåte, er det fellesreise eller må den enkelte ta seg fram på egen hånd?

- Arrangørene ønsker at vi skal komme mest mulig samlet. Nærmeste flyplass er Billund, og der vil de hente oss med buss for ca. ½-times kjøring til Brædstrup og Hotel Pejsegården. Noen vil kanskje legge opp til ferietur med egen bil, det går også. Alt dette kommer vi tilbake til med direkte melding til de som får plass.
- Hotel Pejsegården er et familievennlig hotell med to restauranter, innendørs basseng og to barer/lounger. Det er gratis wi-fi i fellesområder og gratis ubetjent parkering. Alle 119 gjesterom har gratis Internett via wi-fi, og det finnes flatskjerm-TV og kabel-TV, hårføner, dusj og telefon på alle rom. Daglig rengjøring på alle rom.
- Blant fritidsfasilitetene som tilbys, finner du foruten et innendørs basseng også n badstue, døgnåpent treningssenter og gratis bruk av sykler.



Hotel Pejsegården ligger i landlige omgivelser i Brædstrup. «Brædstrup ligger som en lille perle i det bakke Søjlandet omgivet af smuk natur med søer, skove og kulturhistoriske seværdigheder som Den Genfundne Bro og Kloster Mølle.» Brædstrup er en tidligere jernbaneby på Jylland og ligger ved den nedlagte jernbanen mellom Horsens og Silkeborg som ble stengt i 1968.

Befolkning: 3.634 (2019)

Påmelding til Nordisk 2021, 7.-11.juni 2021

Fornavn:

Etternavn:

Gateadresse:

Postnummer:

Sted:

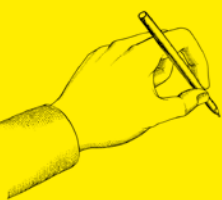
Mobil:

E-post:

Påmelding sendes til randi@seniordans.org eller i brev til: Seniordans Norge, Åsmarkvegen 8 D, 2390 Moelv

Påmeldingsfrist: 15. september 2020

Deltakerpris : 4300 DKK i dobbelrom, 5250 DKK i enkelrom
Faktura blir sendt hver enkelt. Reisekostnader kommer i tillegg.
De som ikke får plass i første omgang, blir satt på venteliste.



Solveig tek eit
skråblikk



Solnedgang og soloppgang

Tekst
SOLVEIG
ENGLUND

Når sola går ned, da blir det fort mørkt. Fryktelig mørkt. Stupmørkt. Mørkt så ein kan gå seg rett utfor stupet. Er vi på veg dit nå? Er seniordansen på veg rett utfor stupet?

Eg prata nettopp med ei som er regionleiar. Ho var utrygg. Ho hadde meld frå til alle gruppene i sin region om å stoppe dansen grunna faren for smitte og spreiding av virus. «Kjem dei att», sa ho. «Tru om dei kjem att når dette er over». Ho prata om små grupper som slit, som ikkje har så mange med seg, som har vanskar med å rekruttere. «Blir det for tungt for dei å ta til att på nytt? For mørkt?»

Så kan kontoret melde at store grupper tenkjer på å slutte, og kanskje alt har lagt ned aktiviteten. Da er det ikkje berre vanleg rekruttering som sviktar. Dei som starta har gått trøyt, synes oppgåvene er for tunge, alt nytt for vanskeleg. Ingen andre i gruppa vil ta over leiarverv, ingen vil ta ansvar. Andre grupper har mista danselokalet sitt.

Og midt oppi alt dette kjem Koronaviruset og set oss alle på vent. Alt blir avlyst. Kor lenge? Ingen kan svare. Det er liten vits i å leggje planar. Blir det Parkdans i juli? Sommartur?

Når alt er som mørkaste natta, det er da det tek til å ljøsne av ny dag. Ny soloppgang. Nytt livsmot som vaknar. Tenkje nytt! Meir positivt! Kanskje gjera ting på ein annan måte?

Dei som har mista danselokalet. Prøv på biblioteket, ei kantine, ein gymsal. Har de prøvd ei anna tid på dagen? Kanskje vi kan bli flinkare til å tenkje som Pippi: «Det har eg ikkje prøvd før, så da kan eg prøve det nå, for eg får det sikkert til.» Hugs og på at vi eldre har rett til gratis bruk av kommunale lokaler. (Lov om vaksenopp-læring)

Rekruttering! Eg prata med ei eg kjenner godt, om ho ikkje skulle bli med i seniordansen. «I seniordansen? Aldri i livet. Du skulle berre sjå når de kjem marsjerande med kvite skjorter og svarte skjørt eller bukser, og ser ut som om de er på veg til eiga gravferd.» Tydelegare kan det ikkje seiast! Men har vi gjort noko med det? Har vi fått fram smilet? Spreier vi glede? Sender vi så varme smil at andre føler seg velkomne? Har vi oss sjølve å takke når mykje har gått tregt? Har vi vilje og evne til å rette på det?

Når vi er så heldige å få med nye og yngre krefter: Slepp dei til og får dei ansvar? Får dei leiaroppgåver? Det er dei som har kjennskap til nye hjelpemiddel, dei er på nett, dei har pågangsmot, dei er kreative og dei tenkjer nytt. Om dei berre slepp til.

Alle vi som i dag er i den eldste aldersgruppa, maktar vi å ta inn over oss at nettopp vi kan kome til å torpedere tankar, prosjekt, også om nye grupper og yngre krefter? Føler vi at dei unge vil trø oss på tærne? Har vi vilje og sjølinnsikt nok til å sjå faremomentet? Har vi vilje nok til å ønskje oss, og ta imot ei ny gruppe der vi har vore eineherskande i alle år? Mange av oss treng nok gå inn i vårt aller innerste indre lønkammer, granske eigne tankar, kanskje og eigne fordomar. Eller er det eit håp om at kanskje tek eg heilt feil?

Når det er som mørkast, da ljøsar det snart av ny dag. Før eller seinare er koronaviruset borte. Til da kan vi unne oss ein lang ferie, vi kan leggja nye planar, vi kan tenkje nytt, slik at vi kan møtast att med friskt mot og nye krefter. V-19 kan gje oss godt høve til å koma sterkare attende – vi gjer som Pippi!

Seniordansen går ikkje mot stupet, *seniordansen må gå mot ny soloppgang!*

Dansemoro

Tekst
ELSE
MØLBACH

Redaktørens skråblikk i «Gladringen» nr. 50 (nov. 2019) gav meg lyst til å skrive litt til bladet. «Hva slags aldersgruppe er det som søker seg til oss?», spør hun.

Da jeg som nybakt pensjonist for to år siden skulle finne noe å gjøre som kunne bidra til å holde meg i form, var seniordansen det første jeg gikk til. Jeg ble godt mottatt, og det var flere der som er mer enn 20 år eldre enn meg. Seniordans Oslo feiret 25 års jubileum i 2019. Så da spør jeg: hvilken aldersgruppe var det som søkte seg til seniordansen for 20 år siden?

Jeg har danset sving, gammel- og folkedans i snart 50 år. Jeg har sunget i det samme koret i 15 år. Jeg har hørt det før: hva skal vi gjøre for å få med yngre medlemmer?

Før, hvis noen sa at dans var god trim, tenkte jeg at nei, det er jo lett, det er ikke trim, men gøy! Nå er trimmen noe av vitsen med å danse. Men ikke bare det: å bevege seg etter musikk, bli beveget av musikk, sammen med en eller flere andre. Ut fra egne og andres forutsetninger. Og det må fremdeles være gøy!

Jeg, som fremdeles er sprek nok til å snurre rundt hele dansegulvet, trenger fortsatt å få utfolde meg i dansen. Men jeg trenger også å være sosial, danse slik den som er ved min side, kan.

I all dans blir dansen automatisk roligere når danserne blir eldre. Seniordans har laget helt nye danser til mye av den samme musikken som folk har danset til før i livet. Seniordansene passer for visse funksjonsnivåer, de kan være for krevende for eldre pensjonister og for kjedelige for yngre. Også i Seniordansen blir dansen automatisk roligere når danserne blir eldre. Dere som har vært med i mer enn 15 år, tenk tilbake til begynnelsen: hvordan var farten på dansen den gangen? Ville du ha klart å

følge med i den farten i dag?

For de fleste, nei. Kondisen strekker ikke lengre til. Mange blir svimle av å snurre rundt. Da vi var barn, var det gøy å bli svimmel. Det er det ikke lengre. Men vi trenger fremdeles å vedlikeholde utholdenheten og balansen så mye som mulig. Dans, som får oss til å puste hurtigere og utfordrer balansen, kan bidra til det.

Det er så hyggelig i Senior-dansen, her er kvinner (og en mann) som er friske i ånden selv om kroppen skranter. Her er masse å lære og god trening for hukommelse og bevegelse i kombinasjon. Har vi det moro, vil nye medlemmer komme til. De vil ikke være interessert i å høre om de yngre som ikke er der.

Vi skal ikke bry oss om at det ikke kommer så mange nye medlemmer. Det vi skal bry oss om, er at vi som er her og de som kommer for å se hvordan vi har det, skal ha det fint. At vi skal få den trimmen og den kropp-og-musikk-gleden vi ønsker. At vi skal ha det bra sammen.

Da må det være rom for folk fra 60 til 100, for folk med forskjellig funksjonsnivå. Er det mulig?

Hilsen Else, foreløpig den yngste i gruppen

Disse har tatt grep: De blir sett og de blir satt pris på!

Solsideglimt



Mange seniordansgrupper har kjempegod aktivitet. De danser ikke bare bak lukkede dører, de er stadig ute i lokalsamfunnet og der det skjer noe. De viser at de eksisterer, de viser hva god seniordans er. De har forstått effekten av munn-til-munn og face-to-face som tiltak for å rekruttere.

Tekst & foto
TOVE
LYSØBAKK

SYNNØVE
LARSEN

Lysøysund og Bjugn seniordans blir sett i sin kommune. Over flere år har de fått invitasjon til å delta på store fellesarrangement der mye folk samles. Og de fortalte før jul til Gladringen:

Bjugn ligger ytterst i havgapet på Fosen-halvøya i tidligere Sør-Trøndelag. Nærmeste nabo er Ørland, som vi snart skal slås sammen med og bli til Ørland kommune. Lysøysundet er et lite tettsted i Bjugn. Lysøysund Seniordans ble stiftet i september 2001, og var en egen ring helt til februar 2018.

Vi har tidvis talt opp til 30 dansere. Danselederne, Synnøve Larsen og Tove W. Lysøbakk, var tett under 50 år da de startet, og er fortsatt aktive. Noen dansere som har fulgt oss alle disse årene er fremdeles med. Øvingslokalet ligger i sentrum av tettstedet, og eies av velforeningen i bygda. Vi har hatt en gunstig leieavtale der, for de setter stor pris på aktiviteter for bygdas eldre.

Opp gjennom årene har vi danset på lokale basarer, på møter for LHLog demensforening, hatt utedans under Kystkulturdagene i Lysøysund, arrangert seniorkafé med dans osv, - alt for å vise hva vi driver med, og for rekruttering. Vi har også hatt noen få timer i barneskolen, der vi har danset enkle danser og linedans både for og med barna. De ble oppfordret til å verve sine foreldre/besteforeldre!

Frivilligsentralen jobbet flere år for å få noen til å gå kurs og starte opp en ring i sentrum av Bjugn, ca. 2 mil fra Lysøysundet, men de lyktes ikke. Våre to danseledere tok



Fylke:
Trøndelag

Innbyggernavn:
Bjugning

Befolkning:
4 779 (2016)

Er i dag en del av
Ørland
kommune

da på seg å starte opp også Gla`dansen i Bjugn. Ringen vokste fort, danserne fra Lysøysundet var også med, så vi danset to ganger i uka i 3-4 år. Tanken om å slås sammen til en ring vokste fram etter hvert, og ble en realitet i 2018.

Det danses nå annenhver gang i Lysøysundet og i Botngård Vel samfunnshus i Bjugn sentrum. I sistnevnte øvingssted arrangerer vi også vårt nyttårsball, jule- og sommeravslutninger, og de fleste kaffekveldene som vi har en gang pr. mnd. Lokalet er så stort at vi av og til kan be inn andre danseringer til samdans. Vi teller nå 30 dansere til sammen i alderen 63 til 85. Kun en mann er med, og vi skulle også gjerne hatt flere! Rekruttering er en vanskelig greie!

Bilder fra nissedans og sommerdans

Nylig (advent 2019) deltok vi med fire danser ved årets førjulsmarked i Lysøysundet. Tre av dem til julemelodier, og danserne hadde nisseluer og varme, fine gensere og kofter, da alt foregikk utendørs. Vi var invitert av det lokale idrettslaget, som sto som årets arrangør. Markedet var godt besøkt, og vi hadde mange tilskuere.

Hver 1. helg i august, går årets Kystkultur dager av stabelen. En lokal stiftelse står som arrangør. Flere tusen mennesker er innom Lysøysundet den helga, og de siste 8-9 årene har vi danset der på

lørdags ettermiddag «i beste sendetid». Der er det mange kulturelle innslag foruten oss, både lokale og profesjonelle.

Seniorkaféen er en uformell sammenkomst på dagtid i sentrum av Bjugn, en gang pr mnd, med kaffesalg, musikk, allsang, seniordans og dans for alle. Det var frivilligsentralen som startet dette, men de to siste år er det overlatt til oss. Vi står for kaffesalget og har inntekta av dette. For 2020 har vi gjort avtale om fortsatt seniorkafé en gang pr mnd.

Sist, men ikke minst, må vi nevne at vi blir «kalender-piker» i 2020! Bjugn Rotaryklubb lager hvert år kalender med lokale bilder og forskjellige motiv. Kalenderen blir solgt til nær og fjern, og vi fikk forespørsel om å bli med! Dette blir god reklame for oss! To av våre dansere gikk i 2018 på sittedanskurs med tanke på å få i sving en egen gruppe.

De har nå startet opp på Bjugn Helsesenter, og det er et godt mottatt tilbud for de som ikke er så lette på foten. Det tar tid å opparbeide et slikt tilbud, men aktiviteten ser ut til å bli mer kjent etter hvert. Så vi ønsker lykke til videre med denne viktige danseformen. Den sprer glede og bevegelse til mange eldre!

«Dansekafé» hos Os Seniordans



De besøkende kunne lett følge med dansene, samtidig som de koste seg med kaffe og sveler.

Tekst & foto
BERIT
LERØEN

Seniordans Norge opprettet høsten 2019 en midlertidig ordning for tilskudd til lokale grupper og regioner som ønsket å lage et arrangement for rekruttering av nye seniordansere. Os Seniordans benyttet seg av tilbudet og arrangerte en «Dansekafé» som ble avholdt onsdag 22. januar 2020 i vår ordinære dansetid. Her kom det 15 besøkende, som ble servert kaffe og sveler og de fikk selvfølgelig en liten orientering om seniordans.

De besøkende satt tett på danseringen og kunne lett følge med dansene, samtidig som de koste seg med kaffe og sveler! Allerede etter et par danser kom fem nye ut på dansegulvet og var med og danset helt til slutt. De fikk med seg hjem «mini dansenøkkelen», og ble ønsket velkommen igjen til neste ukes dansedag.

Etter dette arrangementet har vi fått fire nye medlemmer som liker å danse seniordans sammen med oss, og vi prøver etter beste evne å gi dem en så god undervisning og opplæring som mulig.

Hyggelig var det også at regionleder Bjørg H. Gravdal, to fra Nesttun seniordans samt en fra Fusa seniordans hadde funnet veien til Os denne onsdagen. Danseleder Grethe-Sofie Henne hadde satt sammen denne danselisten for dagen:

1. Bossa Nova
2. Måneskinns Tango
3. Steinhagen Beinhaugen
4. Brevet til meg selv
5. Swing i ring
6. San Fransisco
7. Gunn's reinlender



Alltid kjekt å få besøk fra andre danseriger.



*God stemning – som alltid!
Her danses Måneskinns Tango.*

FLØTT FOTAN

Fløtt fotan
tænk me' høvve
hør musikken
øv igjænn!
Sjå dær, ja
De' va twinkle-steg
å standard saks, me'
kjede heilt te'
nummer fæm . . .

Kainn de' stæm?

Å, jøss!
vi FÅR de' te'

Smil i fjæse'
glimt i auan
vondt i brenga, arma
fota, fengra, hofta, ryggen . . . kne
ja, litte vondt, men pytt!
ka' gjær no de'?
Vi svinge roinnt
i aillslaks takt
de hørre me'

Så pausekaffekos
å snart e aill
i hop, i pludreprat
me glitterglimt
i auan. . .
Ha' vi vondt nån plass?
. . . Ka sa du no? . . .
nei, vaddelekt . . .
så langt i frå!
No bli det linedainns
på række, myitty nyitt
å tænke på

så fløtt no fotan
tænk me
høvve





«Men kå kjære ska' e' klæ på me' da tru?»

Drømmedagen

Ingen helt vanlig dag oppi Lom, fjellbygda i Ottadalen, når plutselig frivilligheten både blir sett og verdsatt. Samtidig oppstår nok det samme klesproblem på den blide Sørlandskysten, i Søgne.

Hva har egentlig skjedd? På samme dag har to ivrige seniordansere fått en flott invitasjon med kongelig stempel utenpå konvolutten. Det er til å få den store skjelven: «Afternoon Tea med Kongen og Dronninga på Slottet i Oslo», sammen med 62 andre fra hele landet. Alle invitert som påskjønnelse for å ha vært særs aktive over lang tid i frivillig arbeid i sine kommuner. Kommunene hadde sendt navneforslag til sine fylkesadministrasjoner som videre hadde sendt sine innstillinger til slottet. Og så begynte ballen å rulle...

Gladringen har vært i kontakt med disse to seniordanserne, Thea Gjeilo i Lom Seniordans og Anne Lise Schaldemose i Søgne Seniordans, og fått både bilder og livlige skildringer fra den store dagen:

Klokka 13.00 møttes alle inviterte i Dronning Sonjas Kunststall for felles omvisning i utstillingen «Drømmen om Norge – Kong Haakon og Dronning Maud i De kongelige samlinger»

Deretter bar det til Slottet, gjennom hovedporten, og videre til garderobe og nødvendige besøk på et flott toalett. Etter hvert som vi fikk omvisning fra rom til rom, så fikk vi høre mye om all slags utsmykking og hva alle rom heter og hva de brukes til.

Så var alt klart for selve teselskapet som skulle vare fra kl. 14.00 til ca. 16.30. Vi hadde allerede fått utdelt hvert vårt kort med navn og hvor vi kom fra, og et kort med bordnummer, og nå skulle vi altså hilse på de kongelige. Alle ble stilt opp på lang rekke, og etter tur skulle vi gå fram og levere fra oss navnekortet. Høyt og tydelig ble navn og hjemsted lest opp før vi kunne gå fram til Kong Harald. Vi damene prøvde å neie så pent vi kunne, så sa han «Velkommen» og så sa vel vi andre «Takk». Deretter hilste vi på samme måte både på Dronning Sonja

og Prinsesse Astrid. Vi fikk ikke ta bilder på slottet, men mottakelsen ble fotografert slik at vi kunne bestille bilder etterpå.

I neste rom foregikk bespisningen. Ved hvert bord sto en mann i «flott uniform med mange merker» og holdt opp bordets nummer for de ti som skulle sitte der, – i alt syv runde, pent dekkede bord. De tre kongelige var også plassert ved forskjellige bord. Thea forteller at hun satt ved samme bord som Prinsesse Astrid, og som hun betegner som «en meget livlig og snakkesalig dame»! Men aller først ønsket Kong Harald velkommen. I sin tale understreket han hvor imponert både han og dronningen var når de på sine reiser rundt i landet både så og hørte om alt frivillig arbeid som blir utført hver eneste dag. Ellers underholdt Bjørn Eidsvåg med tre sanger og fikk takk og blomster av Dronning Sonja. Praten gikk livlig oss frivillige mellom, men to inviterte var også bedt om å fortelle om sitt arbeid som frivillig, og på vegne av oss alle takket de også for invitasjonen

Selve eventyret var selvfølgelig Afternoon Tea. Tenk deg å sitte på Slottet sammen med de kongelige og bli servert ekte Earl Grey Tea i kongelig, tynt porselen og fra sølvkanner betjent av livrékledde servitører! En stakkars sjel kan bli skjelven på hendene av mindre, og helst ikke søle på duken en slik dag! Men alt gikk så bra – uten en eneste skandale. Små kanapéer med mye godt fikk vi servert, nydelige scones og lekker konfekt også. Absolutt alt var laget på slottets eget kjøkken.

Men hvordan gikk det med påkledningen? På invitasjonen sto det «Pent daglig antrekk», men det kan jo være så mangt. Anne Lise forteller at hun valgte å ta en enkel kjole. Thea følte at når hun hadde langt å reise med buss og tog, og når de på slottet også skulle være både inne og ute i hustrig høst-



Anne Lise hilser på H.M.Kong Harald ↑

Fra Dronningens kunststall →

Innbydelse til slottet ↘



vær – ja, da var det mer praktisk med pen bukse og tilsvarende overdel.

Mange opplevelser rikere kan de begge fortsette som de flotte ambassadører de er både for seniordansen og for all annen frivillighet. Gladringen ønsker fortsatt lykke til i alt arbeidet.

Både Thea og Anne Lise var inviterte som frivillige gjennom mange år, ikke bare som sterke drivkrefter i seniordans, men også i andre frivillige organisasjoner. Thea har i 20 år vært danseleder og gruppeleder i Lom seniordans, Anne Lise det samme 18 år i Søgne seniordans. Begge er fremdeles like aktive i seniordansen.

Afternoon Tea er en gammel engelsk skikk som dronning Maud tok med seg inn i kongefamilien, og som derfor er blitt en lang tradisjon også på slottet her i Norge. Nåværende kongepar har skapt sin egen tradisjon ved å invitere frivillige ildsjeler fra hele landet til slik afternoon tea. I år var det 3.år på rad at de spesielt inviterte eldre, men fremdeles aktive ildsjeler. I år foregikk arrangementet 26. november, datoen da dronning Maud ville fylt 150 år. Dronning Maud var altså født 26.11.1869, og kom til Norge som dronning 35 år gammel, 25.11.1905 sammen med den danske prins Carl, vår kong Haakon

KONTAKTLISTE OVER REGIONLEDERE

Regionleder Asker-Bærum	Dag Bjørnland	Kampebråten 4, 1338 Sandvika	918 37 636	dag.bjornland@online.no
Kontaktperson Buskerud	Arne Hove	Botnanvegen 70, 3624 Lyngdal i Numedal	934 16 503	underbotnan@gmail.com
Regionleder Finnmark	Anne Fredriksen	Chr Ankersgt. 1, 9900 Kirkenes	906 21 509	anne.g.fredriksen@gmail.com
Regionleder Follo	Toril Simensen	Nordbyhagen 4, 1540 Vestby	901 57 343	tm-simen@online.no
Regionleder Gudbrandsdal	Kari Brekken	Rustvn. 879, 2680 Vågå	907 91 708	kari.brekken@hotmail.com
Regionleder Hedmark	Ingrid M. Tuko	Grubholvn. 44, 2324 Vang På Hedmarken	456 38 579	ingrid.tuko@hotmail.com
Regionleder Helgeland	Turid S. Haaland	Drevassvn. 586, 8672 Elsfjord	412 82 660	turidsanderudh@gmail.com
Regionleder Hordaland	Björg Haukeland Gravdal	Strimmelen 8, 5097 Bergen	918 14 954	b.h.gravdal@gmail.com
Regionleder Lofoten	Edith Eliassen	Knutvikvn. 32 A, 8300 Svolvær	990 41 198	edith.eliasen@gmail.com
Regionleder Møre Og Romsdal	Asbjørn Hjertvik	Hjertvikvn. 271, 6480 Aukra	992 29 745	as-hjert@online.no
Regionleder Oslo	Kari Wally Enger	Tokerudberget 13, 0986 Oslo	924 89 340	kw-enger@online.no
Regionleder Rogaland Nord	Martha Sofie Falnæs	Guletjødnvn. 67, 4250 Kopervik	489 97 318	msoffal@online.no
Regionleder Rogaland Sør	Berit Irene Nærland	Rosselandsvn. 53, 4344 Bryne	908 23 984	berina@lyse.net
Regionleder Romerike	Inge-Lise Dønnessen	Storvn. 6, 2055 Nordkisa	404 77 100	bhaloma.ild@gmail.com
Regionleder Salten	Siv Anita Unosen	Lien 8250 Rognan	917 71 322	sivunosen@gmail.com
Regionleder Sogn Og Fjordane	Lise Tennebø	Gate 3. 111, 6700 Måløy	958 87 812	liseten@hotmail.no
Regionleder Sørlandet	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 Øst	Marwell Myrvang	Sundgt. 20, 2080 Eidsvoll	909 86 580	bomyr@online.no
Buskerud fra 01.10.20	Herman Storvik	Skaugveien 28, 3520 Jevnaker	915 24 843	herman.storvik@yahoo.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 75 02 90 62	hansenmargrete486@gmail.com
Oppland	Bente Aasen	Lensmann Flifletsv. 27, 2615 Lillehammer	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com
Sogn og Fjord / Møre og Romsdal	Gunn Øygard	Horpedalsvn. 14, 6848 Fjærland	992 77 789	guoey@online.no
Sørlandet	Kari W. Jensen	Stauslandsvingen 8, 4640 Søgne	915 34 498	karijensen45@gmail.com
Telemark	Borghild G. Sørøy	Sandstranda 34, 3055 Krokstadelva	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com
Troms	Audhild Myrvoll	Brennavn. 5, 9046 Oteren	900 47 914	au-myrvo@online.no
Trøndelag Nord	Kristine G. Jønnum	Dalbygdivn. 616, 7730 Beitstad	959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com
Trøndelag Sør	Vigdis Hassel	Hasselvn. 135, 7112 Hasselvika	414 16 317	vigdis.hassel@broadpark.no
Vestfold	Magne Sørøy	Sandstranda 34, 3055 Krokstadelva	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com
Østfold	Bente Hammer	Marinevn. 15. 1519 Moss	456 38 490	bentehammer@live.no

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 Høst 2020

GRUNNKURS 1 2020, to dager

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



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Fre/ lør	14.-15. aug	10-16	Østfold , Bøndernes Hus, Mossevn. 6 Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør/ søn	5.-6. sept	10-16	Molde Kulturskole	Asbjørn Hjertvik/ Gunn Øygarden	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Tors/ fre	19.-20. sept	10-16	Sømna LHL	Margrete Hansen	415 00 464	margretehansen486@gmail.com	
Fre/ lør	18.-19. sept	10-16	Nittedal Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Man/ tirs	28.-29. sept	12-18/ 10-16	Sandnes Trones Eldresenter	Berit Irene Nær- land/Bente Aasen	908 23 984/992 75 723	berina@lyse.net / helen- benteaasen@outlook.com	
Fre/ lør	2.-3. okt	10-16	Hønefoss Ullerål kirke Krokenveien 42	Herman Storvik	915 24 843	herman.storvik@yahoo.no	Ta med mat drikke og bånd
Lør/ søn	24.-25. okt	10-16	Tromsø Heracleum, Vestergt.	Audhild Myrvoll	900 47 914	au-myrvo@online.no	
Fre/ lør	7.-8. nov	10-16	Bærum , Tanum og Jong Seniorcenter, Gml. Tanumvei 66	Herman Storvik	915 24 843	herman.storvik@yahoo.no	Ta med mat drikke og bånd
Fre/ lør	13.-14. nov	10-16	Stokke Engveiensenteret, Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat drikke og bånd
Fre/ lør	20.-21. nov	10-16	Drammen Strømsø Menighets- senter, Knoffsgt. 2	Herman Storvik	915 24 843	herman.storvik@yahoo.no	Ta med mat drikke og bånd



*Hjertens takk til alle som på en eller annen måte
har bidratt med stoff til Gladringen nr. 51!*

*Videre ønsker vi alle våre «danselesere»
ei riktig fredelig, god og virusfri påskehelg*

God påkehilsen fra red. kom.



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 2 2020, to dager

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

DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Lør/ søn	3.-4. okt	10-16	Lillehammer Røde Kors huset Nordseterv. 19	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com	
Fre/ lør	9.-10. okt		Østfold Bøndernes hus Mossevn. 6, Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør/ søn	10.-11. okt	10-16	Molde Kulturskole	Asbjørn Hjertvik/ Gunn Øygarden	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Fre/ lør	16.-17. okt	10-16	Trondheim Quality Hotel Augustin, Kongensgt. 6	Vigdis Hassel	414 16 317	vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotellet kr 545,- pr. pers pr. dag.
Lør/ søn	17.-18. okt	10-16	Løten Østvang skole	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	
Lør/ søn	24.-25. okt	10-16	Steinkjer Tingvold Park Hotel	Kristine Grøtan Jønnum	959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet tlf. 741 41 100
Lør/ søn	24.-25. okt	11-17/ 10-16	Jølster Skei Samfunnhus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Fre/ lør	6-7 nov	15-21/ 10-16	Søgne Kongens senter	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45@gmail.com	
Fre/ lør	7.-8. nov	10-16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2 etg.	Haldis Olsen/ Sigrunn Sivertsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com	
Lør/ søn	7.-8. nov	10-16	Tynset Tynset barneskole	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	
Lør/ søn	14.-15. nov	10-16	Nittedal Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke

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.

Kursprogram Høst 2020

GRUNNKURS 1 2020, en dag

Kursavgift: kr 450,-. Materiell: kr 400,- (inkl. DVD). Dagskurs beregnet på etablerte danseledere



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Fre	21. aug	10-16	Trondheim Quality Hotel Augustin, Kongensgt. 6	Vigdis Hassel	414 16 317	vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotellet kr 545,- pr person
Lør	29. aug	10-16	Skien Furuheim Grendehus, Menstad	Borghild Granaas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat drikke og bånd
Lør	29. aug	10-16	Leira	Anne Mari Helle/ Bente Aasen	481 19 069/992 75 723	annemarihelle@gmail.com / helenbenteaasen@outlook.com	
Søn	30. aug	10-16	Steinkjer Tingvold Park Hotel	Kristine Grøtan Jønnum	959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet
Lør	5. sept	10	Bjerkvik Bjerkvik Hotell	Audhild Myrvoll	900 47 914	au-myrvo@online.no	
Lør	12. sept	11-17	Jølster Skei Samfunnhus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Lør	12. sept	11-17	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2 etg.	Haldis Olsen/Sig- runn Sivertsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com	
Ons	16. sept	10-16	Bodø Tusen hjemmet	Margrete Hansen	415 00 464	margretehansen486@gmail.com	
Lør	19. sept	10-16	Stokke Engveiensenteret, Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	19. sept	10-16	Molde Kulturskole	Asbjørn Hjertvik/ Gunn Øygarden	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	3. okt	11-17	Mosjøen Frivilligsentral	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Lør	10. okt	10-16	Otta	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com	
Lør	17. okt	10-16	Søgne Kongens senter	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45@gmail.com	

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.

GRUNNKURS 1 2020, en dag

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



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Lør	17. okt	10-16	Lillehammer Røde kors huset, Nordseterv. 19	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com	
Tirs	27. okt	11-17	Sandnes Trones Eldresenter	Berit Irene Nær- land/Kari W. Jensen	908 23 984/915 34 498	berina@lyse.net / karijensen45@ gmail.com	
Lør	31. okt	10-16	Hønefoss Ullerål kirke, Krokenveien 42	Herman Storvik	915 24 843	herman.storvik@yahoo.no	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	31. okt	11-17	Jølster Skei Samfunnhus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Fre	20. nov	10-16	Nittedal Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	5. des	10-16	Drammen Strømsø Menighets- senter, Knoffsgt. 2	Herman Storvik	915 24 843	herman.storvik@yahoo.no	Ta med mat, drikke og bånd

SWING, RING OG ANDRE TING

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



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST
Lør	29. aug	10-16	Svenningdal Folkets Hus	Margrete Hansen	415 00 464	margretehansen486@gmail.com

ROUNDS 2019

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

Forkunnskaper: *må ha gjennomført grunnkursene*



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST
Lør	5. sept	11-17	Sømna LHL	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@ gmail.com
Lør	3. okt	10-16	Mosjøen Frivilligsentralen	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@ gmail.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.

SITTEDANS 2009

Kursavgift: kr 350,-. Materiell kr 500,-. Åpent for alle



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
fre	18. sept	11-15	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2 etg.	Haldis Olsen/ Sigrunn Sivertsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com	
tors	8. okt	10-16	Søgne Seniorsenter	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45@gmail.com	
tor	5. nov	10-14	Steinkjer BUL salen	Kristine Grøtan Jønnum	959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com	Kaffespleis
lør	14. nov	11-15	Jølster Skei Samfunnhus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet

ISDC 2019

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

Forkunnskaper: må ha gjennomført grunnkursene



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Søn	20. sept	10-16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2 etg.	Haldis Olsen/ Sigrunn Sivertsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com	FULLT!
Fre	25. sept	10-16	Nittedal Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	3. okt	10-16	Bergen Nordnes bydelshus Klosteret 2, 2 etg.	Haldis Olsen/ Sigrunn Sivertsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com	
Fre	27. nov	10-16	Nittedal Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke

ROUNDS 1 del 1

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

DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST
Lør	5. sept	10-16	Løten Østvang skole	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.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.

Førjulsdans på Storefjell



Mandag 7.12 - Torsdag 10.12 2020



John Elvestad



Elbjørg J. Dieserud



Ragnar Spiten

Vi lager et program der vi vever sammen dans og musikk, sosialt samvær og lokal matkultur. Det blir julebord, festmiddag, hallingdansoppvisning med hallingkast samt foredrag om dans og helse.

I 2019 deltok 330 dansere fra hele landet. Det ble en 4 dagers fest, og begeistringen var stor. Vi ønsker å gjenskape stemningen.

Priser

Dobbelt rom - kr 1025,- pr. person- pr. døgn
inkludert alle måltider og kursavgift

Enkelt rom - kr 1350,- pr. person- pr. døgn
Alle rom har dusj/wc og TV/radio

STOREFJELL
1001

★★★★★ RESORT HOTEL ★★★★★

Danseprogram

Dansen er åpen for alle, både seniordansere og andre danseglatte personer/ledsagere. Vi arrangerer et introduksjonskurs for disse.

Mandag blir det fellesdans med enkel swing samt ring- og mikserdanser fra mange land.

Tirsdag og onsdag kan du selv velge om du vil danse mer Swing, Seniordans, Linedanse, Rounds eller Gammeldans. Vi vil også presentere en ny «Storefjellmedley». På torsdag repeterer vi.

For de som ikke er i form til å danse så mye, er det mulig å rusle seg en tur i vakker fjellnatur eller ta en tur i Svømmehallen. Mulighetene er mange.

På kveldstid blir det dans til husorkesteret og innslag av gammeldans fra familien Nibstad

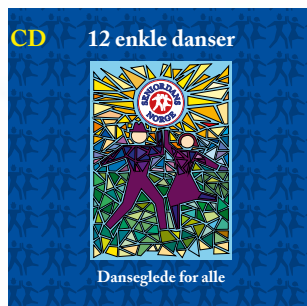
Det blir satt opp busser direkte til Storefjell fra Oslo via Hønefoss, Lillehammer via Hamar og Gjøvik. Fredrikstad via Sarpsborg, Mysen, Askim og Ski.

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:

Tel: +47 3207 8000 | booking@storefjell.no | Einarsetvegen 401, 3550 Gol

MEDLEMSBUTIKKEN



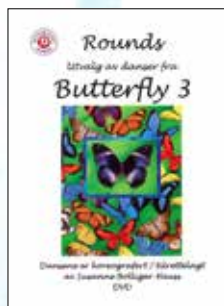
12 Enkle danser

CD m/beskrivelse kr 260,-



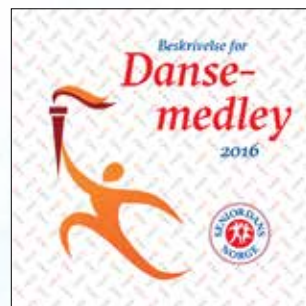
Block/Line danser

CD m/beskrivelse kr 290,-



Butterfly 3

Beskrivelse kr 100,-
DVD kr 200,-



Dansemedley 2016

CD kr 190,-
Beskrivelse kr 60,-



Dansk 17

CD m/beskrivelse kr 360,-



Dansk PR

CD m/beskrivelse kr 250,-



Dansk sittedans 1

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



Dansk sittedans 2

CD m/beskrivelse kr 250,-



Innføring & instruksjon i Seniordans

DVD gratis



Internasjonal Seniordans

2000 CD m/beskrivelse
kr 300,-



ISDC 2007

CD m/beskrivelse kr 345,-



ISDC 2010

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



ISDC 2013

CD m/beskrivelse kr 300,-



Linedance 2

DVD kr 100,-
Beskrivelse kr 60,-



Nordisk 2006

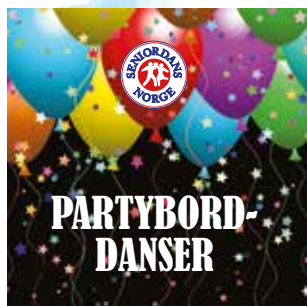
CD m/beskrivelse kr 300,-



Nordisk 2015

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

MEDLEMSBUTIKKEN



Partybord-danser

CD kr 200,-
Beskrivelse kr 60,-



Ringdanser 2017

CD m/beskrivelse kr 260,-



Krus

Med logo kr 85,-



Vimpel/bordfane

Kr 300,-



ROLLUP

kr 1100,-

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,-

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

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



Lillian



Panayiotis



Aud Jorunn

Holidays Plus Dance & Music

Thema Tour

Contact with your Spirit and Soul
i Hellas ☀

Kommende turer

2020

ITEA - MILOS

ITEA: 15.-25. sept 2020 (11 dager)



Vi var i Itea i fjor i september og hadde en fantastisk flott ferie !
Vennlig og imøtekommende vertskap på hotellet, nydelig strand, deilig mat, spennende utflukter, kulturell opplevelser, mye dans, sang og moro.



ØYA MILOS : 27. sept. – 07. okt. 2020 (11dager)



Vi har vært mange ganger på Apollon Rooms på Milos. Og hver gang sier vi: Vi ELSKER dette stedet.

Eierne Stavroula og Makis får oss virkelig til å føle oss hjemme i dette lille paradiset sitt. En deilig liten strand, nydelig mat, spennende ekskursjoner, en pittoresk landsby, mye dans, sang og moro.



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

Vi blir glad for å møte deg om du er helt ny, eller om du er en velkjent og kjær gammel venn!

PANAYIOTIS MAVROPOULOS

Dance Instructor-Musician – Seminar & Tour organizer since 1994

For informasjon, kontakt:

Aud Jorunn Bergsvik

Tlf: 924 64 334

audjorunn@gmail.com

Lillian Warem

Tlf: 979 56 326

lillian.warem@fibernet.net



SENIORDANSTURER 2020

MELD DEG PÅ ALENE ELLER SAMMEN MED FLERE!



Destinasjon	Periode	Fra	Lengde	Danseleder	Reiseleder
Gdansk, Polen	30.08. – 04.09.	Trondheim	5 dg	Inger S. Prytz	Helena Garcynska
Vilnius, Litauen	30.08. – 03.09.	Oslo	5 dg	Bente Hammer	
Almuñecar, Spania	12.09. – 26.09.	Trd/Oslo	15 dg	Egil R. & Olaug K. Håve	Solveig Englund
Kolberg, Polen	22.09. – 26.09.	Oslo	5 dg	Laila S. Samuelsen	Berit Gonzalez
Portoroz, Slovenia	22.09. – 29.09.	Oslo	8 dg	Magne & Borghild Sørøy	Hanne Marie Foldvik
Herceg Novi, Montenegro	08.10. – 22.10.	Oslo	15 dg	Magne & Borghild Sørøy	Hanne Marie Foldvik
Gradac, Kroatia	13.10. – 22.10.	Oslo	10 dg	Asbjørn & Kari Hjertvik	Solveig Englund



TURER UNDER PLANLEGGING VÅREN 2021

Riga, Latvia	fra Oslo	5 dager	april
Lloret de Mar, Spania	fra Oslo og Bergen	2 x 15 dager	april/mai

ALLTID GODE TILBUD FOR DANSEGRUPPER
som arrangerer egen tur!

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

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. 20. januar til 20. februar.

Avreisedatoer: 6., 13., 20., 27. januar, og 3. februar 2021. **Turens varighet:** 30 dager.

Pris pr. person i dobbeltrom kr 18690,-. Enkeltromstillegg kr 7500,-. 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
 - Seniordans i tiden 13. januar til 20. februar
- NB!** Sen utsjekking hjemreis dagen kr 350,- pr. rom.

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

<https://www.orkide.no/reiseforslag/thailand-langtidsferie-2021>



orkide
EKSPRESSEN

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

Vi gjentar suksessen!

DANSEFESTIVAL 2020



Nordisk Dansefestival



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 danseglyde 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. og 24. oktober fra Oslo

24. oktober fra Bergen

Ta kontakt ved bestilling om du også ønsker tilslutningsfly.

Pris:

1 uke: 11 995,- / 2 uker: 15 465,-

Enkeltromstillegg: 700,- per uke

Hotell:

Viking Star Hotel & Spa (All inclusive)

Reiseleder:

Kjell Magne Aasen

Påmelding til:

Kjell Magne Aasen, tlf. +47 415 69555

epost: bekje@online.no eller

Feriespesialisten, tlf. +47 61 29 26 55

epost: post@feriespesialisten.com

Opplev danseglyde 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.



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. (Fulltegnet)

Høstturen: 31.08 – 09.09. (Fulltegnet) (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 1.350).
- Stort konferanserom til daglig Seniordansetrening. Instruktører til disse turene er Kari W. Jensen og Rønnaug Ust.
- Inkludert SPA-pakke. (Det har vist seg at noen menn ikke syns så mye om massasje-tilbudet, vel og merke før de har prøvd det..... Dette er selvsagt et frivillig tilbud, og damene er svært takknemlige for eventuelt å få dobbelt opp ☺)
- Varmtvannstrening ledet av fysioterapeut.
- Fri benyttelse av alle basseng, 4 termalvannbasseng (fra 32 – 40 grader) og 3 vanlige basseng.
- 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. Utfluktene 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

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 sept 2020 og okt 2020

Reiselengde: 14 dager

Avreise 15.09.2020

Pris p.p. i dobbeltrom kr 14 990,-

Danseleder: Grete Flenstad

Avreise 17.10.2020

Pris p.p. i dobbeltrom kr 15 490,-

Danseleder: Bente Hammer

Priseksempl 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 i Calpe 31.10.2020

Reiselengde: 14 dager

Avreise 31.10.2020

Pris p.p. i dobbeltrom kr 15 490,-

Danseleder Bente Hammer

Priseksempl inkluderer

- Flytransport t/r Norge - Alicante
- Transfer t/r Calpe
- Overnatting i standard dobbeltrom
- Halvpensjon inkl. vin og vann
- 2 spennende utflukter inkl. lunsj
- Dans på hotellet med danseleder
- Reiselederservice



Priser oppgitt er fra Trondheim og Oslo. Andre byer på forespørsel.

Pris oppgitt er per person når 2 deler rom. Tillegg for enkeltrom.

Vi tar forbehold om endringer, feil og utsolgte tilbud.

Kontakt oss:

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

www.solgruppen.no