



MEDLEMSBLAD FOR SENIORDANS NORGE

Gladringen

NR 52 NOVEMBER 2020

Dansens dag **Utdanningstreff 2020** Vitaminpiller mot Koronapandemien **Sittedansprosjektet**
Danse med avstandspinner Finnene jumper Hva er lov? Spotify og Apple Music



*Gjer det vetle du kan
Gjer litt kvar dag
Få fram smilet
Kjenn at det gjer deg godt
Føl sekundlykka*

Julekalender 2020 s29

Det siste halve året har vært det mest spesielle i seniordansens korte historie. Vi har mistet muligheten til å dyrke våre interesser. Dette har gått ut over det meste av vår virksomhet som gjelder dans. Dessverre ser det ut til at vi må leve med denne situasjonen ennå noen måneder. Vi har innstilt all kursvirksomhet, foreløpig ut hele 2020. Hvordan det blir våren 2021, vet vi ikke ennå og denne bestemmelsen blir ikke tatt før nærmere nyttår. Alt vil avhenge av hvilke retningslinjer og føringer som blir lagt fra sentrale myndigheter. Mange medlemmer føler at denne situasjonen ikke behøver å ramme dansen i deres område som har vært helt fri for smitte hele perioden. Dette forstår jeg godt, men Seniordans Norge er forpliktet til å følge det som blir bestemt av myndighetene. I tilfeller hvor grupper ønsker å drive virksomheten, må kommunen ved kommunelege/smittevernlege legge premissene for aktivitet. Slike tillatelser vil variere fra kommune til kommune.

DMU, Dans og musikkutvalget, har gjennom hele høsten jobbet fram nye kursopplegg for å være i startgropa når vi får klarsignal til å starte opp. Utdanningslederne er oppdatert slik at de også kan starte kurser for danselederne ganske raskt.

For styret og administrasjonen har det vært en spesiell periode. Siden landsmøtet måtte avlyses sitter det gamle styret på overtid frem til neste landsmøte, som er tidfestet til mars måned 2021.

Videre har styret måttet gå til det skritt å permittere deler av kontorvirksomheten. At det er vanskelig og usikkert å være permittert sier seg selv. Responstiden overfor medlemmene vil derfor kunne ta noe lengre tid enn normalt.

Alt arbeide i styret og alle styremøter har siden februar foregått digitalt via den digitale plattformen Zoom. Dette har vist seg å være en rimelig og en noenlunde bra måte å arbeide på.

Dere som følger godt med har oppdagat at vi har lansert ny hjemmeside. Hjemmesiden er gjort enklere å finne ut av og mer moderne. Jeg oppfordrer alle til å gjøre seg kjent med hjemmesiden da all informasjon som medlemmene har bruk for skal finnes her. Om dere har tips til forbedringer så kan dere melde dette til kontoret. I tillegg har mange merket at meldinger om viktig informasjon nå også blir sendt direkte til alle danseringene. Håper dette er grei måte for å informere.

Styret har, i samarbeide med administrasjonen, i løpet av det siste året arbeidet med et omfattende program for nyrekruttering. Jeg regner med at dette skal presenteres for landsmøtet 2021.

Ellers så er det grunner til se positivt på fremtiden tross mange skjær i sjøen. Organisasjonen har solid økonomi som kan brukes til å bygge oss opp igjen til gamle høyder. Hold ut – stå på!

Mvh, Per

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: Yngvar Andersen

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 09–12

Onsdag 09–15

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 8D

2390 Moelv

www.seniordans.no

Björg Kolltveit

INFORMASJONSMEDARBEIDER

Redaksjonen
Gladringen

Stoff til Gladringen sendes til:
gladringen@seniordans.no

Frist for innlevering av stoff er
15.mars 2021

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!

Covid 19 med restriksjoner og smittevernregler har siden mars 2020 satt danseaktivitetene ut av spill. Måtte det bli bedre i 2021!

Tips/ideer til aktiviteter

Det er mange dansegrupper som så smått har begynt å danse igjen i høst. Her gjelder det å være kreative og finne løsninger som er innenfor de nasjonale restriksjonene vi må følge. DMU vil oppfordre alle dansegrupper til å ha en eller annen form for aktivitet/samling. Det sosiale er kanskje like viktig som dansen. Blir det for lang pause, er det en fare for at dansegrupper forsvinner. En anbefaling er å samles på den vanlige dansetiden for en eller annen form for aktivitet, f.eks. kurs i handverk, vise bilder/film fra turer, danse med pinner, bruke tau med løkker, sittedans. Bruk fantasien! Viktig å få klarsignal fra den kommunale smittevernlegen.

Linedanser/koronadanser

DMU har utarbeida lister over tips til linedanser og tilpassa danser som er koronavennlige og fullt mulig å gjennomføre. Disse listene er sendt dansegruppene fra kontoret. Det fulgte også med en del beskrivelser. I tillegg til disse dansene er det også mange andre danser som kan brukes fra materiell som mange har fra før. Vi har Ringdanser, 12 enkle osv. Finn fram danser som har kombinasjoner med figurer som kan gjennomføres, selvsagt uten partnerbytte.

Kurs vår 2021

Det ble bråstopp for kurs i vår. Heller ikke i høst får vi avholde kurs. Likevel satser vi på bedre tider i 2021, og kurs blir satt opp som vanlig for våren 2021. Vi håper at de lar seg gjennomføre. Det nye Grunnkurs 2 er ferdig. Det var svært få som fikk gjennomført ISDC 2019, og det er nok mange som venter på at det kan gjennomføres igjen.

Rounds

Det er mange som danser rounds, men i flere regioner er roundsdans ganske ukjent. Seniordans trenger å få bygget opp en ny stamme med roundsdansere. Det er behov for nybegynnerkurs. Det vil bli kurs i Round & Round 1 som er et nybegynnerkurs som har gått tidligere, men det er behov for å «børste støv av» dette kurset. Bonus på dette kurset er at materiell til nr. 2 og 3 vil følge med. Håper mange vil melde seg på dette kurset etter hvert som de blir satt opp, og vi kan få mange nye roundsdansere.

Nordisk 2021

Nå «krysser vi fingrene» for at Nordisk treff i Danmark i 2021 kan arrangeres. Det er et viktig treff på tvers av landegrensene. Danmark starta tidlig med planlegging, og det er allerede et år siden Toril Simensen og Gunn Øygard var på forberedende møte. Norge er klar med 4 danser som er levert til Danmark.

Redaksjonskomitéen Gladringen

Da Solveig Englund ønsker avløsning i redaksjonen for Gladringen søker vi etter nytt medlem her.

Om dette er noe for deg så ta kontakt med daglig leder Randi A. Grønbakken på e-post: randi@seniordans.org eller telefon 954 12 480



*Førde Torg,
Dansens dag
2006*

Tekst og foto
SOLVEIG
ENGLUND

Den internasjonale Dansens dag finner sted den 29. april hvert år, på fødselsdagen til den franske danseren Jean-Georges Noverre (1727–1810), som regnes som grunnleggeren av den moderne ballett. Markeringen ble etablert i 1982 av International Dance Committee (CIO; Conseil International de la Danse på fransk) under UNESCO. Dagen er en verdensomspennende markering av alle danseformer, og har til hensikt å feire mangfoldet innen dans og kjærlighet til dans på tvers av kultur, alder, hudfarge, ferdighetsnivå og danseform.

Blant målene for Dansens dag er å øke oppmerksomheten rundt viktigheten av dans som kunstform i den generelle befolkningen, samt å påvirke myndigheter verden over til å inkludere dans i alle utdanningssystemer, fra grunnskole til høyere utdanning.

Mens dans har vært en integrert form av menneskenes kultur opp gjennom historien, blir det fortsatt nedprioritert av myndighetene i store deler av verden. Blant annet uttalte ICD-president Alkis Raftis følgende ved markeringen av Dansens dag i 2003:

«I mer enn halvparten av landene i verden forekommer ikke dans i offentlige lovtekster, på godt og vondt. Det er ingen midler som allokeres til statsbudsjettet for å støtte denne kunstformen, og det er ikke noe som heter danseutdanning, verken privat eller offentlig.»

Dansens dag markeres i dag i over 60 land rundt i verden. I Norge har Dansens dag blitt markert siden 1999, men arrangementet ble i 2010 omdøpt til Dansens dager for at markeringer lokalt kan skje over flere dager.

«Danseinformasjonen» er nasjonal koordinator av Dansens dager i Norge, og samler hvert år alle aktiviteter til et nasjonalt program. De sender ut nyhetsmail og pressemeldinger, administrerer Dansens dagers hjemmeside og produserer årets dans. Deres ønske er at feiringen skal tilhøre hele landet og de er opptatt av å gi plass til alle, uansett dansesjanger, alder og politisk, kulturell eller religiøs tilhørighet.

«Dansens dager har i flere år fungert som en møteplass for forskjellige danse-miljøer, grupperinger og enkeltpersoner» skriver de på sin hjemmeside.

Første gang jeg opplevde Dansens dag var på Førde Torg en lørdag i 2006. Etter tur dansa alle sitt program: seniordans, folkedans, swing, hip hop, kanskje enda flere, og torget var fullt av ivrige tilskuere.

Dansens dag er et ypperlig tiltak for å vise seg fram, et ypperlig rekrutterings-tiltak. Bruk fantasien. Kontakt andre dansegrupper, bruk torg, kjøpesentre, bibliotek eller åpne møteplasser.

Face to face er det enkleste, og alltid det beste! Vis dansegleden! Sørg for å bli sett! Særlig nå med pinner!



Utdanningsledertreff 2020

Det årlige utdanningsledertreffet ble gjennomført på Garder Kurs- og Konferansesenter i koronavennlig stil med luftklemmer, albuehilsen og antibac.

Tekst
GUNN
ØYGARD
Foto
GUNN
ØYGARD
DIALECTA

Vi var 13 utdanningsledere, to av dem nye. Det er Herman Storvik som gjør comeback og skal være utdanningsleder for Buskerud i to år. Den andre nye er Miriam Kleppe som skal være utdanningsleder i Asker/Bærum fra 2021. Det er viktig og inspirerende med denne samlingen som gikk over to døgn. Vi trenger hverandre, gir hverandre impulser og ideer. Som vanlig er det god stemning, mange smil, mye latter og god prat. Ekstra positivt i år var at vi hadde styreleder Per Haarr med oss. Det gir utdanningslederne en enda større nærhet til organisasjonen og styret.

Planen var at utdanningslederne skulle danse inn Grunnkurs 2 - 2020, Nordisk 2021 og ISDC 2022 på DVD. Dette måtte vi pga koronarestriksjoner gjøre om på. Vi er glade for at vi likevel fikk til en god løsning. Borghild og Magne Sørøy, Marwell og Bjørn Ove Myrvang og Asta og Kåre Opheim kunne danse sammen, men uten partnerbytte. De dansa Grunnkurs 2-2020 og Nordisk 2021. De gjorde en svært god jobb og vi andre var nok litt misunnelige på at de fikk danse. ISDC 2022 har Marwell og Bjørn Ove Myrvang allerede dansa inn og det er sendt til Frankrike.

Kari Westrhus Jensen kom til treffet med pinner malt rød og blå i hver sin ende. Hva i all verden? Ideen hadde Kari med seg fra Tore Bratten i Lillesand seniordans (se egen omtale og forklaring). Noen hadde allerede sett glimt på sosiale medier av «pinne-dans» og skjønte at dette skulle vi nå få prøve. Og for en suksess! Det var nydelig vær og vi dansa ute, og inne om kvelden. Etter treffet ble det straks fart i «dansepinne-produksjonen» rundt om i landet. Utdanningsledere var så vidt kommet hjem fra treffet før produksjonen var i gang. Det kom mange positive kommentarer etter at en dans fra treffet ble lagt ut på Facebook (Seniordans Norge) og ideen ble fort sprett utover vårt langstrakte land. Heia Tore Bratten, takk for god og kreativ idel

Utdanningsledertreffet er en arena der DMU sammen med utdanningslederne jobber seg fram til felles retningslinjer som vi skal praktisere ute i hver våre regioner.



Vi bruker mye tid «rundt bordet» der vi i fellesskap drøfter oss fram til de beste løsningene. I år ble det brukt mye tid i arbeid med forslag til koronavennlige danser, linedanser og ideer til alternative danseaktiviteter. Vi starta og arbeid med å utarbeide en plan om råd og veiledning for utdanningsledere som skal ferdigstilles neste år. Fra før har vi sammen laga råd og veiledning for danseledere og ikke minst revidert dansenøkler.

De tre para som dansa inn DVD fikk ikke like mye tid på møterommet som oss andre, men de ble oppdatert og fikk komme med innspill.

Miriam Kleppe er en erfaren flamencodanser, og dette fikk vi erfare. Hun fortalte om historikken og danseformen, hadde oppvisning for oss og lærte oss å danse flamenco. Dansen hadde hun tilpassa oss seniordansere. Det var svært gøy og meget underholdende! Vi fikk det til på vårt vis selv om bevegelsene ikke var like fine og grasiøse som Miriam sine. Men skryt fikk vi, og den tok vi til oss!





Lillesand seniordans på tur til Kongsberg! ↑

To glade, trofaste dansere fra Lillesand og Søgne. Tore →
Bratten til venstre og Erling Flaen til høyre. Det er Tore som
hadde laga pinnene som ble brukt på utdanningsledertreffet.



Danse med *avstandspinner*

Tekst
GUNN
ØYGARD
Foto
KARI
WESTRHUS
JENSEN

Tore Bratten i Lillesand seniordans er mannen bak avstandspinnene. For å holde en-metersregelen så kan pinnene være 60 cm. Det blir en meter når vi regner med armene våre. De kan males rød og blå i hver sin ende. Pinner selges i byggevarebutikker i metervis. Der kan de også kappe opp for deg. 1,5 cm i diameter er bra.

Tore forklarer at danserne får hver sin pinne som er deres. Den skal vi ha i høyre hånd og ikke gi den fra oss. Når vi står parvis i ring, byr blå sin pinne til rød partner på sin høyre side, som samtidig byr sin pinne til den blå (kontrapartner) som står til høyre. Da må en huske å sprite pinnene om en skifter fra ringdans til pardans!

I åpen fatning står begge med front idr. Blå byr sin pinne til sin partner som holder sin pinne ned ved sin side. I lukket fatning, paret står med ansikt mot hverandre, byr rød sin pinne til blå partner, f.eks. når vi danser boks o.l. Vi må holde armene ut fra siden og ikke tett inntil kroppen.



Skråblikk med optimisme for framtida

Alle vegtunneler har to åpninger. Det blir fort mørkt, kaldt, trykkende når vi kjører inn. Men, det er også lys i begge endene, sterkere etter hvert som vi nærmer oss åpningen.

Mars 2020. April 2020. Det ble fort mørkt og ødslig i den tunnelen vi da gikk inn i, som vi gikk i. Usikkerhet, engstelse, isolasjon, ensomhet, et psykisk slit på tomgang. Kommer vi noen gang ut av dette mørkret? Med mai kommer alltid våren. Alt liv vekkes fra dvale. Så også med oss. Smått om senn kravla vi oss ut av tunnelen, ut mot våren, ut mot lyset. Livsgnisten kom tilbake.

7. mai kom som en ny frihetsdag. «Under gitte forholdsregler» kunne vi samles flere enn 5! Det ga håp, det ga inspirasjon. Seniordanserne begynte å røre på seg i det ganske land!

Jeg slutter aldri å undre meg over mennesket og menneskesinnet. Utvendig er vi da ganske like, og innvendig har vi alle de samme organ plassert likt i forhold til hverandre. Likevel er vi så ulike som natt og dag. Mens noen i vår bobla over av kreativitet og danseglede for endelig å kunne få lov, så satt noen på baken og surva: «Vi hører ingenting om hva vi skal gjøre. Kommer ikke styret snart på banen med noen retningslinjer?» Hva skulle styret si av retningslinjer? Hver eneste dag fortalte helse- og styresmakter oss nettopp og i klartekst hva vi skulle og ikke skulle. Vi hadde entydige, klare rammer for en trygg tumleplass.

Det var en fryd å se alle dansegruppene som med ett var i aktivitet, og med bilder og videoer ute på Facebook. Ønsket om «normale tilstander», å kunne samles, - alt skapte både stor oppfinnsomhet og entusiasme: Ringdans med tau og stokk og en meter avstand, linedans på asfalt og i frodige parker, det var så herlige bilder! Aldri før har vel Seniordans Norge hatt så mange linedansere, et skikkelig løft vi må holde ved like! Ønsket om å ta «den vanlige seniordansen» tilbake, fikk andre til

å bruke enkle seniordanser som «lausdans», også tilpassa overordna forutsetninger: «Parvis rød og blå med åpen fatning uten fatning, og med 1 meter avstand.» Når 5-åringer lar seg fange med skrekkblandet fryd i Den Sorte Gryte, så kan nettopp vi «oldinger» gå så mye i barndommen at vi tar den samme forestillingsverden og gleden i bruk med trygg og smittefri Coronadans. Det vi vil, det får vi til, også smittefritt.

Mens Nordavinden piska rundt dansere i ull og allværsjakker på Oppdal og paraplyen var god avstandsmarkør for regndans på Lillehammer, ja, så var det mai-sol i Trondheim. Der dukka det opp en stilig «17. mai dans» til Norge i rødt, hvitt og blått. Senere kom en dans jeg privat kalte for Koronadansen. Var det også en helt ny og enkel dans? «Så trivelig at dere bruker dansen min» kommenterte Haldis Olsen i Bergen. Piratkopi? Neida, dansen hadde gått fra den ene til den andre, gladelig delt videre til mange. Ikke krampaktig «min dans», men gitt i danseglede uten tanke på verken heder eller profitt. Kreativitet, inspirasjon, åpenhet og samhold, alt i positiv danseglede slik vi ønsker det skal være innen all seniordans i Norge.

Vi er der vi er. I vår opplevde vi på kropp og sjel hva det vil si å miste seniordansen. I dag trengs det positiv optimisme, samhold, ny kreativitet, kanskje noen steder ny organisering av dansen. Alt kan ikke bli akkurat som forrige høst. Vi går ei spennende dansetid i møte. Det vil trenges at hver enkelt av oss positivt bidrar til seniordansens framtid og vårt eget beste. Vi har hatt nok nedtur. Sammen krabber vi oss oppover igjen!

Seniordansere er som løvetannen. Vi lar oss ikke knekke. Vi reiser oss. Vi kommer igjen!



VITAMINPILLER MOT Koronapandemien



GEILO-HOL SENIORDANS

Kreative Astrid Hauge kom med forslag om dans med 1 meters taustumper. Søknad til smittevern-gruppa i kommunen fikk positiv tilbakemelding. 4. juni var vi i gang med rundt 15 av våre 30 dansere. Gjett om vi var glade etter savnet av dansen! Mest ble det ringdanser, litt linedans og faktisk en pardans – Marello. Med tau mellom oss ble det dårlig med «drahjelp», men vi tok utfordringen og det gikk bra til slutt. Og til høsten er vi i fullt driv igjen – det er alle helt enige om.



KLÆBU SENIORDANS

Vi har hatt hyggelig besøk av utdanningsleder Vigdis Hassel sammen med assistent Erna Onsøyen Tangvik: I disse korona-tider kom damene med staver. Stavene holdt vi mellom oss, slik at avstanden ble riktig. Gjester utførte øvelsen «galant», og vi nye i kunsten prøvde etter beste evne og fikk skryt. Øvelse gjør som sagt mester, så i Klæbu blir staver løsningen framover både i ringdans og pardans. I tillegg vil vi også bruke en del sittedans. Med dyktige instruktører ble det en festlig dag for oss. Vi ser fram til neste besøk!



GISKE SENIORDANS

har vært i full drift med linedans hver mandag, og de feirer 10-års jubileum midt i Koronaåret. Bildet viser de fleste av deres ca. 20 unge, glødende og ivrige dansere etter endt gressmattedans ute ved fyret. Tre av oppstart-damene er still going strong. (Red.anm: Så mange yngre dansere!! Hva gjør dere som andre ikke får til?)

HEDDA SENIORDANS

Det tok ikke lang tid før vi skjønte hvor mye vi savnet, og hvor stor pris vi egentlig setter på dette fenomenet Seniordans! Noe måtte gjøres, med resultat at 42 veldig blide damer endelig kunne møtes til line-og sittedans i Ibsenhuset. Stort nok lokale i forhold til smittevernreglene, dans og servering, prat og glede over igjen å kunne treffes.



HORNEMANNSRINGEN

Flere dansere i Hornemannsringen følte på abstinensen. Randi Iversen hadde platting, plass for 5–6 dansere. Ingen av oss var tunge å be, så vi møttes til den første Koronadansen med både linedans og flere ringdanser. Noe la vi ut på Facebook. 17.mai nærmet seg og Liv Berg hadde ide om en 17.maidans som vi fullførte til Norge i rødt, hvitt og blått. Den la vi ut på Facebook 15.mai, og gjett om vi fikk respons! © Etter hvert har vi fått de andre i ringen med, og har brukt Dalgård idrettsbane. Vi er spente fram mot høsten og hva vi får til videre. Men dans skal det bli, ordentlig dans. Vi må bare tenke kreativt og se alternativene.



EGERSUND SENIORDANS

Heldige oss! 9. mars hadde vi karneval med line-, ring- og pardanser. Ingen visste der og da at Norge skulle bli nedstengt! Men vi ga ikke opp. I mai og juni arrangerte vi med tillatelse to samlinger på byens utedansplass Elverhøy. 30–34 glade og danse-lystne damer deltok med linedans, ringdanser og god avstand. I august har vi planer om å starte opp igjen utendørs, først med linedans i mindre grupper. Selve seniordansen har vi ikke helt klart for oss enda.



LILLEHAMMER

har en nedlagt barneskole med stor asfaltert uteplass. Tre torsdager i mai fikk seniordansen kommunens tillatelse til å bruke plassen: 1 meters avstandsdans, linedanser og ringdanser. Frammøtet var enormt, nesten 100 % av medlemmene stilte til maidager med sol, dans og gledelig gjensyn. Hver onsdag i juli hadde vi i år som tidligere Parkdans, også der med god avstand. En regntung onsdag viste paraplyene seg som effektive avstandsmålere «Singin' in the Rain». Vi hadde hørt om pinner (brøystestikker?), men var temmelig skeptiske. Lausdans med partner uten fatning fungerte jo så bra. Partnerbytte kunne vi også ha. I høst danser vi til og med rounds med pinner!



Finnene jumper i lag på lokal-TV'n!

Plutselig var ei dame, Gun Svenlin, på skjermen min! Jeg har glemt om det var før eller etter koronautbruddet i Norge. Egentlig spiller det liten rolle, det hun viste føltes hyperaktuelt. Det føles minst like aktuelt i dag og garantert også videre framover.

Tekst
TEKST
SOLVEIG
ENGLUND/
GUN
SVENLIN
Foto
VASABLADET

Hva Gun gjorde? Hun «jumpet» sammen med alle som kunne følge henne på TV-skjermen. «Jumping» med Gun er kort fortalt sitte-, støtte- og stådans, alt ut fra den enkeltes fysiske muligheter, og naturligvis alt med forklaringer og til rytmisk god musikk.

Gladringen har vært i kontakt med Gun Svenlin, fått tilsendt en artikkel fra den lokale avisa Vasabladet, og hennes egne ord om det som har foregått. Innledningsvis står det i artikkelen: «Här om dagen blev Gun Svenlin igenkänd på butiken i Vörå som «hon från jumpa-videon», ett tydligt tekn på hennes succé med jumpavideon.»

Trumfkortet for å nå fram til og få med seg mange eldre, mener Gun, var å bruke deres lokale dialekt. «Vårt varumärke är att vi gör videon på Vörådialekt». Til nå er det spilt inn tre ulike videoer, men alle over samme lest: Alle øvelser vises samtidig av tre personer. Gun viser som sittende mens medhjelperne, Joana och Sara, en viser stående med støtte til en stol,

og den andre stående fritt på golvet. «För att jumpavideon ska tilltala så många som möjligt görs alla rörelser på dessa tre olika nivå» som hun sier. På den siste videoen bruker de også hjelpemidler som strikk og enkle vekter. Men som de tre ildsjelene sier: «Det går alldeles utmärkt att använda vattenflaskor och kökshanddukar». Det viktigste er å få også eldre til å røre på seg, enten de er alene eller sammen med andre, og at de trives og føler samhörighet om enn på hver sin side av skjermen.

Til Vasabladet forteller Gun Svenlin at flere boenheter for eldre legger opp videoen på storskjerm slik at alle som vil kan, «jumpa och ha roligt tillsammans». Humor, smil og latter er viktig for de tre som viser øvelsene. De innrømmer gjerne at de var litt preget av alvor på den første videoen, senere er de blitt mer scenevante og løsslupne.

Tidligere i vår var det tanker om kanskje en video til. Kanskje den kunne foregå utomhus. «Man kunde använda sig av stenar, stockar, parkbänkar och rulla-

torer» Idéene var mange, og ikke minst var tanken aktuell med korona-situasjonen. «Inget blir bättre av att sitta i soffan» som de sa. I dag er også den videoen en realitet, og er tatt i bruk.

Hver video varer 25 minutter, og «inneholder allt som behövs för ett ordentligt träningspass: uppvärmning, rörelse och balans, koordination, styrka, nedvarvning och stretching.» «Och man behöver inte fundera om man är i takt,» sier en av medhjelperne.

Hvor fikk de idéen? Hvordan finansiere et slik tiltak? Hvordan få det ferdige produktet ut til flest mulig? De tre involverte damene kjenner hverandre godt fra tidligere samarbeid i helse-, omsorgs- og aktivitetsarbeid i sine tidligere kommuner Vörå, Oravais og Maxmo i Østerbotn län. Alle har de også samme iver og engasjement for å få alle, men særlig eldre, til å være aktive og til å røre på seg. Idéen som smått om senn tok form, skyldtes også behovet for å få til noe for alle de som bor alene, avsides, og som har vansker med transport. Hvordan skulle de få til noe som kunne bringes lett og billig ut til hver enkelt uansett bosted? Samarbeid ble etablert med forskjellige lokalforeninger for folkehelse i de tre kommunene som i dag er slått sammen til Vörå kommun. De samme foreningene bisto også med finansiering. Dessuten var de så heldige å ha lokal fjernsyn som driftes på frivillig basis, og som kunne gi dem god sendetid. Ved samarbeid

med andre lokal fjernsyn kan gympavideoene i dag vises 3 dager hver uke i hele Østerbotn. «Alla har TV, och dom äldre tittar ju allra mest på dom lokala TV'erna»

For alle med tilgang til andre nettbaserte løsninger, så ligger alle videoene også på Vörå kommune sin hjemmeside, men «däremot kommer de inte att läggas upp på Youtube», slår de fast. Gun kan legge til at noen i Helsingfors også kjenner til og bruker videoene, og at «i Norge finns det nån som känner till den äftersom hon där är litet känd som seniordansare.»

Hvem er så denne Gun Svenlin med video på skjermen? Kom hun bare «rekandes på ei fjøl»?

Ikke akkurat på ei fjøl, men gradvis, litt etter litt har navnet Gun Svenlin dukka opp: Koreografi til seniordanser som Paradiset, Tindrande ögon, The Passion, Combolette, Gulltipun, Nyckelen, og det meste sammen med Vörå Spelmannsklubb.

Mange av dere har møtt Gun gjennom nordiske og internasjonale treff, andre også i sammenheng med sittedansprosjektet, - ei allsidig, dyktig, sprudlende og frisk dame. Ikke til å undres over at hun for et par år siden ble tildelt en lokal hederspris nettopp for sin iver og sitt brennende engasjement for trening, det å være i aktivitet, «hverdagsgymnastikken», og viktigheten av dette særlig for eldre mennesker. I tillegg til alt annet er Gun Svenlin også leder av Finlands Seniordansförbund.



Vil du se/være med på «Jump ilag»? Søk på:
www.vora.fi/hejmjumpa-jumpilag



HJERTESUKK PÅ TAMPEN



Det er flott med nye danser, men nå må de som skriver dansene bli enige om hva forskjellige begrep står for. Det er et hellig sammensurium når det gjelder vine-3 og vine-4, og det samme for vine-7 og vine-8, for ikke å nevne vine-6 som i virkeligheten IKKE eksisterer. Dette må det bli orden på!

Som gjestedanser får jeg ikke lenger adgang der jeg før var med. De skylder på at dansesalen er blitt for liten. Hvordan kan den plutselig bli for liten?

Dette er viktige hjertesukk som Gladringen må ta opp i neste nummer. Det er sikkert flere som har opplevd at smittevern forskriftene nå f.eks. setter restriksjoner i forhold til areal og antall personer, der det blir naturlig at egne medlemmer har prioritet.

Hvordan har Koronasituasjonen påvirket dansen og miljøet i danseringen din? Negativt og positivt, alt har interesse om du bare kan sende oss noen linjer om hva du har opplevd det siste året. Send noen ord om dette og andre ting du har på hjertet til: gladringen@seniordans.no



Hva er lov og hva er undergraving av egen organisasjon?

Vi som ansvarlige for Gladringen har fått en del meningsfulle telefonsamtaler. Det er tydelig at mye rører seg blant danselederne våre. Heldigvis for det, ellers kunne organisasjonen vår snart vært døden nær – innenfra!

Tekst
RANDI
GRØNBAKKEN/
PER
HAARR/
SOLVEIG
ENGLUND

Spørsmål stilles ut fra ulike forutsetninger. Jeg har prøvd å sammenfatte ut fra hva som har mest allmenn interesse. Noen har fått svar direkte. Her svarer styreleder Per Haarr:

– *Av ei venninne som også er danseleder har jeg fått låne et hefte med dansebeskrivelser. Hun har kjøpt det av en privatperson som også er danseleder, og heftet inneholder vanlige og mye brukte seniordanser. Kan hvem som helst kopiere opp og selge materiell med egen fortjeneste? Bør vi ikke være solidariske til det arbeidet som blir gjort i egen organisasjon? Bør vi ikke heller ta innad i organisasjonen de ønsker vi har om tilgang på hjelpemiddel?*

Svar: De aller fleste dansebeskrivelsene er Seniordans Norge sin eiendom og de fleste kursbeskrivelser er forsynt med påskriften «Kopiering ikke tillatt». Dette betyr at det i regelen ikke er tillatt å kopiere.

– *Jeg har vært seniordanser en del år, men er ganske ny som danseleder, og har ikke så mange kurs med musikk og dansebeskrivelser. Det blir lite variasjon i det jeg kan tilby. Kontoret kan ikke skaffe materiell til «gamle kurs», mens det i gruppa vår er eldre danseledere med mye materiell. Dette materiellet har de tidligere skriftlig lovet ikke å dele med andre. Har Seniordans Norge (SN) gjort noe vedtak i dag som opphever tidligere ordning om dette? Hva har vi i gruppene lov til å gjøre for at medlemmene skal kunne få mest mulig variasjon på dansen, og for at eldre danseledere ikke skal føle at de bryter en inngått avtale?*

Svar: Seniordans Norge har de seneste årene gjentatte ganger lagt ut «gamle» dansebeskrivelser for salg til danseledere som ikke har dette materiellet fra før. Dette ble kunngjort på vår hjemmeside og i brev til regionene. På denne måten kan danselederne få god tilgang på gammelt materiell. Når en danseleder slutter, skal materiellet leveres enten til dansegruppa eller kontoret, ikke til en enkeltperson.

– *Før var det noe som het Månedens Dans, og som kunne lastes ned til bruk. Det var nyttige smådanser for mange. Har dagens styre i SN/DMU tanker om å fortsette med Månedens Dans, eventuelt begrunne hvorfor det tok slutt. Å ta en dans i Gladringen er positivt, men det blir for sjelden.*

Svar: Til dette med å legge ut månedens dans på hjemmesiden, kan det sies at det absolutt er en god ide. Dette skal styret selvsagt vurdere og eventuelt iverksette.

Nord Norsk dansetreff 2021

AVLYST

Malmen dansegruppe, Kirkenes beklager at Nord Norsk dansetreff 2021 må avlyses. Den situasjonen landet er og blir i, en lang tid fremover, gjør det nødvendig for oss å avlyse en så stor samling, for oss som alle er i risikogruppen. Neste treff vil bli i 2023, tid og sted vil bli kunngjort i gladringen. Vi beklager dette, det blir lang tid uten å få treffe våre dansevenner. Vi er glad på vegne av de gruppene som har fått tillatelse til å starte opp med dansen igjen i høst. Til dere som ikke får danse, HOLD MOTET OPPE.

Dansehilsen fra Malmen dansegruppe,
Anne Fredriksen



FORMANDSORD

Papir eller strøm?

Tekst
BO
RØYEN
Dansk
Seniordans

Mange foreninger er gått væk fra medlemsblade på papir. Derved sparer de både penge til produksjon av bladet og udgifter til forsendelse. I stedet foregår kommunikationen med medlemmene på internettet. Det er let, hurtigt og billigt.

I Landsforeningens bestyrelse drøfter vi med mellomrum denne problemstilling. Men i bestyrelsen er vi meget glade for vores blad, Danseretningen. Vi har den klare oppfattelse, at det er vores medlemmer også. Der er en forventningens glede i at kunne hente det lille og smukke blad i sin postkasse. Vi opplever tillige, at bladet giver et sammenhold på danseholdet.

Danseretningen kan dog også læses på Landsforeningens hjemmeside, men først en måneds tid efter at medlemmene har modtaget bladet. På hjemmesiden er der også anden nyttig informasjon, blandt andet en oversigt over materialer, som Landsforeningen har til salg. Her kan man klikke på den vare, man er interessert i.

Det er dejligt at modtage indlæg til bladet fra medlemmene, fx fotos og rejsebeskrivelser. I Danseretningen fra september har Harry i et læserbrev skrevet

om, hvordan seniordansen bragte ham videre i tilværelsen.

Landsforeningens bestyrelse arbejder målrettet på at udvikle nye danse samt at indspille musik af høj kvalitet. Det giver nye oplevelser for danserne, men så sandelig også for danselederne. Til sommer afholder vi Landslederkursus i Aalborg, og her vil en ny CD se dagens lys. Jeg opfordrer danselederne til snarest at melde sig til kurset.

Hvordan går det ellers med kærligheden på Falster? I sidste nummer af Danseretningen omtalte jeg min flytning fra den jyske hede til det frodige Falster. Jo, det går fint. Jeg trives. Men jeg bliver også holdt til ilden. Jeg er blevet med-leder på et helt nyt dansehold. Det går rigtigt godt, for danserne er meget lærenemme. Desuden er jeg med til round-dance hos Astrid Johansen. Det er dog ikke så let!

Jeg håber, at mange vil deltage i Landsforeningens generalforsamling i Brønders lev. Da foreningens økonomi ser fornuftig ud, forventer jeg ikke, at der kommer forslag om forhøjelse af kontingentet. Vel mødt på danseulvet og til socialt samvær!



Leserbrev

Evige Kong Salomo og Jørgen Hattemaker

Er heile samfunnet vårt i dag famna inn av ein kultur der det berre er tanken på lønsemd og profitt for «dei store» som rår? Der det er det einskilde individet som skal «betale og blø»?

Eg har vore danseleiar i mange år. Ringen vår er ikkje så stor, og vi har dårleg råd. Eg har difor sjølv betald for alle dei kurs eg har gått, og for alle mine CD'ar. Etter kvart er nokre av CD'ane ubrukbare, og no kan dei heller ikkje skaffast frå kontoret. Eg står der nokså rådløs.

Eit barnebarn kunne fortelje at den musikken eg sakna. Den hadde ho funne på PC'en sin. Ho hjalp meg, og det stemde. Eg fann både det eine og det andre. Eg var berga, ja, meir enn det!

Etter ei tid hadde eg fått lasta ned so mykje at eg meinte det kunne klare seg for meg. Eg er heller ikkje av dei som går rundt med kvite proppar i øyro for å lyda på musikk heile dagen. Eg hadde fått den musikken eg hadde trong for. Eg hadde betald nokre månader for å laste han ned, og eg var blåaugd nok til å tru at «alt mitt var mitt» Eg sa opp kontoen.

Da vart det bråstopp på musikk. Det eg hadde lasta ned og trudde eg hadde betaId for å eige som mitt, til evig tid. Det viste seg ikkje å vere rett. Eg hadde som dei unge betaId for å bere kvit propp og lyde på musikk heile døgret, ikkje for å leie seniordans kvar som helst utan nett

Å lyde på all slag musikk heile døgret, det har eg ingen trong for. Eg leier seniordansen nokre timar kvar veke, nokre månader kvar haust og kvar vinter, men no må eg «blø» heile året om eg skal halde fram med seniordansen vår. Betaler vi ikkje allereie nettopp fordi vi skal få lov til å bruke innspeld musikk?

Det kan verte dyrt å vere friviljug danseleiar framover, men det har og mykje med prinsipp å gjere. Kva tankar har andre danseleiarar om dette? Kva tenkjer Seniordans Norge framover omkring den musikken vi alle treng for å drifte seniordans på ein trygg og god måte?? Har DMU noko råd eller klårgjering å gje til Jørgen Hattemaker?

Med helsing frå skuffa, forarga, men ikkje gjerrig danseleiar

Kommentar fra Gladringen:

Dette innlegget fra «skuffa danseleiar» er sikkert aktuelt for mange. Vi blir lett forleda til å tro at om vi bare gjør litt slik og litt slik, da blir alt såre vel. Vi får sjelden høre om det som kan slå negativt ut. Er det mye erfart visdom i det en annen danseleder uttrykte: «Med sin digitaliseringsiver er faktisk Seniordans Norge en generasjon for tidlig ute».

Nå er det lenge til neste nummer av Gladringen. I høst har Seniordans Norge (SN) fått ny og bedre hjemmeside. Kanskje kan erfaringer om musikk, tap og nedlasting sendes direkte til hjemmesida, samtidig som vi oppfordrer alle til ofte å gå inn og lese aktuelle saker der. Hjemmesida er for alle medlemmer i SN.



Info om musikk og nedlasting fra Spotify og iTunes

Det blir garantert dårlig seniordans den dagen musikken svikter. Mange har kjent det på kroppen. Panikken når cd'en hopper på akkurat den melodien som skal brukes.

Først og fremst: Sørg for å sikre musikken din før CD'ene slites og får skade. Legg alt inn på PC'en du har, enten den er stasjonær eller bærbar eller du har begge deler. Gjør det i dag! Har du ekstern disk (skuffe), så bruker du den, ellers må du kjøpe en ekstern og koble til. Jeg bruker å «rippe» (spille over) musikken til programmet Windows Media Player.

Nedlasting fra Spotify eller iTunes?

En som har holdt på med dans og musikk i mange år sa følgende: Alt du lurer på om nedlasting av musikk, det finner du på nettet! Tja, jeg har lest, lest mye teknisk, mye for meg uforståelige faguttrykk både på norsk og engelsk, og mye ser ut til stadig å endres. Både DMU og andre er forespurt og har gitt svar.

Spotify

Opprinnelig svensk, i dag regnet som verdensledende på «strømmetjeneste» av musikk. Gratis prøveabonnement via Internett i tre måneder, men med plutselige reklameinnslag, og egner seg dårlig til bruk i dansegrupper. Prøveabonnementet må sies opp ellers kan du risikere å bli fakturert. God info om sletting finnes på programmet «slettmeg.no». Anbefaling for bruk av Spotify: For å kunne laste ned og så bruke melodiene uten internett f.eks i dansegruppe, må du ha abonnement. Pris i dag er kr 109 pr. mnd. for enkeltbruker. Melodiene du laster ned kan ikke spilles over på cd, og du mister tilgangen til musikken offline når/om abonnementet sies opp. Usikker påstand: Usikkert om spilleliste i eget musikkbibliotek (fra egne cd-er) kan integrere

spilleliste fra Spotify. Tror du må sjonglere mellom to lister ved avspilling og bruk. Andre har kanskje mer erfaring om dette?

iTunes

Mange har hørt at tjenestene i iTunes skulle bort. På nettside fra Apple forklares det med at iTunes har hatt mange svake sider, og derfor er erstattet av den nye tjenesten Apple Music. For «gamle» iTunes-brukere var det ikke abonnementsordning. Du kunne lytte på musikk, og du kunne kjøpe enkeltmelodier for ca kr 12. Frikjøpte melodier kunne legges ut på egen CD. Om du allerede har slik iTunes-konto med id og passord, så skal den visst fortsatt kunne brukes slik som før.

For «nye» iTunes-brukere med frikjøp fra Apple Music/ iTunes Store kreves abonnement på kr 99 pr. mnd. for enkeltbruker. Med id, passord og godkjent betalingsordning kan du kjøpe og beholde enkeltmelodier til 12 kr. Spillelister eller enkeltmelodier kan «brennes»/spilles over på uinnspilte CD'er. Frikjøpte melodier la seg hos meg rett inn i musikkbiblioteket med den tidligere innlagte CD musikken. Det gjør det lett og enkelt både å sette opp og å bruke egne spillelister.

I tillegg finnes det mange andre steder å laste ned musikk fra. Du kan lett finne disse ved å skrive «steder for nedlasting av musikk» i søkefeltet til Google. Da dukker det opp en nettside fra «wondershare» som gir god oversikt. Flere av disse sidene er mindre brukervennlige enn både Spotify og iTunes. Alle dekker heller ikke mulighetene for at musikken lovlig kan brukes «offline». «Vær litt varsom!», sies det fra de som har både erfaring og kompetanse på dette.

(Anbefalinger og konklusjoner gitt til Gladringen er her sammenfattet av Solveig Englund.)



Frå krabbestadiet mot det kollektive lårbeinsbrotet?



Små ungar kravlar og kryp, stabbar og går. Dei øver seg for livet, øver opp kroppen til å duge i livet. Dei veit ikkje at dagens samfunn heilt er endra i høve til tidlegare tider.

«For generasjonar sidan måtte folk kravle og gå, hoppe og springe for å halde seg i live – på jakt, på sanking, på matauk, i forsvar. I dag treng dei fleste lite fysisk slit for å overleve. Vi hentar maten med bil, kanskje blir maten levert på døra, fiks ferdig. Hjernen vår blir ikkje lenger programmert for å gå og for å bruke kroppen når vi ikkje må det for å overleve. I dag er det fysiske livsmønstret sitjande, bedageleg – kvifor skal vi da røre på oss meir enn vi må?»

«Har vi fått det bedre med oss sjølve og med kvarandre? Er vi tilfredse som late og halvfeite, med sovevanskar, med levekårssjukdomar, som slavar av det moderne pille-samfunnet? Er vi tilfredse eller treng vi noko meir, noko anna for verkeleg å kjenne på vårt eige velvære? All forskning og undersøking gjev eit heit eintydig svar: Vi veit at vi må leve sunnare, røre på oss!»

Til den avsluttande samlinga for Prosjekt sittedans var Yngvar Andersen invitert for å inspirere og motivere, og han greide det med stil! Lett blanding av prat, dialog, lystige aktivitetar – alt med alvorleg undertone om kor viktig effekt fysisk aktivitet har – og særleg, for eldre.

Og vi sat som fjetra, til og med småhumrande, dei timane han heldt det gåande. På ekte sognamål tok han oss med inn i kvardagen vår, ikkje inn i eit treningstudio for fitness: Veit du at det kan vera fleire måtar for å koma seg ut av senga om morgonen? Berre prøv! Ta like godt litt skikkeleg bøy og tøøøy! og 10 gode svømmetak – og første treningsøkta er alt unnagjort! Kaffeslave? Da veit du at vatnet renn uendeleg sakte

Tekst
SOLVEIG
ENGLUND
Foto
RANDI
GRØNBAKKEN



Yngvar Andersen

Født 1974 i Fortun, Luster i Sogn, bur nå i Oslo. Tidlegare norsk juniormester i kule, diskos, spyd. Utdanning frå Norges idrettshøgskole. Personleg trenar, eige treningssenter og interaktivt trenings-tilbod. Ofte brukt NRK-medarbeidar. Fleire prisar for offentlig å bruke nynorsk og dialekt.

Kilde: Wikipedia.no

gjennom når du står og ventar. Tid for fingerøving med sprik og klem, sprik og klem. Og så litt skuggeboksing over til naboen, og vipps, så er kaffien klar.

Neste gong du tek telefonen, set deg på huk og reis opp att, gong etter gong medan du pratar. Effekt? Jaa, seier lårmusklane, kanskje pusten og. Mange av oss er reine Tv-slavar. Rull med skuldrane, fram og attende, heis opp og senk ned. Armane ut og attende, opp og ned... Oppglødd og oppfinnsam kan du og ta «innendørs sneggekast», eller kva det nå måtte bli. Finn på, bruk tida, bruk kroppen! Slik blir kvardagen full av nytt liv, ny energi, ny kvalitet og til slutt står berre den keisame tannpussen att. Det var før, det, at han var keisam og tok lang tid. Med inspirasjon frå Yngvar Andersen så set eg nå på musikk, tek tåhev og senk, om att og om att og pussar i veg. I går kveld gjekk musikken over på ein rumba, så da vart det rumpevrikk i tre minutt og!

«Er dette nok? Har det nokon effekt? Alt er betre enn ingenting», sa Yngvar Andersen, «men gjer det til eit lystbetont eksperiment, kjenn på at du får fram smilet, og at du faktisk får brukt musklane dine. Set deg og reiser deg utan å ta deg for, kvar dag, kvar veke, kvar månad, eit heilt år. Klart at kvardagstrimmen hjelp, og utan at han korkje kostar i pengar eller stjel tid.»

Og han heldt fram: Alle vil vi leva eit sunnare og bedre liv. Mange gjer det, altfor mange er for passive. Nå som Koronaviruset herjar, så syner det seg at dei som var aktive før, faktisk er meir aktive nå, og dei som var lite aktive før, dei er enda mindre aktive nå. Det vi noko alle veit, det er at god fysisk

form er hjelp til sjølhjelp: Eg føler meg friskare og har det bedre, eg blir gladare, og med det og meir sosial. Eg har overskot!

Ikkje vent, start å trene før du må, for da har du lettare for å hanskas med alle vanskar. Gjer litt kvar dag, tren spenst, balanse, styrke. Gjer litt, men ikkje meir enn at det er lystbetont. Etter kvart får du opp dampen. Litt avlar meir, det er som med ringar i vatn. Snart kjenner du at det har effekt, og du veit og at det er forebyggjande om noko skulle skje. Med eit godt reservelager er det større sjanse for å bli frisk att, på stuttare tid. Koronatida er blitt kalla «Det kollektive lårhalsbrotet». Blir vi for passive, så svinn musklane fort bort, ferskvare som dei er.

Rett trening ut frå eigne føresetnader har og stor samfunnsmessig verknad. Med god helse kan fleire eldre bu heime og spare samfunnet for institusjonsplassar. Med god helse følgjer færre livsstilsjukdomar, mindre medisinerbruk, mindre spesialisthjelp, mindre uføretrygd. Får du opp dampen, så vil både mjølkesyra og god gjennomstrøyming av friskt blod gjera godt for hjernen. All forskning viser såleis at aktivitet og god trening verkar utsetjande på demens, og har positiv verknad for urolege pasientar. Dei søv bedre, og dei får meir matlyst. Heile tida handlar det om å vera bevisst på å gjera det vesle ein kan.

Og han avslutta med «Det vetle ein gjer kvar dag, betyr so forbaska mykje! Gjer det som er lystbetont. Kall det gjerne sekundlykke – lykke for kvart eit sekund du eig. Neste sekund kan det vera for seint. Start i dag, ikkje vent til i morgon! Ikkje for å leva evig, men for å leva betre medan vi er til».



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



«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



Seniordans Norge og sittedansprosjektet – hva nå?

Styringsgruppa for Prosjekt Sittedans inviterte nylig til avsluttende samling for gruppelederne der de har hatt prosjektstøtte i 2020. Styreleder i Seniordans Norge, Per Haarr, ga innledningsvis en kort oversikt på historikk og dagens status.



Tekst
SOLVEIG
ENGLUND
Foto
RANDI
GRØNBAKKEN

Fra forprosjekt til endt prosjektperiode nå i 2020 har 30 dansegrupper og rundt 900 enkeltpersoner nydt godt av prosjekt sittedans i regi av Seniordans Norge. Målgruppe for å kunne søke og få tildelt statlig økonomisk støtte, har alltid vært: Inaktive, enslige og hjemmeboende eldre, og der støtteordning bl.a. har gått til transporttjeneste av frivillige sjåfører.

Økonomisk tilskudd har tidligere vært fra øremerket post på statsbudsjettet, en post som ikke lenger eksisterer. I dag er sekkepotten overlatt Helsedirektoratet og skal dekke alle mulige positive og helsebringende tiltak der små organisasjoner har lett for å drukne i mengden. Ergo kan ikke SN forvente å få mer penger for å forlenge og utvide prosjektarbeidet for sittedans.

Står da sittedanserne og sittedansgruppene helt på bar bakke? Både ja og nei. De som ikke er medlemmer i Seniordans Norge, de må klare seg på egen hånd. Sittedansere som betaler medlemskontingent til Seniordans Norge har de samme rettigheter som andre medlemmer: De får Gladringen, sittedansledere får tilgang på kurs og nytt materiell, hjelp fra utdanningsleder og fra kontoret når det trengs. Av innbetalt kontingent går 33 % i refusjon til regionene, så støtte kan søkes også der.

I de enkelte kommunene kan det være lurt å søke samarbeid og støtte i kommunen (f.eks. helsekoordinator), og med eksisterende frivillige organisasjoner. Kanskje det lokale skoleverket også har studieretninger det kan samarbeides med? Vær kreativ og finn løsninger, og glem aldri å søke støtte fra Kultur og Tradisjon. Studieforbundet Kultur og Tradisjon er en paraplyorganisasjon der Seniordans Norge er en av over 40 andre medlemsorganisasjoner. Seniordans- og sittedansgrupper kan melde inn egen aktivitet (kurs), og på sluttrapport få tildelt kr 125 i kursstøtte for hver undervist time.

Tilrettelagt sittedans med f.eks. transport, kan utløse ekstra tilskudd. Mer info på nettet eller direkte kontakt på tlf. 61 21 77 50.

UKEN ALENE



Koreografi: Bearbeidet av Marwell Myrvang
Musikk: Sju ensamma kvæller, Bo&Matz
Takt: 4/4
Intro: 4 takter
Oppstilling: Parvis mot hverandre, Λ med ryggen mot midten. Ytterfot beg. To-håndsfatning
Rekkefølge: A, B, A, A, B, A, Avslutning

Danser fra nord har ønske når det gjelder hjemmesida:

«Leserforum», stedet der alle kan stille spørsmål og raskt få svar, og der du kan komme med innlegg for videre diskusjon.



1–4 Forspill: 4 takter

A

1–2 1 byttomfot IDR, 3 tipper med innerfot (vri litt til front MDR på tippene)

3–4 Byttomfot MDR, 3 tipper med ytterfot (vri litt til front IDR på tippene)

5–8 1 steg IDR, tipp bak med innerfot, 1 steg MDR, tipp bak med ytterfot, repeter

9–16 Repeter taktene 1–8

B

1–2 2 Byttomfot IDR

3–4 Basketball Turn

5–6 2 Byttomfot IDR

7–8 Basketball Turn

9–16 4 Byttomfot høyre håndtur med partner, 4 byttomfot venstre håndtur med ny partner Λ IDR, $\cap$ MDR

Avslutning

1–2 1 byttomfot IDR, 1 byttomfot MDR

1–4 1 Byttomfot fra hverandre og 1 byttomfot mot

Lillian Warem
Øygards-Lena

350,-



Korona bok

Så kom tiden vi skulle holde oss i heimen mest mulig. Det har gitt meg ro og tid til å virkeliggjøre min drøm – «å skrive en bok.» Ikke visste jeg hvor mye arbeid som ligger bak et slikt prosjekt.

Jeg har brukt min mors historie i veldig mye av dette, men fantasi har fått fritt spillerom i tillegg.

Nå er boka ute for salg.

Boka kan bestilles hos meg på tlf. 979 56 326 eller på mail lillian.warem@fibernet.net

Historien om jenta fra havgapet. Om savn, sterke bånd og om lykke ved siste havn på Gressvik i Onsøy.

Navigare necesse est.

AUCTORITUS FORLAG

«Jau då, kaffien va no go'e den, – men da va no for mykje kvinfolk!»

På noen få høst- og vintermånader 2019-20 betalte Seniordans Norge for hundrevis av kopper kaffe og heimbakte kaker. Var det alt bryet verd?

Redigering
SOLVEIG
ENGLUND

Bortkasta penger? Tja, sikkert både ja og nei, og vanskelig å evaluere fordi Covid 19 plutselig slo til, kullkasta alt, og skapte en helt uventa ny arena, også for seniordansen. I lang tid har det innen seniordansmiljø både sentralt og lokalt vært prat om rekruttering. Prat og atter prat, spredte forsøk uten særlig resultat – på tide å ta et skikkelig grep. Styret i Seniordans Norge bevilga kr 100 000 til formålet. Ingen skulle få alt, alle som søkte skulle få litt, inntil kr 5 000. Søknadene skulle ha kostnadsoverslag og beskrivelse av idé, videre planlegging og gjennomføring. Rapport skulle legges fram i etterkant. Søknadene kom, og prosjekt blei gjennomført.

Idéskisser, forarbeid og gjennomføring - alt var som etter læreboka: Skaffe egne lokaler, rikelig med mat og kaffe, annonsering, plakater, omtale, dyktig danseinstruktør, alt med utgifter små dansegrupper ikke hadde sett seg råd til. Videre var gjennomføringene også helt etter planene; med god stemning, trivelig småprat over kaffekoppen, lett samdans for alle og til slutt «Dere er alle hjertelig velkommen tilbake til mer dans». Det var bare Koronaen som kom!

Sel seniordans markerte 20-årsjubileet sitt med et tosiders oppslag i lokalavisa og invitasjon til åpen gratis kafé lørdag 7. mars kl. 12–15. «Vi starta med dans av gruppa. Så inviterte vi gjestene ut på golvet, og de fleste kasta seg med i dansen. Stemninga var på topp, og vi fikk masse positive kommentarer. Dette var noe de kunne tenke seg å være med på. Dessverre slo koronaen ned nettopp i Sel samme dagen, så nå vet vi ikke mer.»

Bjugn Gla'dans planla nybegynnerkurs over åtte kvelder á en time og start 9. oktober: «Vi fikk bare ei dame med oss på nybegynnerkurset. Kurset gjennomførte vi med henne, og hun er helfrelst og med i ringen vår nå. Bedre med én fugl i hånda enn ti på taket! I slutten av januar skal vi arrangere seniorkafé, vise danser og få andre med i enkle ringdanser»

Fysakringen i Mosjøen ville annonsere gratis dans med «noko attåt» åtte torsdager fra 17. okt: «Resultatet ble ikke all verden. Ei dame har deltatt syv ganger og kommer tilbake som fast medlem etter jul. Ei dame som var med før kom også tilbake og var med, også hun blir fast medlem «så lenge helsa holder» Videre har fire stk. vært sporadisk innom, så der har vi en jobb å gjøre med å bearbeide dem. Våre egne dansere har vært aktivt med i hele prosjektet, noe som absolutt er en styrke for miljøet i gruppa vår».

Stod seniordans i Steinkjer kommune ville prøve en kveld i hver av månedene okt, nov. og des. med å invitere alle som hadde lyst til å komme bare for å se på, og gjerne prøve å danse. «14 nye var innom, og det er bra i ei bygd med bare 1200 innbyggere. Ei dame vart fast med helt fra starten, de andre må vi nok pushe litt på.»

Hedda seniordans arrangerte gratis nybegynnerkurs seks mandager kl. 13.15–14.30 med start 7. okt.: «Kurset gikk kjempebra. 18 damer og to menn stilte opp, og nesten alle fullførte og var veldig fornøyde. Tre var fra Ulefoss, resten fra Skien og Porsgrunn. Hedda har fått 15 nye dansere. De var med oss på julefesten og kommer nå hver mandag



for å danse sammen med oss andre. De syntes at nybegynnerkurset var veldig bra. Mange sier at de nok ikke hadde vært her i dag hadde det ikke vært for kurset.»

Hjerteringen seniordans er i dag sammen-slått av danseringene i de tre kommunene Lenvik, Målselv og Sørreisa. De har slått seg sammen for å unngå nedleggelse, og ambulerer mellom danse-stedene. De har annonsert i foreninger, snakka med venner, nå ville de gå systematisk til verks både med infomøte og nybegynnerkurs: «11. nov. 2019 arrangerte vi infomøte på Finnsnes Frivilligsentral, viste videoen Innføring i seniordans, noen danser, orienterte om dansegruppa vår og svarte på spørsmål. Alle fikk utdelt helt ny brosjyre om Hjerteringen, og det var mat og kaffe. Det kom ikke så mange som vi hadde håpa på, men de som kom var genuint interessert og fem var positive til å delta på begynnerkurs. Kurset ville de ha med en gang, ikke en gang utpå nyåret! Kurset ble avholdt med 10 timer fra 26. nov. til 5. des. 2019. 13 danser og de mest brukte begrepene ble gjennomgått.

Fire av de fem fortsatte på nyåret sammen med to andre som hadde blitt nysgjerrige. Rekrutteringsarbeidet har gitt oss seks nye dansere der to er menn, et resultat vi sier oss godt fornøyd med.

Videre plan er tilsvarende infomøte i de to andre kommunene.

Kløfta seniordans danser seniordans på Kløfta Velhus, og har egen linedansgruppe på Åreppen skole. De hadde en fantastisk rekrutteringskveld før jul på Kløfta Velhus med egne dansere og potensielle nye dansere, over 80 personer i alt til mat, dans og sosialt samvær.

«Første dansekveld på nyåret møtte fire nye opp, men det er signaler om at ytterligere to-tre personer sitter på gjerdet. På første kveld med linedans fikk vi ytterlig to nye, mens to andre har mailt at de kommer neste gang. Pr. dato har vi nå fått seks nye dansere, og vi regner med tre-fire til i løpet av januar. En annen ting som er bra med rekrutteringskvelden vår, er den «goodwill» seniordansen fikk. Vi merker at det nå snakkes seniordans i positive vendinger og at vi er inne i en positiv trend som vi kan surfe videre på.»

Selburingen seniordans er av dem som fikk utsatt arrangementet til 2020, og som også hadde samarbeid med andre lokale krefter: «Hyggekveld/dansekveld ble arrangert 13. feb. på Selbu Eldresenter. Danseringen viste seniordans, Stjørdal Seniorforum hadde revyinnslag og et fire-manns orkester spilte opp til dans for de 119 frammøtte.

Mat og kaffe var det også, servert av frivillige hjelpere. Hyggekvelden var vellykket, så nå håper vi bare på nye medlemmer»

Malvik seniordans hadde og tanker om kontakt med andre i sitt rekrutteringsframstøt, og allierte seg med ledelsen for Malviksentret: «Lørdag 14.12 møtte Malvik Seniordans på Malviksentret for å vise og snakke om seniordans. Vi var der fire timer og på forhånd hadde sentret hjulpet oss med plakater og annonsering. Nidaros Sportsdanseklubb var invitert av oss, og de kom med en gjeng unge dansere, barn som var utrolig proffe med både klassisk dans og dans til latinamerikanske rytmer. Med barn som medspillere visste vi det ville komme også yngre publikum, både som foreldre og andre. Som avslutning på vår dans tok vi barna med på dans til Musevisa. Lokalavisa hadde dessverre ingen å sende ut, men tok inn det vi sendte av både tekst og bilder. Om resultatet blir flere medlemmer står igjen å se, men vi følte vi hadde hatt en fantastisk dag, godt samarbeid og med et godt planlagt konsept. Vi fikk andre med i dansen, og alle, også vi i seniordansen, kunne kose oss med både lunsj og kaffe. Enigheten var stor om at noe slik måtte skje flere ganger. Kanskje et lignende tiltak kan utvides til samarbeid med flere, et større kulturarrangement? I Malvik kommune jobbes det nå med planer for en dag full av ulike kulturtiltak neste år, i 2021.»

Lindås seniordans hadde grundige planer om tre forskjellige utadretta arrangement samt oppfølging senere i 2020: «I forkant hadde vi laget et flygeblad som ble trykt opp i 200 eks. Der inviterte vi til prøvedans tre torsdager i februar, og vi fremhevet seniordansens mange gode egenskaper. Men først deltok vi på to kafé-arrangement, sanitetslagets lørdagskafé og ungdomsskolens eldre kafé. Begge steder delte vi ut flygebladet, vi gikk rundt og pratet med de tilstedeværende, og fortalte om seniordansen og det utbyttet eldre kunne ha av den. Det siste arrangementet var i pensjonistlagets

møte. Det var pensjonistlaget som for 10 år siden tok initiativ til opprettelse av Lindås seniordans. På møtet viste vi fire danser, og noen av møtedeltakerne deltok i siste dansen. Flygebladet ble delt ut til de ca. 70 som var til stede, og det ble orientert om seniordansen og invitert til prøvedansen på torsdagene i februar. 3–4 nye og potensielle medlemmer møtte og var med på torsdagsdansen. Vi hadde også avtale om å delta med dans på Eldredagen i mai, samt oppfølging av kaféene til høsten. Dessverre kom Korona-pandemien og satte stopper for all dansing med det første. Imidlertid høstet vi gode erfaringer som kan komme godt til nytte senere.»

Ulvik seniordans skriv i ein fyldig rapport: «Laurdag 16. nov skipa Ulvik Seniordans til danse-kafé på Elvatun. Me var heldige og fekk med oss Halldis Olsen frå Bergen som instruktør, dermed kunne vi invitera til eit høgkvalitetstilbod. Ulvik har det største ungdomshuset i regionen, og som frivillig organisasjon fekk me bruka huset gratis. Dansekaféen vart kunngjort med lysing i lokalavisa og plakatar, og alle medlemer vart oppmoda til å få med seg minst ein person kvar. Tiltaket fekk god respons lokalt og eit tital nye frå Ulvik møtte opp. Frå nabobygda Granvin kom det og fleire. Dessutan kom registrerte dansarar frå nabobygda Eidfjord, Granvin, Ullensvang og Kvam. I alt møtte 67 personar. Storparten deltok på danse-golv, medan nokre valde å trø takta frå sidelinja. Programmet veksle mellom tre kvarter lange danse-øker og like lange pauser med servering. Ulvik Seniordans fekk mange lovord, og alle vart ønskte velkomne til dei faste måndagsøvingane. Laget er strålande nøgde med tiltaket. Før møtte 14–18 medlemar på øvingane. No har det kvar gong møtt 18–24. Nye deltakarar får gå gratis ut året. Elles er me svært tilfreds med å ha gjort oss synlege i lokal-miljøet, og ikkje minst hatt ei god fellesoppleving som og har styrka relasjonar til dansarane i nabobygdene.»

Seniordansens julekalender 2020

I desember kommer vi til å legge ut en dans
hver dag i 24 dager på vår nye hjemmeside
www.seniordans.no

Håper dere vil få glede av dette i førjulstiden.
Dette er gamle danser med forslag på ny musikk.

Husk at det er viktig å tilpasse disse dansene til korona-
situasjonen vi er i.

Ha en fin førjulstid!

Randi

DAGLIG LEDER, SENIORDANS

Ord til ettertanke...

Hva har skjedd?
For mange, mange generasjoner siden
slet menneskene i små kår.
Noen hadde lite mat og dårlig råd.
Mor og far kjempet sammen,
tok vare på familien, barna og gamlefar og mor.

Så fikk vi slik økonomisk vekst.
Vi skaffet oss store hus, bil, båt og hytte,
reiste og reiste, for å roe ned...
Men hva skjer... hva har skjedd?
Det kriges og kives i heim, på arbeidsplass.
Mor og far finner ikke lengre glede
i det ansvaret de har.

Det ble «nøkkelungern»
Og verre enn det, barnevern tar grep.
Fosterhjem, og redde barn...

Hva er det som skjer?
Det må være en grunn

Irene Andrea Sande
...og med varm takk for at du deler med oss

TAKKNEMLIGHET

Takknemlighet
– er alt for lite oppskrytt.
Vi klager, - for ofte, på alt og intet.

«Det skal god rygg, for å bære gode tider»
Er det der vi er nå, i vårt rike land?

At vi må kreve, og aldri «bli mett»
alltid ska' mere HA?

Hvis vi kunne fremelske glede
i de SMÅ ting,
slipper vi slik å jage, - og klage!

Jeg vet det ikke er lett.
Av og til, jeg strever meg svett!
Til jeg tar en streng selvjustis
og tvinger fram
TAKKNEMLIGHET

Akkurat da, kan jeg se
hvor mye jeg har å gledes ved.

Irene Andrea Sande

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@outlook.com
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	Limoveien2, 8252 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	971 20 529	kari.steen@ntebb.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	Miriam Kleppe	Fjellveien 6E, 1366 Lysaker	906 50 518	miriamkleppe@hotmail.com
Akershus Øst	Marwell Myrvang	Sundgt. 20, 2080 Eidsvoll	909 86 580	bomyr@online.no
Buskerud	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 Fjærlund	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	Dalbygdvn. 616, 7730 Beitstad	959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com
Trøndelag Sør	Vigdis Hassel	Hasselvn. 135, 7112 Hasselvika	414 16 317	vigdis.hassel@gmail.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 Vår 2021

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	15.–16. jan	10–16	Stokke , Engveien- senteret, Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Fre/ lør	29.–30. jan	10–16	Østfold , Bøndernes Hus Mossevn. 6, Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør/ søn	30.–31. jan	10–16	Nittedal , Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør/ søn	30.–31. jan	10–16	Asker og Bærum , Tanum og Jong Seniorsenter	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com	
Fre/ lør	19.–20. feb	10–16	Skien , Furuheim Grendehus, Menstad	Borghild Granaas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat, drikke og bånd
Fre/ lør	19.–20. feb	10–16	Hønefoss , Haugvang	Herman Storvik	915 24 843	herman.storvik@yahoo.no	
Fre/ søn	19.–21. feb	fre 19–, søn 14. ³⁰ –	Tromsø , Heracleum	Audhild Myrvoll	900 47 914	au-myrvo@online.no	All info vil bli sendt direkte til de som melder seg på
Lør/ søn	20.–21. feb	11–17	Sømna , LHL	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Lør/ søn	6.–7. mars	10. ³⁰ – 17. ³⁰	Bergen , Nordnes bydelshus	Haldis Olsen/ Sigrunn Sivertsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com	
Lør/ søn	13.–14. mars	10–16	Molde , Kulturskole	Asbjørn Hjertvik/ Gunn Øygard	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke

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

E-post: toril@seniordans.org

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

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	6.–7. feb	10–16	Lillehammer , Røde kors. Nordseterv. 19	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com	
Ons/ tors	10.–11. feb	11–17	Bodø, Tusenhjemmet	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Fre/ lør	12.–13. feb	10–16	Stokke , Engveien-senteret, Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat drikke og bånd
Lør/ søn	13.–14. feb	11–17/ 10–16	Jølster , Skei Samfunnhus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Fre/ lør	19.–20. feb	10–16	Søgne , Heimklang (ved Søgne hovedkirke)	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45@gmail.com	Ta med mat og drikke
Tors/ fre	25.–26. feb	10–16	Trondheim , Quality Hotel	Vigdis Hassel	414 16 317	vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotellet. To-dagers kurs for nye danseledere, men etablerte ledere kan også gå dette kurset
Fre/ lør	12.–13. mars	10–16	Steinkjer , Tingvold Park Hotel	Kristine Grøtan Jønnum	959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet. Todagers kurs for nye danseledere, men etablerte ledere kan også gå dette kurset
Lør/ søn	13.–14. mars	10–16	Brumunddal , Teater-salen, Foajeen	Asta Opheim	916 640 211	ka.opheim@gmail.com	Ta med drikke/kaffe og mat til dagen, samt innesko
Fre/ lør	19.–20. mars	10–16	Hønefoss , Haugvang	Herman Storvik	915 24 843	herman.storvik@yahoo.no	
Fre/ lør	19.–20. mars	10–16	Østfold , Bøndernes Hus Mossevn. 6, Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Fre/ lør	20.–21. mars	10 ³⁰	Bergen , Nordnes bydelshus	Haldis Olsen/ Sigrunn Sivertsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com	
Lør/ søn	27.–28. mars	10–16	Nittedal , Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør/ søn	17.–18. april	10–16	Molde , Kulturskole	Asbjørn Hjertvik/ Gunn Øygard	992 29 745	as-hjert@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.

GRUNNKURS 1 – 2020, en dag

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



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Fre	5. feb	10–16	Østfold , Bøndernes Hus Mossevn. 6, Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør	6. feb	11–17	Jølster , Skei Samfunnhus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Fre	12. feb	10–16	Trondheim , Quality Hotel	Vigdis Hassel	414 16 317	vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotellet. Ett dags kurset er for etablerte danseledere
Fre	19. feb	10–16	Steinkjer , Tingvold Park Hotel	Kristine Grøtan Jønnum	959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet. Ett dags kurset er for etablerte danseledere
Lør	20. feb	10–16	Lillehammer , Røde kors. Nordseterv. 19	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com	
Fre	26. feb	10–16	Skien , Furuheim Grendehus, Menstad	Borghild Granaas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat drikke og bånd
Lør	27. feb	11–	Tromsø , Heracleum	Audhild Myrvoll	900 47 914	au-myrvo@online.no	All info vil bli sendt direkte til de som melder seg på
Lør	20. mar	10–16	Molde , Kulturskole	Asbjørn Hjertvik/ Gunn Øygard	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	21. mar	10–16	Ålesund , Ivar Aasen	Asbjørn Hjertvik/ Gunn Øygard	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Fre	26. mar	10–16	Jessheim , Lykkebo, Leirveien 5	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke

Påmelding på hjemmesiden: www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding eller på telefon: 953 61 962.E-post: toril@seniordans.org**NB!** Bindende påmeldingsfrist er 2 uker før kursdag. Etter dette blir ikke kursavgiften refundert.

LINEDANS I LANGE BANER 2

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



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Lør	17. apr	10–16	Løten , Østvang skole	Asta Opheim	916 640 211	ka.opheim@gmail.com	Ta med drikke/kaffe, mat til dagen og innesko

SITTEDANS 1

Kursavgift: kr 350,-. Materiell kr 200,-. Ingen forkunnskaper



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Fre	12. feb	10–14	Nittedal , Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	6. mars	10–14	Stokke , Engveien-senteret, Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Tors	11. mar	10–14	Skien , Furuheim Grendehus, Menstad	Borghild Granaas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat og drikke

SITTEDANS 2009

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



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Søn	11. april	10 ³⁰ – 15 ³⁰	Bergen , Nordnes bydelshus	Haldis Olsen/ Sigrunn Sivertsen	934 54 266	sigrusiv@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.

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	
Fre	19. feb	10–16	Østfold , Bøndernes Hus Mossevn. 6, Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør	6. mars	11–17	Jølster , Skei Samfunnhus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Fre	12. mars	10–16	Nittedal , Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	20. mars	10–16	Søgne , Heimklang (ved Søgne hovedkirke)	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45@gmail.com	Ta med mat og drikke
Lør	10. apr	10 ³⁰ –17 ³⁰	Bergen , Nordnes bydelshus	Haldis Olsen/ Sigrunn Sivertsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com	
Fre	16. apr	10–16	Steinkjer , Tingvold Park Hotel	Kristine Gøtan Jønnum	959 21 230	kristine.jonnum@gmail.com	Dagpakke på hotellet

ROUND AND ROUND DEL 1 NYBEGYNNERKURS

Kursavgift: kr 450,-. Materiell kr 500,-. Må ha gjennomført ett grunnkurs



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Fre	26. feb	10–16	Nittedal , Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	27. feb	10–16	Stokke , Engveien-senteret, Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	06. mars	10–16	Lillehammer , Røde kors, Nordseterv. 19	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com	
Lør	20. mars	11–17	Sømna , LHL	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Lør	20. mar	10–16	Asker og Bærum , Tanum og Jong Seniorsenter	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com	
Lør	20. mars	10–16	Løten , Østvang skole	Asta Opheim	916 640 211	ka.opheim@gmail.com	Ta med drikke/kaffe, mat og innesko
Tors	15. april	11–17	Bodø , Tusenhjemmet	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	

Seniordans

i vakre Geiranger

26. - 29. April 2021

Pris frå kr
3900,-



Instruktører



Asbjørn Hjertvik



Kari Hjertvik

Opplev våren i vakre Geiranger

Vi inviterer nok ein gong til «Seniordans-dagar» i april 2021!

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. **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 3900,- per person
Enkeltrom 4200,- per person
Inkl. full pensjon per dag

Transport

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

Påmelding

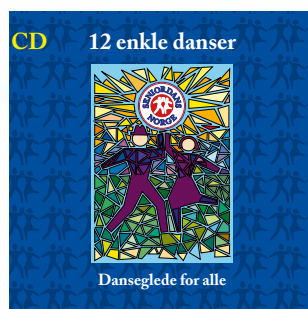
For påmelding ring tlf. 70 26 83 00, eller send epost til booking@hotelunion.no.

For meir informasjon:

www.hotelunion.no
Tlf: 70 26 83 00
booking@hotelunion.no


HOTEL UNION™
GEIRANGER • 1891 • FJAM MJELVA

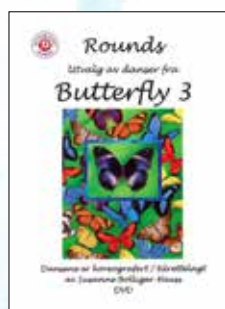
Medlemsbutikken



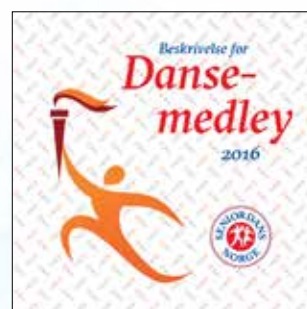
12 Enkle danser
CD m/beskrivelse kr 260,-



Block/Line danser
CD m/beskrivelse kr 290,-



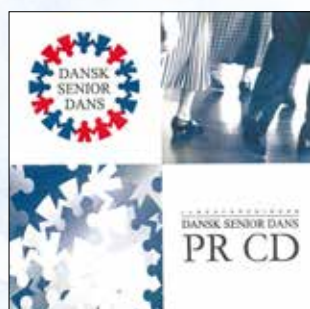
Butterfly 3
Beskrivelse kr 100,-
DVD kr 200,-



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 SD 2000
CD m/beskrivelse kr 300,-



ISDC 2007
CD m/beskrivelse kr 345,-



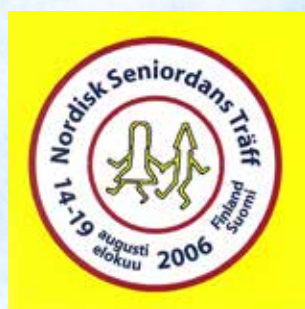
ISDC 2010
CD m/beskrivelse kr 300,-
DVD kr 200,-



ISDC 2013
CD m/beskrivelse kr 300,-



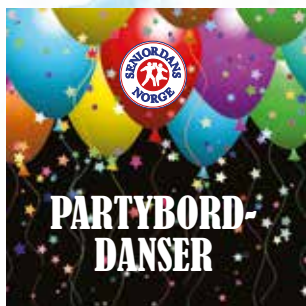
Linedance 2
DVD kr 100,-
Beskrivelse kr 60,-



Nordisk 2006
CD m/beskrivelse kr 300,-



Nordisk 2015
CD kr 200,-
Beskrivelse kr 100,-
DVD kr 250,-

**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 1.100,-

ANDRE GODE MEDLEMSTILBUD

Bånd - rød/blå	kr 50,-
Pins	kr 40,-
Stofflogo med nål	kr 55,-
Stofflogo for påsyng	kr 40,-
Klistremerke	kr 20,-

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

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

STOREFJELL 1001

★★★★★ RESORT HOTEL ★★★★★

1930 - **90år** - 2020

Jule/Nyttårsåpent
23. des - 01. jan

Julebord - Underholdning på kveldene
Julenissen kommer - badeanlegg
Flotte ski/tur løyper - Barneklubb - Lekerom
Stort fyrverkeri, nyttårsaften - Nyttårsshow



Storefjell Shop som
selger mote- og sportsklær,
interiørvarer og julegaver.



Fra **1295,-** pr. pers, pr. døgn
inkl. rom, frokost og middag
Rabatt ved bestilling av flere døgn.

Se vår nettbooking på storefjell.no / eller ring Tlf. 3207 8000 for mer info og bestilling