



MEDLEMSBLAD FOR SENIORDANS NORGE

Gladringen

NR 53 APRIL 2021

Båndbelagte damer **Koronerte danser** Virus & tåfis
Over bekken etter vann Skal vi danse **Korona-strikk**



Fra bilkjører til fotgjenger s11

Dans gjennom tidene s7

Tjo og hei s9

LEDEREN HAR ORDET

Vi ser framover

Nå ser det heldigvis ut til at vi nærmer oss tiden vi kan begynne å danse igjen. Vi satser på å være i full gang med aktivitet rett etter sommeren. Utdanningslederne og regionlederne har som mål å arrangere mange kurs i høstmånedene. Håper at mange melder seg på og får ny inspirasjon og glede av seniordansen. Dere finner opplysninger om kursene på hjemmesiden vår.

De fleste kursene vil også i inneværende år bli produsert med musikken på CD. I tillegg kan det bli lagt ut enkle kurs via hjemmesiden vår. Planen er å fortsette med produksjon av CD så lenge det er mulig. Imidlertid oppfordrer jeg medlemmene til å tilegne seg kompetanse for å kunne laste ned musikk og film fra nettstedene. Mye av denne kunnskapen kan dere hente hos bibliotekene.

I mange kommuner underviser bibliotekene gratis.

For at organisasjonen Seniordans Norge skal

være livskraftig i fremtiden er det av stor viktighet at medlemmene ser verdien av dans og sosial virksomhet og slutter opp om saken. For at dette skal kunne fortsette med god driv, er det nødvendig at dere slutter opp om organisasjonen som medlemmer.

Desverre fikk vi ikke avholdt landsmøtet som planlagt i mars. Dette er foreløpig utsatt til august for da håper vi at vaksineprogrammet er kommet så langt at det er mulig å arrangere regionledermøte og landsmøte.

Kjære seniordansere, start å planlegge en dansehest. Kanskje kan dere finne på nye måter, kombinert med det beste av det gamle, for å vitalisere dansegruppa.

Sees etter sommeren,

Per

Kontaktinfo

STYRET



Per Haarr
STYRELEDER
915 59 318
perhaarr@live.no



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



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



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



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



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



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



Forside: Tove Thorstad og Gerd Marie
Asskildt, Seniordans Lillehammer

DMU



Gjemt bak maskene, fra venstre: Marwell Myrvang, Gunn Øygard og Bente Aasen.

Bente Aasen
LEDER

992 75 723
helenbenteaasen@outlook.com

Gunn Øygard
SEKRETÆR

992 777 89
guoey@online.no

Aud Marwell Myrvang
KONSULENT

909 86 580
bomyr@online.no



TELEFONTIDER:

Man, tirs
og tors 09–12
Onsdag 09–15
Fredag Stengt

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



Randi A. Grønbakken
DAGLIG LEDER

954 12 480
randi@seniordans.org



Toril H. Solum
KONTORMEDARBEIDER

953 61 962
toril@seniordans.org



Bente Skedsmo
REGNSKAPSFØRER

Steinbekken 3, 2040 Kløfta
977 42 265
bente.skedsmo@seniordans.org
Inn-/utbetalinger:
0531 10 21 070

Kontaktinfo

KONTOR

Redaksjonen
Gladringen

Stoff til Gladringen sendes til:
gladringen@seniordans.no

Frist for innlevering av stoff er
15. oktober 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!

Ny i DMU

Marwell Myrvang er nytt medlem i DMU. Hun tar over jobben etter Kristine Grøtan Jønnum som dessverre gikk bort 9. februar 2021. Marwell har siste åra vært med oss som konsulent og vikariert for Kristine i hennes sykdomsperiode.

DMU består nå av:

Bente Aasen – *leder*

Marwell Myrvang – *dansefaglig ansvarlig og utdanningslederkontakt*

Gunn Øygard – *sekretær*

Minneord om Kristine kan du lese på hjemmesiden til seniordans under fanen nyheter, og videre til fanen DMU.

Styremøter i koronatiden

DMU har vært aktive tross en koronatid med danseaktiviteter i dvale. Styremøter har i hovedsak foregått på telefon eller Zoom. Siste styremøte hadde vi fysisk på Clarion hotel & Congress Oslo Airport. Et stort og flott hotel med vanligvis et yrende liv, men denne gangen var vi mer eller mindre alene, veldig spesielt. Det var krav om å bruke munnbind.

Linedancekurs

Et nytt Linedance kurs for nybegynnere med enkle danser er under arbeid. Planen er at det skal være ferdig i løpet av 2021 og klart til gjennomføring fra 1. januar 2022. Materiellet vil bestå av beskrivelser, CD og DVD. Vi håper dette vil falle i smak, at mange vil gå på kurs og interessen for linedance blir enda større. Arbeidet er satt i gang på bakgrunn av at dansere har etterlyst det.

Grunnkurs 2 for etablerte

I forbindelse med de nye grunnkursa 2020 var det meningen at endagskurs for etablerte skulle gjennomføres et halvt år etter to-dagers kurset. Siden pandemien har satt oss tilbake og vi har mista tid, så kan en-dagskurset for etablerte gjennomføres allerede nå i høst.

Julekalenderprosjektet

Å få åpne en luke hver dag i desember fram mot julaften var svært populært. Det har kommet mange positive tilbakemeldinger, ikke minst etter at det ble laget cd da ikke alle er like komfortable med å laste ned musikk selv. Kontoret har fått svært mange henvendelser og sendt ut materiell, hefte og cd. Danserne gleder seg til å ta det i bruk. I mellomtiden fram mot at pandemien slipper taket og vi kan danse igjen, må vi øve hjemme.

Spesialkurs for rekruttering

DMU har starta arbeidet med å utarbeide materiell og produksjon til et «spesialkurs» som skal brukes i et program for rekruttering. I en tid der medlemstallet, av naturlige årsaker, synker, er det viktig å arbeide aktivt for å få med nye og yngre medlemmer. Styret i Seniordans Norge har utarbeid en rekrutteringsplan som skal behandles på Landsmøtet. Vi har ikke tid til å vente, men være på offensiven å være klar med nytt og interessant materiell som et ledd i prosessen.



REEL KICK LINEDANS

Koreografi: Ragnhild Fjøsne
(Red. DMU v/Marwell Myrvang)

Musikk: John Ellis and his Highland Country
Band: Lucknow Polka, Primerose
Polka

Takt: 4/4

Intro: 8 takter

Oppstilling: Linedans, Hendene i siden, Høyre fot
begynner

Rekkefølge: A – B – A – B 1- 8 (snu ¼ venstre om i
avslutningen med armene framover)

Intro: 8 takter

A

- 1–2 Hook/byttomfot diagonalt til høyre og venstre,
Hook: Høyre kne bøyes og høyre fot krysser
foran venstre fot oppe på leggen (motsatt med
venstre kne bøyes osv.)
- 3–4 4 lett hoppende, kryssende «reelsteg» bakover
h,v,h,v
- 5–8 Repeter taktene 1–4
- 9–10 Snu ¼ gang høyre om hook/hæl og tå, byttomfot
med ½ snu til venstre
- 11–12 Hook/hæl og tå, byttomfot med ½ snu til høyre
- 13–14 Hook/hæl og tå, byttomfot med ½ snu til venstre
- 15–16 Hook/hæl og tå, byttomfot snu til front
- 17–32 Repeter taktene 1–16

B

- 1–2 Byttomfot til høyre og venstre
- 3–4 Snu ¼ høyre 1 byttomfot og 1 byttomfot til front
- 5–6 Byttomfot til høyre og venstre
- 7–8 Snu ¼ venstre 1 byttomfot og 1 byttomfot til
front
- 9–10 Strekk armene i været, samtidig «Cross rock»
4 ganger med høyre fot (krysser)
- 11–12 Senk armene, samtidig Cross rock 4 ganger
med venstre fot (krysser)
- 13–14 Repeter taktene 9–10 (strekk armene osv.)
- 15–16 Repeter taktene 11–12 (senk armene osv.)
- 17–32 Repeter taktene 1–16

Cross Rock: Rock steg med kryss. I denne dansen,
kryss foran (Rock-steg = frem og tilbake)

Siste takt i B 1-8, (takt 8), snu ¼ venstre og strekk
armene fram til avslutning



Vi gjentar suksessen! DANSEFESTIVAL 2021



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



Bente Aasen
Seniordans, Rounds



Ragnar Spiten
Seniordans, Swing

Reisefakta:

Avgang fra Bergen

16. - 30.10.21 Pris fra kr. 16990,-

Avgang fra Oslo

12. - 23.10.21 Pris fra kr. 14340,-

16. - 30.10.21 Pris fra kr. 16925,-

Hotell:

Viking Star Hotel & Spa (All inclusive)

Reiseleder:

Kjell Magnar Aasen

Vi kan ordne transfer fra Trondheim og Ålesund

Opplev dansegleden i Kemer! Utflukter med spasertur i byen. Båttur/badetur og gondol til 2365 meters høyde, tyrkisk bad og strandliv i flotte omgivelser. Firestjerners hotell med All inclusive og spa i hjertet av sjarmerende Kemer.

Andre reiser for Seniordansere

Vi har to avganger til Spania i oktober, en fra Bergen og en fra Trondheim. Les mer på

<https://feriespesialisten.com/seniordans/>



Berit Olsson Tillkvist
Kizomba, Salsa, Tango



Olle Tillkvist
Kizomba, Salsa, Tango



Dans gjennom tidene

– med et skråblikk
på seniordansen



Ingen ting faller mer naturlig enn å bevege seg til musikk, altså danse. Vi har alltid danset, i Norge som ellers i verden. Dette er et uhøytidelig forsøk på å beskrive noen norske danser gjennom tidene, med et skråblikk på seniordansen.

Tekst
HILDA
STRØM
MARTINSEN
Foto
ØYSTEIN
NORDÅS

Litt om seniordansen Mange av seniordansene lager vi selv, dvs de er laget av dyktigere seniordansere rundt om i landet eller av medlemmer i DMU (dans & musikk-utvalget) i Seniordans Norge. Noen danser får vi gjennom de nordiske treffene, mens andre gjennom de internasjonale samlingene i regi av ISDC (International Senior Dance Congress). På disse samlingene, som arrangeres hvert 3. år, deltar dansere fra de fleste europeiske land.

Både rytmen og trinnene i seniordansen kjenner vi jo stort sett fra før, fra danser som vi danset i yngre år. Men seniordansene er noe forenklet og ikke minst tilpasset det faktum at de fleste av oss er damer! Dette «problemet» løser vi elegant ved at vi som dansere enten er «røde» eller «blå». I tillegg kommer det hyggelige og morsomme med hyppig partnerbytte slik at vi får danse med en rekke nye partnere i løpet av en og samme dans.

Litt om dans gjennom tidene De første norske dansene, som i ettertid er blitt betraktet som så spesielle at de har fått en egen betegnelse, er *bygdedansene*. Dette omfatter danser som har mye til felles men også er ganske ulike fra bygd til bygd. Ikke rart bygdedansene ble forskjellig, så vanskelig det en gang var å ta seg fram i dette landet! Felles for bygdedansene er at fela brukes som instrument til disse dansene. Bygdedansene og felemusikken lever i beste velgående for hvem har ikke hørt om danser som f.eks. Vestlands-springar og Telegangar? Så særegne er disse dansene at setesdalstradisjonene innen

dans og musikk i 2019 ble ført opp på UNESCOs verdensarvliste for immateriell kulturarv.

Danser vi seniordansere bygdedanser?

Kanskje det? Vi danser verken springar eller gangar. Imidlertid danser vi mange ringdanser, f.eks fra Balkan. Kan det tenkes at danser som Ciro og Milise Mou er gamle «bygdedanser» fra dalfører i hhv Serbia og Hellas?

Så kom trekkspillet til landet, og dermed, etter enkeltes mening, også synden inn i dansen. Trekkspillet egner seg nemlig ypperlig til de såkalte *runddansene* som vals, polka, reinlender og masurka. For at paret skulle komme rundt sammen, måtte kvinne og mann, jente og gutt, holde godt rundt hverandre og, enda verre, mannen plassere ett av sine ben mellom kvinnens lår. I enkelte kretser oppsto det dermed bekymring over hva dans kunne føre med seg, på en lørdagskveld.

Danser vi seniordansere runddanser?

Om vi gjør! Bare tenk på Gunborgs vals, Kalmarpolka, masurkaen Steinhaugen/Beinhaugen osv.

På 1930-tallet fikk vi tilgang på radio og gjennom nettet ble vi kjent med utenlandsk musikk til nye, fengende rytmer. Musikken inspirerte oss til å ta i bruk nyere danser og runddansen rykket bakover i popularitet og ble kaldt «gammeldans».

Danser vi seniordansere nyere danser?

Oh yes, we love it! Nok å nevne noen av dem: Tangomixer, Familiesamba, Texas Schottis, Chicago Swing osv.

Breakdance er vel forløpig siste skudd på dansestammen. «Breaking» er tatt ut som OL-gren til sommer-OL i 2024 (sammen med skateboarding, sportsklatring og surfing). Vi må jo bare glede oss på de unge deltakernes vegne over at dans er blitt tatt på alvor, også av OL sitt organ IOC Executive Board.

Danser vi seniordansere breakdance?

Å, nei! Ikke uten fare for å brekker både armer og ben og dermed blir fratatt muligheten til å danse det vi liker best; seniordans!



Artikkelen er sendt til Gladringen fra Hilda Strøm Martinsen, som på epost forteller følgende:

– Jeg har danset seniordans siden jeg ble pensjonist i 2013. Hadde da ikke hørt om seniordans men fant fram ved å lete etter «dans på dagtid» på nettet. Jeg tok kontakt med nærmeste gruppe, Majorstuen seniordans, og ble tatt godt imot av den erfarne danselederen Gerd Moløkken. Gerd var ikke den som skjermet oss for utfordringer, men til vår glede og overraskelse fikk vi, etter noe prøving og feiling, dansen til og morsomt ble det! I fjor påsto Gerd at hun begynte å komme opp i årene og ønsket avlastning. Etter å ha tatt de nødvendige kursene og vikariert en del for Gerd, har jeg tatt over som danseleder. Da gruppeleder Per-Otto Romsaas, etter 23(!) år, også har gitt seg, er jeg for tiden både gruppeleder og danseleder på Majorstuen. Vi var 20 glade medlemmer i 2020. Håper nå at den lange dansepausen, som skyldes pandemien, ikke fører til frafall, verken på Majorstuen eller andre steder.

Hvilken rytme skal vi velger i dag, dere?



Tjo og hei med hoppsa-sa-sa i tangotakt?

Hva er den fineste musikken? Hva er den fineste dansen? En rytmisk, eggende swing eller langsom, dvelende rumba? Eller hva med god plass og grasiøse bevegelser i en laaangsom engelsk vals?

Tekst
SOLVEIG
ENGLUND
Foto
ØSTSIDEN
SENIORDANS

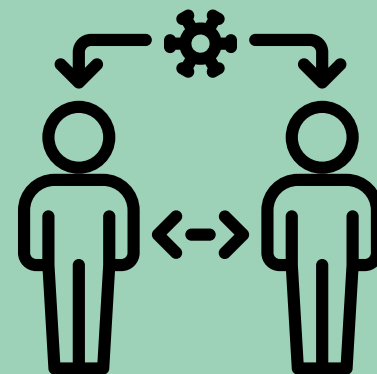
Vi sier vel som Ole Brumm – ja takk, begge deler! Det er dette som gjør at seniordansen blir så engasjerende. Det er så mye variasjon. Vi bruker alle slags typer musikk, alle rytmeformer, alle muligheter til å bruke kroppen og bevege oss på forskjellige måter. Hver musikktype har sin egenart. Den egenarten bør avspeiles også i dansen, i måten vår å bevege seg på. Vi bruker vel ikke kroppen på samme måte når vi danser reinlender og tango? Eller?

Vi snakker stadig om å laste ned eller finne alternativ musikk til den eller den dansen, for da får vi en ny dans! Jeg mener dette er feil måte å si det på. Vi får ingen ny dans. Dansen, beskrivelsen av dansen, den er den samme som før. Det er den alternative musikken som gir oss noe nytt. Den nye musikken «tvinger» oss til å danse den samme dansen slik øret fanger inn den nye rytmen, det nye tempoet. Vi danser etter den nye musikkens egenart, en ny og forfriskende opplevelse for hele meg.

Flisespikkeri? Kanskje. Men prøv. Sett på litt forskjellig musikk og kjenn på hvordan du bruker kroppen. Frisk reinlender – spenst og strekk i kroppen, opp på tåballen, små, raske steg på framfoten. Smil og kjenn livsgnisten! Rumba – senk tyngdepunktet, flat fot, bevegelse fra hofta og ned, knekk i knærne. Langsomt. Hold litt igjen på tempo og nyt!

Unnskyld meg, men det blir en snodig rumba med rak, strunk kropp, stive hofter og strake knær. Eller hva sier du til tango med «huskomihei» i hele kroppen! Det er garantert ikke godkjent dansefaglig uttrykt dette her, men jeg går for at det funker i praktisk visning!

Finn ny musikk. Det er spennende, det tar mye tid, men det frisker opp dansen. Uansett hva du velger, føl og følg musikkens egenart. Noen ganger føler du kanskje at du virkelig har fått en ny dans... på grunn av musikken!



Diskusjonsinnlegg fra Thor Henriksen, Oslo

Koronerte danser

– «Trø meg inkje for nære»

Hva er akseptable alternativ til ordinær dansepraksis?

Hver enkelt må til slutt ta en beslutningen: Vil jeg delta i dansen, eller vil jeg ikke delta? I disse vanskelige koronatider vil det enkelt si: Har jeg vilje til risiko? Har jeg stor nok tillit? Er det i dansegruppa nøyte nok dokumentert hvordan lokaler, utstyr og deltakere skal håndteres? Er det gjort nok for å formidle trygghet?

Dansetyper som egner seg

Den enkleste danseformen kan kalles plassdans. Det betyr at danserne er plassert på gulvet i et rutenett. Hver er i sin rute, på sin plass. En kan bevege seg litt bort fra plassen, men må stadig vende tilbake. Mange danser kan tilpasses slik form, både for pardanser og ringdanser. En annen form er linjedans. Rutenettet er det samme, en må bare passe seg og ikke komme for nær andre. Det bør ikke være så mange at det blir trangt om plassen. Kanskje det kan kombineres med litt gymnastiske øvelser?

Utstyrbruken kan forenkles.

Der kvinneandelen dominerer, bør kvinner som danser menn i pardans ha med egne halsringer i blått. Andre dansere trenger ingen fargekode. Kanskje velger man å sløyfe pardanser helt, eller danser bare med fast partner.

Det anbefales å redusere overflatekontakt, noe som kan være en fin anledning til å lære seg å bruke spillelister lagt inn på mobiltelefonen. Den aktuelle musikken blir da aktivert og justert via trådløse oppladbare høyttalere.

Fjernkontakt med hjemmedans og studier.

Bruk av nettvideoer og program med felles hjemmedansing kan være en spennende løsning

på manglende kontakt. Felles video-liste kan være en god ting. Flere vil da bedre kunne sette seg inn i lesing og tolking av skriftlige dansebeskrivelser med bruk av tegn og forkortelser.

Pardansen har sin plass.

Noen er såkalte «klemmevenner» og trenger dermed ikke å unngå kontakt mellom kroppene sine. Det er flott, for slike faste par holder pardansen ved like. For mange andre danser er det ikke nødvendig med kroppskontakt. Overføring av signaler eller flørtning kan gjøres på avstand. Smittemaskeball og desinfiserte dansehansker i pardans er nok ganske tvilsomme tilpasninger.

Dokumentasjon teller.

Flere danser har i tiden før koronaen blitt tilpasset de eldste deltakerne. Noen ganger har det ført til danser som har mistet sitt originale uttrykk. Det kan krenke koreografer og såre de kulturer dansen har blitt hentet fra. For at seniordansen skal ha tillit i brede kretser, er det viktig at slike endringer blir dokumentert godt, både i beskrivelser, i video-opptak, og ved undervisning.

Også for «koronerte» danser gjelder det å vise hva som er endret, hvorfor, og hvem som har gjort det. Tråkkerne (50–80 år) trenger ofte ingen eller få endringer for ringdanser, mens gliderne (80–100 år) som regel gjør det. Variasjon er viktig, og korte sesjoner, gjerne av kvartervis varighet, bør benyttes.

Lykke til da, med å holde en slags «koronert» livlighet ved like, både for gamle og nye og med redigerte danser!



Den tidligere redaktøren i Gladringen fikk kjørenekt!

STOP

Fra aktiv bilkjører til plutselig fotgjenger

Tekst
BJØRG
KOLLTVEIT
Foto
HAMAR
ARBEIDERBLAD

Med ett var hverdagen snudd opp-ned. Jeg hadde ikke lenger førerkort. Og verst av alt, skylden var min egen. Jeg hadde strøket på en såkalt kognitiv test. En test som kunne avgjøre om jeg fortsatt var en habil bilfører.

Rett nok var jeg blitt 86 år, men følte meg frisk og rask, og kjørte bil jevnlig. En helseattest anså jeg som et pro forma jeg enkelt kunne få. Men, hos legen ble jeg så forelagt denne berømmelige testen. Jeg minnet på at den vel i vedtak var skrotet av Helsedepartementet. Da så legen meg rett i øynene og sa: «Denne testen er jeg pålagt å ta for absolutt alle over 80 år». Holdt legen seg da til sannheten?

Testen gikk ut på å trekke linjer mellom alfabetets første 18 bokstaver mot tilsvarende nummer i tallrekken, alt i løpet av to minutter. Jeg klarte ikke dette; ergo var jeg uegnet til fortsatt å kjøre bil.

Jeg var så skamfull. Tenk å være så dum. Jeg kunne velge å skjule dette for omverdenen, eller ærlig gå ut og erkjenne mine manglende evner. Jeg valgte det siste og skrev en artikkel i lokalavisa: «Hurra, jeg har mistet lappen!» Artikkelen ble delt landet rundt og resulterte i en strøm av henvendelser. Omfanget var skremmende. Jeg fikk historier om tilsvarende opplevelser, og der mange hadde forsøkt å skjule sin elendighet for omverdenen. Jeg kunne også se stor ulikhet i praksis fra lege til lege. Noen leger praktiserte testen generelt og ubønnhørlig, andre brukte den overhodet ikke. Med all tydelighet var dette et urettferdig overgrep som en hel aldersgruppe ble utsatt for.

Ved henvendelse til Helsedirektoratet fikk jeg til svar at den testen bare skulle brukes når legen hadde mistanke om såkalt kognitiv svikt. Mine pårørende fikk ved oppmøte hos legen bekreftet at i mitt tilfelle var det absolutt ikke mistanke om kognitiv svikt.

Hvor respektløst enkelte leger kunne bruke denne testen mot oss som gruppe, det fikk jeg altså selv erfare – svikt, lite menneskelighet og liten troverdighet fra en fastlege. En lege som uten grunn kynisk brukte testen med eller uten bedre viten.

Derfor var det lett å si ja da politikere og grupper av privatpersoner gikk sammen for å få fjernet den beryktede kognitivtesten. Det var de som spurte om jeg kunne bidra med å være de berørtes ansikt utad ved å publisere det jeg hadde opplevd.

Et aktivt initiativ fikk tilstrekkelig tilslutning så Stortinget 9. februar kunne fjerne ikke bare den kognitive prøven, men hele den obligatoriske helsetesten, også for eldre over 80 år. Så hurra for at eldre bilførere nå kan vurderes på lik linje med bilførere i alle andre aldersgrupper, også i Norge. En eventuell praktisk kjøretest kan nok bedre vise hvordan vi mestrer det aktuelle trafikkbildet. Ett er i alle fall sikkert: Evnen til å kjøre bil avgjøres ikke lenger på et legekontor med streker på et papir.



NB! Gladringen gjør oppmerksom på at den nye ordningene pr. 15. mars IKKE er trådt i kraft.



30. april til 2. mai
DIGITAL FEIRING
DANSENS
DAGER

For 11. gang produserer Danseinformasjonen en egen Dansens Dager-dans med tilhørende instruksjonsfilm. Årets dans er koreografert av ambassadør Amie Mbye som har latt seg inspirere av ivoriansk coupé décale fotteknikk, kongolesisk ndombolo-steg og sørafrikansk house-musikk, som gir deg en smakebit på et stort kontinent med et rikt dansespråk. Amies oppfordring til alle er å slå seg løs, kose seg med musikken og dansen, og ha det gøy!

Dansinformasjonen oppfordrer i år alle til å danse der de er – i stua, skogen, bakgården, hagen eller et annet sted, i trygg avstand til andre. Film og del på Facebook og Instagram!

Dere kan også sende filmklippet til post@dansendager.no, så setter vi sammen en liten dansekavalkade mot slutten av helgen som vi vil dele på nett og i sosiale medier. Har du et Facebook-arrangement under Dansens Dager så legg gjerne @dansensdager til som medarrangjør.



Skråblikk i januar 2021

Det er 6. januar. Den gamle juledagen, hellige tre kongers dag. Fred og ro.

Naturen er som turistreklame i glansa papir. Blå himmel, gnistrande sol over snøkledde vidder, over snøtunge tre. Kaldt. Knirk under skoen, alt slik vi hugsar frå barndomen.

Inne er alt ved dagens normal i TV-ruta: Farmen og Debatten, Året med kongefamilien og Eventyrleg oppussing, V-cup i alle disiplinar, Der ingen skulle tru at nokon kunne bu...

Nytt år. 2021. Året med håp om at alt skulle bli bedre. Så skjer alt det utenkjelege akkurat når året tek til. Alt det vi ikkje lenger har ord for. Han sa det for oss alle, Kongen, da han var ved raset i Gjerdrum: «Jeg vet ikke hva jeg skal si. Det er helt forferdelig. Jeg har ikke ord.» Det sa alt.

Ord har makt. Sagt om att og om att, dei blir til sanning. Orda etsar seg inn på godt og på vondt. Vi sat med sinne, med vantru, med avmakt, med sorg. Det ingen verkeleg kunne tru, det skjedde i USA. Dei farlege orda, litt kvar gong og dei finn grobotn, dei veks til sanning. Ord tel, ord har makt.

Korleis er orda våre i seniordansen? Er dei ekte eller falske, gjer dei godt, er dei sårande? Dei ekte og velmeinte, dei gjer oss godt. Vi veks. Men dei må vera til truandes, ikkje tom smiger. Tanke-lause ord kan vera sårande og gjera vondt. Ord ein har sagt, kan ikkje takast attende. Dei er sagde, dei er der. Kva gjer dei med miljøet rundt oss? Blir det trygt eller utrygt? Har vi eit miljø slik at vi kan halde på dei «gamle travarane», dei som ikkje meir er så lette på foten? Føler dei seg trygge og velkomne? Har vi eit miljø der dei yngre, dei ferskaste, føler seg velkomne og vil trivast? Kva med nye og urøynde danseleiarar? Godtek vi at dei treng tid, tid til å bli like flinke som dei «gamle»?

Kvar ein av oss har ansvar for miljøet og trivselen i seniordansen. Nettopp DU og EG, alle VI, vi tel meir i det lokale rekrutteringsarbeidet enn alt det Seniordans Norge kan leggja på bordet sentralt. Seniordans Norge, kanskje mange danse-grupper og, har nedfelte etiske retningslinjer for

arbeidet. Desse retningslinjene er meint for deg og meg. Treng vi av og til å lesa dei? Sjå kva som står, er meint?

Pandemien og redsla for covid-19 gjer oss alle utrygge. Tidvis er vi handlingslamma. Korleis blir det framover? Ingen kan gje oss det trygge svaret at alt blir som før. Vi må berre håpe og tru...

Nei, vi skal ikkje berre håpe og tru! Framover skal vi kjempe for å få alt attende minst like bra som før. Styresmaktene våre driv ikkje med fanteri og falske utsegn. Dei vil oss alle vel når dei bed oss vera varsame, når dei gjev oss tilbod om vaksine. Så må vi gjera vårt for å halde oss friske og ta tida til hjelp. Alt snur ikkje over natta. Heller ikkje når vi får ei vaksine. Sikkert danse med pinnar? Maske?

Ser vi det varme smilet bak ei maske? Ja, for smilet ligg og i blikket. Varmen ligg og i blikket. Viljen ligg i blikket, i tankane, i hjernen, i heile sjela. Det vi vil, det får vi til! Varme smil held oss saman. Gode ord held oss saman. Dei innkjøpte pinnane held oss avstands-saman der pandemien prøver å skilja oss.

Kven vinn kampen, pandemien eller seniordansen? Vi vinn, for vi har håp, vi har tru og vi har vilje.

Slik var det den andre veka av januar 2021. Ingen visste da korleis det skulle vera rundt oss 15. mars. Nå ser vi at det går framover. Snart pratar vi om tida før og tida etter pandemien. Dette numret av Gladringen har mye av før-stoff. Nytt for mange, tips om at «det går an» for oss alle. Frå nå ser vi berre framover. Nå er det dei nye, dei unge som skal fram i ljuset. Dei som har nye kreative tankar, nytt vågemot. Men, alle skal vi hjelpe til, heie på dei, støtte, oppmuntre – heilhjarta og ekte!

Frå hausten restartar vi seniordansen med oppsparde, fornya krefter til positive tiltak i god framdrift!

Kåppår'n mot brunsnegler, virus og tåfis!

– Det er kanskje litt naivt, men jeg velger å tro på det.
Vi som bor på Røros blir ikke like lett smitta som andre,
mener Arnfinn Strømmevold.

Tekst
ODDVEIG
HELGEMO /
SOLVEIG
ENGLUND
Foto
SARA
HØINES,
NRK

Det hadde gått over et halvår siden viruset slo ned i Norge. På Røros var det null smitte, og det etter en sommer med tusenvis av turister. Folk hadde begynt å spøke med at noe beskyttet dem. Noe gyllent. Noe dypt nedi jorda og på slagghaugene. Endog i ei trang gate mellom gamle trehus kunne du plutselig sparke borti en slik liten, svart stein med innslag av blåskimmer. Kobber, eller «kåppår», på folkemunne.

Kan det være sannhet i gammel folketro eller var det gode planer, godt med plass og frisk luft, flinke innbyggere, eller rett og slett en stor dose ren flaks?

– I sommer var det som om alle nordmenn på tvungen Norgesferie kom til Røros. Det krydde av folk, og jeg hadde hjertet i halsen mange ganger. Kunne dette gå bra? Ordfører Isak Veierud Busch fortsatte: Kan det virkelig være noe i teorien om at det er beskyttelse i bakken vi trør på? I slagghaugene? Jeg har kalt det «urban legende», vandrehistorie. Men folk her snakker stadig rundt kafebordene. Om dette som beskytter oss, at metallet i jorda tar knekken på virus. Derfor har ingen her fått påvist koronasmitte og vil heller ikke få det, sies det.

Hva med seniordanserne på Røros? Internett og hjemmesider er ganske greit når en skal finne de rette personene, men det gikk langt ut i romjula før Gladringen tok kontakt. Da først hadde de vel mulighet for å vurdere høsten og gi noe skikkelig svar: Hvordan er situasjonen på Røros? Danser dere? Ingen smitte? Er det sant det jeg leser om slagghaugene? Mange spørsmål gikk til lederen i Røros seniordans, Oddveig Helgemo, som svarte slik:

– Nå håper vi at det nye året kan bli mer normalt. Om smittesituasjonen og kommunelegen tillater, så har vi planer om å starte igjen 6. januar. Men i høst har det vært litt av og på med dansen her også. 2. september starta vi opp i god tro, men allerede først i november fikk vi bestemmelsen om at alle ringer i Trøndelag Sør skulle stoppe dansen. Til da hadde vi vært 10–12 dansere med ringdans, linedans og sittedans. Noen av danserne våre tok pause hele høsten, men vi håper de kommer tilbake når alt roer seg og blir normalt. Andre ringer i nærområdet, slik som Ålen og Tolga, har gjort akkurat som oss, mens Os ikke har hatt noe dans denne høsten.

I jule- og nyårshelga er det alltid mye folk på Røros, mye besøk, mange tilreisende. Da spør det hvor mye smitte vi får. I høst hadde vi egentlig null smitte, men jeg vil ikke påstå at det skyldtes mer det ene eller det andre. Den nå så kjente turbussen hadde 3 timers matpause på Røros, der én person på spisestedet, med ektefelle, fikk symptom og ble satt i karantene. Ingen rørosing fikk smitte. Kanskje har folk vært flinke til å følge alle smittevernregler, kanskje har vi beskyttelse i kobberet?

Det prates en god del i lokalmiljøet om at kobberet gir beskyttelse, og Arnfinn er en klok mann med kunnskaper om mye og mangt, han, så hvem vet...



Arnfinn Strømmevold er ingen hvemsomhelst på Røros. Han er forfatter av musikkteatret Elden, han er frontfigur i bandet Bergstaden Old Stars, ekte rørosing og på hils med alle. Hele livet har han vært genuint interessert i alt omkring kobbergruvene og verket på Røros, og har skaffet seg solid kunnskap, også om kobber. Derfor kan han og vise til flere studier og forskningsresultat bl.a. i USA som forteller at kobber har noen helt spesielle egenskaper. Ett amerikansk forskerteam fant og publiserte at et virus kunne leve flere døgn på plast og rustfritt stål, mens det på kobber overlevde i underkant av fire timer...

Dette med kobber som forsvar også mot covid-19 er altså ikke bare røverhistorie? Hvor mye kan vi stole på amerikanske forskere? Men vi kjenner til kobberspiral for å unngå graviditet? Sædcellene skremmes av kobberet. Til og med brunsnegler bråsnur i møtet med kobber om du fester ei remse på blomsterkassa. På Røros ble dørhåndtak ofte smidd av messing og bronse, begge legeringer med innhold av kobber. I koronaens tid

produseres det også munnbind med innlegg av kobber, og kobber finnes i sengetøy på sykehus, - ja, til og med i «luktfrie sokker» for soldatene!

15. mars, deadline for stoff til Gladringen, og siste oppdatering fra Røros:

– Vi har hatt noen få smittetilfeller i vinter der nærkontakter ble satt i karantene og ingen andre ble smittet. Kanskje er vi beskyttet av kåppåret? Eller er det at vi er forsiktige og tar forholdsregler, for vi har hatt mange turister. Vi kom ikke i gang med dansen som planlagt i januar. Vaksinerer er i gang, men går seint. Det er vanskelig å si når vi er klare igjen, og det viktigste er nok fremdeles å følge smittevernreglene,» skriver Oddveig Helgemo.

Redigert for Gladringen av Solveig Englund. Innholdet er fra en lang artikkel av Mona Myklebust /NRK, publisert 10. okt. 2020, «Finnes det noe under bakken her som beskytter mot korona?»



«Once upon a time...» eller «Det var en gang...», slik starter alle eventyr.

Tekst
SOLVEIG
ENGLUND
Foto
GLADRINGEN
#36

Og det var en gang en tidligere ballettdanser, koreograf, pedagog, teatersjef som kom tilbake til sine heimtrakter. Navnet var Arne Fagerholt, stedet var Orkdal. Ny tilværelse som kulturleder i kommunen med kontor i Rådhuset, og med kulturhussalen som nabo. En sal som hver mandag fyltes med glade seniordamer til sin ukentlige seniordans. Han satte seg ned for å se på disse damene som tydelig delte hans egen glede ved musikk og dans.

– Jeg ble både sjarmert og tankefull, for uttrykket til damene som danset var så ujålete og ekte, ikke tillært og innstudert. Her ligger jo kimen til en hel forestilling, tenkte jeg. Disse damene fortjener å bli sett, en generasjon kvinner som i stor grad har vært der for andre og selv stått i skyggen. De var vakre og inderlige, dette vil jeg lage en danseteaterforestilling av»

Som koreograf så Arne Fagerholt muligheter for noe helt unikt, og med et potensiale som skulle vise seg å få uante proporsjoner. Premiere i Orkdal 15. sept. 2012, 10 forestillinger på Trøndelag Teater i desember samme år. Videre turné i Norge, dokumentarprogram på NRK, og invitert til gjestespill ved Operaen i Oslo sommeren 2013. Snipp, snapp, snute... endte eventyret med dette kuttet fra omtale i Gladringen nr. 36?

– Nei, for all del! Det virkelig store finalestuntet fikk vi da all viraken var over i Norge! Leder i Orkdal seniordans, Jorunn Molde, bobler over av iver når vi snakkes på telefonen en februar dag nå i beste koronatid. – Som avslutning hadde vi en 10 dagers tur til USA, helt gratis. Vi var i tre av de «norske» statene. Flere steder viste vi Patina, vi viste seniordans, vi hadde egen buss på hele rundturen, og vi hadde båttur på Mississippi. Det skjedde noe hver eneste dag, og vi møtte så utrolig mye trivelig folk. Det var en engangsopplevelse ingen av oss kunne drømt om, og som vi aldri kommer til å glemme. Og alt var takket være Arne som klarte å organisere alt sammen for oss.

Men gratis for så mange og så langt og så lenge?

– Det var nok en fordel at vi hadde blitt sett av så mange både lokalt og i større målestokk, samtidig som noen hadde gode kontakter og at «noen ofte kjenner noen» som også kunne bidra. Vi klarte å sette Orkdal bra på kartet med det vi gjorde, og ved å ha Arne Fagerholt som et seriøst og kjent navn. Jeg vet ikke om det var annet enn ja til alle

søknadene om økonomisk støtte. I tillegg hadde Arne familie og kjente i USA, og de hjalp til med det praktiske der borte. Alt var bare så positivt, og alle var så hjelpsomme på alle måter, men det ble lagt ned mye arbeid! I ettertid har vi ikke gitt oss i kast med flere så store prosjekt, vi lever kanskje litt på det som var? Det intense fellesskapet fra den gang knytter oss fremdeles sterkt sammen. Noen er ute av dansen i dag, men vi holder kontakten.

USA-tur og Opera-debut som rekrutteringsgrunnlag?

– Akkurat hva som trakk er vanskelig å si, men et par år etterpå hadde vi faktisk åtte nye senior-dansere. Som vanlig er det også noen som må gi seg, så medlemstallet vårt ligger nok ganske stabilt midt på 30-tallet. Vi merker heldigvis ikke noe frafall på grunn av koronapandemien, heller ikke noen som vegrer seg mot kontingent fordi det har vært lite dans. Er du medlem, så er du medlem. Vi venter egentlig bare på å komme i gang igjen, og slik er det vel med de fleste ellers i landet også.»

På Røros «beskyttes de av kobberslagg». Dere har også hatt mye gruvedrift...

– Nei, slike tanker har jeg aldri hørt her omkring. Lokalt har det vært lite smitte, så vi har hatt en del dans, vi, ja. Til vanlig danser vi i kinosalen, men i høst dansa vi ute nesten fram mot jul. Vi er heldige med en platting med overbygd tak, stort golv og vegger på tre sider. Der kan vi danse også om det er regn og sludd, det er bare å kle seg godt. Vi brukte ikke pinner slik mange andre har gjort. Vi holdt avstand med et langt tau, og alle brukte både hansker og munnbind. Vi skifta heller ikke partner, og vi tillempa dansene der det måtte til. Det gikk så greit, og det gikk nok litt sport i å få det til, også. Vi gir oss ikke så lett.

På nyåret har vi fulgt de nasjonale retningslinjene og holdt oss mest mulig i ro. En vet jo aldri hvor det plutselig kommer lokale utbrudd. Vi har hatt noen styremøter, og fått avvikla et enkelt årsmøte. Nå venter vi på vaksine, men vi føler at det har gått litt seint her og. Det føles kanskje slik når en går og venter?

Dansen skal vi i gang med så fort alt er trygt og ligger til rette for det. DET SKAL BLI DANS!»

Årets namn

Tekst: Gunn Oddveig Berg

Praktisk at dette ordet er likt
i både eintal og fleirtal.
For dei er definitivt fleire.

Nettopp i år er dei mange
som fortener tittelen.

På årets nest siste dag står våre heltar
fram på imponerende vis.
Ja, dei er trent for dette.
Ja, det er dette dei skal gjera.

Men likevel er desse folka
i alle ledd og på alle nivå
– årets namn for meg.

Dei viser oss på så sikkert og trygt vis
kor heldige vi er når ulykka er ute.

Kor stort eit apparat som må fungere.
Kor viktig samhandling og koordinering er.
Kor avhengig vi alle er av kvarandre.

Kor viktig det er å vera medmenneske
i alt det meiningslause.
Korona eller ras, brann eller bilulykke.

Årets namn er for meg alle hjelparane
i lokalsamfunna våre.
Som gjer både dei store og små ting
i kvardagen og når det verkeleg gjeld.
Oppgåver som er livsviktige for oss andre
– direkte eller indirekte.

Alle som tek på seg verv
og oppgåver som trengs.
Som evnar å sjå lenger enn berre egne behov.

Vi skylder dei takksemd, dei er der for oss.



Heeelt på skråplanet...

med både liv og ære i behold!

Tekst
MARTHA
FALNÆS /
SOLVEIG
ENGLUNG
Foto
PRIVAT

Hvor ofte sitter jeg ikke inne på Facebook og bare scroller uinteressert nedover. Øyet er ofte mer våkent enn sinn og tanker, og plutselig skjer det igjen – hva var det? Martha, Martha Falnæs? Hun som er seniordanser? Sammen med programledere i Skal vi danse!? Medier er ikke å stole på, alt kan manipuleres. Her trengtes førstehånds kildegransking.

Martha, har du vært med i Skal vi danse? Med klukkende latter kommer svaret:

– Jau, så menn har eg det. Eg har til og med dansa ein feiande disco-dans med vanskelege A og B-delar, slik det er i mange av våre rounds-dansar. Men eg var ikkje åleine. Eg dansa med Kirsten Haukås, ho og seniordansar frå Karmøy. Dei andre som var med, var mye yngre enn oss. Alle hadde me fått dansen tilsendt for å øve. Eg sa frå at B-delen var for vanskeleg for oss, at den ville me ikkje klare å danse. Trass alt så var me ikkje 27 eller 47, me var faktisk 72 og 74. Dei andre meinte og at B-delen var for vanskeleg, så da slapp me det kavet. Det gjekk altså på vanskegraden, ikkje på vår alder.»

Mine små grå hadde begynt å våkne, var dette noe jeg hadde hørt litt om før? Kan du ta alt fra begynnelsen, det høres mest som et eventyr fra virkeligheten?

– Me må attende til første programmet av Skal vi danse i 2016. Da kom oppmodinga om å sende inn noe om å vise danseglede. Dagen etter skreiv eg eit innlegg om Kopervik Seniordans. Eg sa det ikkje til nokon, sende det, og tenkte ikkje meir på det. Fredagen etter fekk eg telefon. Komande onsdag ville TV2 koma og lage eit innslag om oss. Det var berre å takke og bukke, men det gjekk litt fort i svingane. På onsdagar hadde vi heller ikkje ledig lokale! Likevel sa me «ja, berre kom.» Vi kunne ikkje la denne sjansen gå frå oss. Alle dansarane ville møte opp, og me fekk låne kantina på den vidaregåande skulen.

– Det vart ein flott ettermiddag, ei oppleving for alle som var der... Me dansa, prata og hadde det veldig kjekt. TV2 og «Skal vi danse» skulle den hausten ha ein ny programleiar saman med Katrine Moholt. Det var den unge bergensaren Samuel Massie. Det var han som kom til oss saman med «heile staben» av teknikarar. Staben var berre to fotografar, ei kvinne og ein mann, men dei for rundt alle stader.



Martha Falnæs
og Kirsten
Haukås med
kjekk danse-
partner. (Dette
er ikkje Samuel.)



– Å få møte og prate med Samuel var kanskje den største opplevinga for mange. Mellom opp-taka gjekk han frå bord til bord, smilande og blid, og prata med alle. Han var flink til å løyse opp stemninga, spurde, og fekk alle til å fortelja om seg og sitt liv. Dei som ville, fekk og ta bilde både av han, og med seg sjølve. Samuel var i det heile ein likandes kar, ein det var triveleg og lett å vera saman med trass i stor skilnad i alder. Livlegast gjekk kanskje praten da han tok til å spørja om seniordansen og kva den har å seia for den einskilde. Me var nok ikkje vanskelege å få på gli om dansegleda, musikken, det sosiale og det å stadig måtte lære og mestre nye ting. Sjøl var han med oss og dansa seniordans før han synta fram og lærde oss ein diskodans. Alle var med og stemninga sto i taket.

– Opptaka dei gjorde skulle seinare bli brukt som pauseinnslag på ein konkurransekveld, men ikkje all dansinga kom på TV. Frå produsenten si side var dei nøye med kva dei har rettar til i offentleg bruk. Dei kunne difot ikkje sende seniordansen vår i programmet slik vi hadde tenkt oss. Alt var grundig redigert, men stemninga, praten og gode glimt av 40 smilande, lattermilde seniordansarar, det fekk dei godt fram. Lokalavisa vår var varsla om at TV2 kom for å gjera opptak. Dei kom og, og laga ei god reportasje om oss etterpå. Det vart mye god PR for seniordansen frå den dagen.

Men bildet av deg og Katrine Moholt – hva skjedde videre?

– Jau, me skulle få koma inn til Oslo og vera til stades heile finaledagen. Gratis skulle det og vera. Me håpa at heile danseringen skulle få vera med, men fekk invitasjon for berre fire personar. Det

var synd, for mest alle hadde lyst til å reise og få ei slik oppleving. Me to som skulle danse disco var saman med alle i TV2-teamet heile den laurdagen. Me fekk sjå korleis dansarane øvde, fekk gå rundt og prate med alle, og hadde ein heilt spesiell dag. Ikkje berre finalistane var til stades, alle var der som hadde vore med heile hausten. Det var så kjekt å møte dei.

Disco-dansen? Hvordan gikk det?

– Det gjekk så det kvein! Dei unge var nok sprekare og lettare på foten, men like glade som oss to for å sleppe B-delen. Men om eg hugsar så mykje av den dansen nå, det er eg neimen ikkje så sikker på.

Du nevnte at dere var fire som fikk invitasjon.

– Dei to andre, Turid Blø Fjell og Aud Larsen, var berre med som publikum på finalesendinga. Heilt til slutt var me alle fire med på festen etterpå. Grei nok den og, men ikkje akkurat vår type fest. Me var nok ikkje dei siste som gjekk, kanskje var vi dei første. Dagen hadde vore lang. Inntrykka var overveldande og mange. Det var godt å komme inn på hotellrommet, godt å krype opp i senga. Men det var ein dag ingen av oss kjem til å gløyme. Kjekt var det og da me i pausa på eitt av Skal vi danse-programma den hausten fekk sjå oss att i opptaket frå Samuel og dei andre vitja oss heime på Karmøy.

Mange har sikkert fleipa med det. «Nå må vi i seniordansen melde oss på til Skal vi danse!» Men, – som med Peer Gynt: «Tenke det, ønske det, ja, ville det med, men gjøre det...?» Hun ikke bare drømte om det, hun gjorde det, Martha Falnæs fra Karmøy, og hun har garantert noen opplevelser de fleste av oss andre bare kan drømme om. Og hun gjorde det sammen med alle seniordanserne sine. Sammen ga de seniordansen et ekstra løft, sammen gjorde de seniordansen synlig!

Neste gang du får en spinnvill idé: Få de andre med deg! Skap entusiasme! Hopp i det, og gjør det! «Skal vi danse» hadde høsten 2016 sin 12. sesong på TV2. Den høsten debuterte Samuel Massie som programleder sammen med Katrine Moholt:

– Jeg er kjempespent og tror det kommer til å bli dritgøy! Jeg har fått lov til å være helt meg selv i denne rollen, så seerne kan forvente seg en sprudlende glad bergenser, som en litt løs kanon på dekk. Jeg ble dansefrelst i fjor da jeg var deltaker, derfor er jeg utrolig glad for jeg får fortsette med denne dansegleden i høst. Målet mitt er å spre denne dansegleden ut til seerne, fordi man blir glad av å danse, uttalte Massie i det intervjuet som inspirerte Martha Falnæs til å skrive om seniordansen.

Hvorfor gå over bekken etter vann?



Men den er vel stekt?

Finnes det noen seniordansere i aktivitet? Sitter de bare i sofakroken, sturer og venter på vaksine? Her snoker jeg daglig på Facebook og andre medieoppslag – det må da finnes noen som gjør noe positivt, noe som kan inspirere andre. Men å finne dem...

Tekst & foto
SOLVEIG
ENGLUND

Og så er de her, rett utfor døra og i mitt eget nabolag: «Kom og drikk kaffe med oss klokka 12 på onsdag.» Selvfølgelig. Det må da være lov å skrive også om seniordansere i eget miljø! Så nå er det onsdag, klokka har passert 12, og jeg sitter ved kaffebordet sammen med dagens vertinne og fire andre. Antallet er som anbefalt, innendørs avstand likeså.

Vi må tilbake til mars 2020. 12. mars var damene på seniordans som på en vanlig torsdag. Det skulle bli siste dans på ubestemt tid. Beskjeden var klar: Dansen stoppes. Vi tar ingen unødige sjanser. Enigheten var stor. Dette skulle gå greit. Fin tid for å rydde og kaste. Litt ekstra husvask kunne og være på sin plass, vårlig som det begynte å bli. Ingen i dansegruppa vår skulle bli tatt for smittespredning, nei.

En ting er hva en sier og mener de første dagene, de første ukene. Noe annet er når det har gått mange uker. Ikke har du sett noen av de andre, og du er lei av å prate med deg sjøl. For noen var det ikke til å holde ut. «Nå må vi finne på noe, men vi kan ikke være for mange, bare fem». I dag vet ikke «damene mine» helt hvorfor det ble akkurat disse fem. Kanskje det bare ble sånn, helt tilfeldig. Kanskje var det den dagen et par av dem plutselig møttes på gata og gikk for å drikke kaffe.

Vi måtte bare komme oss ut. Og vi måtte røre på oss. Vi savna dansen, og vi savna møtet med anna folk. Gå, det var det vi skulle gjøre. Men ikke for fort, for vi skulle prate også. Være sosiale. Og vi skulle kose oss. Ha med kaffe og matpakke hver gang.

Hver gang? Uansett vær? Hvor lenge har dere holdt på? Alltid på onsdager? Litt usikre blikk sendes over bordet før det svares litt hulter til bulter, og fortsatt i munnen på hverandre:

– Faktisk så har vi møttes nesten hver onsdag, og alle fem nesten hver gang. Nei, i juli var vi med på utedansen i Parken. Vi hadde jo utedans i mai og. Kanskje det var da vi bestemte oss? Egentlig er det ikke så farlig heller, vitsen er vel at vi har vært mye ute. Nå ja, kommer det med noen latterhikst, noen ganger har vi faktisk skulka og bare gått på kafé. Men da var været veldig dårlig!



Peer Gynt Tours

REIS SAMMEN OPPLEV MER
24 10 12 80 www.peergynt.com

SENIORDANSTURER



Når verden igjen åpner opp, starter vi med nye seniordansturer.
Turene går med våre kjente og kjære danseledere. Hold deg oppdatert på:

www.peergynt.com/seniordans-reiser

Hos oss kan alle seniordansgrupper som arrangerer egne turer få god hjelp,
veiledning og skreddersydde opplegg. Lag, regioner eller andre.
Ta kontakt for et uforpliktende tilbud!



Peer Gynt Tours Tlf: 24 10 12 80 E-post: oslo@peergynt.com



Aller mest ute, det er de enige om. Faktisk har flere av småturene vært lærerike, også. Gatelangs på byvandring ga nye opplevelser, fugletårnet ved Mjøsa likeså. Oppdaging av skogstier i et litt ukjent terreng. Blåbærtur med hagerive som plukkeredskap! Hyttetur! Og alltid med kaffe på termos, og ei lita matpakke. Og så Maihaugen, da! Der har vi gått på kryss og tvers. Neste dansetreff på Lillehammer, da tar vi på oss guiding der...

Men nå, januar og februar, uke etter uke med iskalde blå grader?

– Nei, nå har det vært for kaldt. Vi tåler ikke å dra inn for mye kald luft. Nå må vi passe på helsa så vi kan få vaksine når det blir vår tur. Nå møtes vi heller hos hverandre. Det viktigste er fortsatt å komme sammen, ha en fast dag å se fram mot. De er skjønt enige om hvor farlig det er å isolere seg helt. Rutiner. Samvær. Ta vare på seg sjøl og hverandre, og i et så enkelt «konsept» at alle holder ut.

Og praten går, og timene går, slik det er i trivelig samvær. Prat om dansen, om barn og barnebarn, ja, oldebarn også, om korona, vaksine og restriksjoner. Løst og fast, enige og uenige, og latteren sitter løst. Trivselsfaktoren er stor, alle er gode venner gjennom seniordansen.

Vær varsom, kjære menneske...

Det er så lett å dømme
når en annen gjør no' galt...
Vi kneiser lett med nakken
ter oss «riktig og normalt...»

Vær varsom, kjære menneske,
når du skal gi din dom,
så kanskje du blir mildere
når du får tenkt deg om...

Ved neste kryss i livet
kan det hende det er du,
som snubler litt og faller
før du skjønner du må snu...

I stedet for å håne
kan du rekke ut ei hånd,
så kanskje turen bremser
før den ender helt på «bånn»

Ann-Heidrun

ANN HUTCHINSON

Dansenotasjon

Dansenotasjon er registrering av bevegelse ved bruk av grafiske symboler.

Selv om gode, brukbare systemer har eksistert i århundrer, har bruken av dansenotasjon aldri vært en integrert del av studier og praksis, slik musikalsk notasjon er i studiet av musikk. Å lage en dansenotasjon tar faktisk mye tid, som for å skrive en bok eller en symfoni. Tidsbruken for å lære lesing og skriving av notasjon ble ofte sett på som bortkastet. Utviklingen på 1960-tallet av motivnotasjonen (beslektet med labanotasjon) og bruk i undervisningsmetoden Language of Dance, endret dette. Grunnleggende bevegelser kalt «byggesteiner» utforskes. Notasjon ble nå inkludert i introduksjon til bevegelse for barn. Dans ble ikke bare undervist utelukkende ved imitasjon. Studiet av labanotasjon inkluderer en undersøkelse av bevegelse som ikke bare beriker en dansers forståelse av bevegelse, men også gir dansestudenter tilgang til nedtegnelser av betydelige verk fra fortiden».

Fremkomsten av film, og videoopptak på 1970-tallet spesielt, overskygget notasjonen. Video har umiddelbar appell til dansere fordi den ikke krever noe langvarig studium. Ved erfaring har imidlertid medlemmer av danseverdenen fått øye på videoens begrensninger. Bildeinformasjonen er ofte tvilsom, og kostymer eller andre dansere blokkerer ofte innblikket. En video er et opptak av en bestemt forestilling der danserne kan ha gjort feil (som ofte er tilfelle), og betrakteren klarer ikke å se forskjellen mellom danseforestillingen og selve dansen.

Læring fra video resulterer altfor ofte i at det personlige kroppsspråket eller feilene til en danser blir plukket opp og overdrevet av en annen, noe som dermed forvrenger koreografien. Som en kontrast er den noterte versjonen en registrering av selve verket på samme måte som en musikalsk notasjon representerer verket, og ikke basert på en persons fremføring. I en notasjon kan alle aspekter i koreografiske detaljer studeres på en enkel måte – som bruk av scenerom, utøvernes forhold til hverandre og musikken, og koreografens utvikling av bevegelsestemaer.

Selv om bruken i dansefeltet har spredd seg saktere enn mange dansehistorikere antok, er notasjon fortsatt et viktig verktøy. I tillegg til å registrere en aktuell arbeidende koreografs bevegelseskonsepter nøyaktig, muliggjør den på en unik måte en troverdig bevaring av tidligere verk – et viktig anliggende i danseverdenen. I musikk har partiturer fra tidligere århundrer bevart klassiske verker, de som moderne komponister gjerne kan ønske å endre, omarrangere eller parodierte, men uten at originalene går tapt. I dans har derimot avhengighet av hukommelse resultert i utallige forvrengninger av originalene.

Uten notasjon blir utilsiktede forandringer snart til den kjente versjonen, og publikum har ingen anelse om tapet av ektheten.

Red.anm.: På en tidligere forespørsel var det ei dansegruppe som etterlyste mer musikk- og dansefaglig stoff i Gladringen. Her er gjengitt et kutt fra en artikkel skrevet av Ann Hutchinson. Ikke alt er direkte relevant for oss som seniordansere, men de fleste danseledere vil kjenne igjen og si seg enig i flere synspunkt som deles med oss.



KORONATIDA - STRIKKA



Koronatida kan nyttas til mye og mangt! Her er Gerd Marie modell i dansegenseren som Tove har komponert og strikka. Genseren er strikka i bomull og oppskrifta finnes i flere størrelser. Om du ønsker å vite mer, så kan du kontakte Tove på tlf. **986 44 789** eller e-post tog-th@online.no



Ikke spesielt inviterende for nykommere

Dette er et dansepolitisk innlegg om kjønn og alder fra en mann som er nykommer til seniordansen, men som har danset i andre grupper tidligere. Han har observert at det nesten er tomt for menn i flere av gruppene.

Tekst
THOR
HENRIKSEN

Er det noen forhold som gjør menn betenkte? Ikke godt å si. Det hjelper i alle fall ikke å bruke en oppgitt henvisning, som denne: «Vi har jo prøvd å få med menn, uten at det har hjulpet». Eller: «Alder er bare et tall».

Enkle tiltak for å åpne opp for bedre tilgang av nysgjerrige menn og kvinner, gjerne for de som velger å gå halvveis i sesjonen, handler om administrative løsninger. Under er det tatt med to enkle tips som kanskje kan gjøre mottaket litt mer smidig.

FORSLAG 1 *Fjerne røde bånd fra de med dameroller*

En mengde nydelige eldre damer, men hvorfor har de en rød strek over brystet? Forbud mot berøring? I alle fall ikke særlig kledelig. Liten grunn til å understreke at de er kvinner, for det kan man fortsatt se, ganske tydelig. Bruk av blå bånd alene har derimot noe for seg, som markering av en viss rolle. Dessuten får man da en farge mindre å forholde seg til.

Men må båndene krysse brystet, eller henge langt ned foran, omtrent som ordfører-kjeder? Nei. Hvorfor ikke lage mindre blå bånd, halsbånd, med klemknapper i stedet? Da kan det blide sorteringsblikket til partneren få hvile noe høyere, et sted nærmere ansiktet.

FORSLAG 2 *Bruke utfordrende ikke-pardanser før vannpausen*

At ringdanser og rekkedanser benyttes i første del gjør at gjester lettere kan smyge seg inn, og i tillegg få en mindre ordrik introduksjon, men en grundig visning av dansen på forhånd. Kanskje gir det mersmak for noen, og særlig for de uavhengige som bare vil danse, og så gå.

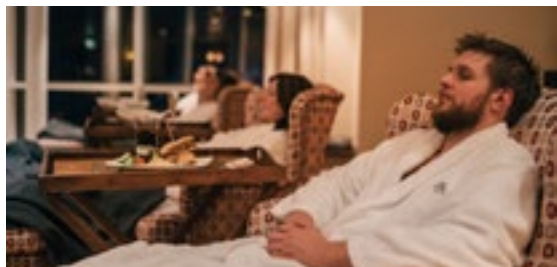
Alder er egentlig bare et tall, men sjelden for gjennomsnittet. Første del av sesjonen kan tenkes benyttet for særlig energirike danser, de som passer best for tråkkerne (60+). Så får heller gliderne (80+) utfolde seg for fullt, med bl.a. pardanser, i siste del av sesjonen. Men da har vi kommet inn på tema som program, og kjerne-repertoar, flere ømtålige ord innen dansepolitikken. Og videre med signalord som: dansetyper, kvaliteter, variasjoner, og dokumentasjon. Da gjelder det å tenke endring, og unngå det overfladiske. Sukk.

Seniordans

i vakre Geiranger

30.08 - 02.09.21

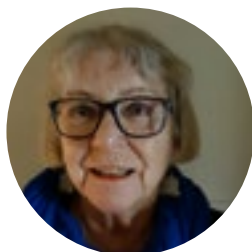
Pris frå kr
3900,-



Instruktører



Asbjørn Hjertvik



Kari Hjertvik

Opplev seinsommaren i vakre Geiranger

Vi inviterer nok ein gong til «Seniordans-dagar» frå 30. august - 2. september 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 • FAM MJELVA

KONTAKTLISTE OVER REGIONLEDERE

Asker-Bærum	Dag Bjørnland	Kampebråten 4, 1338 Sandvika	918 37 636	dag.bjornland@online.no
Buskerud	Rønnaug Ust	Grindene 2L, 3409 Tranby	992 51 137	ronnaug.ust@lifi.no
Finnmark	Anne Fredriksen	Chr Ankersgt. 1, 9900 Kirkenes	906 21 509	anne.g.fredriksen@gmail.com
Follo	Toril Simensen	Nordbyhagen 4, 1540 Vestby	901 57 343	tm-simen@online.no
Gudbrandsdal	Kari Brekken	Rustvn. 879, 2680 Vågå	907 91 708	kari.brekken@hotmail.com
Hedmark	Ingrid M. Tuko	Grubholvn. 44, 2324 Vang På Hedmarken	456 38 579	ingrid.tuko@hotmail.com
Helgeland	Turid S. Haaland	Drevassvn. 586, 8672 Elsfjord	412 82 660	turidsanderudh@gmail.com
Hordaland	Björg Haukeland Gravdal	Strimmelen 8, 5097 Bergen	918 14 954	b.h.gravdal@gmail.com
Lofoten	Edith Eliassen	Knutvikvn. 32 A, 8300 Svolvær	990 41 198	edith.eliasen@gmail.com
Møre Og Romsdal	Asbjørn Hjertvik	Hjertvikvn. 271, 6480 Aukra	992 29 745	as-hjert@online.no
Oslo	Kari Wally Enger	Tokerudberget 13, 0986 Oslo	924 89 340	kw-enger@online.no
Rogaland Nord	Martha Sofie Falnæs	Gulethjødvn. 67, 4250 Kopervik	489 97 318	msoffal@outlook.com
Rogaland Sør	Berit Irene Nærlund	Rosselandsvn. 53, 4344 Bryne	908 23 984	berina@lyse.net
Romerike	Inge-Lise Dønnessen	Storvn. 6, 2055 Nordkisa	404 77 100	bhaloma.ild@gmail.com
Salten	Siv Anita Unosen	Limoveien2, 8252 Rognan	917 71 322	sivunosen@gmail.com
Sogn Og Fjordane	Lise Tennebø	Gate 3. 111, 6700 Måløy	958 87 812	liseten@hotmail.no
Sørlandet	Alf Magnus Nilsen	Eldalsveien 251, 4534 Marnadal	482 25 311	alfmagnusnilsen@gmail.com
Telemark	Mette Meyer Kristiansen	Orionvn. 44, 3942 Porsgrunn	992 70 360	meykrist@online.no
Troms	Audhild Myrvoll	Brennavn. 5, 9046 Oteren	900 47 914	au-myrvo@online.no
Trøndelag Nord	Kari Steen	Skjersetveien 37, 7120 Leksvik	971 20 529	kari.steen@ntebb.no
Trøndelag Sør	Ola Lilleøkdal	Lundamovn. 376, 7232 Lundamo	986 49 367	ola-lill@online.no
Vestfold	Hanna Marie Foldvik	Bakkevn. 21, 3292 Stavern	996 44 790	efoldvik@frisurf.no
Vest-Oppland	Anne Mari Helle	Moavegen 9B, 2940 Heggenes	481 19 069	annemarihelle@gmail.com
Østfold	Randi S. Myrvang	Furuvn. 9, 1640 Råde	970 23 794	raso-myr@online.no

KONTAKTLISTE OVER UTDANNINGSLEDERE

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	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	Munjdalsvegen 43, 6848 Fjæerland	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				
Trøndelag Sør	Vigdis Hassel	Hasselvn. 135, 7112 Hasselvika	414 16 317	vigdis.hassel@gmail.com
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 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- søn	27.–29. aug	19	Tromsø , Heracleum	Audhild Myrvoll	900 47 914	au-myrvo@online.no	Kafé på stedet. Info blir sendt de påmeldte
Ons/ tors	1.–2. sept	11–17	Bodø , Tusenhjemmet	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Fre/ lør	3.–4. sept	10–16	Stokke , Engveien Senter, Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med bånd, mat og drikke
Fre/ lør	17.–18. sept	10–16	Østfold , Bøndernes Hus, Mossevn. 6 Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Fre/ lør	24.–25. sept	10–16	Hønefoss , Haugvang	Herman Storvik	915 24 843	herman.storvik@yahoo.no	
Lør/ søn	25.–26. sept	11–17/ 10–16	Sømna LHL	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Tir/ ons	28.–29. sept	12.15– 18.15/ 10–16	Klepp , Fredheim	Berit Irene Nærland/ Kari W. Jensen	908 23 984/ 915 34 498	berina@lyse.net/karijensen45@ gmail.com	
Fre/ lør	1.–2. okt	10–16	Nittedal , Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør/ søn	2.–3. okt	11–18	Bergen , Nordnes Bydelshus	Haldis Olsen/Sig- runn Sivertsen	934 54 266	sigursiv@gmail.com	
Lør/ søn	9.–10. okt	10–16	Asker og Bærum , Tanum og Jong Seniorsenter	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com	
Lør/ søn	16.–17. okt	10–16	Mosjøen , Frivilligsentralen	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	

Påmelding: www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding, tlf 953 61 962 eller toril@seniordans.org

NB! Bindende påmeldingsfrist er to 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	4.–5. sept	10–16	Løten , Østvang Skole	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat, drikke/ kaffe og innesko
Fre/ lør	10.–11. sept	13–19/ 10–16	Søgne , Heimklang, v/Søgne kirke	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45@gmail.com	
Fre/ lør	17.–18. sept	10–16	Skien , Furuheim grendehus Menstad Furuheimv. 2	Borghild Granaas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat , drikke og bånd
Lør/ søn	18.–19. sept	10–16	Trondheim , Hotell Augustin	Vigdis Hassel	414 16 317	vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotellet. Påmelding Seniordans Norge nettside eller 953 61 962
Lør/ søn	25.–26. sept	10–16	Steinkjer , Tingvold Park Hotell	Vigdis Hassel	414 16 317	vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotel- let. Påmelding Senior- dans Norge nettside eller 953 61 962
Lør/ søn	25.–26. sept	10–16	Molde , kulturskole	Asbjørn Hjertvik/ Gunn Øygard	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Lør/ søn	2.–3. okt	10–16	Lillehammer , Røde kors, Nordseterv. 19	Bente Aasen	992 75 723	helebenteaasen@outlook.com	
Fre/ lør	8.–9.okt	10–16	Østfold , Bøndernes Hus, Mossevn. 6 Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør/ søn	16.–17. okt	11–18	Bergen , Nordnes Bydelshus	Haldis Olsen / Sigrunn Sivertsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com	
Lør/ søn	23.–24. okt	10–16	Stokke , Engveien Senter, Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med bånd, mat og drikke
Fre/ lør	29.–30. okt	10–16	Hønefoss , Haugvang	Herman Storvik	915 24 843	herman.storvik@yahoo.no	
Fre/ lør	12.–13. nov	10–16	Nittedal , Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør/ søn	13.–14. nov	11–17/ 10–16	Skei i Jølster , Skei samfunnshus	Gunn Øygard	992 777 89	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet

Påmelding: www.seniordans.no/kurs/kurs-pamelding, tlf 953 61 962 eller toril@seniordans.org

NB! Bindende påmeldingsfrist er to 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	13. aug	10–16	Trondheim, Hotell Augustin	Vigdis Hassel	414 16 317	vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotellet. Påmelding Seniordans Norges nettside eller tlf 953 61 962
Søn	15. aug	10–16	Steinkjer, Tingvold Park Hotell	Vigdis Hassel	414 16 317	vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotellet. Påmelding Seniordans Norges nettside eller tlf 953 61 962
Lør	18. sept	11.–17.	Skei i Jølster, Skei samfunnshus	Gunn Øygard	992 777 89	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Lør	25. sept	10–16	Østfold, Bøndernes Hus, Mossevn. 6 Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør	25. sep	10–16	Lillehammer, Røde kors, Nordseterv. 19	Bente Aasen	99 27 57 23	helenbenteaasen@ outlook.com	
Fre	15. okt	10–16	Nittedal, Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	16. okt	10–16	Molde, kulturskole	Asbjørn Hjertvik/ Gunn Øygard	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Søn	17. okt	10–16	Ålesund, Ivar Aasen	Asbjørn Hjertvik/ Gunn Øygard	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Ons	03. nov	10–16	Klepp, Fredheim	Berit Irene Nærland/ Kari W. Jensen	908 23 984/ 915 34 498	berina@lyse.net / karijensen45@gmail.com	

GRUNNKURS 2 – 2020, en dag

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



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Lør	20. nov	10–16	Østfold, Bøndernes Hus, Mossevn. 6 Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør	20. nov	10–16	Lillehammer, Røde kors, Nordseterv. 19	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com	
Fre	26. nov	10–16	Nittedal, Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke

Påmelding: www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding, tlf 953 61 962 eller toril@seniordans.org

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

SITTEDANS 2009

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



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST
Lør	30. okt	11–16	Bergen, Nordnes Bydelshus	Haldis Olsen/ Sigrunn Sivertsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com

SITTEDANS 1 NORSK

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



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Tirs	19. okt	10–14	Jessheim, Lykkebo, Leirveien 6	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke

SITTEDANS 2 NORSK

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



DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Fre	12. nov	10–14	Stokke, Engveien Senter, Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med bånd, mat og drikke



Foto: Øystein Nordås

Påmelding: www.seniordans.no/kurs/kurs-pamelding, tlf 953 61 962 eller toril@seniordans.org

NB! Bindende påmeldingsfrist er to 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	
Lør	4. sept	10–16	Steinkjer, Tingvold Park Hotell	Vigdis Hassel	414 16 317	vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotellet. Påmelding Seniordans Norges nettside eller tlf 953 61 962
Lør	23. okt	10–16	Søgne, Heimklang, v/Søgne kirke	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45@gmail.com	
Lør	30. okt	11–17	Skei i Jølster, Skei samfunnshus	Gunn Øygard	992 777 89	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Lør	6. nov	11–18	Bergen, Nordnes Bydelshus	Haldis Olsen/ Sigrunn Sivertsen	934 54 266	sigrusiv@gmail.com	
Fre	12. nov	10–16	Østfold, Bøndernes Hus, Mossevn. 6 Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Fre	19. nov	10–16	Nittedal, Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	
Lør	27. nov	10–16	Asker og Bærum, Tanum og Jong Seniorsenter	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen@ outlook.com	

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	
Lør	25. sep	10–16	Løten, Østvang Skole	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat, drikke/ kaffe og innesko
Lør	02. okt	10–16	Mosjøen, Frivilligsentralen	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Lør	09. okt	10–16	Sømna LHL	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Ons	13. okt	10–17	Bodø, Tusenhjemmet	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	

Påmelding: www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding, tlf 953 61 962 eller toril@seniordans.org*NB! Bindende påmeldingsfrist er to uker før kursdag. Etter dette blir ikke kursavgiften refundert.*

ROUND AND ROUND DEL 1, NYBEGYNNERKURS

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



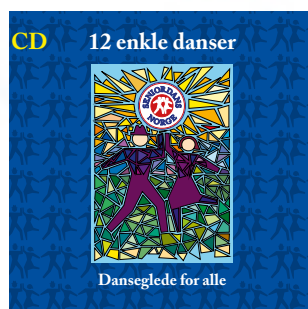
DAG	DATO	KL	STED	KONTAKTPERSON/ UTDANNINGSLEDER	TLF./MOBIL	E-POST	
Fre	29. okt	10–16	Nittedal , Folkets Hus	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	
Fre	29. okt	10–16	Stokke , Engveien Senter, Engveien 4	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	30. okt	10–16	Skien , Furuheim grendehus Menstad Furuheimv. 2	Borghild Granaas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	13. nov	10–16	Lillehammer , Røde kors, Nordseterv. 19	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen@outlook.com	
Fre	19. nov	10–16	Trondheim , Hotell Augustin	Vigdis Hassel	414 16 317	vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotellet. Påmelding Seniordans Norges nettside eller tlf 953 61 962



Påmelding: www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding, tlf 953 61 962 eller toril@seniordans.org

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

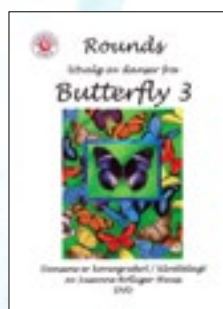
Medlemsbutikken



12 Enkle danser
CD m/beskrivelse kr 260,-



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



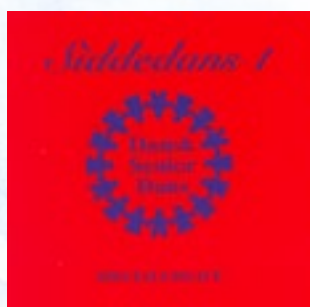
Butterfly 3
Beskrivelse kr 100,-
DVD kr 200,-



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,-



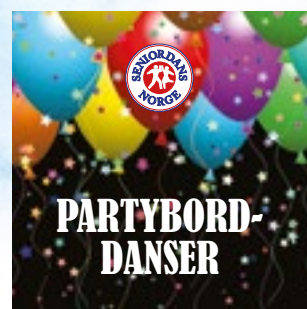
Linedance 2
DVD kr 100,-
Beskrivelse kr 60,-



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,-



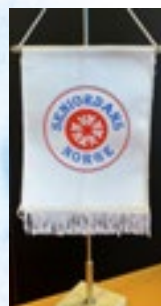
Ringdanser 2017

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@seniordans.org eller
 ring 953 61 962.

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

Dans med glede 29.8-01.9 2021

Trygg dans og trening på Storefjell

Nå trenger vi mye dans og trening! Derfor inviterer vi til spesialopplegg på Storefjell. Vi har utviklet et sett med danser, hvor vi kan sørge for å holde avstand og følge reglene fra Folkehelseinstituttet. De samme reglene opprettholdes ellers under oppholdet. Hjertelig velkommen til å finne godfølelsen og «restarte koronakroppen»!

Valgfrie Programposter/aktiviteter

- Seniordans, linedans og ringdans
- Trening til musikk
- Gåture ut i smågrupper
- Vanngymnastikk
- Foredrag v/ John Elvestad: «Sterk hjerne og sprek kropp»
- Partyborddanser



John Elvestad



Elbjørg J. Dieserud



Ragnar Spiten

Førjulsdans 06.-09.12 på Storefjell 2021



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

Danseprogram

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

Vi tilrettelegger undervisningen i forhold til nødvendige tiltak.

Slipper vi tilpasninger blir det:

- Seniordans (Ring-, line- og mikserdanser)
- Enkel swing og latinamerikanske rytmer
- Roundsdanser
- Introduksjonskurs i seniordans for nye dansere

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

Priser (gjeldene for begge arrangement)

Enkelt rom - kr 1395,- pr. person- pr. døgn
Alle rom har dusj/wc og TV/radio

Dobbelt rom - kr 1050,- pr. person- pr. døgn
inkludert alle måltider og kursavgift

STOREFJELL

1001

★★★★★ RESORT HOTEL ★★★★★

For bestilling og mer informasjon om opphold og transport:

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.

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