



MEDLEMSBLAD FOR  
SENIORDANS NORGE

# Gladringen

NR 54 NOV 2021

Bli kjent med ei eldsjel **Hyggelig møte i korona-tida** Gull av gråstein  
**Rounds på Romerike** Hvordan blåser vestavinden? **Solskinnshistorie**



Det blide Sørland s14

Selburingen endelig på tur igjen s20

## Kjære seniordansere



Etter lang tid med møterestriksjoner fikk vi endelig avholdt landsmøte den 18. oktober på Gardermoen. Møtet gikk som vanlig ganske greit og konklusjonen ble at mesteparten av forslagene ble vedtatt, dog med noen nødvendige tilføyelser og rettelser fra landsmøtets delegater. Totalt viser resultatene at vi dessverre har mistet noen medlemmer, men at det er god driv og optimisme i medlemsmassen. Detaljene fra landsmøte kan dere lese i protokollen som blir sendt til regionlederne. Deltagelse på kursene våre er økende, og jeg regner med at i løpet av vinteren og våren er alt i god gjenge.

Gladringen kommer til alle i papirform, men kanskje med en litt annen form og innhold enn tidligere. Det er flott om medlemmene tilbakemelder om synspunkter på bladet slik at vi kan få dette til på en god måte. Vi er selvfolgelig veldig mottakelige for innhold fra dere. Kanskje er det ikke alltid plass til alt fra alle og at noe kan bli litt redigert, men vi gjør så godt vi kan.

Ønsker dere alle en god dansevinter med mange hyggelige dansestunder og sosiale sammenkomster.

Hilsen Per

**STYRET**



Per Haarr  
STYRELEDER  
915 59 318  
perhaarr@live.no



Randi Taarneby Kuhmunen  
STYREMEDLEM  
971 22 445  
rtaarneby@gmail.com



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



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



Kåre Opheim  
STYREMEDLEM/  
SEKRETÆR  
917 11 916  
ka.opheim@  
gmail.com



Arne Hove  
1. VARAMEDLEM  
934 16 503  
underbotnan@gmail.com



2. Vigdis Hassel  
VARAMEDLEM  
414 16 317  
vigdis.hassel@gmail.com

Forside: «Back to back» i Saltdal



# 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  
909 86 580  
bomyr@online.no



#### TELEFONTIDER:

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



Randi A. Grønbakken  
DAGLIG LEDER  
954 12 480  
randi@seniordans.org

#### SENIORDANS NORGE:

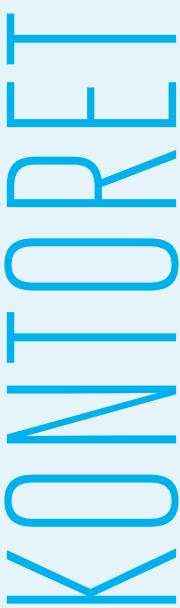
Åsmarkvegen 8D  
2390 Moelv  
[www.seniordans.no](http://www.seniordans.no)



Toril H. Solum  
KONTORMEDARBEIDER  
953 61 962  
toril@seniordans.org



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



## Redaksjonen **Gladringen**

Stoff til Gladringen sendes til:  
[gladringen@seniordans.no](mailto:gladringen@seniordans.no)

Frist for innlevering av stoff er  
**15. mars 2022**

#### **! Kjenner du noen som er flink til å skrive?**

Tips oss om folk du tror kan hjelpe til med å skrive for Gladringen.

Tips-telefon: 954 12 480



Nils Slapgård  
KORREKTUR

Randi A.  
Grønbakken



# DMU informerer!

**Linedancekurs ferdig** Nå er det nye linedancekurset ferdig. Det er et en-dagskurs med enkle, nye danser. Det er et nybegynnerkurs, men vi regner med at mange etablerte dansere også vil komme på kurs for å få nye danser. DMU både tror og håper at det vil falle i smak. Det kreves ingen forkunnskaper for å gå på linedancekurs.

**Månedens dans** I 2020 hadde vi julekalenderdanser som ble svært populære. Det kan imidlertid være fint å variere litt. Så derfor har vi bestemt at vi nå vil ha en periode med månedens dans. Det blir lagt ut en dans hver måned på hjemmesida til Seniordans Norge.

**Ny medley** DMU er i gang med å lage en ny medley. Den skal bestå av seks danser i ulike sjangre med frisk musikk. Vi tar sikte på å ha den ferdig i løpet av kort tid og den vil da bli å få kjøpt fra kontoret.

**Endelig danse igjen** Det er vel nesten ikke til å tro at vi nå har lov til å danse igjen. Vi har venta og venta, håpa og håpa og nå er altså tiden kommet, og vi kan ha dansesamlinger på normalt vis slik vi hadde før pandemien. Danseringer er i gang og vi håper at også ringer som kanskje fremdeles er litt skeptiske starter opp igjen. Vi må motivere og oppmuntre hverandre. Selv om dansestrinn og figurer har ligget i dvale lenge nå, så har vi det i underbevisstheten og henter det fram igjen. Danseledertreff og større treff er også kommet i gang.

**Utdanningsledere** Taran Jarnæss blir ny utdanningsleder i Asker og Bærum. Borghild Granaas Sørøy skal være utdanningsleder i Finnmark (i tillegg til Telemark som hun har fra før). Det setter vi stor pris på. Inntil videre vil disse hjelpe til med kurs: Vigdis Hassel i Trøndelag nord, Haldis Olsen i Rogaland nord og Kari Wetrhus Jensen i Rogaland sør. Bente Aasen tar permisjon som utdanningsleder i Oppland og Asta Opheim vil ha ansvar for kurs både i Oppland og Hedmark.

Gunn Øygard skal ikke lenger være utdanningsleder i Møre og Romsdal, men vil hjelpe til med kurs inntil ny lokal utdanningsleder er på plass. Hun fortsetter som utdanningsleder i Sogn og Fjordane.

DMU er takknemlig for alle som hjelper til med kurs!



# Utdannings-ledertreff 2021

Det årlige utdanningsledertreffet ble gjennomført i slutten av august på Garder Kurs & Konferansesenter. Det er vel et av høydepunkta for utdanningslederne, og ikke minst et viktig treff. Det er de som skal ut i sine regioner for å holde kurs og inspirere danseledere som skal ut i sine grupper og instruere danser. Derfor er det viktig at også utdanningslederne kommer sammen, deler idéer og erfaringer, gir hverandre motivasjon og inspirerer hverandre. Som vanlig ble dette treffet også preget av blide og hyggelige deltagere.

Rekruttering er et tema som opptar alle. Det er dessverre et faktum at medlemstallet i seniordansen går nedover, og hvordan skal vi få flere med oss i seniordansen? Det har vi ikke et fasitsvar på, men det er fint å idémyldre og diskutere hva som blir prøvd og gjort i ulike regioner. Vi var heldige og fikk Bjørn Ove Myrvang med oss på treffet for å lære oss hvordan vi skal overføre musikk digitalt. CD'en eksisterer fremdeles, men det er ikke til å komme i fra at den er på veg ut. Det blir mer og mer vanlig å laste ned musikk selv. Hvordan skal vi lagre den og dele den med andre?

DMU får musikk fra sine spillemenn. Disse må kopieres over på CD og sendes ut til utdanningslederne. Det er en tidskrevende og dyr prosess. Med få tastetrykk kan dette i stedet gjøres digitalt, fort og enkelt, og ikke minst gratis. DMU ønsker å benytte seg av digitale verktøy når musikk skal sendes ut. Bjørn Ove Myrvang hadde en detaljert gjennomgang for oss hvordan det skal gjøres. Han hadde også laga en innholdsrik bruksanvisning på papir som vi kan bruke. Takk til Bjørn Ove som legger ned så mye arbeid for oss.

DMU og utdanningslederne har sammen utarbeidet et veiledingshefte som ble gjennomgått og godkjent på dette treffet. Veiledningen skal være en god hjelp og et verktøy for utdanningslederne når de skal holde kurs, særlig informasjon i forbindelse med grunnkurs. For nye utdanningsledere vil dette være til god hjelp.

Nytt linedancekurs er ferdig, musikk og beskrivelser. DVD skulle dances inn på treffet. Dette ble gjort og vi håper resultatet ble bra, med Bjørn Ove bak kameraet.

# Bli kjent med ei eldsjel



– I alle dei åra eg har førebudd meg og gjennomført innstruksjon i seniordans, så har eg gått ut frå nokre gode ord eg lærde av mor mi: Den største gleda du kan ha, det er å gjere andre glad!

Det er sommar. Det er sol og det er slåttonn. Alle er ute, alle er med, små og store, kvinner og menn. Kona på garden kjenner seg varm og sliten. Ho går inn og vil leggje seg litt nedpå. Eit par timer etterpå har ho født ein son. Han var snar i vendinga, vesleguten. Nokre veker seinare får han døypenamnet Gunnstein. Vi er i Sogndal. Året er 1934.

«Snar i vendinga» vart eit kjenneteikn på Gunnstein Kvåle, slik har det vore, slik er det og i dag. «Aldri har eg sett ein så liten ein kunne å gå» sa dei om han heime i Sogndal. To år gammal kravla han seg opp på fjostaket. Som med andre «kattar», Gunnstein måtte og få hjelp til å koma seg heilskinna ned att, den gongen.

«Snar i vendinga» nikkar alle som kjenner dansefoten til Gunnstein. Lett på foten, rask i snuen, stø i takta, alltid med eit godt smil, blunk i augo og ein kjapp replikk. Det same kan ein nok seia om mang ein seniordansar. Det særmerkte med Gunnstein Kvåle er det han i alle år har sagt: «No snur eg meg litt rundt og så kjem eg og hjelper dykk i gang».

Mest kvar gong Gunnstein «snudde seg litt rund» fekk Seniordans Norge ein ny dansering og nye medlemar. Telefon, brev, oppslag, lokalaviser, sponsorar, støtt og stadig i farten for å hjelpe til, for å få meir seniordans i gang. «No finn de hus og får med nokre folk, så kjem eg

og får alle med i dansen. Eg kan kome fleire gonger og hjelpe til med dansen, men så må de gå dansekurs og ta over sjølve. Det er berre å ringje om... men ikkje torsdagskveldar. Torsdagkvelden er freda, for da er eg på gammaldans i Førde!»

Døypt Gunnstein, - han er vel like mykje ein «grunnstein» for seniordans i sin del av landet.

Frå starten i Førde i 2001 fram til omstarten i Sogndal i april 2018 har Gunnstein Kvåle på eitt eller anna vis hatt ein finger med i start og omstart av 19 seniordansringar i Sunnfjord og deler av Sogn. Tallause telefonar og møte med ivrige sjeler, alltid med gode råd og tips. Tallause timer med hjelp og instruksjon av seniordans. Ingen har vel møtt ordet nei frå Gunnstein. Samstundes har nok han og fått røyne motgang ved «å vera profet i eige omland». Skjelt ut, nærast kasta ut den eine dagen, bedt om å stille opp att nokre år seinare. Eller «Jau, me ska no tenkje på det. Du hører snart frå oss.» Der tok det to år før han hørde noko. Ein annan stad hadde dei oppstartsmøte fredagen og starta ringen måndagen etter. Dei er framleis aktive. Eit heilt liv med ups and downs!

– Jau, det var litt av kvart å bale med. Kanskje brydde eg meg for mykje når iveren tok overhand. Men gleda over



å få hjelpe til var alltid sterkare enn motgangen.

Og alt tok si tid. Det vart så mange gilde ringar, og meste-parten av dei driv på i dag og, og med eigne flinke instruktørar. Eg har ei lita, svart notisbok for kvar ring som kom i gang. Der er alt notert. Men eg var ikkje åleine om alt dette, må de tru.

*Kva er det med deg og denne brennande iveren for musikk og dans?*

– Eg har nok alltid hatt det i meg. Eg tralla med når dei vaksne song. Freds-våren 1945 sette sine spor på mange måtar. Sogndal Hornmusikk fekk fram att instrumenta sine, øvde iherdig og 17.mai spelte dei i folketoget i sentrum. At nokon kunne få tonar og musikk ut av eit messinghorn, - det var for meg eit under. Det måtte eg og få til! Men korleis? Jau, grannen vår var postbud i Sogndalsdalen. Han hadde eit posthorn som hang inne på stabbursveggen der det var eit laust kledningsbord. Med mykje lirking fekk eg hornet ut, men å få fram lyd!! Det tok si tid, men lyd vart det, og så var det å få hornet på plass att... To år etter «speledebuten» fekk vi gutane starte aspirantgruppe til hornmusikken. Stor stas.

*Og dansen? Sjøllærd på stabburstråppa?*

– Konfirmert og liksom vaksen, dans høyrd med. Det kunne vel ikkje vera så vanskeleg? «Lettvint hjemmekurs i dans» vart innkjøpt, - alle stega var teikna inn: Vals – Hambo – Foxtrot – Slowfox – Tango... Dansesalen var guteloftet som

eg delte med brørne mine! Syskenborna vart berginga, snart meistra eg både vals og reinlender. Stega sit enno i foten!

*No er vi kanskje over på seniordansen?*

– Tja, kanskje ikkje akkurat som de trur, det skjedde heller ikkje på enklaste måten. Hausten 1957 fekk eg jobb som truckdriver i eit stort timbercompany i Canada. Alle tok godt vare på meg, og verksmeisteren tok meg med til første haustøving i Squamish Squaredance. Ingen instruktør, berre ein kassett der ein «caller» ropte ut kva vi skulle gjera. Det vart ei bratt læringskurve for meg, langt frå vals og reinlender. Seks semester var eg med i Squamish Squaredance der eg heilt på tampen fekk med meg ei fellesøving for rundt 1000 deltakrar i Vancouver Exhibition Hall i Nord Vancouver. Da var «callingen» på plass: go dos-a-dos, go seesaw, go all around your right hand lady, four steps ahead... Interessante og lærerike år.

– Heime i Norge vart det lite square-dans. Det vart bryllaup, etter kvart fire gilde ungar. Vi busette oss i Førde der eg framleis putlar på som best eg kan. Kona mi, Jorunn, var trufast dansepartnar i alle år. Dansen held eg fram med sjøl om ho er borte. Eg held sikkert fram til dei andre blir så lei at eg blir kasta ut her i Førde og, dei får no vente til etter 20 års jubileet!

# *De viktigste minuttene eller «Nei, det går nok over»?*



Hjertesykdommer er ledende dødsårsak for kvinner i Norge. 40 % av norske kvinner dør av hjerte- og karsykdommer. Og flere kvinner enn menn rammes av hjertesykdommer der de vanligste er hjerteinfarkt, angina pectoris og hjerne slag, og de fleste rammes i hjemmet! Mange av oss bor alene. Våger vi å varsle når vi kjerner smerter og det ikke er andre i huset?

Hjertet er blodets motor. Når motoren svikter, pumpes ikke nok oksygenrikt blod rundt i kroppen. For hjernen er det krise. Uten tilførsel av oksygen tar den raskt skade. Det haster! **Har du Slag-appen på telefonen din? Våger du å varsle?**

«Har du veldig vondt et sted må du ringe en-en-tre» - slik det synges i norske barnehager. Barna lærer at de ikke må nøle, kanskje vil de en gang være den eneste til å varsle. En nylig Norstatundersøkelse viser at vi voksne er mer nølende med å ringe 113, vi vil ikke bry nødetatene, og slett ikke sette i gang et stort hjelpeapparat unødvendig. «Det går vel over.»

Å ringe 113 er ikke det samme som å bestille en ambulanse eller et legehelikopter. Det er opp til helsepersonellet på 113-sentralen å vurdere hvor alvorlig situasjonen er, og hvilke ressurser som skal sendes ut. Du ringer, de avgjør, og som det avsluttes i barnehagesangen:

«Hvis et liv kan gå tapt, må du ringe ganske kjapt!» **Ikke vent og se, ring 1-1-3 eller last ned og bruk appen Hjelp 113.**

**Førstemann på et ulykkested: Sikre - varsle - det kommer hjelp.**

Det kan være skremmende å komme først til et ulykkested. Men du kan være den som redder liv bare med ett eneste grep. Du kan sjekke og frigjøre luftveiene. Puster vedkommende? Om nei, så må luftveiene åpnes ved å løfte haken litt opp og fram, helst også legge vedkommende i stabilt sideleie.

Mange kan oppleve å komme like etter en trafikkulykke, og vi er alle pliktige til å stoppe og hjelpe. Det kan være vanskelig å vite hva som må gjøres, det kan også avhenge av situasjonen på stedet. Men er du den første, så bør du starte med å sikre deg selv og skadestedet så det ikke skjer «dominouslykker». Ta på deg den gule vesten som alltid skal ligge i bilen, sett nødblink på egen bil og sett ut varseltrekanten. Så må du ringe 113 samtidig som du sjekker den som er kommet til skade. Om du bruker Hjelp 113-appen så sendes dine GPSkoordinater automatisk til 113-sentralen så de vet nøyaktig hvor du befinner deg.

113-operatøren vil gi deg nødvendige instruksjoner hva du bør gjøre mens nødetatene er på veg. Sørg også for at den som er skadet, holdes varm!

(Kilde: Norsk Luftambulanse)

# Det beste for føttene dine

A  
AMETRINE

## Sokker som ikke strammer

### Tynne ullsokker

- Vår bestselger
- Svært slitesterk
- 60% merinoull, klør ikke



5 like par **449,-**

2 like par **219,-**

Str. 33-35,36-39,40-44,45-48  
Art. 113, Hvit, beige, grå, sort

### UllFlex

- Uten søm over tærne viktig for diabetikere
- 80% merinoull, klør ikke
- Tynn og svært elastisk

**249,-**  
2 like par

Str. 33-35,36-39,40-44,45-48. Art. 115, Naturhvit, Sort



### Ullfrotte 600

- Tykk og varm
- 65% merinoull, klør ikke
- Grå, lilla, rød, blå, sort, turkis

Ullfrotte grå med antiskli, perfekt nattsokk, 2 par **498,-** Art. 335



**359,-** 2 like par

Str. 36-39,40-44,45-48  
Art. 330

### Arcopedico-sko

- "Strikkasko"
- Svært elastisk
- Lett og behagelig
- Stødig og god såle

**799,-**

Str. 35-42 - Blå, beige, rød  
Str. 35-45 - Sort



Modell New Sec

Vi har også flere typer sokker, sko og undertøy

Små pakker leveres i postkassen

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



## Dans trumfer golf og kryssord

Anne, Bjørg, Oddhild og Berit danser. Etter 560 dager uten dans, rykker det skikkelig i dansefoten.

Tekst/foto TONJE H LØKKEN/ ARBEIDETS RETT Redigert for Gladringen

Ikke er det tradisjonell dans og ikke er det pardans, der en helst skal ha en kar til å føre. Like fullt danser de til rytmene fra swing, vals, tango, reinlender – eller de danser line dance. Seniordans er dans og hjernetrim på én gang.

*Men hva med polsen?*

– Ja, den er med!, smiler Bjørg Sundberg, - men tilrettelagt pols, utdypet Oddhild Hektoen. Begge er danseledere i Senior-dans Tynset, og forteller ivrig videre:

– Det startet i Tyskland på 70-tallet. I 1994 kom seniordansen til Norge, og nå har vi holdt på i 15 år på Tynset, forteller Hektoen, som sammen med flere andre tok initiativ til oppstarten.

Seniordanserne møtes vanligvis hver uke i blackboxen Gruva på Nord-Østerdal vdg. skole, et sted de setter pris på å være. Men koronaen har stukket kjepper i hjulene for dansen lenge. Nå er de er klare for oppstart igjen, og vil

← EN LITT ANNEN DANS: Anne Sund (fra venstre), Bjørg Sundberg, Oddhild Hektoen og Berit Morseth gleder seg enormt til å starte opp igjen med seniordans på Tynset.

danse hver onsdag. De ønsker seg både flere dansere og kanskje noen som har lyst til å bli danseledere, for en danseform som i korte trekk kan beskrives som en slags ringdans, der en kan ha flere dansepartnere i løpet av dansen.

### Kan redusere risiko for demens

Oddhild Hektoen refererer til forskning på hobbyaktiviteter for eldre, og risiko for å utvikle demens. Konklusjonen var at dans som aktivitet trumfer både golf, svømming og turgåing, gir enda bedre hjernetrim enn kryssord, lesing, kortspill eller spille et instrument. Det som ga størst utslag for reduksjon av demensutvikling, var nettopp seniordans.

– Men, det betinger at opplegget er så du stadig må lære nye danser og huske nye sammensetninger. Hjernen og føttene må virke sammen, konsentrasjonen må være på plass. Å bevege seg etter musikk, gjør noe med oss, smiler Berit Morseth, og gode dansegøkter gir både mestringsfølelse og dansegledede. Praten og den

sosiale biten tar de i en ½ times pause. På Tynset er de noen og tjue kvinner og én mann, og det finnes seniordans i alle kommuner i regionen. Seniordansere fra Norge drar endog til utlandet for å danse, og tynsetkvinnene har trådd dansen både i Kroatia, på Malta og i Spania.

### Inspirasjonsdag

Det har rykket i dansefoten lenge nå, og kvinnene vil gjerne vise andre hvor moro og nyttig seniordans er. Snart skal de ha inspirasjonsdag på Tynset barne-skole. Da kommer utdanningsleder Asta Opheim som instruktør, ifølge tynsetkvinnene et fyrverkeri i seniordans-sammenheng. Dette gleder vi oss til, og er det noen som vil være med på onsdagskveldene, så bare kom og prøv, legger de til.

– Dansegledede og hjernetrim, fellesskap og nettverk oppsummerer damene som også minner oss om at seniordansen støttes av Studieforbundet Kultur og Tradisjon.

# Polar treff

Endelig ble det Polartreff for senior-dansere på Sulitjelma Hotell. Det ble trivelige dager, med dansere fra flere kommuner i Salten. Vi gleder oss til snarlig gjensyn





# Camp Melhus

INGER ANNE LER

I flere somre har ildsjeler for kulturen i Melhus organisert mange forskjellige arrangementer. Denne sommeren fikk Kari, Edel og May fra Kvåringen og Melhusringen en ide om at seniordans i teltet som Camp Melhus hadde, ville være en god reklame for seniordansen. Per Evjen syntes ideen var god og vi fikk 4 dager der vi kunne vise oss fram. 8 danseledere sa ja til å lede dansen. Dansere fra 9 forskjellige ringer kom og danset både en og flere dager. Mange var innom teltet for å se hva som foregikk, men også for det sosiale samværet. Vi opplevde dette som veldig positivt og håper at det kan gjennomføres neste sommer også.

## Hilsen til alle fra Selburingen Seniordans!

THORILL SØRFLAKNE

Selburingen Seniordans ble stifta i 2007, og har siden da vært en aktiv og trivelig dansering. Vi er 22 medlemmer som har møttes til dans på Eldresenteret hver tirsdag i to og en halv time. Men i mars 2020 satte Corona`n en stopper for det. Det var synd!

Vi prøvde oss på dans med staver, men da vi begynte å få det til å fungere, ble det også stoppet. I vår har vi innført «Sittedans», og de flinke danselederne våre får det til å fungere bra. Alle er ganske fornøyde, men ikke helt. Vi ønsker snart å få komme tilbake til seniordansen, og til mer normale tider.





# Skråblikk på «æppenes» skremmende verden

«Æpp meg her, og æpp meg der. Snart må vi vel ha en æpp for å få kjøpt en skarve kopp kaffe!» Forbausende kort tid siden jeg sjøl i frustrasjon kom med utsagnet. I dag er vi der. Covid-19 med alle sine hensyn til smittevern – verden har ført oss dit. Skal vi overleve, så må vi ha ikke bare én, men mange «æpper». Mange har vi allerede, uten å tenke over det. De bare er der, og vi bruker dem. Jeg har to påstander:

- «Æppene» er her, de vil aldri forsvinne, de blir stadig flere. Vi arme brukere har ikke noe valg – det blir som i eventyret: Vil du være med, så heng på... fortset mulig!
- Ingen vil ha større hjelp og nytte av «æppene» enn nettopp vi eldre. Vi må bare bruke tid, legge godviljen til, og bli fortrolige med de «æppene» vi har bruk for, glemme alle de andre.

Hva er en «æpp»? Hver «æpp» er et hjelpeapp. Skrives app, forkortelse for «application», et tillegg, noe «bakom» som forteller meg hva jeg kan eller skal gjøre. På nykjøpte telefoner ligger mange apper jeg tar i bruk med en gang, jeg bare trykker på ikonet eller tegnet for det jeg vil utføre. Andre må jeg finne og «laste ned» fra f.eks. App Store eller Google Play. I appen får jeg valg, steg for steg, hva jeg kan velge å gjøre videre, også hvordan jeg vil betale til slutt. De fleste appene vi bruker er gratis både å legge inn og bruke. Kanskje du allerede har Vipps, Yr, HelseNorge eller Hjelpp113? Så enkelt, så greit! Og alt dette visste du fra før! Problem? Du våger ikke å taste,

nei, for det kommer opp «så mye rart». Du er like usikker på hva, hvordan og hvorfor videre? Prøv, trykk og se, og prøv igjen. Telefonen og appen eksploderer ikke, de har all verdens tålmodighet. Trykk helst ikke ukritisk på «Betal» – kun når du er helt sikker på at du har bestilt riktig julekonsert...

For et halvår siden hørte jeg fra et forskerteam om bruk og nytte av digitale hjelpeapp: En tredel av befolkningen, mest eldre, har av ulike grunner ikke mulighet for å nyttegjøre seg info på digitale plattformer. Hva gjør vi i senior-dansen med det? Er det vår oppgave å skolere våre medlemmer? Juridisk nei, moralsk (av praktiske grunner,) mener jeg JA. Litt har vært prøvd på regionnivå, kanskje med variabelt resultat. Prøv på gruppenivå – steg for steg. Ikke alle har familiehjelpere med tid. Fastsett møtetid og hjelp hverandre. Mestring er en god følelse!

Smitte fra Covid-19 må vi nok leve med, som vi må leve med smitte av influensa og magesjau. Stadig nye apper og andre nyskapinger må vi også leve med. Vi som fremdeles har kronestykker på lur for å betale parkering, som ikke får kjøpt en kopp kaffe i mangel på en app, vi må nok både akseptere og tilpasse oss. Og det skal vi klare! Vi er da både intelligente og lærevillige, utholdende også. *Ingen er for gammel til å lære nytt, det tar bare litt lengre tid, og vi må tåle å øve litt mer.*

*Lykke til i appenes digitale verden, - bestille eller kjøpe, makelig henslengt i godstolen eller ved kjøkkenbordet, det kan da ikke gjøres mer lettvint, kan det vel?*

# Det blide Sørland glimter til mot slutten av koronatida

På Sørlandet har vi hele tida fulgt med på de nasjonale og lokale bestemmelsene ang. koronaen.

Tekst & foto KARI WETRHUS JENSEN

Noen få grupper fikk tillatelse til å danse, men ut fra bestemmelsene måtte de ikke være flere enn 20 stykker. I begynnelsen danset alle med pinner. I Lillesand og på Hisøy har de bare hatt et lite opphold i dansen. De danset ute når det var mulig. Sommerdanser har vi dessverre ikke hatt i år. Normalt tidligere har vi møttes til sommerdans ca. fem ganger rundt om på Sørlandet.

Nå i juli ble vi i Søgne invitert til å danse på takterrassen til det nye omsorgssenteret i Søgne. 25 dansere møtte opp. Enhetslederen for senteret ønsket oss velkommen. Noen ungdommer serverte kaffe og vafler. Vi koste oss med enkle danser og nøt det fine sommerværet og gjensynet med hverandre. Dansen ble dekket av N247, vår lokalavis.

Etterpå fikk vi telefon fra tre stykker som hadde sett innslag med oss på nyhetene, og gjerne ville komme og begynne i august. De er nå blitt medlemmer.

I juli ble Erling Flaen og jeg invitert av Søgne menighet til å danse en tango og en vals på en salmekveld. Organisten ordnet så vi fikk musikken på forhånd for å finne de rette dansene. Vi endte opp med Måneskinnstango til salmen «Fordi

Han kom og var som morgenrøden».

Videre ble det Gunborgs vals til en ny salme som heter «Herrens dans». Det var organisten vår som spilte og sang, og vi har fått mange gode tilbakemeldinger.

25. september arrangerte Senior-dansen, Region Sørlandet, stor fest i Sørlandets Travpark. Siden vi hadde hatt så få sammenkomster det siste året, tenkte vi at høsten 2021 måtte vi kunne samles igjen. 140 glade, forventningsfulle seniordansere møtte frem. Pyntet og med smil på munnen inntok de festlokalet. Ni instruktører delte på instruksjon av dansene. På forhånd var det sendt danseliste til alle gruppene så de kunne øve litt. I tillegg til spising og dans ble det sang av Aafje Feenstra og fiolinspill av Bjørg Staalesen, begge aktive dansere i Søgne og Kristiansand. Vi danset i to omganger, til sammen to timer. Klokka 16 denne lørdagen ble Norge åpnet igjen. Det var midt i festen vår, så da feiret vi ekstra med serpentiner og flagg. Det ble faktisk litt klemming også, og det kjentes deilig.

Region Sørlandet mente at danserne dette året hadde fått lite igjen for kontingensten, derfor sponset regionstyret hver deltager med halvparten av festutgiftene. Det kjentes så godt å få



komme sammen og begynne dansen igjen. Det ga oss alle et ekstra puff til å komme i gang, så nå ser vi bare framover med optimisme.

Begge gruppene i Søgne har jubileum i år. Gruppa til Anne Lise Schaldemose feirer 20 år, og gruppa til Erling Flaen og Kari Wetrhus Jensen fyller 15 år. Som takk for arbeidet vårt i seniordansen fikk begge gruppene et ekstra pengetilskudd

fra Kristiansand kommune.

Fem andre grupper i regionen har også jubileer i år: Vennesla, Kvinesdal, Hisøy, Domkirka og Lillesand.

Det har på mange måter vært ei tung tid, men nå ser vi framover. Får vi noen nye dansere så er vi veldig glad for det. Samtidig setter vi utrolig stor pris på alle de som har vært med i mange år og som fremdeles kommer – uke etter uke.



## ***Endelig kunne Selburingen dra på sommertur!***

Tekst HELGA OG THORILL (Selburingen seniordans)

Sommeren er på hell. Etter 1 ½ år med store koronabegrensninger, og minst 1 m avstand, får vi igjen begynne å omgås og bevege oss. I sommer var vi på tur til Hitra, som både er navnet på en kommune og ei øy ved innløpet til Trondheimsfjorden. Helga og Thorill var våre turledere, og de hadde både munnbind og spritflasker i bagasjen.

Tilsammen var vi 36 deltakere: 18 dansere og 18 andre betalende. For mange av oss danserne i Selburingen har nok mye av lærdommen blitt arkivert i glemmeboka. Å stå så lenge på vent har gjort sitt, så dansing ble det ikke mye av. Men det var fint å komme sammen. Vi koste oss. Humøret steg, og det viktigste er at vi har trua på at vi skal få det til igjen,

Turen ble veldig bra. Med styrtregn flere døgn før, våkna vi til en dag med akkurat passe turvær. Første etappe gikk til Orkanger, hvor det var kafferast og mulig handlerunde på OTI-sentret. Så bar det videre mot Hitra. Mikal hadde med seg trekspillet og styrte allsangen, og Edit var kjentmann. Helga fortalte små, morsomme historier «fra barne-

munn», og flere fulgte på. Med en superfleksibel bussjåfør, fikk vi sett mye av Hitra. Vi fikk med oss Hemnskjel, Fillan, Ansnes, Fjellværøya, Ulvøya og Hitra, og vi møtte opp på Hopsjøbrygga til deilig middag: Kokt småkveite med hasselback potet, bernaise og grønnsaker. Trivelig betjening i trivelige omgivelser. Nydelig! På hjemturen inviterte Edit hele gjengen til ettermiddagskaffe på hytta si i Barmannsfjorden

Det er ikke greit å vise seg fram med dans når vi bare så vidt henger sammen. I Selburingen Seniordans har vi gjennomsnittsalder på 83 år, så vi synes det er bra om vi i det hele tatt får dansen til å fungere. Damene er supre, men mennene er fraværende.

Gjennom sommeren har vi mest konsentrert oss om sittedansen. Med 1 m mellom stolene, og med litt ringdans uten å holde, føler vi det har vært ei overraskende bra erstatning for den egentlige seniordansen.

Nå starter treninga igjen, og vi ønsker alle dansere lykke til med høstens dans!

# Seniordans i vakre Geiranger

3. - 6. mai 2022

Pris frå kr  
4050,-



## Opplev våren i vakre Geiranger

Vi inviterer nok ein gong til «Seniordans-dagar»  
frå 3. - 6. mai 2022.

Tradisjonen tru tilbyr vi eit rikhaldig danseprogram med dyktige instruktørar for både noverande seniordansarar og andre dansegladde. Det blir dans både formiddag og ettermiddag.

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

**Full pensjon kvar dag - frukost, lunsj og middag.**

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



For meir informasjon:

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

Tlf: 70 26 83 00

[booking@hotelunion.no](mailto:booking@hotelunion.no)

## Instruktørar



Asbjørn Hjertvik



Kari Hjertvik

## Praktisk informasjon

### Prisar

Dobbelrom 4050,- per person

Enkeltrom 4350,- per person

Inkl. fullpensjon per dag

### Påmelding

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

### Transport

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

# Gull av gråstein!

2020 blei annerledesåret for mange, også for Bjerkvik danseforening. Vi er glad i å danse, glad for å møtes, alt blei det lite av i 2020. Planlagt årsmøte i februar 2021 – 22. juni fikk vi det til. Årsmøte etter alle regler, der få visste at årsmeldinga hadde helt ny utforming. Vår dyktige husdikter Berit Austeslått hadde skrevet på rim, årsmelding til stående applaus!

Det er dags for å si noen ord – om det rare året – i fjar,  
totusen og tjue ble annerledes nok, en usynlig gjest har satt sine spor.  
Året starta helt som vanlig – vi var beredt og mer enn klar  
til den første dansen – den niende januar.

Den tjuetredje januar - var årsmøte bestemt.  
I velkjent stil med klubba si var Ole møtedirigent.  
Og etterpå var kaffen klar, med rød- og hvitvinslotteri,  
og helt til slutt så dansa vi en liten times tid

Første mars – årsmøte og kurs i Audhilds region.  
Marit hadde kursplass og børsta støv av dansesko'n  
Berit, Magnor og Svein Cato, kurs de også fikk  
i internasjonale dansetrinn og internasjonal musikk.  
Vi var blitt spurt, og svarte ja, om det å være med –  
å arrangere region treff, i september sku' det skje.  
Men ingen kunne vite, og ingen kunne se,  
at tolvtre mars var verden – så å si stengt ned.

Da Covid 19 også kom til våres breddegrad –  
gikk vi i søringskarantene –vi hamstra dopapir og mat!  
Så satt vi der og lurte på... til noen en idé oppfinner  
en meter mellom, da danser vi med pinner!  
For dansefolk vil danse, derom hersker ingen tvil,  
men får man sånn en farlig gjest så må man bytte norm og stil!



Et medlemsmøte ble bestemt, den tiende i niende  
og pinnedans forsiktig prøvd for å bekjempe fiende.  
På Finnsnes, andre i september ble pinnedansen prøvd og lært,  
snart Marit og Svein Cato fikk lært opp sine etter hvert!  
Alle fikk en pinne hver, helt personlig, klar beskjed,  
Svein Cato teipet rødt og blått – og Antibac – å vaske med.  
Vi lærte fort teknikken, men pinnen va'kje alltid med  
den skulle holdes frem og ikkje henge ned.  
Og sånn ble pinnedansen til – snart hadde vi øvd inn  
Magnor's egen «Stetind» og Grande sin «Begin»

Men lykken den blei veldig kort, landet stengte ned igjen,  
den sjette i oktober var siste dansen, men...  
vi lot oss ikke knekke, vi samla «alle mann»  
og spiste på hotellet , der drakk vi både vin og vann!  
Til underholdning har vi sjøl et eget egnet team,  
ho Oddveig tar en sang, et stev og noen skriver rim.  
Men Lyngås og han Sivert Johnsa – nesten som vi er i slekt,  
godt tolket av han Ole på «Sildrebekkens» egen dialekt.

Vi sier titt og ofte at folk det har vi til det meste.  
Vi har bakere og snekkere, og kokker er de fleste.  
Handyman og spillemann, og sjauer og sjåfører,  
pluss de som dekker på og av og de som står og rører  
Det ble en stuss'lig høst, dessverre, ingen dans på torsdag kveld.  
Men tida gikk, utrolig nok, snart julebord på vårt hotell.  
Den tiende desember møttes vi til fest – et år forbi.  
Ingen tatt av pandemi, vi kan vel ikkje klage, vi!

*Innsendt av Marit Eriksen, Bjerkvik danseforening*



# *Rounds på Romerike? Så spennende!*

Tanken kom ganske fort – dette må da være til inspirasjon for andre! Mens deler av seniordansen nærmest har ligget i dvale, så er det noen som virkelig har snudd seg rundt. Hvem? Hva? Hvordan?

Tekst MARWELL MYRVANG / SOLVEIG ENGLUND Foto B. O. MYRVANG

Mange spørsmål gikk til ekteparet Sørøy:  
- Snakk med Marwell Myrvang, hun vet alt om dette! Og Marwell svarte – hun også helt enig i at alle gode idéer og impulser må opp og fram, idéer som kan inspirere andre til å prøve nye ting ut fra egne muligheter. – Du får plukke det du synes kan passe i Gladringen!

– På Eidsvoll startet vi roundsgruppa Holtergruppa i 2007, sammen med bl.a. Stovner seniordans. Noen av oss

hadde gått de første roundskursene, så i begynnelsen brukte vi danser derfra. Men vi hadde også ønske om noe mer. Mange ganger var vi med og danset rounds i Gysinge i Sverige, og fikk med oss mer avanserte danser fra resten av Europa. I dag lager vi i Holtergruppa også våre egne danser som da bygger på danser og idéer vi har fått med oss fra andre. Det ligger også mye på YouTube som vi nytter oss av, både for å bruke

← Blide og tilfredse dansere fra Romerike Folkehøyskole.

danser direkte, eller som inspirasjon for å lage egne varianter. Danserne våre setter pris på å få bryne seg på nye og litt krevende danser. Det gir mye mestringsglede. I høst står slowfox for tur, det blir nytt for hele gruppa, for det har vi aldri danset før.

– Seminaret på Romerike Folkehøyskole er nærmest litt privat. Det er ikke i regi av seniordansen, og vi bruker verken logo eller kursmateriell fra Seniordans Norge. I år var seminaret arrangert for 4. gang. I fjor ble det avlyst på grunn av pandemien. Stort sett kommer de samme deltagerne igjen år etter år. De som har vært med ett år, får invitasjon til å komme igjen neste år. Vi ønsker heller ikke å lage dette for stort, for da mister vi lett sjarmen med at «alle kjenner alle» og «takk for sist...»

– Under seminaret bor alle på Folkehøyskolen, og alle betaler selv for hele oppholdet. Det gjelder også for oss som er arrangører og danseledere. Vi har ikke lønn eller faste godtgjørelser. Vi gjør det fordi vi syns det er gøy å danse

Rounds, ut fra egen dansegledede, ut fra egen interesse for dansen. Vi søker tilskudd fra Studieforbundet Kultur og Tradisjon, og rapporterer tilbake som ellers i seniordansen. Men, skulle det bli igjen et lite overskudd når alle regninger er betalt, så deles det på oss som er instruktører, litt for arbeid og litt bilgodtgjørelse. Rønnaug Ust og jeg var danseledere i år, mens Bente Hammer har vært med tidligere år.

Slik avslutter Marwell Myrvang som samtidig også er litt usikker på om dette er så veldig interessant for Gladringens leser. Vi i Gladringen mener det absolutt må være både aktuelt og interessant. Alt som kan inspirere andre tas imot med takk. Alle nyskapinger kan vekke sterkere engasjement blant våre medlemmer, men også for andre til å bli med i dansen. Det er i høst, til vinteren og videre framover, at vi må få fram i dagslyset alt det positive i seniordansen, all den positive energien som oftest bare utfolder seg bak våre lukkede dansedører.

## ***En hilsen fra Borghild og Magne Sørøy – to fornøyde deltakere***

Endelig er vi i gang med dansen igjen etter delvis stillstans siden mars 2019. 39 glade Roundsdansere møttes til dyst 10. til 12. august. Vi fikk utlevert beskrivelser og musikk på 10 danser som skulle læres. Vi ble lovet at hver dans skulle danses flere ganger for at vi skulle lære dem godt. Dette løftet holdt både Marwell Myrvang og Rønnaug Ust som var våre utmerkede instruktører.

Oppholdet besto av måltider og dans fra morgen til seine kveld, og alle kjente vel på å være slitne både i hodet og i beina. Oppgaven vår nå, som deltakere, er å huske dansene og å vedlikeholde dem slik at de kan brukes i Roundsgruppene våre



## Solskinnshistorie

Tekst HEIDE-MARIE MONSEN Foto PRIVAT

Etter et sykehusopphold har jeg vært en uke på rehabilitering på Koppang. Der var det blant annet to trivelige unggutter som hadde sommerjobb. Vi pratet litt om interesser og aktiviteter og jeg fortalte at jeg driver litt med dans, for øyeblikket mest linedans. Den ene var veldig interessert, den andre litt mer avventende, «jeg driter meg bare ut» mente han. Men han fulgte med på

instruksjonen og ville prøve allikevel. Etter noen trinn var begge med. Nå følte de at de hadde lært linedans.

Det morsomste av det hele var, at da de gikk videre til andre rom så fortalte de til de andre pasientene at «nå har vi lært linedans» og forklarte litt om forskjellige trinn. Jeg satt på rommet mitt og smilte litt for meg selv.

# Vi gjentar suksessen! DANSEFESTIVAL 2022



Nordisk Dansefestival



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



#### Avreise fra Oslo:

1 uke: 20. - 27. april - pris fra kr. 8795,-  
2 uker: 20. - 27. april - 4. mai - pris fra kr. 13990,-  
Enkeltromstillegg kr. 700,- pr. uke

#### Avreise fra Oslo:

1 uke: oktober, dato kommer - pris fra kr. 11995,-  
2 uker: oktober, dato kommer - pris fra kr. 15465,-

**Hotell:** Viking Star Hotel & Spa (All inclusive)

**Reiseleder:** Kjell Magne Aasen

#### Vi kan ordne med tilslutningsfly fra Bergen og Trondheim

Opplev dansegledle 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 sjærmerende Kemer.

  
**Feriespesialisten**

**OPPLAND ARRANGEMENT AS**



[www.feriespesialisten.com](http://www.feriespesialisten.com)

tlf. 61 29 26 55 / 90 93 04 86



↑ Magne, Siv Anita, Randi og damene klare for dans i garasjen

← Skånerock med Face to Face... and...

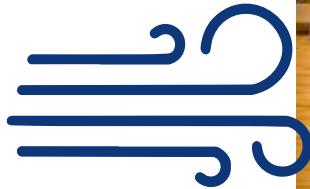
## Et hyggelig møte i Koronatiden

Tekst MAGNE SØRØY Foto BORGHILD GRANÅS SØRØY

På vår reise til Kirkenes hadde vi en stopp i Saltdal hvor vi bl.a. møtte noen dansere fra Øvre Saltdal Seniordans. Dessverre kom et smitteutbrudd som hindret møtet med hele gruppa. Da fikk Siv Anita Unosen med seg fem dansere hjem til Randi Taarneby Kuhmunen for å danse i hennes romslige garasje!

Her lærte vi bort bl.a. Skånerock, som var beskrevet i Gladringen nr. 50. Vi fikk også lære danser som var ukjente for oss. To timer med dans i hyggelige omgivelser ble avsluttet med kaffe og prat i det flotte solskinnet. Bonus: Ingen ble smittet!

Med seniordanshilsen fra  
Borghild og Magne Sørøy



## Hvordan blåser vestavinden i høst?

*Gerd Tiller, gruppeleder i Nesttunhallen seniordans skriver:*

Nesttunhallen seniordans skulle starte høstsemestret 16. august. Før pandemi og nedstengning var vi to grupper. Nå var vi usikre på medlemstallet og hvor mange som ville komme på dansen. Det gjorde at vi inviterte danserne fra begge gruppene til dans i Fana Kulturhus. Rundt 30 forventningsfulle dansere møtte opp. Vi er veldig heldige som får danse i Fana Kulturhus. Der får vi benytte den store salen, noe som gir god plass til alle som møter opp.

Før vi startet denne dagen, ble danserne spurta om hvordan de ønsket at vi skulle danse for best mulig å ivareta trygt smittevern. 1 m. avstand var selvsagt, men skulle vi bruke pinner, holde hender, bruke engangshansker? Hva med partnerbytte? Det endte med flertall for ringdans og 1 m avstand, - ingen pinner eller snorer, heller ikke berøring. Dyktige danseledere hadde funnet mange danser som lett kunne tilpasses i ring. Fatning og vendinger ble erstattet med andre kjente trinn og figurer. Vi opplevde alle dansens og samværrets store betydning! Glade dansere.

## REDAKSJONSKOMITÉEN

Redaksjonen er avhengig av aktivitet og deltagelse 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

# GLIMT FRA landsmøtelunsjen



Asbjørn med et godt grep rundt Ingrid (Hedmark) og Dagrunn (Trøndelag)



Toril (styret), Unni (Follo) og Rønnaug (Buskerud)



Alf M (Sørlandet) og Audhild (Troms) diskuterer over et glass vann



Lise (Sogn og Fjordane) og Martha (styret)



## SENIORDANSTURER 2022



### PÅMELDINGSTURER FOR SENIORDANSERE

- enten du reiser alene eller sammen med flere!

KYPROS, PAFOS 29. mars - 5. april

Danseledere Magne og Borghild Sørøy / Reiseleder Solveig Englund

Bli med på vår populære dansetur til Pafos, Kypros - der sola skinner mer enn 300 dager i året og klimaet er mildt og behagelig. Vi skal som vanlig bo på flotte Athena Beach Hotel (4\*) i den idylliske byen Pafos. Det blir daglige fellesdanser, samt mye tid til avslapping og utforskning av nærområdet. Ulike utflukter tilbys på stedet

Pris pr. person i dobbeltrom fra kr. 10.295,-

Frist for påmelding til turen er 20. desember

### TURER UNDER PLANLEGGING FOR HØSTEN 2022:

Fra Oslo:	Polen - Gdansk	5 dager i august
	Litauen - Vilnius	5 dager i august/september
	Polen - Kolberg	5 dager i september
	Spania - Almunecar	14 dager i september
	Spania - Lloret de Mar	14 dager i oktober
Trondheim:	Spania - Almunecar	14 dager i september
Bergen:	Spania - Lloret de Mar	14 dager i oktober

Alle turer med erfaren danseleder og reiseleder.

Turene annonseres på våre nettsider med dato, program og pris så snart de er klare.

### ALLTID GODE TILBUD FOR DANSEGRUPPER - som arrangerer egen tur!

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

[www.peergynt.com/seniordans](http://www.peergynt.com/seniordans)

Tlf: 24 10 12 80 E-post: [oslo@peergynt.com](mailto:oslo@peergynt.com)

# Kursprogram Vår 2022

## GRUNNKURS 1 – 2020, to dager

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



DAG	DATO	KL	STED		TLF./MOBIL	E-POST	GRUNNKURS – DEL 1 2020
Fre/ lør	4.–5. feb	10–16	<b>Larvik</b> , Bas Kunst, Skinmoveien 5	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, kaffe blir servert
Fre/ lør	11.–12. feb	13–19/ 11–17	<b>Søgne</b> Klepstadtunet	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45@gmail.com	
Fre/ lør	11.–12. feb	10–16	<b>Skien</b> Furuheim grendehus Furuhemnv. 2	Borghild G Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat og bånd, kaffe blir servert
Fre/ lør	25.–26. feb	10–16	<b>Nittedal</b> , Folkets Hus Hellinga 8, Hagan	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør/ søn	5.–6. mars	10–16	<b>Brumunddal</b> Ungdomskolens gymsal	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@online.no	Ta med mat, og drikke, gode dansesko
Lør/ søn	12.–13. mars	11–17/ 10–16	<b>Skei i Jølster</b> Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe blir servert
Lør/ søn	19.–20. mars	11.00– 17.30	<b>Bergen</b> , Nordnes bydelshus Klosteret 2	Haldis Olsen/ May Elin Snekkevik	993 24 455	may-sn@online.no	

## Regionledere og Utdanningsledere

Opplysninger om våre Regionledere og Utdanningsledere finner dere  
på vår hjemmeside: [www.seniordans.no](http://www.seniordans.no) eller ta kontakt med kontoret  
på tlf: Randi 954 12 480 / Toril 953 61 962

## GRUNNKURS 2 – 2020, to dager

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



DAG	DATO	KL	STED		TLF./MOBIL	E-POST	
Lør/ søn	29.–30. jan	11–17/ 10–16	<b>Sømna</b> LHL	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Ons/ tors	23.–24. feb	10–16	<b>Bodø</b> Tusenhjemmet	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Tors/ fre	3.–4. mars	10–16	<b>Mosjøen</b> Kippermoen	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Fre/ lør	4.–5. mars	10–16	<b>Larvik</b> , Bas Kunst, Skinmoveien 5	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, kaffe blir serveret
Lør/ søn	5.–6. mars	10–16	<b>Molde</b> Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik / Gunn Øygard	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Fre/ lør	18.–19. mars	10–16	<b>Skien</b> Furuheim grendehus Furuhemnv. 2	Borghild G Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat og bånd, kaffe blir servert
Fre/ lør	25.–26. mars	10–16	<b>Nittedal</b> , Folkets Hus Hellinga 8, Hagan	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Fre- søn	25.–27. mars	Lør kl. 09.00	<b>Tromsø</b> , Heracleum	Audhild Myrvoll	900 47 914	au-myrvvo@online.no	Mat fås kjøpt på lokalet
Lør/ søn	23.–24. april	11.00– 17.30	<b>Bergen</b> , Nordnes bydelshus Klosteret 2	Haldis Olsen/ May Elin Snekkevik	993 24 455	may-sn@online.no	

### Kjenner du noen som er flink til å skrive?

Tips oss om folk du tror kan hjelpe til med å skrive for Gladringen.

Tips-telefon: 954 12 480



## GRUNNKURS 1 – 2020, en dag

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



DAG	DATO	KL	STED		TLF./MOBIL	E-POST	
Lør	22. jan	11–17	<b>Skei i Jølster</b> Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe blir servert
Lør	26. mars	10–16	<b>Molde</b> Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik/ Gunn Øygard	992 29 745	as-hjertvik@online.no	Ta med mat og drikke

## GRUNNKURS 2 – 2020, en dag

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



DAG	DATO	KL	STED		TLF./MOBIL	E-POST	
Fre	25. feb	10–16	<b>Steinkjer</b> Tingvold park Hotell	Kari Steen/ Vigdis Hassel	971 20 529 414 16 317	Vigdis.hassel@ gmail.com	Dagpakke på hotellet
Fre	4. mar	10–16	<b>Trondheim</b> Hotell Augustin	Vigdis Hassel	414 16 317	Vigdis.hassel@ gmail.com	
Lør	5. mar	09.00	<b>Tjeldsundkroa hotell</b>	Audhild Myrvoll	900 47 914	au-myrvvo@online.no	Mat fås kjøpt på lokalet
Ons	9. mar	10–16	<b>Klepp</b> Fredheimsloftet	Berit Irene Nærland/ Kari W. Jensen	908 23 984	berina@lyse.net	
Lør	12. mar	10–16	<b>Asker/Bærum</b> Tanum og Jong Seniorsenter	Taran Jarnæs	452 24 569	taran.jarnaes@ gmail.com	Ta med bånd, mat og drikke

## SITTEDANS 2 NORSK

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



DAG	DATO	KL	STED		TLF./MOBIL	E-POST	
Ons	2. mars	10–14	<b>Jessheim</b> Lykkebo, Leiraveien 6	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Fre	22. april	10–14	<b>Trondheim</b> Hotell Augustin	Vigdis Hassel	414 16 317	Vigdis.hassel@gmail.com	

Påmelding: [www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding](http://www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding), tlf 953 61 962 eller [toril@seniordans.org](mailto: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		TLF./MOBIL	E-POST	
Fre	25. mar	10–16	Østfold, Bøndernes Hus Mosseveien 6, Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med bånd, mat og drikke
Fre	1. apr	10–16	Nittedal, Folkets Hus Hellinga 8, Hagan	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke

## ROUND AND ROUND DEL 2

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

DAG	DATO	KL	STED		TLF./MOBIL	E-POST	
Lør	5. feb	10–16	Hamar, Fredrik Monsensgt. 64	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@online.no	Ta med mat, drikke og gode dansesko

## ROUNDS 2019

Kursavgift: kr 450,- Materiell kr: 310,- Forkunnskaper: Må ha ett grunnkurs



DAG	DATO	KL	STED		TLF./MOBIL	E-POST	
Tors	17. feb	10–16	Mosjøen Kippermoen	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Lør	19. feb	11–17	Sømna LHL	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	

## SWING, RING OG ANDRE TING

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



DAG	DATO	KL	STED		TLF./MOBIL	E-POST	
Lør	23. apr	11–17	Skei i Jølster Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.noe	Ta med mat, kaffe blir servert

Påmelding: [www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding](http://www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding), tlf 953 61 962 eller [toril@seniordans.org](mailto:toril@seniordans.org)

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

**LINEDANCE 2021**

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

DAG	DATO	KL	STED		TLF./MOBIL	E-POST	
Fre	14. jan	10–16	<b>Larvik</b> , Bas Kunst, Skimmoveien 5	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, kaffe blir servert
Lør	22. jan	10–16.	<b>Hamar</b> , Fredrik Monsensgt. 64	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@online.no	Ta med mat, drikke og gode dansesko
Fre	28. jan	10–16	<b>Skien</b> Furuheim grendehus Furuheimvn. 2	Borghild Gra- naas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat og bånd, kaffe blir servert
Lør	12. feb	11–17	<b>Skei i Jølster</b> Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.noe	Ta med mat, kaffe blir servert
Fre	18. feb	10–16	<b>Trondheim</b> Hotell Augustin	Vigdis Hassel	414 16 317	Vigdis.hassel@gmail.com	
Lør	19. feb	11.00– 17.30	<b>Bergen</b> , Nordnes bydelshus Klosteret 2	Haldis Olsen/ May Elin Snekkevik	993 24 455	may-sn@online.no	
Lør	26. feb		<b>Kirkenes</b>	Borghild Gra- naas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Tidspunkt og sted kunngjøres senere
Tors	10. mar	10–16	<b>Mosjøen</b> Kippermoen	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Fre	11. mar	10–16	<b>Nittedal</b> , Folkets Hus Hellinga 8, Hagan	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Fre	11. mar	10–16	<b>Østfold</b> , Bondernes Hus Mosseveien 6, Råde	Bente Ham- mer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør	12. mar	10–16	<b>Sømna</b> LHL	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Ons	16. mar	10–16	<b>Bodø</b> Tusen hjemmet	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Fre	18. mar	10–16	<b>Steinkjer</b> Tingvold park Hotell	Kari Steen/ Vigdis Hassel	971 20 529 / 414 16 317	Vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotellet

Påmelding: [www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding](http://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.

DAG	DATO	KL	STED		TLF./MOBIL	E-POST	
Lør	19. mar	11–17	<b>Bergen</b> , Nordnes bydelshus Klosteret 2	Haldis Olsen/ May Elin Snekkevik	993 24 455	may-sn@online.no	
Lør	2. april		<b>Hønefoss</b> Haugvang	Taran Jarnæs	452 24 569	taran.jarnaes@gmail.com	Ta med mat og drikke
Lør	2. april	10–16	<b>Brumunddal</b> Ungdomskolens gymsal	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@online.no	Ta med mat, drikke og gode dansesko
Lør	23. apr	10–16	<b>Asker/Bærum</b> Tanum og Jong Seniorsenter	Taran Jarnæs	452 24 569	taran.jarnaes@gmail.com	Ta med mat og drikke

Et trøndersk tankespinn:

# En skull' ha vore...



En skull' ha vore med i Skal vi danse,  
i par med en som knapt va' trettifem!

Der æ skull' gått i klinsj, itj berre kainskje, og attpå té ha fått ein real klem.  
Først skull' vi tatt ein kjempemessig slowfox, og attpåté ein godstempt cha-cha-cha,  
æ kein jo både byttomfot og innboks, - føruta at æ går på ratata.

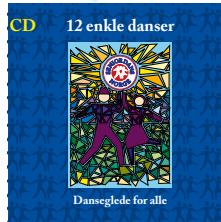
Så skull' det bli ein rettlé passodoble,  
og viar ein fortreffelé ein jive –  
da gjeldt det aller mest å kunne koble, ein fot og tanke, «and to stay alive».  
For når han Filipenko føre ordet, da må du vårå dainseklar, og smart,  
for ellers æ du skikkelé på jordet, og dømmes nord og ned, d'æ ganske klart.

Men detta fæ nå bli med berre tanken, for når æ no får tenkt mæ skikk'lé om  
så må æ berre sei «Det va' no fanken»,  
idéen æ jo ganske sikkert dom?

For vi som æ litt gammal, oppi åran, vi gjør de samma trinna, itje saint?  
men har itj samma legg og samma låran, vi sette heile kroppen vår i paint...

Trygg Hansen, Melhus

## MEDLEMSBUTIKKEN



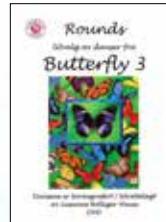
### 12 Enkle danser

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 sitteddans 1

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



### Dansk sitteddans 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,-



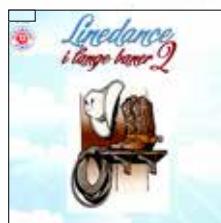
### ISDC 2010

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



### ISDC 2013

CD m/beskrivelse  
kr 300,-



### Linedance 2

DVD kr 100,-  
Beskrivelse kr 60,-



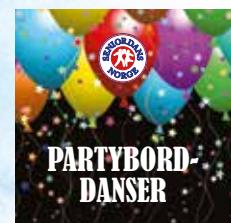
### Nordisk 2006

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**

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 påsyning	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**

# 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, halling-dansoppvisning med hallingkast samt foredrag om dans og helse.

## Danseprogram

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

### Slipper vi tilpasninger blir det:

- Seniordans (Ring-, line- og mikserdanser)
- Enkel swing og latinamerikanske rytmer
- Allsang og julesanger med Odd Arne Sørensen og Hans Olav Trøen
- Roundsdanser
- Introduksjonskurs i seniordans for nye dansere

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



John Elvestad



Elbjørg J. Dieserud



Ragnar Spiten

## Julefeiring på Storefjell - Mer info på [storefjell.no](http://storefjell.no)

Åpent fra 23. desember 2021 til 1. januar 2022



For bestilling og mer informasjon  
om opphold og transport:

Tel: +47 3207 8000 | [booking@storefjell.no](mailto:booking@storefjell.no) | Einarsetvegen 401, 3550 Gol