



MEDLEMSBLAD FOR
SENIORDANS NORGE

Gladringen

NR 55 MAI 2022

Tema: Vennskap i Seniordansen **Forsinket Jubileumsfest** Landsmøtet
Melhus og dans Inkluderingsminister **Nytt Seniordanskontor**



EN RING AV
GULL

EN RIKTIG STOR MED
PLASS TIL ALLE HENDER
DER INGEN ER STØRST
DER INGEN ER MINST
DER INGEN ER FØRST
DER INGEN ER SIST
VI HOLDER FAST SÅ ALLE
KJENNER AT
RINGENER SMIDD AV
GODE VENNER

Hattefest i Grimstad s 23



Velkommen til dans

Endelig er det omtrent normale tilstander igjen etter to år med svært redusert aktivitet i seniordansen. Jeg erfarer at de fleste dansegruppene igjen er i aktivitet, både med dans og hyggelig sosialt samvær.

Kanskje er vi blitt noen færre dansere enn før pandemien, men det kan vi rette opp. Hvorfor ikke ta kontakt med de som ikke møtte opp, for å få de tilbake til gruppene? Ta en telefon eller et lite besøk – enkelt og trolig bare hyggelig for den som blir kontaktet. Det er selvfølgelig mulig å benytte samme metoder overfor andre som ikke har vært med tidligere – ta et tak, alle kan bidra!

Vi har en nyhet til dere som er usikker på hvordan man «streamer» og laster ned musikk digitalt: Vi har laget en detaljert instruksjonsvideo som du finner på vår hjemmeside. Gå inn på «seniordans.no».

I høyre hjørne trykker du på «Meny» og deretter på den blå knappen «Bruk av musikk-tjenester». Instruksjonsvideoen varer i ca 10 min og du får vite det du trenger om «streaming» og nedlasting av musikk. Videoen kan du selvfølgelig spille så mange ganger du vil!

Til dere som føler behov for endring og nye idéer til dansetimen: Ta kontakt med våre utdanningsledere. De kan hjelpe med innspill til hvordan dere kan videreutvikle dansen og samværene. Utdanningslederne er mer enn villige til å hjelpe. Dere finner navn, mobil og e-postadresse på vår hjemmeside.

Jeg ønsker dere alle en riktig fin vår og sommer og håper vi er enda flere dansere på plass når høsten kommer.

Hilsen Per

STYRET



Per Haarr
STYRELEDER
915 59 318
perhaarr@live.no



Turid S. Haaland
NESTLEDER
412 82 660
turidsanderudh@gmail.com



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



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



Vigdis Hassel
MEDIA ANSVARLIG
414 16 317
vigdis.hassel@gmail.com



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



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



Forside: Sørlandet Seniordans sin fane

DMU



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

Marwell Myrvang
909 86 580
bomyr@online.no



TELEFONTIDER:

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

SENIORDANS NORGE:

Storgata 108
2390 Moelv
www.seniordans.no

Redaksjonen Gladringen

Stoff til Gladringen sendes til:
gladringen@seniordans.no

Frist for innlevering av stoff er
15. oktober 2022



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



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

! 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

LEDER REDAKSJONSKOMITE
Kari W. Jensen og
Randi A. Grønbakken
ANNONSER: Asta Opheim
KORREKTUR: Nils Slapgård



DIA
LEC
TA

KONTORET



DMU informerer!

Endelig kan vi danse igjen! Etter to år med koronarestriksjoner, som har satt seniordansen mer eller mindre på vent, er vi nå endelig i gang igjen. I nyttårs-hilsenen fra DMU skrev vi at vi ville ha et godt danseår. Det ser det ut som at det skal bli. Er det noe seniordanserne trenger nå, så er det nettopp det å kunne møtes til dans igjen. Vi trenger det både fysisk, sosialt og mentalt. De fleste danseringene har starta opp igjen for fullt. Det er godt for oss å få tilbake den normale hverdagen vår. Mange føler at mye er glemt, men det skal ikke mange dansene til før kunnskapen er henta fram igjen. Dansetreff, danseledertreff, store og mindre treff uten restriksjoner kan gjennomføres. Det er nesten så vi har glemt hvor gøy dette var.

Kursaktiviteten Det avholdes nå ulike kurs rundt om i landet vårt, og ja, endelig! Det er inspirerende. Seniordansen trenger mange nye danseledere, og vi oppfordrer danseringene til å sende folk på kurs. Flere steder er det allerede flere nye deltakere som kommer og vil bli danseledere.

Fremdriftsplan DMU har gjennom hele pandemiperioden vært i aktivitet og jobba godt med planer for fremtiden i seniordans. Vi har blant annet satt opp denne fremdriftsplanen på kurs som er godkjent av styret i Seniordans Norge:

Våren 2022	Linedance 2021
Høsten 2022	Medley
Våren 2023	Sittedans
Høsten 2023	ISDC (Frankrike)
Høsten 2024	Nordisk (Danmark)



Gjengen som deltok på Grunnkurs 2020 del 1 i Molde, mars 2022.

Nytt medley-kurs DMU har laga en ny medley som består av seks danser. Det er enkle, fine danser i ulike sjangre med fine melodier og er satt sammen med omtrent ett minutt av hver dans. I høst vil det bli et fire-timers kurs i disse seks dansene i sin helhet og dansene satt sammen i medleyen. Det er ingen andre krav til forkunnskaper enn at deltakerne må være medlem i Seniordans Norge. Denne medleyen vil bli veldig fin å bruke i rekrutteringsarbeid. Kanskje vi kan få blåst liv i Dansestafetten igjen og bruke medleyen?

Rekruttering – Det er så vanskelig å få med nye folk i seniordansen, har blitt et standarduttrykk. «Alle» snakker om det og er fortvila. Hvordan skal vi få nye medlemmer? Vi må brette opp ermene og løfte i fellesskap, alle som en. Vi vet det er tungt, men ingenting duger uprøvd. Vi har

mange kreative seniordansere som helt sikkert nå som pandemien er over, finner på ulike tiltak. En ny danser her og der kan bli mange gode seniordansere.

Linedance- og sittedanskurs

Det nye linedancekurset 2021 er allerede gjennomført flere steder, og det har blitt godt mottatt. Flere kurs skal avholdes og deltakerne kan glede seg. Det er nye, enkle danser som både erfarne og nye linedansere vil sette pris på. Dette må vel også være fint å bruke i rekrutteringsarbeidet?

DMU er også i startgropa med å lage et nytt sittedanskurs. Det kommer vi tilbake til senere.



ISDC 2023

Det internasjonale treffet for danseledere skal denne gangen holdes i Nancy i Frankrike fra 22.–27.mai 2023.

Nancy ligger øst for Paris, nær grensen mot Tyskland, og det går tog dit fra Paris. Byen er blant annet kjent for sin kultur og historie, Art Nouveau arkitektur og sin glassindustri.

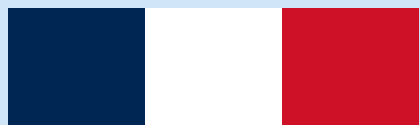
Det blir dans, workshops og noe fritid. Vi lærer nye danser som det vil bli holdt kurs i etterpå, instruksjonen foregår på engelsk og tysk.

Deltagerantallet er beregnet til ca. 230 fra 18 forskjellige land, og det er en fin anledning til å bli kjent med andre dansere og få inspirasjon til mer seniordans.

Pris pr. person

Dobbeltrom:	€ 1050,-
Enkeltrom:	€ 1180,-
Følge:	€ 880,-

Påmeldingsskjema står på Seniordans Norges hjemmeside.



VELKOMMEN TIL SOMMERDANSER I REGION SØRLANDET – sommeren 2022 -

Endelig kan vi arrangere sommerdanser igjen. Dersom du er på ferie på disse kanter er du hjertelig velkommen til å bli med på dansen vår. Vi har alltid kaffepause så ta med mat og drikke.

Marnardal	24. juni	kl. 13
Lyngda	15. juli	kl. 16
Lillesand	26. juli	kl. 13
Søgne	09. aug	kl. 13

Nærmere opplysninger:
Kari Wethrus Jensen, 915 34 498
karijensen45@gmail.com

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 danseglade. 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 velkomen!**



For meir informasjon:

www.hotelunion.no

Tlf: 70 26 83 00

booking@hotelunion.no

Instruktørar



Asbjørn Hjertvik



Kari Hjertvik

Praktisk informasjon

Prisar

Dobbeltrom 4050,- per person

Enkeltrom 4350,- per person

Inkl. fullpensjon

Påmelding

For påmelding, bestilling av rom og buss ring tlf. 70 26 83 00, eller send epost til booking@hotelunion.no.

Transport

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



Kjære seniordansevenner!

Tekst KARI WETRUS JENSEN

Denne gangen skal jeg og gode medspillere, sette sammen Gladringen. Takk til alle som har sendt inn stoff og bilder.

Siden 2003 har Gladringen vært en del av livet mitt. To ganger i året har det kommet til både nord, sør, øst og vest i landet. Til og med til Island og andre land blir det sendt. For noen år siden var vi 10 stykker fra Sørlandet som tok toget til Storefjell for å danse. Der traff vi Audur fra Island. Hun abonnerte på Gladringen og hadde lest om treffet. Hun reiste alene og ble med en gang inkludert i gjengen vår. Senere ble hun med til Ungarn. Hun har besøkt oss i Søgne og deltatt på våre kurs. På grunn av koronaen har hun ikke startet opp noe dans enda, men hun arbeider med saken. Vi på Sørlandet vil gjerne reise på besøk til henne. Dette er et eksempel på hva seniordansen gir oss av vennskap.

Jeg har mange slike eksempler. En gang jeg hadde vært på møte i DMU traff jeg ei dame på Gardermoen som også skulle til Kristiansand. Hun fortalte om forsinkelser fra Spania og at hun nå kom for sent til flybussen og lurte på hvordan hun skulle komme seg hjem. Dama så riktig hyggelig ut så jeg spurte hvor hun bodde. Tenk så bodde hun også i Søgne og da ble det til at jeg inviterte henne til å sitte på med meg. Hun fikk selvfølgelig høre om seniordans og jeg inviterte henne til å bli med. To uker senere dukket Astrid opp og har siden vært en ivrig danser. På grunn av seniordansen ble det et flott vennskap.

Vi har flere nye dansere som begynte i høst og fått nye venner gjennom dansen. Ei av de nye fortalte at hun har fått et helt

nytt liv. Slikt varmer. Så har vi alle de gode, gamle vennene som vi har hatt siden vi begynte i dansen.

To av mine beste venner er Erling Flaen (90) og Signe Ertzeid (91). De har betydd mye for meg i alle år. De er fremdeles med og underviser i gruppa. I Gladringen i 2007 var det intervju med Erling og meg da vi var på danseledertreff i Willingen i Tyskland: «Fikk en «storebror» da hun som mest trengte én.» Vi er fremdeles venner og mannen min og Erling er også gode venner. Bernt hjelper med både PC og høreapparat når det trengs. Signe og jeg syr lappeteknikk og spiller kort sammen. Slik kunne jeg fortsette, jeg har fått mange veldig gode venner både i Norge og andre land. Rønnaug Ust er ei av de jeg har opplevd mye fint sammen med gjennom dansen, både i Norge og andre land.

Nå har vi hatt to vanskelige år. Korona epidemien satte en stopper for mye av aktiviteten vår. Heldigvis ser det nå lysere ut og vi kan igjen treffes på dansegulvet.

Jeg vil sende en hilsen til alle jeg har truffet gjennom seniordansen. Det være seg på kurs, på Lillehammer, på utdanningslederkurs, i DMU, på styremøter eller i Ungarn. Dere har vært med på å gjøre mitt liv rikere.

Ønsker dere alle en god vår og sommer med mye danseglede.

En ring av gull en riktig stor med plass til alle hender. Der ingen er størst der ingen er minst, der ingen først, der ingen er sist. Vi holder fast så alle kjenner at ringen er smidd av gode venner.



Forsinket jubileumsfest

26 november 2021 fikk vi endelig markere at Region Telemark var 20 år i 2020.

I den anledningen ønsket vi i styret å gjøre stas på alle regionens danseledere. Det gjorde vi ved å invitere til en hyggelig kveld med dans og god mat. Det er jo de som øver inn og instruerer oss hver uke, uten dem ville det ikke bli noe dans!

Vi var så heldige å få Bente Aasen fra DMU på besøk, hun loset oss gjennom hele kvelden med sitt sprudlende humør og morsomme danser. Dette var en ordentlig «vitaminpille» for de 28 deltakerne! Utdanningslederne Borghild og Magne Sørøy fra Seniordans Norge var også gjester denne kvelden, de har tålmodig terpet og kurset oss gjennom flere år nå.

Vi sitter igjen med en god følelse om at sånne samlinger skaper godt samhold, og at alle våre instruktører støtter og hjelper hverandre nå som det har vært lange korona-pauser.

Den årlige turen til Straand Hotell i Vrådal for alle gruppene i regionen fikk vi også gjennomført denne høsten med 86 deltakere. Mye dans og moro gjennom to dager med Ragnar Spiten som instruktør. En stor takk til han fra alle de glade danserne. Vi har jo blitt sulteforet på bytt om fot og arkade i lange tider, så her fikk vi virkelig testet hvordan det sto til med danseføttene. Kveldene var vi også samlet der vi underholdt hverandre med sang, dans, quiz med mer.

Det er moro å arrangere samlinger når responsen og humøret kommer så lett frem hos alle. Nå er det bare å se fremover hvor vi kan ha våre ukentlige dansedager, der vi også kan besøke andre grupper i nærheten.



Det beste for føttene dine

A
AMETRINE

Kjøp sokker som ikke strammer

Tynne ullsokker

- Vår bestselger i ull
- 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% kløfri merinoull
- Tynn og svært elastisk

249,-

2 like par

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



Tynne bomullssokker

- Svært elastisk
- Sitter godt uten å stramme
- Vår bestselger i bomull
- 65% myk bomull



5 like par **299,-**

2 like par **149,-**

Str. 33-35,36-39,40-44,45-48
Art. 111, Hvit, beige, grå, sort

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 eller ring 72 48 16 67

Studieforbundet har fått vår eigen «inkluderingsminister»



Studieforbundet kultur og tradisjon tek fart, satsar og tilset vår eigen «inkluderingsminister». Vi skal bli opne for alle, absolutt alle – til det treng vi Kristin. Studieforbundet har eit spennande prosjekt gåande som vi kallar «Åpent for alle», som ei vidareføring og utvikling av arbeidet og prosjektet «På norsk». Med Åpent for alle har vi som mål over eit tre-årsløp å halde 120 kurs rundt om i Noreg, der vi legg oss ekstra i selen for å bli enda meir opne og inkluderande, få kursa enda meir relevante og lågterskel nok til å få med nye deltakarar i Noreg og bli kjende med språket vi brukar. Vi ynskjer å kunne bidra med mellom anna relevant språk-trening, kulturforståing, eit fellesskap å vera del av og tilbod om eit nettverk å høyre til.

Ei så viktig oppgåve kan ikkje gjerast med eine handa på ryggen. Vi har difor tilsett Kristin Teigen Stasviken i ei sprellande fersk prosjektstilling. Kristin kjem frå læraryrket med klasserom og elevar, og har slik solid erfaring med læring og formidling. Nå står ho i dobbel forstand framfor ei spennande reise i Studieforbundet sine fagområde og medlemsorganisasjonar. Heilt blank på kultur- og tradisjonsfag er ho absolutt ikkje, med fele i den eine handa og sneiser i den andre. Mykje spennande og nytt blir det likevel, når ho nå har teke fatt på ei innhaldsrik rundreise i Studieforbundet sine medlemsorganisasjonar og lokallag for å gjera seg kjend, og bli kjend. Ho er sjølv svært spent på mottakinga i

organisasjonane:

– Eg er spent på korleis denne satsinga blir teke i mot av lokallaga der ute. Eg håpar å møte engasjement for at mangfald er spennande, og at vi felles har eit ansvar for at alle skal få høyre til. Det er viktig for oss å skape interesse og engasjement for at tradisjonar, til dømes eit handverk, skal formidlast vidare til alle som er interesserte og har lyst til å lære. Eg har hatt fleire spennande møte med leiarar i ymse lag og foreiningar som er komne langt, med denne typen arbeid, og det skal bli svært spennande å følgje dei vidare. Jobben blir å få fleire på banen, syne fram alt det gode arbeidet som er gjort og resultata som er oppnådd, for så å overtyde andre om kor viktig dette er. Eg ser fram til å treffe fleire som har erfaringar frå feltet dei vil dele, gjerne både på godt og vondt, eller folk som ønskjer tips og råd om korleis dei kan jobbe for å auke det inkluderande arbeidet sitt, seier Kristin.

Om Åpent for alle Tiltaket vil vera ei vidareføring og utvikling av eit treårig prosjektarbeid «På norsk» som Studieforbundet har utvikla med støtte frå IMDI. Lokale kurs vil bli nytta som arena for å styrke språkkompetanse, inkludering og samfunnskunnskap, enten gjennom å skape inkluderingsarena til ordinære kurs, eller opprette eigne inkluderingskurs. Dette kan til dømes gå føre seg gjennom teater, dans, handverk, med aktivitetar som sykurs, leksehjelp, manusarbeid, med meir.

– Vi har ambisjonar om å gradvis auke delen inkluderingskurs frå 30 kurs fyrste



året, så 40, og til 50 kurs tredje året, geografisk spreidd over heile landet. Desse skal vera lågterskeltilbod der språktrening og samfunnsforståing vil vera hovudfokus, bakt inn i ei brei kursportefølge i tråd med aktivitetane i medlemorganisasjonane våre, seier nyttilsett prosjektleiar Kristin Teigen Stasviken.

– Målet er ein stabil og varig inkluderings- og læringsarena med plass til alle, der alle stiller som kursdeltakarar på lik line, med felles mål om å lære, danne nettverk og inkludere, ikkje «berre» integrere. Vi samarbeider også tett med Bygdekvinnelaget, ein av medlemsorganisasjonane våre, og haustar gode erfaringar frå deira prosjekt «Kvinner ut».

Varig inkludering er krevjande, tek tid, og dei lokale arrangørane treng bistand, motivasjon, opplegg og ikkje minst pengar. Økonomiske midlar utløyser frivillig innsats. Arbeidet vil gå føre seg i tett samarbeid med kommunen og flyktningtenesta, der Studieforbundet vil initiere møter, hjelpe til med rekruttering og motivasjon. Dette med det mål å skape meirverdi, danne nettverk og inspirere til lokalt samarbeid.

Studieforbundet er godt i gang med gode På norsk-kurs innanfor ulike fag

og tema og har nådd breitt i samarbeid med fleire av medlemsorganisasjonane våre. Dette er eit godt grunnlag for vidare utvikling, men inkludering tek tid, og dei lokale arrangørane treng framleis bistand, motivasjon, opplegg og ikkje minst pengar. Covid-19 har gjort at mange har lagt arbeidet sitt på is, og ein ekstra motivasjon og eit arbeid trengs for å få med desse vidare. Det trengs finansiering utanfrå for å få dette til. Vi har ei brei vifte av medlemmar og når mange interessefelt og sjikt av samfunnet. Kursa i lokallaget er lågterskel, og eit slik arbeid vil kunne nå, engasjere og utvikle mange nye nordmenn både innan språk og samfunnskunnskap. Det vil gje dei sterke sosiale nettverk å sjølve jobbe vidare innanfor.

Medlemsorganisasjonane våre knyter mellom anna arbeidet sitt opp mot dans og teater, språk og kulturoppplæring, handverk, kulturminnevern og naturvern, mat og matkultur. Fleire av organisasjonane har som eit overordna mål å motivere fleire til å fullføre utdanning og senke terskelen for å kome seg ut i arbeidslivet. Auka deltaking på kurs gjev ringverknadar som auka engasjement, større deltaking i samfunnet og slik også auka deltaking i demokratiet.



Sekretariatet Bente Skedsmo og Toril H. Solum

Flotte regionledere på plass til Landsmøtet

Regionledermøtet og Landsmøtet 6–7 april 2022

Tekst KARI WETRUS JENSEN

40 deltagere, regionledere, nestledere, styremedlemmer og de ansatte på kontoret møtte frem på Clarion hotell til årets regionledermøte. Vi ble ønsket velkommen av Turid S. Haaland som uttrykte glede over endelig å kunne treffe oss alle igjen. For å få blodomløpet i gang hadde vi en sitte-dans flott ledet av Randi Taarneby.

Vi fikk informasjon om nedlastning av musikk, informasjon om betydningen av god lyd når vi underviser og informasjon fra studieforbundet. Kontoret fortalte om

flytting av kontoret til nye fine lokaler. DMU informerte om sine planer for kommende år. Rekruttering av nye dansere og danseledere ble også diskutert. Det er likt over hele landet, alle strever vi med å få inne nye, både dansere og noen til å gå på kurs. Mange av oss har prøvd på mange måter å få inn flere uten de store resultatene.

Mange av deltagerne tok ordet så det ble en god debatt om de forskjellige emnene. Gruppearbeid fikk vi også tid til. Dette



Kari W. Enger, Vera Vendsbo og Per Haarr



Ingrid Tuko, Kåre Opheim og Randi Myrvang



Bente Hammer, Kari W. Jensen og Rønnaug Ust



Borghild og Magne Sørøy, Mette M. Kristiansen

fortsatte neste formiddag.

Vi fikk servert deilig middag på kvelden, men høydepunktet var kveldens dans flott ledet av Bente og Gunn. Litt nye og litt gamle danser. Stemningen var god! Vi kunne gå trøtte og mette til rommene våre for å få en god natts søvn før landsmøtet dagen etterpå.

Landsmøtet gikk etter planen. Per Haarr ble gjenvalgt som leder. Han har ført oss gjennom opp- og nedturer på en stø og god måte. Også på landsmøte ble det en

god debatt. Vi har heldigvis mange gode engasjerte folk i seniordansen. Takk for innsatsen til alle som står på, både i styre og stell, men også alle trofaste dansere utover landet. Vi får stå på videre og håpe på nye friske dansere etter hvert som vi blir eldre og pandemien er over.

Landsmøtet ble avsluttet med lunsj før vi alle dro hjemover.

Takk for samværet denne gangen. Det var hyggelig å treffe gamle kjente, men det er også alltid hyggelig å bli kjent med nye.



I valsetakt

Tekst HILDA STRØM MARTINSEN

Noen av oss som er glade i dans, er ekstra glade i valsen. For finnes det noe deiligere enn en langsam og smektende vals? Eller en frisk og feiende vals, en lun sommerkveld på brygga? Valsen er såpass enkel at vi som nå er seniordansere lærte den kanskje som vår første dans: tung-lett-lett, tung-lett-lett, (ku-rump-a, ku-rump-a). Hvilken dans lærer barn og unge nå som sin første dans, mon tro? Og har TV-programmer som «Skal vi danse?» gjort dans mer populært blant folk? Tror nok ikke det; det blir for stor avstand mellom de flotte danserne på skjermen og vi som sitter hjemme og ser på, stille og rolig i sofaen, avslappende kledd for helgen i vår myke «kosedress».

For det er jo litt leit, da, at det nå holdes kurs i bryllupsvals for at brudeparet ikke skal føle at de blamerer seg, når de tar den første valsen sammen, som ektepar.

Valsen er en god og gammel dans. Den danses i mange land, riktignok på litt forskjellig vis, fra land til land. Det skal være østerrikerne som først begynte å danse vals, for hva tenker vi først på, når vi hører ordet vals? Nemlig; wienervals. Østerrikerne lar oss heldigvis ikke glemme sin valsetradisjon. Hvor mange av oss har ikke reservert 1. nyttårsdags formiddag til å se og høre på nyttårskonserter fra Wien på TV. Men vårt blikk er ikke rettet mot orkesteret, med musikernes mange nyttårsspillopper, men mot danserne, som til musikken, gir oss den mest grasiøse vals. Ååå, var vi bare der, tenk om det var oss som svevet gjennom ballsalene på Schonbrunn slott, i florlette gevanter, til musikk

av Richard Strauss d.e. og d.y.

Engelsk vals danses i et langsommere tempo enn wienervalsen. Selv om østerrikerne har en lengre valsetradisjon er både den engelske og østeriske valsen godkjente blant de fem standarddansene i internasjonale dansekonkurranser (sammen med tango, slowfox og quickstep). Synes dette sier litt om valsens popularitet og gode renommé.

Den «norske» valsen er gjerne frisk og lett og hører med blant de gode og gamle norske runddansene (sammen med masurka, polka og reinlender). Mange seniordansere har nok sødmefylte danseminner fra lørdagsdansen på Ungdomshuset eller Folkets Hus, rundt om i bygdene. Ja, også i byene var det før i tiden steder der vi godt voksne kunne samles til dans en lørdagskveld. Noen som kjenner til om denne tradisjonen er opprettholdt noen steder, i bygd eller by?

I seniordansen har vi mange fine valser. Vi kan bare nevne noen: Den lille valsen, Gunnborgs vals, Frankenbergervals etc. Men når vi seniordansere danser vals; hvilke typer vals er det vi da vi danser? Er valsen mest lik en wienervals, en engelsk vals eller en norsk valsevariant? Dette trenger vi seniordansere heldigvis ikke bekymre oss særlig for. Vi danser i valsetakt, med valsesteg, i valseboks, med håndtur, i kjeder og arkader og koser oss med musikken enten den er langsam, litt raskere eller aldri så rask! For det er det som er så bra; seniordansene passer alltid, enten musikken er slik eller sånn!

Seniordanseturer

Costa Blanca, Albir, Spania

20. september - 4. oktober fra kr. 15795,-

Avgang fra Trondheim.

Danseinstruktører: Erna Onsøien Tangvik
og Grete Flenstad.

Den spanske solkysten, Benalmadena, Spania

7. - 21. oktober fra kr. 15975,-

Avgang fra Oslo.

Danseinstruktører: Asta og Kåre Opheim.

Den spanske solkysten, Benalmadena, Spania

15. - 29. oktober fra kr. 15895,-

Avgang fra Bergen.

Danseinstruktør: Grethe Sofie Henne

Dansefestival i Kemer, Tyrkia

11. - 25. oktober fra kr. 14150,-

13. - 27. oktober fra kr. 14150,-

Avgang fra Oslo. Kan ordne tilslutningsfly fra
Bergen og Trondheim.

Danseinstruktør: Bente Aasen.

Reiseleder: Kjell Magne Aasen.



**For mer info og påmelding, ring 61 29 26 55, send en epost til
post@feriespesialisten.com eller se vår nettside**

www.feriespesialisten.com


Feriespesialisten





Tekst TURID ØRBEKK Foto DƯƠNG NHÂN, PEXELS.COM

I 18 år har jeg danset seniordans, startet i ny gruppe på Brøttum i Ringsaker kommune. Der hadde vi mange fine år med flink instruktør. Mye glede og noe sorg blir det når vi kommer tett på hverandre som man gjør i seniordans. Noen faller fra og nye kommer til. Alle så føler vi glede å være en seniordanser.

Årene går vi slår oss sammen med en annen gruppe og dette fungerer i mange år, og nye vennskap blir opprettet. Vi er ikke ungdommer når vi starter med seniordans, så naturlig frafall av dansere blir det, og gode venner blir borte, dessverre nye seniordansere kommer ikke igjen så fort. Gruppen jeg startet i, er nå blitt en veldig liten gruppe. I nabokommunen Lillehammer er det en stor aktiv seniordansgruppe, der er vi ønsket hjertelig velkommen til å være med, så et par av oss flytter over og blir veldig godt mottatt.

Jeg har hatt en del langtidsfravær fra dansen på grunn av sykdom en periode

og fornying av kne i en periode. Savnet var stort hos meg, men den følelsen av å komme tilbake, få høre man har vært savnet å føle nærheten igjen til seniordanserne. Treffe dem igjen alle sammen. Det må man være seniordanser for å forstå.

Nå blir jeg 84 år til sommeren. Jeg gleder meg hver uke til å reise til Lillehammer å danse. Mandager seniordans og onsdager er det Rounds. Håper jeg kan få lov å danse lenge ennå, møte dansevennene, sitte i pausen å skravle med en dansevenn.

Vi er nå ferdig med en lang koronaperiode, som var forferdelig når alt var nedstengt, vi som er godt opp i årene mistet nesten 2 år som seniordanser, det kan vi aldri ta igjen.

Til slutt vil jeg si en takk til alle ledere og instruktører som stiller opp uke etter uke for oss, så vi kan glede oss over å kalle oss for seniordanser.



Seniordans i varmere strøk

Når dere er klare for seniordans i utlandet, har vi flere destinasjoner å velge mellom med gode hotell og hyggelige opplevelser.

Ta kontakt for et godt tilbud for deres dansegruppe



Alfa Travel AS
Stasjonsgata 34
3300 Hokksund
e-post: post@alfatravel.no
www.alfatravel.no



Sommeren 2022

Visit Melhus og dans?



Tekst SOLVEIG ENGLUND OG MELHUS-DAMENE

Hvorfor Melhus? Spørsmålet går til noen freske, danseglyde damer som absolutt har mye å fortelle. Her er praten med Kari Øyås Sandvik, Inger Anne Ler og May Waagbø:

- Vi fikk litt «blod på tann» sommeren 2021. Da var vi med på Camp Melhus og i fire dager hadde vi seniordans i det store teltet. Nå er vi litt i tenkeboksen om hva vi kan få til i sommer.

Camp Melhus?

- Det er et arrangement som har pågått på somrene i mange år. Delvis er det handelsstanden som står bak når det gjelder telt-plass og sikring av økonomi, ellers er det Per Evjen som står bak alt det kulturelle. Teltet er plassert midt i Melhus sentrum, godt synlig og hørbart for alle. På helgekveldene bruker det å være konserter med kjente danseband. På dagtid har det vært opptreden av bl.a. musikk-korps, brazz-band og grupper fra kulturskolen. Det har også vært mulig for barn å leke i teltet, og for lokale matprodusenter til å by fram varene sine.

Sist sommer hadde dere et innlegg på Facebook med invitasjon til å bli med på seniordans i teltet...

- Nå kjenner vi Per Evjen og han kjenner oss, for mora hans var seniordanser til 90-årsalderen. Sist sommer var teltet stengt ei periode så vi tok sats, kontakta Per og fikk et klart «Vær så god – sett i gang», og vi fikk til og med disponere teltet gratis. Så rulla det bare videre med

møter og planlegging, fordeling av oppgaver, ja, alt det praktiske som må til. Vi brukte mye tid, men så dette som en unik mulighet for å presentere og reklamere for seniordansen.

Vi? Da jeg leste om dere, så gikk det fram at dere var to danserinder. Noen som var mest aktiv?

- Noen hadde nok idéen først, men det var sentrale personer fra både Kvålsringen og Melhusringen som var enige og gikk sammen om dette tiltaket. Vi kunne ikke bare trække i beina på hverandre, så noen fra styrene og festkomitéene i begge ringene planla og fordelte alle oppgaver: Kontakt med lokale aviser om seniordansens helsemessige og sosiale fortrinn, skaffe danseledere, registrering og smittevern, økonomi osv. I innlegget i «Toppen for kroppen» gikk invitasjon om å komme og danse først bare til danseringene i Melhus, Skaun og Midtre Gauldal kommuner, og med opplysning om tid, sted og at det var gratis inngang. Etter hvert som landet vart åpna opp, så inviterte vi alle til å komme, uansett hvor de hadde dans til vanlig.
- I teltet rydda vi halve golvet til dans mens resten hadde bord og benker på rekke og rad. Der satt det publikum og dansere som ville ta ei lita pause fra dansen. Mellom øktene var det mulig å kjøpe kaffe og andre forfriskninger. Dette var det folk fra Camp Melhus som sto for. Til fire dansedager trengte vi åtte dansele-



dere der hver hadde ansvar for dansen 45 min. Danselederne hadde med egen iPad som vi kobla opp mot utstyr og forsterkere i teltet.

Magefølelsen etterpå? Går dere for nye danse-dager med Camp Melhus? Arbeidskrevende og dyrt?

– Arbeidskrevende var det nok, det er ikke noe som gjør seg sjøl. Vi brukte mye tid, men moro var det. Vi har fått gode tilbakemeldinger og vi så at folk koste seg. Flere kjørte mange mil for å være med, og kom i flere dager. Det sier mye om behovet for å komme sammen og være i aktivitet! Vi måtte bare huske på smittevernreglene, og det gjorde vi hele tida i teltet. Økonomisk gikk det også bra, særlig fordi vi fikk bruke alt gratis fra Camp Melhus. Litt utgifter hadde vi, men på søknad til Seniordans Norge fikk vi inspirasjonstilskudd som dekte det meste. På evalueringsmøtet var det enighet om

at det meste gikk bra, men at det også var ting som må forbedres og gjøres bedre en annen gang.

Så kom det nye nedstengninger også i Melhus. Fortsatt rekrutteringsarbeid gikk tregt utover høsten, men noen nye dansere har de fått med seg. Nye dansere som kan fortsette å danse dansene fra teltet, - slike som Foxtrot i ring, Jim i ring, San Antonios Ros, Rumba under stjernene, Gammelskolen, Ottars reinlender, Take me home, La Provence og mange, mange flere. Nye samtaler nå på nyåret, og joda, Melhusgjengen er allerede i gang med planlegging og forberedelser mot en ny sommer med seniordans i teltet. Men som de sier: «Ikke alle er så heldige at de kan samles i et slik stort telt uansett vær.» Likevel oppfordrer de alle dansegrupper rundt i Norge til å se seg rundt – kanskje finnes det andre muligheter til å samles og reklamere for seniordansen!



Vennskap i seniordansen

AAFJE FEENSTRA

For meg betyr vennskap veldig mye spesielt i forbindelse med seniordansen. Jeg begynte med seniordans for ca 16 år siden. Jeg kommer opprinnelig fra Nederland og har bodd her i nesten 51 år. På grunn av mangel på familie i nærheten setter jeg pris på vennskap. Ser ikke alltid mine venner, men vennene i seniordansen treffer jeg ukentlig og det er veldig trivelig. Har alltid blitt godt mottatt i seniordans miljøet.



Replikk fra redaktøren

Aaffe har vært styremedlem i Søgne Seniordans gruppe 2 siden 2006. Hver onsdag registrerer hun de som kommer og hjelper med andre praktiske ting. Trofast henter hun Margunn Hjørnevik som har vært medlem i mange år. Pga helse kan ikke Margunn danse lenger, men hun kommer trofast hver onsdag for å være med på det sosiale. Dette er trofast vennskap som er blitt til gjennom seniordansen.



Peer Gynt Tours

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

SENIORDANSTURER 2022



PÅMELDINGSTURER FOR SENIORDANSERE

- enten du reiser alene eller sammen med flere!

Fra Oslo:	Polen - Gdansk med Laila Samuelsen	21/8 - 6 dager
	Litauen - Vilnius med Bente Hammer	28/8 - 5 dager
	Spania - Almunecar med Vigdis Hassel. Reiseleder Solveig Englund.	17/9 - 15 dager
	Polen - Kolberg med Aud Marwell og Bjørn Ove Myrvang. Reiseleder Berit Gonzalez.	20/9 - 5 dager
	Spania - Lloret de Mar med Aud Marwell og Bjørn Ove Myrvang. Reiseleder Brita Aadland.	6/10 - 15 dager
	Kypros - Pafos med Magne og Borghild Sørøy. Reiseleder Solveig Englund.	19/11 - 15 dager
Trondheim:	Spania - Almunecar med Vigdis Hassel. Reiseleder Solveig Englund.	17/9 - 15 dager
Bergen:	Spania - Lloret de Mar med Aud Marwell og Bjørn Ove Myrvang. Reiseleder Brita Aadland.	6/10 - 15 dager

Alle turer med erfaren danseleder og reiseleder.
Oppdatert turprogram med dato, program og pris, finnes til en hver tid på våre nettsider.

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

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





Triveleg seniordans

Tekst ELIAS SÆTREÅS

Volda seniordans har seniordans øving kvar fredag på Volda Samfunnshus. Sist fredag hadde dei med jubilaranten Margit Aarflot, som fylte 90 år no den 10.11. Margit er ei sprek dame, som ho seier sjølv: Gå turar og seniordans er med å halde kroppen i god form. Det var fortalt at Margit er den tredje

90-års danse medlemmen i Volda seniordans laget, gjennom laget si tid. Denne dagen var det Egil Trandal og Anne Ullaland som instruerte dansane, og den var kjekt å utøve, når ein fekk dansen på gli. Midt i danseøkta var det kaffipause, med koseleg pratartund, eit aktivt og sosialt samvære.



Jubilaranten i samtale med tidlegare instruktør i seniordans, Jon Kiperberg.



Dansemedlemmene heidra 90-åringen.



Seniordansen i fin formasjon på dansegolvet.



Ruth Reiersølmoen er alltid elegant, med eller uten hatt.



Hattefest i Grimstad

Gladringen Seniordans i Grimstad laget likegodt til en hattefest istedenfor fullt karneval i fastetiden.

Tekst KIRSTI WASLAND BERNTSEN

Seniordansen vår har holdt på i ca 18 år og i januar 2022 startet vi opp igjen etter snaue to års opphold på grunn av korona. Vi jobber oss oppover og prøver å få nye med i dansen, men merker at det ennå er noen utfordringer med å trygge folk på og komme sammen. Men, vi har troen på at dette skal vi få til! Det er ihvertfall utrolig morsomt å danse seniordans. Folk er så blide, nynner med til kjente melodier og kaffepauser med litt småsnacks er alltid populært. Da blir vi bedre kjent med hverandre og noen kjenner noen som kanskje

har lyst til å begynne i gruppa vår.

Jeg har stor forståelse for at enkelte grupper må legges ned av ulike årsaker, samtidig mener jeg det er utrolig viktig å ha tro på at seniordans er superviktig for «hode, skulder, kne og tå» slik at vi formidler det til potensielle nye dansere. *Vi velger å være optimister!*

Takk til alle som gjør en god jobb med å lage bladet Gladringen. Alltid koselig når det kommer. Og gamle blader kan vi spre til eventuelle «spirer» til seniordansen. Lykke til!



Lillesand Seniordans



Tekst GUDBJØRG ALFSEN / TORE BRATTEN

I Lillesand har vi drevet med Seniordans siden 2006. Gruppen med ildsjeler som startet opp har jo minket litt med årene, men flesteparten driver fremdeles med en respektabel snittalder og med en entusiasme som fremdeles er på topp.

Seniordansen har vært en velsignelse for mange eldre og enslige her. Den har utviklet seg til mye mer enn bare dans. Gudbjørg, som har vært den ubestridte leder i alle år, har lært oss alle om samhold og innbyrdes respekt. Hun har et utrolig stort hjerte for alle som trenger hjelp og støtte, og rykker stadig ut når dette trengs. Hun arrangerer turer og går i bresjen for tilstillinger og fester. Denne innstillingen smitter over på gruppen med det resultat at vi har fått en tett sosial tilhørighet til hverandre. Turene vi har hvert år (også i koronatiden) gjør at vi blir godt sammen-sveiset. Turene er ikke bare for oss dansere, vi har mange sivile som vi kaller dem, med oss på alle turene og de glir flott inn i gruppen. Vi danser der vi kan. Når der er en pause på turen, der vi overnatter og ellers når muligheten er der.

Det er veldig stas med nye dansere og vi gjør vårt beste for at de skal trives og at de føler seg velkommen og inkludert i gruppen. Å kapre nye medlemmer kan ofte føles som om skjebnen spiller på lag.

En ensom innflytter fra Oslo ble tilfeldigvis «funnet» på en butikk en slapsete vinterdag og ble overtalt til å forsøke seniordans. Gudbjørg var på Bunnpris og handlet. Der hadde hun satt fra seg handvesken åpen ved kassen mens

hun hentet noe hun hadde glemt. Han det dreier seg om, sto ved kassen da dette skjedde og syntes han måtte si fra at hun var ganske uforsiktig med å la vesken stå slik. Det endte med at hun fikk bedt ham på dans, selv om det viste seg at dansen ikke var slik han hadde tenkt. Han trodde jo det skulle danses «normalt». Sjøkket gav seg, og han har funnet ut at dette var bra. Han ble i ettertid til «Han som hun fant på Bunnpris». Han er nå den ivrigste av oss.

Et par forbyttede sko, resulterte i et godt vennskap og at vi får dansere fra Grimstad som besøker oss og på den måte knytter gruppene sammen i et samarbeid. Dette er vi veldig glade for.

En tur til Gotland for en «intetanende» mann snudde opp ned på livet hans. Med dans på et torg i Sverige, linedans i midtgangen på fergen til Gotland, dans hver kveld og flotte utflukter hver dag, fikk han et helt annet syn på dans. Nå er han blitt uunnværlig for oss, men også for hele regionen. Snakker selvfølgelig om Tore. For meg som var alene med alt er det jo blitt «før og etter Tore».

Vi danser vanligvis i kantinen på eldre-senteret her i Lillesand. Disse lokalene får vi bruke mot at vi arrangerer kaker og kaffe for brukerne på senteret et par ganger i året. Noen av brukerne kommer og ser på når vi danser. Det virker som de har glede av det. Derfor bruker vi å ha noen minutter med sittedans med dem før vi tar pause og det er veldig populært. Musikken og dansen ser ut til å muntre dem opp.

Vi har våre lørdagstreff med samling på vår faste samlingsplass. Sirkulerer mellom de forskjellige spisestedene og får oss et godt måltid sammen. Dette har vi faktisk klart å få til nesten i hele koronatiden. Vi har noen «kjøreregler» i gruppen vår. Vi er et fellesskap, både i og utenfor dansen. I tillegg til turene, treffene hver lørdag, har vi grilltreff hver sommer med dansing, grilling, sang, prating og mye latter.

Koronaen kom som et sjokk som for alle og vi ble utestengt fra lokalet vårt. Men vi ga ikke opp. Vi møttes ute på parkeringsplasser hvor vi danset linedans og etter hvert fant vi på å bruke pinner som vi brukte for å holde avstand. Disse pinnene spredde seg over hele landet og til utlandet også. Etter hvert fikk vi et lokale som vi leiet og det har bare vært korte perioder hvor vi ikke har danset, når smitten har vært på det verste. I skrivende stund ser det ut til at vi får vende tilbake til lokalene våre. Det gleder vi oss til og det håper vi at de gamle på senteret gjør og.

Historien til «den intetanende Tore»

Seniordansen har bidratt til at tiden som pensjonist har blitt en periode i livet mitt med utrolig mye glede og moro. Min frue hadde meldt seg inn i seniordansen litt etter jeg pensjonerte meg, uten at jeg hadde lagt så mye merke til det. Omstillingen etter et aktivt yrkesliv hadde all min oppmerksomhet. Avvikling av firma og nye rutiner var ganske krevende. Så en dag spurte hun om jeg ville bli med henne på en tur til Gotland med seniordansen, og da jeg nettopp hadde sett et program på TV som viste mye av det Gotland hadde å by på av historiske og andre severdigheter, synes jeg dette hørt fristende ut.

Reisen foregikk i buss som var fylt opp med en haug med glade gamlinger som sang og holdt et svare liv underveis.

Første stedet vi overnattet var der et torg rett utenfor, og da vi hadde spist og torget var tomt for boder og folk, dro en gjeng av gamlingene ut på torget med en CD-spiller og begynte å danse. Musikken og den munstre dansen trakk til seg tilskuere og snart var flere ungdommer med. Disse fikk veiledning underveis av hjelpsomme seniordansere. Jeg ble ganske rørt og imponert av hele seansen.

«Gamle gærninger på torvet»

Den følgende dagen var vi på fergen til Visby og under overfarten ble jeg oppmerksom på at den samme gjengen hadde samlet seg i en lang rekke i smalgangen i salen hvor sittestolene var. Der holdt de de hverandre i hendene i en lang rekke og danset Tennessee Waltz mens passasjerene så med store øyne på disse gærningene. Det var da jeg ble frelst. Det var som å bli truffet av amors pil. Dette ville jeg og bli med på. Her var det ingen som tok seg selv høytidelig. Det strømmet mot meg av danseglede og livsglede fra disse fantastiske gamlingene.

Dette er nå ni år siden, og jeg har fremdeles den gode følelsen når jeg er sammen med denne flotte gjengen av gærne gamlinger som jeg selv er blitt en del av. På toppen av det hele var jo Sørlandet fullt av grupper med samme innstilling. Disse ble jeg etter hvert kjent med på sommerdanser og andre arrangementer. Og jeg føler meg privilegert av å være en av dem.

Nytt kontor på Moelv

Seniordans Norge har flyttet inn og fikk umiddelbart et bedre arbeidsmiljø.

Randi og Toril er veldig godt fornøyd med å ha fått hver sitt kontor i lyse fine lokaler midt i sentrum av byen Moelv. De har plass til å ta imot gjester, de har et lite kjøkken og et stort lagerrom til alt kurs materialet. Flyttesjau krever alltid mye ekstra arbeid, men når resultatet er bra glemmer man fort alt strevet.

Litt historikk er ikke å forakte, så vi starter like godt i nabolaget her på Lillehammer:

Kjell Magne Aasen, du var kontorleder da jeg starta i seniordansen, var du med i kontorarbeidet helt fra seniordansens morgen her til lands?

– Første «kontorpulten» var nok kjøkkenbenk og –bord hos nestoren for norsk seniordans, Jytte Karlsson. Hun oversatte dansebeskrivelser fra dansk og svensk, lagde papirklipp for å forme logo. Ja, mye av alt som må til når en starter på bar bakke uten økonomi og uten organisasjon og kontor. Flere var med rundt Jytte. Forbundet Seniordans Norge ble formelt stifta på Ski den 29.09.94, og med det kom vedtekter og formalisering av arbeidsoppgavene.

– Sjøl fikk jeg jobben som kontorleder 1. august 2004. Arild Omvang hadde jobben før meg, og jeg glemmer aldri den dagen jeg «overtok kontoret»! Jeg visste bare at «alt var på lager» heime hos Arild. For sikkerhets skyld leide jeg stor varebil da jeg reiste ned til Oppegård for å hente flyttelasset som skulle til Fakkalgården på Lillehammer. Tenk deg et stort hus, mange rom. Det var seniordanseffekter over alt, stabel på stabel. Litt fra første året, litt mer

andre året, medlemstallet vokste, behovet for alt var enormt. Alt måtte produseres, alt måtte ligge et sted klart til utsending og lettvint å finne i farten! Absolutt full-last bil oppover til Lillehammer, heldigvis ingen vektkontroll den dagen.

– Høsten '94 hadde forbundet rundt 3.000 medlemmer og en kapital på kr 300.000, regnskapet ble ført manuelt, og medlemskontingenten var kr 75. Fra yrkeslivet var jeg litt kjent med dataverdenen, så min første investering som kontorleder var å anskaffe datastyrt regnskapsprogram, så da måtte det datamaskin til også – om den ikke fantes der fra før.

– Smått om senn fikk jeg kjøpt inn frankeringsmaskin også. Tenk deg alle de tusenvis frimerker jeg og de før meg hadde slikka på! Nystarta danseringer over hele landet, alle hadde behov for alt, alt måtte sendes med posten, pakker og brev hver eneste dag. Det var ikke mye e-post den gang, nei. Navn og adresser med penn.

– Tenk deg den dagen da jeg endelig med regnskapsprogrammet kunne skrive ut etiketter direkte fra medlemsregistret, og attpåtil sjøklebende etiketter, det var som en drøm. Tenk bare på utsending av Gladringen! Ut fra medlemsregistret kunne jeg nå skrive ut etiketter med navn, adresser og antall blader som skulle i hver pakke.

Arbeidet med pakking og utsending av Gladringen har jeg da faktisk vært med på mens kontoret var i Fakkalgården. Det var litt av en jobb å telle opp riktig antall, pakke inn og sette på etikettene.

– Du skulle vært med fra begynnelsen, du,



da var det litt av en jobb! Før dataalderens inntog måtte jo alt gjøres manuelt: Håndskrive alle etiketter, telle opp riktig antall eksemplar, pakke inn og lime på etiketter. Som enmannsjobb ville det tatt mange uker. Heldigvis stilte Lillehammer Senior-dans med frivillige, 6–7 stykker om gangen. Så mange var det ikke plass til på et knøtt lite kontor, så vi flytta all pakking over til Busmoen Bo-og servicesenter – langbord og samlebåndsprinsipp – det var tider! Og absolutt sosialt også.

Er det noe annet du ser som er helt annerledes i dag i forhold til i din tid som kontorleder?

– Det kan nok være mye det, jeg tenker spesielt på produksjonen av dansebeskrivelser. I dag er det kopimaskiner som gjør alt, helt til ferdig stifta hefter. Og maskinene er mer robuste og tåler mer før de kræsjer. Dengang trykte vi først opp ei side, så snudde vi bunken og trykte baksida på arket. Ingenting vart stifta. Hvert ark ble så lagt i plastlomme, klart til bruk.

Akkurat den servicen er det kanskje flere av oss som savner. Men tidene forandres, og Kjell Magne tenker med lettelse tilbake til den dagen han ble pensjonist og kunne overlate jobben til «jentene». Randi overtok som daglig leder i januar 2012, og som Kjell Magne sier, så styrer hun skuta med stødig hånd sammen med Toril.



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	Rørengvegen 67, 8672 Elsfjord	412 82 660	turidsanderudh@gmail.com
Hordaland	Kontaktperson: Aud Aga	Trånavegen 81, 5614 Ålvik	905 86 296	audaga@outlook.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	Gulethjødnavn. 67, 4250 Kopervik	489 97 318	msoffal@outlook.com
Rogaland Sør	Berit Irene Nærland	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 M 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	Erna O Tangvik	Retiroveien 51, 7100 Rissa	957 76 328	etangvi@online.no
Vestfold	Magne Sørøy	Sandstranda 34, 3055 Krokstadelva	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com
Vest-Oppland	Björg K Haugsbakken	Sætre gutua 29, 2770 Jaren	905 85 677	bkhaugsb@online.no
Østfold	Randi S. Myrvang	Furuvn. 9, 1640 Råde	970 23 794	raso-myr@online.no

KONTAKTLISTE OVER UTDANNINGSLEDERE

Akershus Vest/ Buskerud	Taran Jarnæs	Parkveien 10, 3647 Hvittingfoss	452 24 569	taran.jarnaes@gmail.com
Akershus Øst	Marwell Myrvang	Sundgata 20, 2080 Eidsvoll	909 86 580	bomyr@online.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
Møre og Romsdal	Svein Ole Settem	Jakob Bjørnås veg 27, 6416 Molde	909 27 776	so-sette@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	Gunn Øygard	Mundalsvegen 43, 6848 Fjærland	992 77 789	guoey@online.no
Sørlandet	Kari W. Jensen	Stauslandsvingen 8, 4640 Søgne	915 34 498	karijensen45@gmail.com
Telemark	Borghild G. Sørøy	Sandstranda 34, 3055 Krokstadelva	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com
Troms	Audhild Myrvoll	Brennavn. 5, 9046 Oteren	900 47 914	au-myrvo@online.no
Trøndelag Nord	Dagrun Gravbrøt	Stodvegen 1188, 7717 Steinkjer	476 01 105	dagr-gr@ntebb.no
Trøndelag Sør	Vigdis Hassel	Hasseln. 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

Solveig Englund har sluttet i redaksjonskomitéen etter flere år. Vi sender en stor takk for innsatsen. Hun har vært til stor oppmuntring for alle leserne i Gladringen.



Seniordans Norge ønsker Taran Jarnæs, Dagrun Gravbrøt og Svein Ole Settem velkommen som utdanningsledere i henholdsvis Askershus Vest/Buskerud, Trøndelag Nord og Møre og Romsdal.



Kursprogram Høst 2022

GRUNNKURS 1 – 2020, to dager

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør/ søn	27.-28. aug	11–17	Bergen Nordnes Bydelshus, Klosteret 2	May Elin Snekkevik / Haldis Olsen	993 24 455	may-sn@online.no	Ta med mat og drikke
Fre/ lør	23.-24. sept	10–16	Larvik Bas Kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@ gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør/ søn	24.-25. sept	10–16	Molde Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke

GRUNNKURS 2 – 2020, to dager

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør/ søn	10.-11. sept	11–17	Bergen Nordnes Bydelshus, Klosteret 2	May Elin Snekkevik / Haldis Olsen	993 24 455	may-sn@online.no	Ta med mat og drikke
Fre/ lør	23.-24. sept	10–16	Steinkjer Tingvold Park Hotel	Kari Steen / Dagrun Gravbrøt	921 20 529 476 01 105	dagr-gr@ntebb.no	
Lør/ søn	29.-30. okt	11–17/ 10–16	Skei i Jølster Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Lør/ søn	5.-6. nov	10–16	Skien Furuheim Grendehus, Menstad	Borghild Granaas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@ outlook.com	Ta med mat og bånd, kaffe blir servert

GRUNNKURS 1 – 2020, en dag

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre	14. okt	10–16	Trondheim Hotell Augustin	Vigdis Hassel	414 16 317	Vigdis.hassel@ gmail.com	Dagpakke på hotellet

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 2 – 2020, en dag

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	10. sept	10–16	Molde Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke

ISDC 2019

Kursavgift kr 450,- Materiell kr 700,- (inkl. DVD) Forkunnskaper: For etablerte dansere



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre	21. okt	10–16	Steinkjer Tingvold Park Hotel	Kari Steen / Dagrun Gravbrøt	921 20 529 476 01 105	dagr-gr@ntebb.no	

ROUND AND ROUND DEL 1, nybegynnerkursKursavgift: kr 450,-. Materiell kr 500,-. (materiell til del 2 og 3 kan kjøpes for kr 100,- pr. sett.)
Må ha gjennomført ett grunnkurs.

DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre	7. okt	10–16	Hønefoss Ullerål kirke	Rønnaug Ust/ Taran Jarnæs	992 51 137 452 24 569	taran.jarnaes@ gmail.com	Ta med mat og drikke

REDAKSJONSKOMITÉEN

Redaksjonen er avhengig av aktivitet og deltakelse 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.



Kari Wetrhus
Jensen



Randi A.
Grønbakken



Nils
Slappgård

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.

LINEDANCE 2021

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	27. aug	10–16	Brumunddal Ungdomsskolens gymsal	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat, drikke og gode dansesko
Søn	11. sept	10–16	Molde Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	24. sept	11–17	Søgne Kleplandstunet	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45@gmail.com	
Fre	7. okt	10–16	Larvik Bas kunst, Hedrum ravei 151	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd.
Lør	29. okt	11–17	Bergen Nordnes Bydelshus, Klosteret 2	May Elin Snekkevik / Haldis Olsen	993 24 455	may-sn@online.no	Ta med mat og drikke
Fre	25. nov	10–16	Steinkjer Tingvold Park Hotel	Kari Steen / Dagrun Gravbrøt	921 20 529 476 01 105	dagr-gr@ntebb.no	



En liten hilsen fra Jorun Tveit, Rønnaug Ust, Erling Flaen og Kari Wethrus Jensen. Vi hilser til alle som har vært med på turene til Kiskörös i løpet av mange år. Dessverre har Covid-19s langvarighet gjort det umulig å fortsette med disse fine turene. Vi takker for mange hyggelige dansetimer, flotte turer og mange fine opplevelser i det vakre landet Ungarn.

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.

DANSEMEDLEY 2022

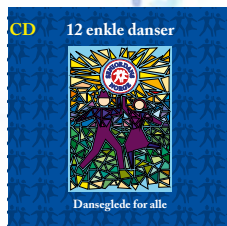
Kursavgift: kr 350,- . Materiell: kr 300,-. Ingen forkunnskaper

DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre	21. okt	10.-14.	Larvik Bas kunst, Hedrum ravei 151	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	22. okt	10.-14.	Brumunddal- Ungdomsskolens gymnal	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat, drikke og gode dansesko
Tors	27. okt	11.-15.	Bodø Tusen hjemmet	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Fre	28. okt	10.-14.	Trondheim Hotell Augustin	Vigdis Hassel	414 16 317	Vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotellet
Fre	28. okt	10.-14.	Nittedal Folkets Hus, Hagan	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	29. okt	11.-15.	Søgne Kleplandstunet	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45@gmail.com	
Tors	3. nov	16.30.- 20.30.	Asker/Bærum Tanum og Jong Seniorsenter	Dag Bjørnland / Taran Jarnæs	918 37 636 / 452 24 569	taran.jarnaes@gmail.com	Ta med mat og drikke
Fre	4. nov	10.-14.	Skien Furuheim Grendehus, Menstad	Borghild Gra- naas Sørøy	924 26 031	borghild.soroy@outlook.com	Ta med mat og bånd, kaffe blir servert
Lør	5. nov	11.-15.	Bergen Nordnes Bydelshus, Klosteret 2	May Elin Snekkevik / Haldis Olsen	993 24 455	may-sn@online.no	Ta med mat og drikke
Tors	10. nov	12.-16.	Mosjøen	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	
Fre	11. nov	10.-14.	Østfold Bøndernes Hus, Mosseveien 6, Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør	12. nov	12.-16.	Skei i Jølster Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Fre	25-Nov	10.-14.	Hønefoss Ullerål kirke	Rønnaug Ust /Taran Jarnæs	992 51 137/ 452 24 569	taran.jarnaes@gmail.com	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.

MEDLEMSBUTIKKEN



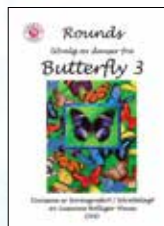
12 Enkle danser

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,-



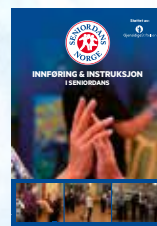
Dansk sittedans 1

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



Dansk sittedans 2

CD m/beskrivelse
kr 250,-



Indføring & 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,-



ROLLUP

kr 1.100,-



Ringdanser 2017

CD m/beskrivelse
kr 260,-



Krus

Logo kr 85,-



Vimpel/bordfane

Kr 300,-

ANDRE GODE MEDLEMSTILBUD

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



Drikke flaske

Kr 120,-

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

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

Høstdans 28.8-31.8 2022

Fjellet i høstfarger kombinert med dans og trening

På kveldene blir det underholdning, orkester med moderne rytmer og gammeldans innslag med familien Nibstad.

Valgfrie Programposter/aktiviteter

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



John Elvestad



Elbjørg J. Dieserud



Ragnar Spiten

Førjulsdans 05.-08.12 2022

på Storefjell



Her blir det som før god førjulsstemning med julebord, allsang, orkester, gammeldans, hallingdans oppvisning.

Danseprogram

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

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

Priser (gjeldene for begge arrangement)

Enkelt rom - kr 1495,- pr. person- pr. døgn

Alle rom har dusj/wc og TV/radio

Dobbelt rom - kr 1150,- 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. Vi henter også på Gol Jernbanestasjon kr 190,- pr pers tur retur.
All transport må bestilles på forhånd.

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