



MEDLEMSBLAD FOR
SENIORDANS NORGE

Gladringen

NR 56 NOV 2022

Borgundringen **Dansetreff i Gol** Jubileumsåret 2022 **Landsstevnet 2023**
Sommeravslutning i Ørsta Narvik Stoltrim **Regiondansetreff Dokka**





Vinteren står for døren og da er det gjerne høysesong for seniordans. Bruk den mørke årstiden til mest mulig sosialt samvær og mye dansegleder – det hjelper godt både fysisk og psykisk.

Det er godt driv i dansegruppene. Medlemstallet øker for første gang på flere år. For å kunne utvikle oss videre er lokal rekruttering svært viktig. Det er på lokalplan at utvikling skapes.

Jeg registrerer at svært mange danser jubilerer. Dette tyder på kontinuitet og svært god drift. Vi oppfordrer til bruk av regionens hjemmesider til å fortelle å informere. Regionleder kan gi råd og hjelp om hvordan dere kan bruke hjemmesidene. Regionens hjemmesider er plassert i en egen avdeling på Seniordans Norge hjemmesider. Gi oss gjerne beskjed om dere ønsker endringer i hvordan vi bruker hjemmesidene. Vi ønsker å bli bedre.

I sentralorganisasjonen gjennomfører

vi som regel rundt 6–8 styremøter i året. Styre-medlemmer er fra hele landet, så de siste årene har vi stort sett benyttet oss av digitale Zoom-møter. Dette er gratis, og vi sparer store summer på reiseutgifter. Det er fullt mulig for regionene å gjøre det samme. Ta kontakt med kontoret hvis dere trenger hjelp til å komme i gang.

Mange grupper ønsker mere penger for å øke aktiviteten. Benytt de forskjellige instansene hvor man søke støtte. De mest kjente er Gjensidige stiftelsen, Stiftelsen Dam, Sparebankstiftelsen DNB, kommune og fylke.

Et lite hjertesukk fra kontoret: Vennligst hent Gladringen på post i butikk så raskt som mulig. Pakkene blir ikke liggende lenge før de returneres. Returkostnadene er svært høye for Seniordans Norge.

Jeg ønsker alle en aktiv dansesesong!

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. VARAMEDELEM
934 16 503
underbotnan@gmail.com



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



Forside: Den gamle grinda.
Foto: Kari W. Jensen.

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–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
1. april 2023



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 har lyst 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: Randi A. Grønbakken

KORREKTUR: Nils Slapgård



DIA
LEC
TA

KONTORET



DMU informerer!

Ny medley Den nye medleyen er nå ferdig. Både beskrivelser, CD og DVD. Flere regioner har satt kurset opp nå i høst, og vi håper det blir godt mottatt. Det kreves ingen forkunnskaper for å delta på kurset og en trenger heller ikke være, eller bli, danseleder. Denne medleyen vil bli fin å bruke i rekrutteringsarbeid.

Dansenøkkelen for seniordans

Dansenøkkelen er nå revidert. Den følger med på grunnkurs, men er det andre/flere som ønsker den, kan den kjøpes fra Kontoret.

Nytt sittedanskurs Det nye sittedanskurset er nå ferdiglaga av DMU og utdanningslederne. Beskrivelser, musikk og DVD er innspilt. Materiell er sendt til produksjon. Kurset kan avholdes fra 2023 og det oppfordres til å informere/ta kontakt med institusjonar og lignende for å folk derifra til å komme på kurs.

Fire nye utdanningsledere Vi er svært glade for å ha fått fire nye utdanningsledere og ønsker velkommen til Dagrund Gravbøt (Trøndelag Nord), Siv Anita Unosen (Salten), Svein Ole Settem (Møre og Romsdal) og Elisabeth Idsal (Rogaland Sør).



Nye utdanningsledere. Fra venstre: Svein Ole Settem, Elisabeth Idsal, Dagrund Gravbøt og Siv Anita Unosen.

Alternativ musikk til Linedance

Det er utarbeida forslag til alternativ musikk til dansene på det nye linedancekurset. En liste kan fåes ved henvendelse til Kontoret, men melodiene må en selv laste ned.

WeTransfer – digital musikkoverføring

Bjørn Ove Myrvang har lært opp utdanningslederne (i fjor og repetisjon i år) til å ta i mot musikk digitalt via WeTransfer. Det er en effektiv og kostnadsbesparende metode å bruke som alle kan gjøre seg nytte av. Bjørn Ove har utarbeidet en enkel framgangsmåte/god beskrivelse av hvordan du skal gå fram. Er du interessert i å prøve dette, kan beskrivelsen fåes fra Seniordanskkontoret.

Utdanningsledertreffet 2022



Alle utdanningslederne samlet på Garder. Sett inntil rekkverk, Haldis Olsen, Bente Hammer, Elisabeth Idsal, Bente Aasen, Vigdis Hassel, Svein Ole Settem, Borghild G. Sørøy, Siv Unosen, Dagrun Gravbrøt og Kari W. Jensen. Andre rekke: Audhild Myrvoll, Marwell Myrvang, Asta Opheim, Gunn Øygard, Magne Sørøy og Taran Jarnæs.

Enda et utdanningsledertreff er gjennomført. Dette årlige treffet på Garder Kurs & Konferansesenter er en viktig sammenkomst for utdanningslederne. Det sosiale er selvfølgelig viktig, men vel så viktig er det å få faglig påfyll. Utdanningslederne skal holde kurs, lære opp danseledere, være inspiratorer på ulike arrangement og de trenger tips og idéer fra hverandre. Erfaringsutveksling er både motiverende og lærerikt.

I år var det ekstra hyggelig å kunne ønske velkommen fire nye utdanningsledere. De nye er Dagrun Gravbøt (Trøndelag Nord), Siv Anita Unosen (Salten), Svein Ole Settem (Møre og Romsdal) og Elisabeth Idsal (observatør fra Rogaland Sør, ansatt som utdanningsleder i møtet i Seniordans Norge 20/9-22). Et treff som dette er spesielt viktig for nye, men både de og de erfarne danselederne har gjensidig behov for hverandre.

På treffet i fjor hadde Bjørn Ove Myrvang opplæring i hvordan sende musikk digitalt via WeTransfer. Det var en god opplæring, og året som har gått siden da, har vist at flere og flere kan nå motta musikken digitalt. I år hadde han en enklere utgave av opplæringen som repetisjon med fokus på lagring av melodiene vi mottar. Dette er fremtiden, en effektiv og kostnadsfri metode å bruke som DMU allerede har begynt å bruke.

Det er laga en ny medley som nå er ferdigstilt og klar til bruk på kurs. Det er seks danser i sin helhet der en bit av hver av disse dansene er satt sammen til en medley. Vi lærte dansene, gikk gjennom beskrivelser og noen av utdanningslederne dansa mens Bjørn Ove tok opptak til DVD. Et nytt sittedanskurs er også laga. På samme måte som medleyen ble disse dansene gjennomgått og DVD spilt inn. Vi er veldig heldige som har Bjørn Ove

Myrvang som alltid stiller opp for oss, er et teknisk vidunder og ikke minst svært tålmodig, blid og rolig.

DMU har hele tiden jobba tett med utdanningslederne og vil ha de med seg i arbeidet sitt. Derfor er det også naturlig å ta opp enkelte saker som kommer inn og drøfte de før det blir fatta vedtak. Slik var det også denne gangen der flere saker ble gjennomgått.

I år hadde vi fokus på undervisningsmetoder med en lang felles teoriøkt med litt innføring i pedagogiske metoder og erfaringsutvekslinger. Dette ble svært godt mottatt og det kom ønske/sterke oppfordringer om at en slik økt med ulike

teoretiske tema måtte vi ha på alle treff framover. Tida gikk fort og vi er sikre på at alle fikk godt faglig påfyll. Det viser bare hvor viktig slike treff er.

Det er program fra morgen til kveld, ikke mye tid til avslapping, men det er heller ikke meningen. Det å være sammen og lære nytt gir energi. Etter middag om kvelden var det tid for dansing. Vi har mange kreative utdanningsledere som kommer med nye danser som vi får opplæring i, og ikke minst får vi med oss beskrivelser. Det er alltid kjekt å komme tilbake til sine egne regioner og ha med seg noen nye danser.



Tusen takk for innsatsen!

Avslutningsfest for Inger Marie. 4. mai 2022 holdt Egersund seniordans en stor takkefest for Inger Marie Rodvelt Svindland. Inger Marie og mannen Arne Svindland startet seniordans i Egersund allerede i 1998, etter å ha gått på kurs hos Jytte Karlsen i Melsomvik. Egersund kommune var raus og støttet med penger. De startet i det små, men det ble etter hvert også både Line-dance og Rounds som Inger Marie og Arne ledet. Arne måtte, på grunn av helse, slutte for flere år siden. Inger Marie sto på videre i mange år, men trakk seg gradvis ut og sluttet helt nå i mai. Hun har fått dyktige ledere som har overtatt.

– Det er ei tid for alt, sier Inger Marie, som takker for mange flotte og gode år i seniordansen. Hun er takknemlig for alle hun har truffet og blitt kjent med gjennom dansen, kurs, reiser osv. i løpet av disse årene. Vi som kjenner Inger Marie og Arne vet hvor mye arbeid de har lagt ned i seniordansen og hvor mye de har betydd for mange. Igjen, tusen takk for innsatsen!

Seniorfestivalen

INSPIRERENDE OPPLEVELSER MED ALFA TRAVEL

Skreddersy din egen unike ferie- og festivalopplevelse tilpasset dine interesser, ønsket aktivitetsnivå og tempo i lune Albir i Spania. Les mer på alfatravel.no

Livshistorieskriving

17. – 31. jan. | kr. 15.450
Med journalist og forfatter Sissel Torp. Få hjelp til å starte din egen historiebok der du gjenopfrisker gamle minner og bidrar til familiens slekthistorie.

Spanskkurs

17. – 31. jan. | kr. 15.450
Med lærer Eva Øverli Urstad. Er du nysgjerrig på spansk språk? Det er utrolig hva noen ord på landets språk gjør med både en selv og den du snakker med.

Malekurs

24. jan. – 7. feb. | kr. 16.450
Grafisk designer & illustratør Rie Marie Harmsen. Finn kreativiteten gjennom lek med farger.

V Følelser og tanker om det gode liv

24. jan. – 7. feb. | kr. 14.950
Praktisk filosofi med Tom Rønning. Oppdag det filosofiske i det hverdagslige – og det hverdagslige i det filosofiske.

Datakurs

31. jan. – 14. feb. | kr. 16.350
Med Seniornett. Frisk opp kunnskapen og få innspill til nye måter å bruke dataen på, eller kom i gang hvis du ikke er så kjent i den digitale verden.

Kunst & Kultur

14. – 28. feb. | kr. 19.450
Med Sigmund Jaang, lidl. orkestersjef, musikk- og konsertprodusent i Den Norske Opera. Kulturelt påfyll via foredrag, konserter, forestillinger, museer og utfletter.

Fotokurs med smarttelefon

21. feb. – 7. mars | kr. 15.950
Med Gro Kvæstad og Bjørn Rønning Hansen fra Seniornett. Lær om telefonkameraets muligheter, få det beste ut av motivene, bearbeiding, lagring og deling av bilder.

Med seilbåt på Middelhavet

7. – 21. mars | kr. 22.450
Med norsk instruktør får du god innføring i kunsten å seile, som kommer godt med på seilturene der alle må være mannskap.

Vandreturer i spanske fjell

7. – 21. mars | kr. 18.950
Med Liv Grethe og...
For deg som vil Spanias fjelltopper.

Spansk mat og drikke

14. – 28. feb. | kr. 19.950
Med Liv Grethe og Kjartan. Et dyppdykk i spansk gastronomi og matkultur. Smaksopplevelser, matmarked, kurs, foredrag, m.m.

Yoga

21. feb. – 7. mars | kr. 16.450
En utmerket treningsform for folk i alle aldre. Den gir en mykere, sterkere og mindre stresset kropp.

Seniordans

28. feb. – 14. mars | kr. 14.950
Med Borghild og Magne Sørøy. Dansetrening med lyst og glede! Flere nye danser på repertoaret!

Albir ligger på Costa Blanca, nord for Alicante med 300 soldager i året. Inkludert: Fly Oslo-Alicante 1/2, transfer, halvpensjon, enkeltrom uten tillegg, program, instruktører og reiseledere. Vi tilbyr også langtrasferie på 2, 4, 6, 8 og 10 uker fra kr. 14.450,-

For info og bestilling: alfatravel.no | 32 25 08 70

Alfa
TRAVEL

Husk: Bestille tur!
på alfatravel.no



Tekst & foto **KJELL ARNE SLINNING**

Turen startet fra parkeringsplassen ved Borgund kirke, der de som skulle være med, møtte opp. Avgang litt før klokka 10.

Etter en behagelig tur med en av bussene til Sula rutelag, nådde vi broa som forbinder Hildrestranda med øyene. Et spennende byggverk med stor høyde i skipsleia, slik at bl.a. hurtigruta kan gå under. Bussen stoppet på toppen av broa og «Millom bakkar og berg» ble sunget. Flott stunt!

Vi fortsatte over broa og kom til tunnelen som førte oss til Haramsøya. Turen gikk videre over broa og moloen til Flemsøya /Skuløya. Lenger kom vi ikke, men det arbeides med den videre forbindelsen til Fjørtofta og Harøya. Hele

anlegget skal ferdigstilles 22. august 2022.

På Flemsøya/Skuløya var det stopp på ungdomshuset. Der ble det servert lunsj med kaffe og wraps. Flott lunsj Deretter ble det seniordans med stor deltakelse, blant annet noen fra danseringen på Flemsøya som var invitert til å være med. En hyggelig stopp og opplevelse på turen, som var organisert og ledet av Arve Rogne som krydret turen med gode historier. Godt jobba Arve. Ellers ble vi orientert om bedrifter og annet av Kjell Enerhaug som var født på en av øyene. Vi var tilbake i Borgundgavlen ca kl 16.00.

Takk til Arve og komitéen for en flott tur!

Seniordans i vakre Geiranger

2.-5. mai 2023

Pris frå kr
4560,-



Opplev våren i vakre Geiranger

Vi inviterer nok ein gong til «Seniordans-dagar» frå 2.- 5. mai 2023.

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.

Prisen inkluderer 3 middagar, 3 frukostar og 2 lunsjar.

For meir informasjon, ta kontakt!
Hjarteleg velkomen!



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

Instruktører



Asbjørn Hjertvik



Kari Hjertvik

Praktisk informasjon

Prisar

Dobbeltrom 4560,- per person
Enkeltrom 4890,- 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).



Redaktøren har ordet

Kjære seniordansevenner!

En ny dansehøst er godt i gang. I løpet av året har noen grupper dessverre måtte slutte på grunn av for få deltagere eller mangel på instruktører. Det er trist, men slik er det. Heldigvis har noen begynt i andre grupper i nabo bygd eller by. Men vi må glede oss over alle gruppene som fremdeles er i full sving, 500 grupper i hele landet.

Jeg vil denne gangen rette en spesiell takk til alle danserne rundt om i hele landet. Takk for at dere trofast møter opp på dansen uke etter uke. Jeg tror at dansen gir oss mye glede i hverdagen. Vi får beveget oss og ikke minst truffet gode venner, nye og gamle.

Så vil jeg rette en stor takk til alle instruktørene som uke etter uke over inn nye danser til glede for gruppene. Det ligger veldig mye arbeid bak hver danseøkt.

Tusen takk til alle som er gruppeledere, kasserere, referatskrivere og alle som hjelper til med praktisk arbeid i gruppene slik at dansetimen

skal bli til glede for alle som deltar.

Nå har vi hatt to tøffe corona år uten så mye dans, men nå ser det lysere ut. Vi kan igjen møtes, holde i hverandres hender, vi slipper å bruke pinner, men du verden så greit det var med disse pinnene. Vi kunne møtes og danse med avstand.

Nå skal vi bare se fremover og glede oss til Landsstevnet på Lillehammer 9.–11. juni 2023. Vi fra Sørlandet har allerede bestilt buss. Vi har flere nye dansere som gleder seg veldig til å oppleve det fantastiske Landsstevne som vi andre har skrytt av. Det er så trivelig å danse sammen med, og hilse på «gamle» venner fra hele landet.

Ønsker dere alle ei god førjulstid og et godt danseår også i 2023.

Tusen takk for meg, som drømte om å bli en ballerina, men når ikke det gikk, så ble jeg heldigvis en seniordanser!

Kari W. Jensen



Frå venstre: Oddrun Åm, Marit Egset, Marit Ø. Grytten, Solaug Langstøyl. Deretter Petra Folkestad-ås på 95 år,- som har vore ein aktiv instruktør og dansar i mange år. Vidare; Nelly Øye, Alfhild Øye og Anne Lise Brautaset.

Sommar avslutning Seniordans

Tekst & foto ELIAS SÆTREÅS

Ørsta Seniordansarlag i siste måndagen i mai, hadde ein markering på sesongslutt. Det var fyrst seniordans i halvannan time, med m.a. dansane: «Blue korso», «Meksikansk vals», «Svarta Bjørn», «Ottars reinlender» og «Sving i ring, og det

var Marit Egset som var hovudinstruktør. Etter dansen var det ei hyggestund med kaffi og marsipankake, informasjon og helsingar. Styret og instruktørane fekk ei blomsterpåskjønning og takk for innsatsen.



Æresmedlem i Byttomfot'n

På vår våravslutning 27. april 2022 ble Eva Turid Vatne utnevnt til æresmedlem av Byttomfot'n. Eva Turid Vatne startet gruppa 8. mars 2009 og var danseleder frem til sommeren 2021. På grunn av helsen måtte hun dessverre ta det roligere, men Eva Turid er fortsatt med på våre dansedager.



Danse- treff i Gol

Den glade dansegjengen frå Askvoll og bygdene rundt kunne endeleg dra til Gol på dansetreff med dansarar frå Gol, Geilo og Ål.

Tekst & foto ODDBORG HELLEBØ KLÆVOLD

Dette var den sjette gongen med Annemor Helle som initiativtakar, til stor glede for alle påmelde! Me reiste frå fjordfylket i pøsande regn. Heldigvis kunne Gol ta i mot oss med godvær.

På Pers hotell vart me ynskte velkomne av hotellsjefen. Turen gjekk over tre dagar. Me fekk ein heil dag saman med dansarane frå Gol, Geilo og Ål. Og dansa vart det! Alle likte seg på golvet og gjensynsgleda var stor. Tenk så kjekt å få danse saman att og treffe att dansevenner. Etter middagen var det dans med hotellet sin eminente spelemann.

Siste dagen vart det berre ein time dans. Så var det å gjere seg klar til heimreise, få lunsj og plassere seg i bussen. Gol tok farvel med oss i strålende sol og 28 grader. Vest for fjella venta regnet på oss. Ein vellukka tur var til ende og med mange gode minner som me tek med oss vidare i seniordansen. Takk Annemor!



En drøm

*Jeg ønsket å bli en ballerina
med suksess fra New York til Kina.*

*Å danse på verdens største arena
i silke og tyll, med ballettsko på bena.*

*Å sveve fra arm til arm på en scene å
tøye og strekke, øve og trene.*

*Så ble jeg et ganske alminnelig null,
fikk ikke et liv med roser og gull.*

*Men danse jeg gjør,
uten stopp eller stans
– for jeg er jo med i SENIORDANS.*

Elnesvågen Seniordans

Forsinket feiring av 10 års jubileum

Endelig kunne vi invitere våre gjester til en jubileumsfest den 1. juni og markere at det var gått 10 år siden gruppen var stiftet den 30.08.2011. En feiring nesten ett år på etterskudd.

Tekst & foto MÅLFRYD HAUKÅS

I den anledning så ønsket vi å markere dette med en flott fest for å gjøre stas på de som har vært med fra starten og til nye medlemmer i vår gruppe. Medlemstallet har gått litt opp og ned, men vi er pr. i dag 22 betalende medlemmer. Vi inviterte også andre gjester og fikk god respons og oppmøte fra disse. De som ble invitert var Eide Seniordans og Midsund Seniordans. I tillegg ble styret i Møre og Romsdal region invitert, samt 2 tidligere medlemmer.

Etter en flott innsats av en valgt komité med leder Wenche Iversen kunne vi endelig møtes på «Torshall» i Hustadvika kommune. «Torshall» var et flott restaurert lokale med gode fasiliteter og med god plass til å svinge oss i dansen. Til sammen ble vi 52 stykker som kom festkledd til «Torshall» der flagget var heist ved inngangen.

Vår flinke danser Inge Løken hadde tatt på seg jobben som toastmaster og ønsket alle velkommen. Han ledet oss gjennom festen på en galant måte med gode innslag av informasjon, humor og andre fortellinger.

Målfryd Haukås leste historikk som var



skrevet av Inger Tverås, som var den første leder i 2011, og hun er fortsatt med i laget. De medlemmer som hadde vært med fra starten fikk en god applaus.

Våre solide og flinke instruktører (Sigmund, Inger og Ingvard) med ledelse av Sigrid Haugen førte oss gjennom dansene på en morsom og trygg måte gjennom hele kvelden. Det ble en flott danseoppvisning etter en vår med grundig terping på jubileumsdansene. I tillegg ble vårt kjære medlem Mads Aure som gikk bort i vår minnes med ett minuts stillhet.

Etter mange fine danser ble det servert god kaffe med mange deilige kaker. Laget fikk hilsninger og diverse gaver fra våre kjære inviterte gjester. Regionleder i Møre og Romsdal, Asbjørn Hjertvik overrakte oss vimpelen «Seniordans Norge». Spesielt var også hilsningen fra tidligere medlem Johan Bergheim med et innslag med virkelig god humor som ga oss alle en god latter!

Alle koste seg og tiden gikk fort. Men vi måtte avslutte og takke alle som kom, og som gjorde at festen vår ble meget vellykket for oss alle.

Regiondansetreff på Dokka

Onsdag 28. september møttes ca 110 dansere på Dokka til Vestoppland regiondansetreff. Det var deltakere fra 11 av de 12 gruppene i regionen.

Treffet ble arrangert på Dokka camping – eller mer konkret Lavvotunet – «storstua» som er en innebygd danseplass som gjennom sommeren har opptil flere av de «store» danseband nesten hver helg. Dvs. dette er et dansested som veldig mange besøker og som er blitt veldig ettertraktet av de danseglade. Stedet brukes også til større selskaper og andre arrangement. Men det er første gangen at det danses seniordans her.

Vi var veldig spente på hvordan dette lokalet ville fungere for oss seniordansere. Det var også litt vanskelig å forklare utleier hvordan vi ville bruke lokalet –

deres erfaring er vanlig pardans, mens vi også hadde behov for areal for stor ringdans. Danserne fikk kaffe og rundstykke ved ankomsten og karbonadesmørbrød og kringle til lunsj.

Bente Aasen var vår danseleder og med hennes gode instruksjon ble det et meget vellykket treff. Det ble danset både «gamle» kjente danser og noen nyere. Danselokalet i «storstua» fungerte meget godt også til seniordans – og var passe stort for ca 110 deltakere.

Regiontreff vil helt sikkert kunne legges til dette lokalet også ved en senere anledning.





Narvik: Dansetreff for seniorer, 14.–16. oktober 2022

Aldrende debutant

I tidligere tider blusset ungjentene i det øvre sosiale sjikt på sitt obligatoriske debutball. Siden har tiden gått for oss alle.

Tekst & foto MARGARETH HEITMANN RASCH

Denne helga har jeg, som señora, debutert på regiontreffet til Troms Seniordans, der også seniordanserne fra Ofoten og Vesterålen er med. Hvert andre år arrangeres et slikt regiontreff. Det ga mersmak.

«Bytt om fot, bytt om fot, gå og gå, arkade – rød skal foran blå – tilbake – og så dos-á-dos.» Vi hører den myndige røsten over den rytmiske musikken som strømmer utover lokalet.

«Vi» er etthundre danseglyde, humor-

fylte mennesker fra hele regionen, som denne helga har funnet veien til Grand Hotell i Narvik.

Vi representerer 13 lag: Andenes, Balsfjord, Bjerkvik, Bygdespretten, Bø, Gofoten, Hadsel, Harstad, Hjerteringen (Finnsnes og Sørreisa), Ibestad, Nordreisa og Sortland. Det hele er forbilledlig bundet sammen av Audhild Myrvoll.

Fra fredag 14. til søndag 16. oktober har vi stått på. Flere instruktører har vekslet på å trene oss i de forskjellige dansene.



Regionleder og utdanningsleder i Troms, Audhild Myrvoll.



Runde etter runde, noen feilsteg her og der hos mange av oss, men vi erfarer at vi er ikke for gamle til å lære. Å, huff, der ble det visst feil igjen – og hvordan var nå twinkle igjen? Pyttsan, det gjør ingenting; ingen lar seg merke med det, jeg tar meg kjapt inn og danser ufortrødent videre.

Før vi gir oss med en sang, etter flere gjennomganger, har vi opplevd å mestre trinnene – sånn høvelig.

I løpet av dagene har vi selvfølgelig både vann- og matpauser innimellom, kokken på Grand kan forresten sitt fag! Det er absolutt lov å sette seg ned litt innimellom, hvis man behøver å puste litt ekstra på før man igjen finner en plass i ringen. Selv om mange av dansene

foregår parvis i ring, er vi ikke kjønnsdelt. Derimot deles vi inn i farger, vist med de røde og blå båndene vi bærer som et smykke rundt halsen.

Ringdans, rekkedans, line dance

Vi får servert variert musikk med ulikt tempo og rytmikk. Dette er jammen god trim, det kan jeg love! Dans er sosialt, og fremmer både kondisjon, hukommelse og humør.

Det er nok riktignok et par år til neste regiontreff, men heldigvis ikke så lenge til neste dans. Narvik Seniordans har ukentlige treninger. Og så tar vi også en kaffekopp på kafé etterpå. Jeg gleder meg allerede til onsdag.

Hoteller som Landsstevnet samarbeider med



Birkebeineren
HOTEL & APARTMENTS

300 m fra Håkons Hall! 10 minutters gange til sentrum.

Bestilling: 61 05 00 80 / booking@birkebeineren.no

www.birkebeineren.no

Birkebeinervegen 24, 2618 Lillehammer



Ditt hjemmekoselige valg på Lillehammer, beliggende midt i sentrum, ønsker vi dere velkommen til et hyggelig opphold. På hotellet har vi 142 doble rom. Vi byr deg på kaker hver ettermiddag og om kvelden setter vi frem kveldsmat, alt uten tillegg i prisen.

Clarion Collection Hotel Hammer

Storgata 108b, 2615 Lillehammer

cc.hammer@choice.no / Tlf 61 26 73 73

Scandic

SCANDIC VICTORIA LILLEHAMMER

Storgata 84 B, 2609 Lillehammer

victorialillehammer@scandichotels.com / Tlf: 61 27 17 00

SCANDIC LILLEHAMMER HOTEL

Turisthotellveien 6, 2609 Lillehammer

lillehammer.hotel@scandichotels.com / Tlf: 61 28 60 00





Påmeldingsskjema

Landsstevnet i Seniordans, Scandic Lillehammer Hotell, 9.–11. juni 2023

Påmeldingsfrist 15. januar 2023. (Vær ekstra tidlig ute med å bestille overnatting!)

Ved påmelding av flere enn 1 person, oppgir dere navn på den som innbetaler påmeldingen for gruppen og legg ved navneliste på de øvrige landsstevne-deltagerne. Bruk blokkbokstaver.

Navn:

Adresse:

Postnr./sted

Tlf: Dansegruppe:

Antall deltagere:

Påmeldingsavgift alle dager inkl. festmiddag ant: á kr 1500,- kr

Ledsagere, konsert fredag og festmiddag lørdag ant: á kr 700,- kr

Jeg /vi ønsker Landsstevnepin ant: á kr 60,- kr

Jeg/vi ønsker «Landsstevne» t-skjorte med krage, lilla farge (sett kryss bak størrelsen)

Antall Dame: XXL, XL, L, M, S á kr 250,- kr

Antall Herre: XXL, XL, L, M, S á kr 250,- kr

Sum å betale kr

Etter mottagelse av påmelding blir dere registrert. Faktura blir sendt ut i løpet av februar, og etter mottagelse av innbetaling vil dere i løpet av april/mai få tilsendt stevnebillett med plassering i ring og ved bord. Innbetalt påmeldingsavgift refunderes ikke ved avbestilling (reiseforsikring dekker sykdom).

Påmelding sendes til:
Seniordans Norge
Storgata 108, 2390 Moelv
E-post: toril@seniordans.org /
randi@seniordans.org
Tlf. 953 61 962 eller 954 12 480

.....
Sted/dato

.....
Underskrift

Velkommen til Landsstevnet på Lillehammer

9.-11. juni 2023

Høstgyllent løv i nordavinds kuling – bud om høst, vinter – men snart blir det vår: Syrinduft, korpsmusikk og landsstevne. Hold av 2. helg i juni!

Seniordans Norge kom seg gjennom pandemien. Alle er vi blitt noen år eldre, men nå rister vi av oss støvet og retter opp ryggen. Nå skal vi stå på! Nå skal vi møtes! Sannelig så blir det på Lillehammer igjen også. Det er bare å krysse av på kalenderen for fredag 9. til søndag 11. juni 2023. Velkommen til dere alle sammen!

Styret i SN har tatt grep for å komme tilbake til det «normale» igjen, med blant annet landsstevnet. Egen styringsgruppe er oppnevnt. DMU vil stå for dansen og Lillehammer stiller med hjelpere. Nå skal alt foregå på byens hvite hotell, ærverdige Lillehammer Turisthotell, nå Scandic Lillehammer Hotell. Hotellet ligger i et frodig parkanlegg, godt skjermet fra trafikkstøy, har noen få minutters gange til Maihaugen, og har nok alle ønskelige moderne «bekvemmeligheter».

Ved ankomst hotellet håper vi dere blir møtt med lystig dansemusikk – som i alle år før. Hotellet har to innganger. Hovedinngangen må brukes av alle som skal bo på hotellet, «Inngang Nord» er lettest å bruke for alle oss andre. Oransjekledde verter vil nok veilede alle.

Lillehammersalene vil være vår arena under stevnet, rett ned trappa fra nordre inngang. Der er det hengegarderobe, men vær litt lur: Legg igjen verdisakene hjemme og ta den lydløse telefonen med inn i salen. Hotellet kan bli fullt da «LøpsBirken» arrangeres samme helg. Det

vurderes sammen med hotellet å bruke stevnepass for å skille hvem som har tilgang hvor.

Opptog til byen, gjennom Gågata til Stortorget på lørdag – ja, selvfølgelig. Ta med faner! Søre Ål korpsfestival går samme dag og stiller et stort antall korps sammen med oss. Det skal bli både lyd og stemning i byen den dagen, men ta med en regnponcho i tilfelle...

Skjortene for 2023 blir lilla/fiolette, nydelig farge for alle i alle aldre, et rekrutteringsstriks!

Festmiddagsmenyen er ikke klar, men det er viktig at hotellet får beskjed om eventuelle allergier.

Oppfordring til alle grupper/regioner: Det er sterkt ønskelig at noen stiller med danseinnslag eller annet til fredagskveldens sammenkomst. Kast hemninger, meld fra til Randi og Toril på kontoret!

Shuttle-transport fra byen har ofte vært «så-som-så», og det jobbes med saken for å forbedre den.

Landsstevnet 2023 har påmeldingsfrist 15. januar, og det er satt tak for antall deltakere. På mange måter blir stevnet gjenkjennelig, på andre måter helt annerledes. Det blir mindre, enklere, tettere og sikkert mer sosialt. Et enklere arrangement er enklere både å planlegge og gjennomføre. Det trengs ett eller flere store dansegulv, men krever ikke en kjempehall. Kom til Lillehammer i juni 2023, vurder det du opplever, positivt og mindre positivt. Kanskje er det nettopp du og dine meddansere som er i kompaniskap med styret i Seniordans Norge og arrangerer Landsstevnet 2025. Spennende løft for seniordansen! Velkommen skal dere være!

Program 9.-11. juni 2023

Fredag 9. juni

- Kl. 15.00 Åpning
- Kl. 15.30 Seniordans
- Kl. 17.30 Tid til egen disposisjon
- Kl. 18.30 Seniordans
- Kl. 20.30 Underholdning

Lordag 10. juni

- Kl. 09:30 Seniordans
- Kl. 11:45 Tog med 20 korps marsjerer til Stortorget
Felles Seniordans på torget
- Kl. 13:00 Tid til egen disposisjon
- Kl. 18.00 Festmiddag Scandic Lillehammer Hotel
- kl. 20.30 Seniordans i Håkons Hall

Søndag 11. juni

- Kl. 10.00 Seniordans i Håkons Hall
- Kl. 12.00 Avslutning med fanfare



Seniordanseturer i 2023

Vi er i gang med våre reisemål for 2023. Det blir turer i Norge, til Spania, Kroatia og Tyrkia. Reisemålene blir lagt ut på nettsiden vår og Facebook-siden på nyåret.



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


Feriespesialisten





Øystein Lauvhaug (trekkspill), Kari Berglund og Kari Nesset (gitar).

Hisøy Seniordans 15 år



I juni feiret Hisøy danserne sitt 15 års jubileum. Nåværende og tidligere dansere var invitert. Det var også flere fra Regionstyret. Det var flott underholdning,

med allsang og nylaget ræpp. Takk til Kari Nesset og hennes medhjelpere for innsatsen gjennom hele året!

Er det noen som kan huske da vi startet opp på His, Da vi tok de første enkle dansetrinn?

Det var Kirsti og Brit Eva som på sterkt og stødig vis, skulle trene opp vår kropp og våre sinn.

Det er viktig, sa de vise, at du bruker kroppen din, Og din hjerne må for all del være med. Derfor fant de på no'n danser med så mange rare trinn, At i starten bar det ganske galt av sted.

Etter hvert så har vi sett at de vise hadde rett, Vi er sterkere og klokere enn før. Og vi kjenner at vi trives, har det bedre rett og slett, Og så har vi fått et veldig godt humør!

Vi har opptrådt på lokaler, fartet rundt i øst og vest, Danset Zorba ned på stranda på vår øy, Vi har trallet, vi har sunget, det vi husker aller best, Er all moroa, vi hadde det så gøy!

Corona satt en stopper den, for seniordansen vår, Vi kunne ikke samle oss i ring.

Å holde andres hender var forbudt i flere år, Nå kan vi danse byttomsteg og sving!

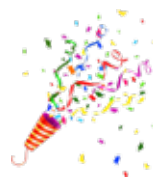


Fra venstre: Lise Marie Bygland (på trommer) leder for frivilligsentralen på Hisøy, Haldis Fossnes og Brit Eva Blekesaune (med «cap»), seniordansere. Det var Haldis som hadde skrevet «ræppen».



Fredrikstad seniordans teller 40 medlemmer. De har svingt seg i forskjellige lokaler gjennom 20 år, men har nå satt dansefoten på gulvet i Gressvik Røde Korshuset.

– Det sosiale er like viktig, om ikke viktigere enn dansen!



Feirer 20-årsjubileum

Siden 2001 har kvinner og menn i Fredrikstad seniordans sluppet seg løs på parketten. Mandag formiddag var det jubileumsfeiring på Gressvik Røde Kors.

Tekst & foto JONAS F PETTERSEN / SONDRE N BERNHARDSEN, FREDRIKSTAD BLAD

Klubben teller 40 medlemmer og kun to av dem er menn. Den eldste av medlemmene er 87 år og den yngste er 68. Opp igjennom tiårene har danseklubben holdt hus i mange lokaler rundt omkring i Fredrikstad, blant annet i Maskinist-foreningen, St. Croix-huset og Lykkeberghallen.

Trives på Gressvik

Ingen av lokalene ble langvarige tilholdssteder, men på starten av dette året sikret

de seg Gressvik Røde Korshuset.

– Vi har det veldig, veldig bra her.

Jeg tror medlemmene trives. Vi kunne ikke fått det bedre. Det forteller Bjørg Elisabeth Andreassen (68) som er leder for Fredrikstad seniordans.

Jubileumstur til Kiel

Mandag formiddag feiret de jubileet med snitter, kake, kaffe og brus. Den store markeringen skjer imidlertid i august. Da skal gjengen på tur til Kiel i Tyskland.



Trofaste medlemmer: Evelyn Martinsen (84), Solveig Marthinsen (77) og Lisbeth Julseth (84). Solveig har vært danse- lærer for klubben siden 2008. Lisbeth skryter av venninnen: – Hun er nøyaktig og prater tydelig så det er lettere å forstå. Vi koser oss kjempemye.



Björg Elisabeth Andresen (68) er leder i Fredrikstad senior-dans, det har hun vært i siden 2020. Hun håper på mange år til med dans.

– Det blir en kosetur. Vi danser nok litt på båten, ler Björg.

– Dans er livet

Tre av dem som har vært medlemmer lengst er Evelyn Martinsen (84), Solveig Marthinsen (77) og Lisbeth Julseth (84).

Trioen har danset i hele sitt voksne liv, og fikk nyss om tilbudet gjennom venninner. Siden 2002 har damene holdt seg trofaste til klubben, og én ting er de enige om:

- Vi angrep ikke et sekund. Dans er livet.
- Jeg har fått så mange gode venner gjennom seniordans, tilføyer Lisbeth.

Flere slags danser

Med 20 år bak seg er det blitt en del minner. Lisbeth trekker frem danseturene sydover og landsstevnene hun har fått være med på. Det har også blitt en rekke med dansestiler de kan vise frem, vals, tango, salsa, rumba, sving, pardans, line-dans og ringdans.

Fokus på det sosiale

På Fredrikstad seniordans er det ikke bare fokus på sving.

– Det er mye sosialt også. Det er like viktig, om ikke viktigere enn dansen, sier Björg.

Fremtidsplanene for klubben er ikke klare, men de håper å kunne danse i flere år til.

– Så lenge helse og hodet er i toppform, ler hun.



Narvik Stoltrim

Vellykket tur til Garsnes brygge

Tekst & foto MARGARETH HEITMANN RASCH

Onsdag 8. juni fylte 32 damer bussen i Narvik og kjørte over Øse til Garsnes brygge på Sjøvegan. 28 faste stoltrimmere og 4 aspiranter fikk oppleve 4 °C og sludd, men sola tittet fram før vi gikk av bussen. Dermed kunne vi nyte den utsøkte lunsjen utendørs. I sola fristet det også med kaffe og is. Takk til personalet for svært god service!

Mellom rettene ble det stoltrim og latteren satt løst. I løpet av dagen ble det fortalt vitser, historier og dikt ble opplest, særlig Kari og Irma-Hanne var aktive, til

stor fornøyelse for alle!

På hjemturen vant to heldige deltagere hver sin flotte blomstrende plante og vel tilbake i Narvik fikk vi samlet oss til et fellesbilde.

Turen var sesongavslutningen for sitte-danserne i Narvik. Vi gleder oss til å starte opp igjen torsdag 1. september med våre ukentlige treff.

Skjeberg seniordans

25 års jubileum

Fredag 20. mai 2022 var Skjeberg seniordans samlet for å feire jubileum. Gruppas medlemmer og inviterte gjester kunne sammen nyte en velsmakende middag.

Under middagen ble det holdt taler av leder for Gladans Grålum og fra vår regionleder, Randi Myrvang. Kveldens konferansier, Gunvor Nordli, hadde også et resymé over de 25 årene som dansegruppa har eksistert.

Etter middagen ble det danset seniordanser. Det ble servert kaffe og kaker og selvfølgelig en del mimring, så kvelden forsvant raskt.

Dessverre har nok medlemstallet krympet, og av de tilstedeværende var

det bare ett medlem igjen fra starten av – forøvrig en imponerende innsats!

Vi har i flere år arrangert sommerdans for egne medlemmer og interesserte, men i år var tiden inne for å overlate dette til andre grupper.

Gruppa har i disse årene hatt en rekke oppvisninger, både i inn- og utland, og har deltatt på flere samlinger på Lillehammer fra 2004.

Ellers er gruppa pr. i dag registrert med 18 medlemmer og vi danser hver fredag, litt til og fra de to tilbakelagte årene med corona, men vi regner med å starte opp igjen i høst.



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	Sætregetua 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
Rogaland Sør	Elisabeth Idsal	Nordliveien 8, 4580 Lyngdal	988 69 170	
Salten	Siv Anita Unosen	Limoveien 2, 8252 Rognan	917 71 322	sivunosen@gmail.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

Kursprogram Vår 2023

GRUNNKURS 1 – 2020, to dager

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør/ søn	28.-29. jan	10–16	Molde Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik/ Svein Ole Settem	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Fre/ lør	14.-15. april	10–16	Larvik Bas Kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd

GRUNNKURS 2 – 2020, to dager

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør/ søn	18.-19. feb	10–16	Molde Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik/ Svein Ole Settem	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Fre/ lør	12.-13. mai	10–16	Larvik Bas Kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd

GRUNNKURS 2 – 2020, en dag

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	11. feb	10–16	Tynset	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	Beskjed om sted kommer nærmere

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.

ISDC 2019

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre	17. mars	11–17	Mosjøen Frivilligsentralen	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	Ta med mat og gode sko
Lør	25. mars	10–16	Brumunddal	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	Beskjed om sted kommer nærmere

ROUND AND ROUND DEL 1, nybegynnerkurs

Kursavgift: 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	
Lør	4. mars	10–16	Brumunddal	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	Beskjed om sted kommer nærmere
Lør	11. mars	10–16	Molde Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik/ Svein Ole Settem	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Fre	17. mars	10–16	Trondheim Hotell Augustin	Vigdis Hassel	414 16 317	Vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotellet

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
JensenRandi A.
GrønbackenNils
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	28. jan	11–17	Bergen Nordnes Bydelshus, Klosteret 2	Aud Aga/ Haldis Olsen	905 86 296	audaga@outlook.com	Ta med mat og drikke
Tors	16. mars	13–19	Klepp Fredheimsloftet	Berit Irene Nærland/Kari W. Jensen	489 24 735	berina@lyse.net	

DANSEMEDLEY 2022

Kursavgift: kr 350,-. Materiell: kr 400,-. Ingen forkunnskaper



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	14. jan	11–14	Tynset	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	Beskjed om sted kommer nærmere
Tors	19. jan	10–14	Rognan Samfunnshus	Siv Unosen	971 11 322	sivunosen@gmail.com	
Lør	4. feb	11–15	Molde Kulturskole	Asbjørn Hjertvik/Svein Ole Settem	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	18. feb	10–14	Østfold Bøndernes hus Mosseveien 6, Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Fre	24. feb	10–14	Steinkjer Tingvold Park Hotel	Kari Steen/ Dagrun Gravbrøt	921 20 529/ 476 01 105	dagr-gr@ntebb.no	
Lør	4. mars	11–15	Bergen Nordnes Bydelshus Klosteret 2	Aud Aga/ Haldis Olsen	905 86 296	audaga@outlook.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.

SITTEDANS 2023

Kursavgift: kr 350,- . Materiell: kr 400,-. Ingen forkunnskaper

DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre	10. feb	10–14	Steinkjer Tingvold Park Hotel	Kari Steen/ Dagrun Gravbrøt	921 20 529/ 476 01 105	dagr-gr@ntebb.no	
Lør	11. feb	11–15	Bergen Nordnes Bydelshus Klosteret 2	Aud Aga/ Haldis Olsen	905 86 296	audaga@outlook.com	Ta med mat og drikke
Fre	17. feb	10–14	Trondheim Hotell Augustin	Vigdis Hassel	414 16 317	Vigdis.hassel @gmail.com	Dagpakke på hotellet
Lør	18. feb	10–14	Lillehammer Røde kors Nordseterveien 19	Bente Aasen	992 75 723	helenbenteaasen @outlook.com	
Lør	18. mars	12–16	Skei i Jølster Samfunnshus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Fre	10. mars	10–14	Hønefoss Ullerål kirke	Rønnaug Ust/ Taran Jarnæs	992 51 137 / 452 24 569	ronnaug.ust@lifi.no / taran.jarnaes @gmail.com	Ta med mat og drikke
Ons	23. mars	10–14	Jessheim Lykkebo Leirveien 6	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Lør	25. mars	10–14	Asker/ Bærum Tanum og Jong Seniorsenter	Dag Bjørnland/ Taran Jarnæs	918 37 636 452 24 569	dag.bjornland@ online.no / 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



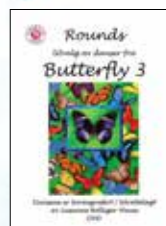
12 Enkle danser

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

05–08.12.2022

Førjulsdans på Storefjell



Jul og nyttår på Storefjell.

Her blir det som før god førjulsstemning med mye dans, julebord og underholdning. Gammeldansmusikk med familien Nibstad og Hallingdansoppvisning.

23.12.2022–01.11.2023

Julefeiring

- Julefeiring med mange aktiviteter og underholdning.
- Julebord, Familie show med trylling, Dans til Husorkester, pianobar, Badeanlegg, juleverksted for barne, kanefart, badeanlegg, skiheis, langrennsloyper.
- Fyrverkeri på nyttårsaften.

Flerdøgns rabatt og gode tilbud. Vi har hotellrom og leiligheter.

STOREFJELL
1001
★★★★ RESORT HOTEL ★★★★★

Vi henter også på Gol Jernbanestasjon. All transport må bestilles på forhånd.
For bestilling og mer informasjon om opphold og transport:

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