



MEDLEMSBLAD FOR
SENIORDANS NORGE

Gladringen

NR 57 MAI 2023

Badstuen Seniordans **Minneord Bjørg Kolltveit** Narvik Stoltrim
Nybegynnerkurs i Trondheim Otterøy Seniordans



Æresmedlemmer s 6

Styreleder har ordet

Så er Regionledermøte/Landsmøte 2023 avsluttet. Jeg måtte stille som observatør da kvoten for deltagelse fra region Vestfold var oppbrukt.

Landsmøtet valgte meg som ny styreleder fra april 2023 for ett år. Min erfaring i Seniordans startet da jeg ble med i 2014, deretter som danseleder i Byttomfot`n Seniordans i Sandefjord i 2021, så styremedlem i region Vestfold 2018 og senere nestleder fra 2021.

Landsmøtet var en positiv opplevelse, sammen med mange hyggelige og positive dansegglade mennesker. Det var to oppgaver som ble spesielt framhevet og som må få prioritert:

I arbeidet – rekruttering/nybegynnerkurs og utdanne flere danseledere. Hva med alle de som allerede har kursene, men ikke



instruerer – er det mulig å aktivisere noen av dem igjen?

« Gladringen» kommer denne gang i digital utgave, det blir en nærmere vurdering om den skal forbli digital eller om det blir en annen variant.

Våren er her og det går mot slutten for denne perioden, nå er det bare å glede seg til Landsstevne på Lillehammer 9.–11. juni, med cirka 550 deltagere. Jeg ønsker alle velkommen til Landsstevnet!

God sommer!

Kjell Eftedal



Kjell Eftedal
STYRELEDER
970 93 614
kjell1920@hotmail.com



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



Siv Anita Unosen
STYREMEDLEM
917 71 322
sivunosen@gmail.com



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



Margareth H Rasch
STYREMEDLEM
454 52 567
maggen01@hotmail.com



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



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

STRET



Forside: Nye æresmedlemmer,
Rønnaug Ust og Kjell Magne Aasen

DMU



Fra venstre: Marwell Myrvang, Gunn Øygard og Bente Aasen. Sirkel: Taran Jarnæs og Vigdis Hassel

LEDER

Bente Aasen 992 75 723
helenbenteaasen@outlook.com

SEKRETÆR

Gunn Øygard 992 777 89
guoey@online.no

Marwell Myrvang 909 86 580
bomyr@online.no

Taran Jarnæs 452 24 569
taran.jarnaes@gmail.com

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



TELEFONTIDER:

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



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

SENIORDANS NORGE:

Storgata 108
2390 Moelv
www.seniordans.no



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



Bente Skedsmo
REGNSKAPSFØRER
977 42 265
bente.skedsmo@
seniordans.org

Steinbekken 3, 2040 Kløfta
Inn-/utbetalingar:
0531 10 21 070

Redaksjonen **Gladringen**

Stoff til Gladringen sendes til:
gladringen@seniordans.no

Frist for innlevering av stoff er
15 oktober 2023

! 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

REDAKSJONSKOMITÉ:
Solveig Englund og
Randi A. Grønbakken
ANNONSER: Arne Hove



KONTORET



DMU informerer!

Sittedanskurs 2023 Det nye sittedanskurset ble som planlagt ferdig i løpet av høsten i fjor, og det har allerede nå i 2023 blitt avholdt kurs, og flere blir det til høsten. Det er viktig å henvende seg til ulike institusjoner for å reklamere for sittedans og kurset. Her jobber det mange som er aktuelle til å ta kurset. Det kreves ikke medlemskap i Seniordans.

Dansemedleyen 2022 Det er avholdt mange kurs i denne nye medleyen. Den ble godt mottatt. Ekstra fint er det at alle seks dansene også har beskrivelse, musikk og DVD-innspilling enkeltvis. Det er enkle, fine danser som kan brukes uavhengig om de brukes som medley.

ISDC 2023 Frankrike På grunn av koronasituasjonen ble det et opphold/utsettelse i dansetreff på tvers av landegrensene. Nå er dette endelig i gang igjen og snart reiser en gruppe til Nancy i Frankrike på internasjonalt treff, ISDC 2023. Der blir det gjennomgang av nye danser og sosiale samvær med dansekollegaer fra mange forskjellige land. Av de nye dansene som blir lært blir det plukka ut noen til et en-dags kurs til høsten. Det skal bli kjekt.

Vegen videre i danseringene Vi har heldigvis fremdeles mange gode danseringer med mange medlemmer og danseledere. Det er likevel ikke til «stikke under en stol» sannheten om at det er mange ringer som allerede er nedlagt og mange sliter, særlig ute i distriktene. Det

er få som møter opp på dansen, gjennomsnittsalderen øker og et tiltagende problem er mangelen på danseledere. Flere som har vært danseledere i mange, mange år føler behov for å lene seg tilbake og kanskje bare få lov til å være med å danse. Det er et skrikende behov for yngre krefter som har initiativ, lyst og engasjement til å gå på kurs og lede danseringer. Vi er nødt til å tenke alternativer for å holde liv i ringene. Vi vet at noen ringer har slått seg sammen. Kanskje flere kan gjøre det selv om det kan være utfordrende med reiseavstander? Da blir det og bedre utnyttelse av danselederne. De som fremdeles er igjen i disse små ringene er glad i seniordans og ønsker så inderlig vel at dansen skal bestå.

Dansekveld for voksne I høst ble det fra Seniordans Norge sendt ut en oppfordring til alle dansegrupper om å bli med i et rekrutteringsprosjekt kalt «Dansekveld for voksne». Det var tips til hvordan man på en enkel og rimelig måte kunne invitere til en dansekveld. Det fulgte med et flygeblad klar til å bruke bare med å fylle inn navn, tid og sted. Det er grupper som har gjennomført dette og fått nye dansere, f.eks. så har Gran seniordans fått 15 nye. DMU ønsker at gruppene rundt om i landet vil se på dette tiltaket igjen og prøve å få til et slikt arrangement. Ingen ting duger uprøvd.

Landsstevnet 2023 I juni skal det arrangeres Landsstevne på Lillehammer igjen. Det er et samarbeid mellom Seniordans Norge og Bente og Kjell

Magne Aasen. For deltagere blir det nok årets dansehøydepunkt. Så gøy å treffe så mange dansere, ha sosiale samvær og kose seg en hel helg. Det blir blant annet mye dans, underholdning av egne og innleide krefter, festmiddag og tog ned til sentrum sammen med 20 korps fra Søre Ål skolekorpsfestival. Det siste blir ekstra stas og stemning når toget ender opp på Stortorget og det blir dans der. Lillehammer seniordans vil ha oppvisning med en utvida Bachata fra Medley 2022

under åpningen av Landsstevnet. Ikke nok med det, de hiver seg også på med en flamencodans for å vise flere sider av dans og mangfold som kan brukes tilpassa til seniordans.

Sommerdanser Det er mange grupper som har sommerdans ute på offentlige plasser. Hvorfor ikke ha flygeblad til å dele ut for å nå flere og gjøre seniordansen kjent for å få vekst når høsten starter opp igjen?



Seniordans NN.....

Inviterer deg til «Dansekveld for voksne»

Vil du være med på en hyggelig dansekveld sammen med oss?

Vi i vår dansegruppe ønsker å invitere deg til en hyggekveld som kan gjøre deg glad med en kopp kaffe og en kake. Vi ønsker å vise deg hva vi gjør og hvor fint vi har det på våre dansekvelder. Du er hjertelig velkommen til å se på eller delta i vår gruppe. Vi danser ringdans, pardans, linedans, rounds mm...

Ingen er for unge eller for gamle til å delta. Til oss kan du komme uten partner da vi danser med røde og blåe bånd som skiller mellom mann og kvinne.

Det å danse er godt for kropp og sjel og styrker balansen. Fin trim til mye fin musikk er det også.

***Velkommen skal du være.
Vi danser på:***

***Sted:***

***Dato:**.....*

Kl.

Ta gjerne kontakt med :

.....
Navn

.....
tlf.nr.

LANDSMØTET 2023

Festmiddagen



God stemning og gode historier ble fortalt under middagen.





Per Haarr blir takket av som styreleder i Seniodans Norge av nestleder Turid S Haaland.



Rønnaug Ust og Kjell Magne Aasen ble oppnevnt av styret som æresmedlemmer i Seniordans Norge. Æresmedlemskap i Seniordans Norge kan tildeles enkeltmedlemmer som over lang tid har gjort enestående og særdeles aktiv

innsats for organisasjonen. Rønnaug og Kjell Magne har over mange år gjort en kjempe-innsats for organisasjonen og styret takket dem for deres innsats under festmiddagen.

Høstdans

4.-7.9 2023

Høstfarger kombinert med dans og trening

Hver kveld blir det variert dansemusikk i festsalen og gammeldansmusikk m/fam Nibstad.

Valgfrie Programposter/aktiviteter

- Seniordans
- Linedans
- Swing, Salsa, Tango
- Trening til musikk/»morgengymnastikk»
- Introduksjonskurs i seniordans
- Turer i fjellet
- Fri bruk av bassenget
- Foredrag v/ John Elvestad: «Sterk hjerne og sprek kropp»



John Elvestad



Elbjørg J. Dieserud



Ragnar Spiten

Førjulsdans på Storefjell

11.-14.12
2023

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

Danseprogram

Dansen er åpen for alle, både seniordansere og andre dansegglade 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 1595,- pr. person- pr. døgn

Dobbelt rom - kr 1250,- pr. person- pr. døgn
inkl. helpensjon, danseundervisning og aktiviteter.
Alle rom har dusj/wc og TV/radio

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

Direkte buss fra Oslo via Hønefoss kr 450,- en vei

Gol Jernbanestasjon kr 150,- pr person, en vei.

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

Minneord Bjørg Kolltveit

«Og nå er det takk for meg»



Tekst SOLVEIG ENGLUND

Slik skrev Bjørg Kolltveit som sin siste ytring i april 2013, inne i sitt 10. år som redaktør av Gladringen. I dag har Bjørg takka av for siste gang. Hun døde 24. februar, 89 år gammel. Naturlig nok var Seniordans Norge representert ved bisettelsen i Brummundal kirke der familie, slekt og venner var sammen for et siste farvel.

Bjørg Kolltveit tok over som redaktør av Gladringen i 2003, etter tidligere redaktør Einar Larsen som ønska avløsning. Bjørg satt da i styret for Seniordans Norge, men ble «kasta ut av styret» som hun sa, for heller å gjøre nytte for seg i Gladringen.

Bjørg hadde utdanning som journalist, og visste godt hvordan hun ville at medlemsbladet vårt skulle være. Der de andre nordiske forbund hadde «ei blekke» stort sett med annonser, der ville hun ha et blad med innhold og mening. Dansefaglig stoff, meningsytringer, smått og stort fra nord til sør, øst og vest, og slik at den vanlige seniordanser kunne kjenne seg igjen. Utadvendt, faglig nysgjerrig, alltid positivt fokusert – slik er det vi vil huske henne. Og vi er mange, for hun hadde en enestående evne til å bli kjent med folk, til å knytte kontakter, og til å huske både ansikt og navn!

Bjørg Kolltveit var sjøl seniordanser, og hun brant for seniordansen og for dens framtid. Gjennom sine redaksjonelle ytringer i Gladringen pekte hun tidlig på endringer som ville komme, - også innen seniordansen: «Nettet og den digitale verden vil snart være hver-

dagen. Medlemmassen vil eldes, hva vil det bety for dansen og danserne? Yngre generasjoner har ikke samme dansekultur som oss, discodans gir verken valsesteg eller byttomfot.» I sin ytring i 2013 pekte Bjørg nettopp på de utfordringene senior-dansen står midt oppi i dag. Hun var ikke redd for å provosere, gi rom for debatt, hun så at mye innen seniordansen også kunne diskuteres, den gang som i dag, at det var nødvendig med endringer i pakt med tiden.

Bjørg Kolltveit fryktet heller ikke herrene i maktens korridorer da hun friskt og freidig valsa inn til daværende helse-minister Bent Høye for å overbevise om «en seniordans så betydningsfull at den må fast inn på årlige statsbudsjett». Ministeren var heller ikke småålåten da han nekta å bare høre om seniordans, han ville se senior-dans! Til første Mjøsdansen i Neshallen våren 2014 inviterte Bjørg ikke bare ministeren, men også statssekretær Nøkleby Heiberg, lokale fylkesmenn og ordførere, alle til seniordans sammen med rundt 300 seniordansere! «Seniordans må være folkehelse på sitt beste, og dette skal inn i den nye Folkehelsemeldinga» var takketalen fra en tydelig entusiastisk minister. Etter dette var faktisk Seniordans noen år en egen øremerka post i statsbudsjettet!

Måtte vi alle inspireres av Bjørg sitt mot, av hennes entusiasme og stå-på-vilje, og ikke minst av hennes glade latter, rause smil, hennes medmenneskelige varme og inkluderende vesen.

Vi lyser fred over Bjørg Kolltveits minne.



www.vinterfestuka.no

Narvik Stoltrims markering av Vinterfestuka

Tekst & foto MARGARETH HEITMANN RASCH

I Narvik arrangeres Vinterfestuka hvert år i mars. I denne tradisjonsrike uka ifører Narviks borgere (og tilreisende) seg klær som minner om starten av 1900-tallet, til ære for røllarne som bygde jernbanen og la grunnlaget for byen og Nordkalott-samarbeidet, og ikke minst de dugelige kvinnfolkene, der kokka Svarta Bjørn er den best kjente. Det foregår arrangement av ulike slag overalt i byen, for alle aldersgrupper.

På den ukentlige treningen ville vi i Narvik Stoltrim gjøre noe mer ut av dagen enn det vanlige opplegget med kaffe og kjeks etter treningen.

Hele 44(!) damer betalte den lille egen-andelen vi ba om for å kunne bestille

varme karbonadesmørbrød til alle.

Uforutsette ting skjer, så 38 møtte opp – det er uansett en stor andel av de 50 aktive medlemmene vi har på lista. Mange av damene hadde kledd seg tidsriktig, i flott røllarutstyr.

Vi ble godt varme under trimmen, og rundt lunsjbordet etterpå gikk praten som vanlig livlig. Karbonader, brødskiver og salat ble levert hver for seg. Den forespurte kjøkkengjengen gjorde en kjempejobb, fikk satt dette sammen og kunne servere innbydende, fargerike smørbrød.

Vi ser ikke bort fra at vi kan ha innført en tradisjon, vi også.

Interessert i å være med oss på Seniordans-tur?

Her er turene vi så langt har satt opp for høsten 2023:

• **19. september – 3. oktober 2023**

Tur til Albir Playa Hotel, Albir fra Trondheim

Danseledere: Erna Ellinor Onsøien Tangvik og Grete Flenstad

Pris pr person fra **kr. 17 750,-**

• **13. – 27. oktober 2023**

Tur til Hotel Alay, Benalmadena fra Harstad/Narvik

Danseleder: Irma – Hanne Bakkan

Pris pr person fra **kr. 19 495,-**

• **14. – 28. oktober 2023**

Tur til Hotel Alay – Benalmadena fra Bergen

Danseleder: Grethe – Sofie Henne

Pris pr person fra **kr. 18 650,-**

• **17. – 31. oktober 2023**

Dansefestival i Kemer, Tyrkia fra Oslo

Danseleder: Bente Aasen

Pris pr person fra **kr. 17 450,-**

• **30. oktober – 6. november 2023.**

Tur til Albir Playa Hotel, Albir fra Oslo

Danseleder: Kari Brekken

Pris pr person fra **kr. 9 390,-**



feriespesialisten



en del av

TEMAREISER
FREDRIKSTAD

tlf. 61 29 26 55

www.feriespesialisten.com

Tornerose sov i hundre år! Seniordansen sov i bare to år!
Nå oppegående, uthvilt og klar til dyst!

Velkommen til Landsstevnet på Lillehammer

9.-11. juni 2023

Skyttelbuss fra Scandic Hotel til sentrum

UKEDAG	SKYTTELBUSS AVGANG
Fredag 9. juni	Fra 17:00 til kl. 17:45
Fredag 9. juni	Fra 22:00 til kl. 22:45
Lørdag 10. juni	Fra 22:30 til kl. 23:15
Søndag 11. juni	Fra 12:30 til kl. 13:45

Skyttelbuss Lillehammer Kino til Scandic Hotel

Fredag 9. juni	Fra 18:15 til kl. 28:45
Lørdag 10. juni	Fra 8:00 til kl. 8:45
Lørdag 10. juni	Fra 16:00 til kl. 16:45
Søndag 11. juni	Fra 9:00 til kl. 9:45

Skyttelbuss Victoria Hotel til Scandic Hotel

Fredag 9. juni	Fra 18:20 til kl. 18:50
Lørdag 10. juni	Fra 8:00 til kl. 8:50
Lørdag 10. juni	Fra 16:05 til kl. 16:50
Søndag 11. juni	Fra 9:05 til kl. 9:50

**500 seniordansere, 18 korps, 20 danseringer.
Lyd, dans, liv & røre – herlig!**

Hvordan skille 500 dansere fra hotellets øvrige gjester?

Fredag i hallen nordre inngang: Bytt snarest mulig din tilsendte grønne stevnebillett mot lett synlig håndleddsbånd. Hotellet er fullt!

Hvor er min inngang på hotellet?

Seniordansere som skal bo på hotellet, benytter hovedinngang øst. Seniordansere som ikke skal bo på hotellet, benytter **inngang vest**. Det blir god merking og verter som tar imot og viser veg.

Hjertelig vel møtt, endelig er det landsstevne igjen!



Program 9.–11. juni 2023

Fredag 9. juni

- 12.00 Dørene åpnes Scandic Hotel
- 15.00 Åpning
- 15.30 Seniordans i dansesalen
- 17.00 Tid til egen disposisjon
- 19.00 Konsert og underholdning i Scandic Hotel, Lillehammersalen
- 20.30 Seniordans i Lillehammersalen

Lørdag 10. juni

- 09.00 Seniordans, Scandic Hotel Lillehammer
- 11.00 Tog marsjerer fra Scandic Hotel Lillehammer til Stortorget
- 12.00 Vi danser på Stortorget
- 13.00 Tid til egen disposisjon
- 17.00 Seniordans
- 19.00 Festmiddag Scandic Hotel Lillehammer
- 21.00 Seniordans/dans

Søndag 11. juni

- 10.00 Seniordans
- 12.15 Avslutning med fanfare

Det tas forbehold om endringer i programmet.





Fra venstre:
Martha Torill Strømme,
styreleiar Ragnhild Trøite
og Borgny Hagen.

Hordaland

Æresmedlemmer i Kvam Seniordans

Kvam seniordans avslutta året 2022 med dans, julegraut og trivelig samvær.

Tidligare og neverande dansarar var samla til fest.

Tekst & foto MÅLFRID GARVIK

Høgdepunktet på festen var at to av dei trufaste danseleiarane i laget, Martha Torill Strømme (76) og Borgny Hagen (87) vart utnemnde til æresmedlemmer. Dei fekk rosande ord, diplom og blomar av styreleiar Ragnhild Trøite.

Martha har æra for at Kvam Senior-dans vart oppretta i 2000. Det starta i det små med ni dansarar. No tel gruppa ca 40 aktive dansarar. Martha var også med i det første regionstyret i Hordaland.

Martha har vore sjefen for danseleiinga

i alle år etter oppstarten. Etter kvart er det fleire som har danseleiarkurs. Dei kan avløysa henne når det trengst.

Borgny er ein av danseleiarane. Ho har vore med i Kvam Seniordans sidan laget starta. Ho var første styreleiaaren i laget, og hadde den oppgåva i åtte år. Borgny er framleisaktiv dansar og underheld gjerne med gode historiar og dikt i godt lag.

Æresmedlemmene våre er framleis aktive danseleiarar med dansegledde, trivsel og meistring i fokus. Gratulerar!



SENIORDANSTURER



PÅMELDINGSTURER FOR SENIORDANSERE

- enten du reiser alene eller sammen med flere!

SPANIA, FUENGIROLA 11. - 25. september

15 dager - fly fra Oslo og Trondheim

Danseleder Vigdis Hassel

Bli med på dansetur til herlige Costa del Sol. Fuengirola er en flott by med herlig strand, beliggende mellom Malaga og Marbella. Klimaet er deilig på Solkysten. Vi skal bo på Hotel Las Palmeras (4*) som har fin beliggenhet til både strand og by. Det blir fellesdanser, samt godt med tid til andre aktiviteter. Utflukter tilbys på stedet. Frokost og middag hver dag (inkl. vin/vann til maten).

Pris pr. person i dobbeltrom fra kun kr. 13.900,-

Påmelding innen 1.juni anbefales.

KYPROS, PAFOS 18. november - 2. desember

15 dager - fly fra Oslo

Danseleder Borghild Sørøy / Reiseleder Magne Sørøy

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

Pris pr. person i dobbeltrom fra kr. 19.900,-

Påmelding innen 5.august anbefales.

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



Avslutningen i desember 2022 samlet 16 av 21 aktive dansere. Vi hadde en times dans før påfølgende «julebord». Danseleder Haldis foran i midten, kledd i lilla.

Badstuen Seniordans

Tekst & foto MAY-ELIN SØRAAS

I Bergen har vi Varegg idrettslag som har klubbhuset Badstuen som fast tilholdssted. Noen av medlemmene tok i 2005 initiativ til å også starte egen seniordansgruppe i klubbhuset. Så dansegruppens navn ble – naturlig nok – Badstuen Seniordans.

Medlemstallet har i alle år holdt seg relativt stabilt, med 20–25 aktive dansere.

Målsettingen om god balanse mellom kjønnene har vi lykkes bra med å oppfylle helt fra starten.

Haldis Synnøve Olsen har hele tiden vært gruppens faste danseleder. Hun sikrer oss alltid et variert program med rimelige utfordringer og et flott musikkvalg.



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 dansegladde. Det blir dans både formiddag og ettermiddag.

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

Prisen inkluderer 3 middagar, 3 frukostar og 2 lunsjar.

For meir informasjon, ta kontakt!

Hjarteleg velkommen!

Instruktørar



Asbjørn Hjertvik



Kari Hjertvik

Praktisk informasjon

Prisar

Dobbeltrøm 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).



Smakfull Trondhjemssuppe på en spiker

«Høsten 2022 gjennomførte vi et fantastisk nybegynnerkurs. Vi var 18 påmeldte, men dessverre var det to som trakk seg. De 16 fullførte med glans. Kursleder starta opp med lek/dans i diverse takarter og rytmer, noe som slo veldig godt ann. Det ble mye latter og danseglede. Stor takk til vår fabelaktige kursleder og hennes hjelgere.»

Tekst SOLVEIG ENGLUND Foto LIV BERG

Så enkelt kan det sendes inn til Gladringen! Så enkelt og så spennende kom innlegget fra Liv Berg i Trondheim. Veien til telefonen var enda kortere enn innlegget!

Du var ganske så kortfatta, men klarte i alle fall å gjøre meg nysgjerrig. Hva skjedde?

- Vel, det er alltid dette med rekruttering, få inn nye dansere så ikke ringene skal dø ut. Ikke er det enkelt å komme ny inn i etablerte ringer heller, der alle kan alt og du ikke kan noe. Kunne vi få til noe for å gjøre starten i seniordansen enklere? Vi prata om det før pandemien, under pandemien og nå etter, om ringene i byen kanskje kunne få til noe i fellesskap? Men det ble med praten. I høst var det noen av oss i Hornemannsringen som syntes at nok var nok, nå måtte vi ta grep og få noe gjort.

Når frøet først var sådd, så var det utrulig hvor fort og godt det også kunne spire. På direkte kontakt var det fire av de ti ringene i Trondheim som sa seg interesserte om vi ville sette i gang et nybegynnerkurs, - nemlig Bergheim, Ranheim, Go'foten og Hornemannsringen.

Økonomi? Øvingslokale? Støtte fra andre?

Det er mye praktisk som må på plass.

- Vi i Hornemannsringen er heldige med danselokale, vi danser i Hornemannsgården midt i sentrum. Der har vi avtale om gratis husleie, og fast øvingstid. Til dette kurset hadde de ledig plass fem ganger ei kort periode. Med to effektive klokketimer hver gang, ble kurset ganske så intensivt! Men alt koster, så hver deltaker betalte 350 kr for hele kurset. Via Hornemannsringen søkte vi, og fikk vanlig kurstilskudd fra Studieforbundet Kultur og Tradisjon også. Pengene dekkja honorar til kursinstruktør og hjelgere, resten gikk til litt fellestiltak.

Dere hadde visst en spesielt leken og inspirerende instruktør, - dere starta med å leke?

- Go'foten Seniordans stilte med en instruktør – Greta Langlo Jagtøien – noe ikke alle danseringer kan skilte med. Lek, dans, musikk, fysisk og psykisk helse for alle aldersgrupper – alt dette var både arbeidsdag og fritidsaktivitet for henne som aktiv pedagog, nå som like aktiv pensjonist. Jo, vi lekte, brukte kroppen, gjorde bevegelser, alt til forskjellige rytmer. Vi lekte inn mye grunnleggende



om hva det betyr for hver dans at vi følger musikkens rytme og egenart. Det var så artig, og vi glemte alle hemninger! Om vi ikke kjente hverandre før, så ble vi både kjent med og trygge på hverandre på denne måten.

Men resultatet? Ble det bare med denne leken og disse fem gangene?

- Faktisk har alle de nye fortsatt dansen ute i ringene der de hører til, og vi har fått mange positive meldinger om hvor bra det var å få en slik «flying start» og lett innføring i seniordansen. De følte at de kunne mye da kurset var over.

Det var altså ikke bare å krabbe rundt på gulvet, dere hadde «orndt’lig» seniordans?

- Alle dansene var spesielt valgt for å bli kjent med vanlige begrep i seniordansen, Foxtrot i ring, Sommerdrøm, La Parranda, Hvor er min kone, Måneskinnstango, Efterårsblade og Valsekongen. Før hver dans hadde vi småøvinger, som:

«To byttomfot – California Twirl, to byttom-California» for at alle skulle få til raske skiftninger med både hender og føtter, samtidig som hjernen skulle rekke å oppfatte og koordinere!

Dette med å samles til felles nybegynnerkurs, har det ført til andre positive endringer?

- «Samarbeidsklimaet» er blitt bedre mellom ringene. Vi har 10 ringer i Trondheim. Nå skal vi møtes, snakke sammen, lære av og inspirere hverandre, kanskje også vikariere for hverandre. 8.mars er første gang. Da er alle danselederne i byen invitert til fellesdans. Flere skal dele på oppgavene den dagen, og vi håper det skal bli til glede og nytte, ny giv for oss alle.

Snipp, snapp, snute - så håper vi at eventyret ikke var ute, men at vi får høre mer fra dem etter hvert. Kanskje det er flere som har slike «spiker» som Gladringen kan koke suppe på. Gladsnutter som kan inspirere andre. «Look to Seniordansen!»

Ottersøy Seniordans hedret sine grunnleggere

I slutten av 2022 markerte Ottersøy seniordans kontinuiteten i dette laget som har holdt på siden 2003. Mange av de som var med i oppstarten er fortsatt aktive i seniordansen, til tross for at flere av dem har passert 90 år.

Tekst ELIN SANDNEAUNET Foto Bjørg Torstad

Åshild Fjær og Thelma Granheim startet opp med seniordans i Ottersøy. Foruten de to som begynte med seniordansen, er det fem medlemmer til som har vært og delvis er med på danseøktene fremdeles.

Vi planla en liten feiring spesielt for de eldre danserne, men det er veldig trivelig å treffes i godt selskap for alle. Det ble servert middag med påfølgende kaffe og

kaker. Thelma stod for spørrekonkurranser som så mange ganger før, og det var tid til prat og sosialt samvær.

Som vanlig ble det også god tid til dans. Noen var ganske nye danser, men flere av dansene var fra begynnelsen av senior-dansen. Så fort de fine og kjente melodiene tonet ut over dansegolvet, hev de fleste seg i dansen, og dansetrinnene satt fremdeles!



Også i seniordansen vår begynner det å bli høy gjennomsnittsalder. Som andre, så ønsker vi oss flere nye og yngre dansere. Kanskje vi må bli flinkere til å framheve viktigheten av seniordans, og hvor artig vi har det. Vi strever nok litt når vi øver inn nye danser, og det er ikke alltid det går så bra. Det gjør ikke så mye for da får vi trent lattermusklene også: «En god latter forlenger livet!» Danseledere i dag er Elin Sandnesaunet og Solveig Øyahals, vi har 18 medlemmer og vi danser i Fjellvang Grendehus.

Seniordanserne i Ytre Namdal drar ofte på dansebesøk til hverandre. Ved å møtes

med andre blir vi flere i danseringen, og det gir oss større muligheter. Da kan vi variere mer med ulike danser, og lære mye av hverandre. Danser med forskjellige formasjoner/grupper kan vi også få til når vi er flere på golvet. Det er positivt og artig med variasjon!

Av og til drar vi på helt andre turer også, gjerne sammen med andre dansegrupper. Vi må heller ikke glemme at mange av danserne våre flere ganger har vært i Syden på dansetur. Det sies at «Martin og damene» er blitt et fast begrep i Torremolinos! (Red. anm.)



Fra venstre ser vi de som har vært med fra starten: Henny Bakke, Sigfrid Fjær, Thelma Granheim, Åshild Fjær, Kirsten Wahl, Sylvia Overmo og Torbjørg Fjær.

Seniordanserne var samlet til markering i Fjellvang Grendehus.

Velkommen til Nordisk Danseledertreff 2024

Hotel Pejsegården, Brædstrup, 10.-14.juni, Danmark

**Norge har 25 plasser, så det er viktig å være
«førstemann til mølla»!**

**Priser: 4950 DKK pr. person i dobbelrom,
5950 DKK for enerom.**

Prisen inkluderer velkomstpakke med CD og
dansebeskrivelser, helpensjon, gratis bruk av
liten pool og bowlingbaner, utflykt til Århus med
entré til «den gamle by», underholdning der to
glass vin er inkludert.

Det ytes ingen spesialpris om du bor f.eks.
privat under treffet, men partner/ektefelle kan
delta på hele treffet til samme vilkår som du.

Fra flyplassen blir det bestilt buss t/r mot egen-
betaling på 2-300 DKK. Om noen ønsker ekstra
innkvartering på hotellet før/etter treffet, kan det
reserveres via margitbatz@gmail.com Betaling
for dette gjøres direkte til hotellet.

Avmeldingsgebyr:

- Inntil 14 dager før start kreves et admin. gebyr
på 10 % av deltakerprisen
- Innenfor 14 dager før start kreves et admin.
gebyr på 50 % av deltakerprisen
- Ved plutselig sykdom el. kreves et admin.
gebyr på 25 % og legeerklæring. Om
avmeldt plass kan nytties fra venteliste,
kreves kun 10 % i admin. gebyr

Påmelding til Nordisk 10.-14.juni 2024

Etternavn:

Fornavn:

Adresse:

E-post:

Enerom, Ja/Nei:

Dobbelrom, Ja/Nei:

Delerom med (navn):

Særkost / andre hensyn:

Påmelding sendes til: randi@seniordans.org innen 1. oktober 2023

Priser: 4950 DKK pr. person i dobbelrom, 5950 DKK for enerom. Påmeldte får tilsendt giroer både
for depositum og sluttsum. De som ikke får plass i første omgang, blir satt på venteliste.

Nordisk Danseledertreff 2024 program

		Mandag 10.06	Tirsdag 11.06	Onsdag 12.06	Torsdag 13.06	Fredag 14.06
07.00			Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
09.00			Program og Sang	Program og Sang	Program og Sang	Afslutning og Sang
09.30			Finland 1-2	Finland 3-4	Danmark 3-4	Danmark rep 3-4
10.15			Kaffe	Kaffe	Kaffe	Kaffe
			10.45 Norge 1-2	10.45 Norge 3-4	10.45 Finland rep 3-4	10.30 Ønskedanse
			11.30 Danmark 1-	11.30 Pause	11.15 Norge rep 3-4	DO.
12.00		Lunch		Lunch	Lunch	Lunch
	Ankomst " " " "	14.00 Danmark 2	13.00 Busafgang	13.00 Salgsboder		
15.00		14.20 Finland rep 1-2		13.00 NT Møde	Afrejse	
15.30		Kaffe	Udflugt Til Den Gamle BY Århus	Kaffe		
		Norge rep 1-2		Siddedans		
		16.10 Danmrk rep 1-2		16.00 Rounddans let øvede		
17.00		Foto	Busafgang hjem			
18.00	Middag	Middag	Middag	Festmiddag		
	19.30 Underholdning	19.30 Underholdning	19.30 Underholdning	20.00 Næste Vært		
20.30	Dans	Dans	Dans	Underholdning		
21.30	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Underholdning		



Jølster Seniordans

20 års-feiring i Borgja på Ålhus

Jølster seniordans vart skipa den 10. mars 2003 og har vanlegvis hatt danseøvingar kvar veke gjennom vinterhalvåret sidan den tid, til glede og kjærkomen mosjon for både kroppen og hugset til deltakarane.

Tekst & foto ELSA NORUNN HÅHEIM NYDAL

Rett nok hadde me og avbrot under pandemien frå mars 2020 til februar 2022. Det var Moses Sandal som først hadde tanke om å skipe eit seniordansarlag i Jølster. Han vart første leiaren i laget der Rut Eikås var første danseleiaren. Dei siste åra har øvingane funne stad i Borgja på Ålhus 20 år har gått. «Hit eit steg og dit eit steg». Gjennomsnittalderen blant medlemene er høg. Dei fleste er 80 år pluss, pluss – og endå eit pluss. Nokre har runda 90, men tre av dei er framleis aktive medlemer. Alle har vi vakse frå himmelblå plagg pynta med raud marihøne på, men

vi dansar framleis med glede på livsens skuleveg.

Jølster seniordans meinte at 20 år var verd å feire. Vi ønskete difor å markere åra med ein jubiléumsfest, gjerne saman med gode nabobar. 20-årsfeiringa vart bestemt til å gå av stabelen 21. mars, i Borgja på Ålhus. 21. Mars, vårjamdøgersdagen, dag og natt er visstnok like lange over heile verda dette døgeret. Våren før våren er vakker. Denne jamdøgersdagen inneheldt venteslør mot ein kommande vår, eit par korte og bleike solskinsstreif, og så, glimt av dei små fargane, dei som gøymer seg



*Lyset kviskrar
om regnet
som dreiv ned lia
No –
ei stund seinare
dansar bergspråket
ordvals med gleda
Takk!*

blygt i optiske gråtonar og som finst i lyset gjennom lette, yrande regnbyer.

Dei nedsette arbeidskomiteane hadde førebudd jubileumsfesten godt. På ei ekstra danseøving dagen før, sette vi på plass bord og stolar, nok til 85 menneske kring borda. Det vart g plassert mange stolar attmed langveggen og framfor scena. Sjølve jubileumsdagen pynta vi borda med bukettar av slikt som finst på tøya flekkar ved jamdøgersbél, rhododendronknuppar, bergeniallad, vinterblad, buskbom, blåbær-lyng og nokre påskeliljer for å få farge i bukettane. Lerkekonglar og tørka fredsliljer la vi rett på borda saman med lys, serviettar og opptrykte songar.

Johanna Kvammen er no den einaste attlevande av dei som var med og skipa Jølster seniordans i 2003. Ho hadde fått særskilt innbyding og svara ja til å komme, og ho fylte 98 år dagen etter. Dansarlag frå Førde, Viksdalen, Gaula og Fjærland hadde og sagt ja til å vere med på jubileumsferinga. Medrekna dei som arbeidde på kjøkenet vart det til saman 92 menneske i Borgja denne dagen. Gjestene kom, leiaren vår Jon Gåsemyr ønskte festlyden velkommen, og så var

det tid for dans. Gunn Øygard, lærar i Fjærland og kjent frå DMU, tok kommandoen. To danseringar fekk svinge seg mellom anna i Måneskinstango, i denne fine, milde og gråskya etter-middagen i mars. Vi song bordverset, Gud signe maten på vårt bord, før velsmakande betasuppe frå Stardalen sommarkafé vart servert. Etter kvart song vi og eit par allsongar, «No livnar det i lundar» og «Alle fugler», til tonefølge på trekkspel av Olav Grimsbø. Jon Gåsemyr las eit historisk samandrag om skipinga av Jølster senior-dans, skrive av Johanna Kvammen. Festen inneheldt også eit par andre kulturelle progaminnslag med dikt, song og musikk.

På ein jubileumsfest må det vere rikeleg med sött til kaffistunda. Marsipankake og andre pynta og kremfylte kaker kom fram på eit bord, kaffi og te, sjølvsagt. Og sveler, sei ordet sveeee med lang «e». Då blir søtsmaken ekstra söt. Berre prøv. Jølster seniordans fekk også helsingar, gåver og godord frå dei innbedne gjestene. Mot kveld runda vi av samkoma med ei ny danseøkt, «Lev vel, så vil eg seia», hand i hand med takk for eit gasta lag, med takksemd fordi nettopp DU KOM!



Me ser her styreleiar Ragnhild Trøite og tidlegare ambulancesjåfør Odd Kårseid.

Førstehjelpskurs i Kvam Seniordans Hordaland

Kvam Seniordans har hatt kurs i førstehjelp for sine danseleiarar og styret, i alt 10 personar. Odd Kårseid underviste – effektivt og forståeleg.

Tekst GULLAUG LAUPSA Foto MÅLFRID VANGDAL GARVIK

Me fekk teoretisk og praktisk kunnskap i bruk av treningsdokke, hjartestartar og førstehjelpsutstyr. Fokus var på varsling, frie luftvegar og blodsirkulasjon. Medisinsk personell er nesten aldri først på staden, så med litt kunnskap og førstehjelp, kan me bidra til å redda liv og begrense skade mens me ventar på at ambulansepersoneill kan overta. Takk til Odd for bra og lærerik undervisning!

Frå Gladringen seier vi takk til Kvam Seniordans for innlegget, for at nokon minner oss på eit viktig grep å ta, ikkje berre tenkje på det. Mange danseringar har sikkert medlem med kjennskap til førstehjelp. Medlem med kurs. Kurs som kan vera «ferskvare – ute på dato» som for alt anna som ikkje er i dagleg bruk. Til alle som kjenner på ansvaret: Det ligg gratis førstehjelpskurs på nettet!

«Viktig melding! Lytt på radio!»



Klipp/lim tekst SOLVEIG ENGLUND

Slik var det før i tida. I dag heter det «Pling-pling! Sjekk mobilen!» Og så suser det vekk. Først fikk jeg tilsendt innlegget fra Kvam Seniordans om førstehjelpskurs. Så kom Akuttmagasinet i posten, begge deler like interessante og ikke minst alarmerende. «Den første hjelper». Ikke vent og se. *Ring 113*. Hjertestarter uten strøm. Hvert sekund teller. Forberedt? Dette vi ofte har i bakhodet, som vi må ta tak i, må få øvd på. Dette også!

Jeg fikk en hyggelig prat med Hans Morten Lossius, generalsekretær i Stiftelsen Norsk Luftambulanse og ansv. red. av nettopp Akuttmagasinet. «Du kan gjerne sitere hele magasinet i Gladringen om du har plass, for alle må vi trø til for å redde flest mulige liv!»

Akuttaksjonen, hva er det?

Akuttaksjonen arrangeres av Stiftelsen Norsk Luftambulanse de siste ukene før påske. Aksjonen handler om å få flere av oss til å varsle nødetatene i tide for å redde liv. Den er et bidrag i den nasjonale dugnaden «Sammen redder vi liv», et samarbeid Helse-og

omsorgsdepartementet har med en rekke organisasjoner.

Nødetatene kan ikke redde liv alene. De er helt avhengige av at ingen nøler med å ringe 113 i akutte situasjoner, slik at den riktige hjelpen kommer fram så raskt som mulig. Det handler om at du er den første til å oppdage at noen trenger hjelp. Du kan utgjøre forskjellen på liv og død for noen. *Dette gjelder like mye på dansegolvet som i påskefjellet!*

Hva spør 113-sentralen om?

- Hvor befinner du deg?
- Hva har skjedd / Hva er galt?
- Er personen våken?
- Puster personen normalt?
- Hvordan er huden og leppene?
- Er det synlige skader på personen?

Samtidig som operatøren snakker med deg, blir ambulanse / evt andre nødetater varslet, så du forsinker ikke hjelpen ved å svare best mulig. Snarere tvert om, ved å svare hjelper du dem til å forstå situasjonen før de kommer fram. Operatøren vil også veilede deg om hva du bør gjøre i ventetida.

113

KONTAKTLISTE OVER REGIONLEDERE

Asker og Bærum	Kontaktperson: 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	Kåre Opheim,	Gjøkveien 18, 2380 Brumunddal	917 11 916	ka.opheim@gmail.com
Helgeland	Turid S. Haaland	Rørengvegen 67, 8672 Elsfjord	412 82 660	turidsanderudh@gmail.com
Hordaland	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	Guletjødnvn. 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	Brennnavn. 5, 9046 Oteren	900 47 914	au-myrv@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	Bjørg K Haugsbakken	Sætregutua 29, 2770 Jaren	905 85 677	bkhaugsb@online.no
Østfold	Anni Vorsaa Winther	Elverksveien 6 A, 1624 Gressvik	952 03 613	anni@vorsaa.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	Gjøkvn. 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
Troms	Audhild Myrvoll	Brennavn. 5, 9046 Oteren	900 47 914	au-myrv@online.no
Trøndelag Sør	Vigdis Hassel	Hasselvn. 135, 7112 Hasselvika	414 16 317	vigdis.hassel@gmail.com
Vestfold	Magne Sørøy	Sandstranda 34, 3055 Krokstadelva	481 14 585	magne.soroy42 @gmail.com
Østfold	Bente Hammer	Marinevn. 15, 1519 Moss	456 38 490	bentehammer@live.no

Redaktør i Gladringen?

Medlemsbladet vårt som du nå leser, er for øyeblinket uten redaktør!

Tips-telefon: 954 12 480

Kursprogram Høst 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	26.–27. aug	11.–17.	Bergen , Nordnes Bydelshus, Klosteret	Aud Aga	905 86 296	audaga@outlook.com	Ta med mat og drikke
Ons/ tors	6.–7. sept	10.–16.	Klepp Fredheimsloftet	Berit Irene Nærland/ Elisabeth Idsal	489 24 735 988 69 170	berina@lyse.net	
Tor/ fre	14.–15. sept	10.–16.	Molde Kulturhuset	Asbjørn Hjert- vik/ Svein Ole Settem	992 29 745	as-hjertvik@online.no	Ta med mat og drikke
Fre/ lør	15.–16. sept	10.–16.	Larvik , Bas kunst Hedrumsvei 151	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail. com	Ta med mat, drikke og bånd
Fre/ lør	15.–16. sept	10.–16.	Lillestrøm , Måsan aktivitetssenter, Kjerulfs gate 38	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Kantine i ukedagene
Fre/ lør	3.–4.. nov	10.–16.	Østfold Bøndernes Hus Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer @live.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	
Fre/ lør	29.–30. sept	10.–16.	Larvik , Bas kunst Hedrumsvei 151	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42 @gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør/ søn	30. sept– 1. okt	10.–16.	Skien , Menstad Bydelshus	Mette Meyer Kristiansen	992 70 360	meykrist@online.no	Ta med mat og drikke
Tor/ fre	5.–6. okt	10.–16.	Molde Kulturhuset	Asbjørn Hjertvik/Svein Ole Settem	992 29 745	as-hjertvik@online.no	Ta med mat og drikke
Fre/ lør	17.–18. nov	10.–16.	Lillestrøm , Måsan aktivitetssenter, Kjerulfs gate 38	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Kantine i ukedagene

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	1. sep	11.-17.	Mosjøen	Margrete Hansen	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com	Ta med mat og drikke

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. nov	10-16	Søgne Kleplandstunet	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45@gmail.com	

LINEDANCE 2021

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	14. okt	11-17	Bergen Nordnes Bydelshus, Klostret 2	Aud Aga	905 86 296	audaga@outlook.com	Ta med mat og drikke

I redaksjon for dette nummeret

Redaksjonen er avhengig av aktivitet og deltagelse fra alle, såvel fra regioner som lokallag.

Vi oppfordrer derfor alle til å være med på denne dugnaden, for å få et allsidig og variert medlemsblad.

Vi setter også pris på de gode bildene.



Solveig Englund



Randi A. Grønbakkene

DANSEMEDLEY 2022

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	30. sept	11–15	Bergen Nordnes Bydelshus Klosteret 2	Aud Aga	905 86 296	audaga@outlook.com	Ta med mat og drikke
Lør	11. nov	11–15	Molde Kulturskole	Asbjørn Hjertvik/Svein Ole Settem	992 29 745	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke

SITTEDANS 2023

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	23. sept	12–16	Skei i Jølster Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Fre	29. sept	10–14	Lillestrøm , Måsan aktivitetssenter, Kjerulfsgate 38	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Kantine i ukedagene
Lør	4. nov	11–15	Bergen Nordnes Bydelshus Klosteret 2	Aud Aga	905 86 296	audaga@outlook.com	Ta med mat og drikke
Lør	4. nov	10–14	Brumunddal Ungdomsskole	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke

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

ISDC 2023

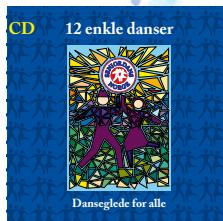
Kursavgift: kr 450,-. Materiell: kr 700,- (inkl DVD). For etablerte dansere

DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre	20. okt	10–16	Hønefoss Ullerål kirke	Rønnaug Ust/ Taran Jarnæs	992 51 137/ 452 24 569	Taran.jarnaes@gmail. com	Ta med bånd, mat og drikke
Fre	20. okt	10–16	Lillestrøm , Måsan aktivitetssenter, Kje- rulfsgate 38	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Kantine i ukedagene
Tors	26. okt	10–16	Bodø Tusenjemmet	Siv Unosen	917 71 322	sivunosen @gmail.com	
Fre	27. okt	10–16	Larvik , Bas kunst Hedrumsvei 151	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42 @gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	28. okt	10–16	Brumunddal Ungdomsskole	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim @gmail.com	Ta med mat og drikke
Ons	1. nov	10–16	Klepp Fredheimsloftet	Berit Irene Nærland/Elisa- beth Idsal	489 24 735/ 988 69 170	berina@lyse.net	
Lør	11. nov	10–16	Asker og Bærum , Tanum og Jong Seniorsenter	Dag Bjørnland/ Taran Jarnæs	918 37 636/ 452 24 569	Taran.jarnaes@gmail. com	Ta med bånd, mat og drikke
Lør	11. nov	10–17	Skei i Jølster Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Lør	18. nov	10–16	Skien Furuheim grendehus	Mette Meyer Kristiansen	992 70 360	meykrist@online.no	Ta med mat og drikke
Tors	23. nov	10–16	Trondheim Hornemannsgården	Erna Tangvik/ Vigdis Hassel	957 76 328 /414 16 317	Vigdis.hassel @gmail.com	Kantine eller ta med matpakke
Lør	25. nov	10–16	Søgne Kleplandstunet	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45 @gmail.com	
Lør	25. nov	10–16	Østfold , Bøndernes Hus Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer @live.no	Ta med mat og drikke.
Lør	25. nov	11–17	Bergen , Nordnes Bydelshus, Klosteret	Aud Aga	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.

MEDLEMSBUTIKKEN



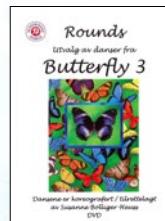
12 Enkle danser

CD m/beskrivelse 260,-



Block/Line danser

CD m/beskrivelse 290,-



Butterfly 3

Beskrivelse 100,-
DVD 200,-



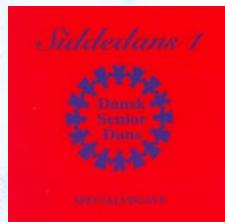
Dansk 17

CD m/beskrivelse 360,-



Dansk PR

CD m/beskrivelse 250,-



Dansk siddedans 1

CD m/beskrivelse 250,-
DVD 200,-



Dansk siddedans 2

CD m/beskrivelse 250,-



**Innføring & instruksjon
i Seniordans**

DVD gratis



ISDC 2007

CD m/beskrivelse 345,-



ISDC 2010

CD m/beskrivelse 300,-
DVD 200,-



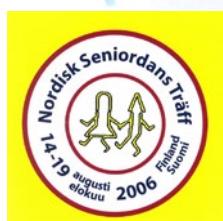
ISDC 2016

CD 200,-
Beskrivelse 60,-
DVD 2540,-



Linedance 2

CD 240,-
DVD 100,-
Beskrivelse 60,-



Nordisk 2006

CD m/beskrivelse 300,-



Nordisk 2009

CD 150,-
Beskrivelse Sittedans 200,-
DVD Sittedans 250,-



Nordisk 2012

Beskrivelse 60,-
DVD 250,-



Nordisk 2015

CD 200,-
Beskrivelse 100,-
DVD 250,-

**Nordisk 2018**

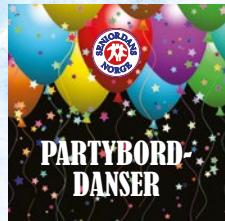
CD 250,-
Beskrivelse 100,-
DVD 250,-

SITTEDANS 1**Norsk Sittedans 1**

CD m/beskrivelse 200,-

SITTEDANS 2**Norsk Sittedans 2**

CD m/beskrivelse 200,-

**PARTYBORD-DANSER****Partybord-danser**

CD 200,-
Beskrivelse 60,-

**Ringdanser 2017**

CD m/beskrivelse 260,-

**Swing Ring**

CD 100,-
Beskrivelse 50,-
DVD 250,-

Andre gode medlemstilbud!

Bånd, rød/blå	50,-
---------------	------

Pins	40,-
------	------

Stofflogo med nål	55,-
-------------------	------

Stofflogo for påsyning	40,-
------------------------	------

Klistremerke	20,-
--------------	------

**Drikke flaske**

120,-

**ROLLUP**

1.100,-

**Krus med logo**

85,-

**Vimpel/bordfane**

300,-

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

Priser er inkl. mva.
I tillegg kommer ekspedisjons-
gebyr 25,- og porto