



MEDLEMSBLAD FOR
SENIORDANS NORGE

Gladringen

NR 58 NOV 2023

Reisebrev fra Kiruna **Rogaland Nord** Region Sørlandet
Karmsund Seniordans Region Vestfold på Storefjell **Brundalen Seniordans**

Landsstevnet på Lillehammer s6

Kulturfestival i Hønefoss s10

Bryllup på solkysten s20





DMU informerer!

Nancy i Frankrike 22.-26. mai

18 deltagere fra Norge, inkludert to fra DMU, deltok på det internasjonale treffet. Intense dager med mye dans. 15 land hadde med seg danser som ble vist. Deretter var det alle sin tur til å danse.

Høstens kurs

ISDC 2023 er ferdig til høstens kurs fra midten av oktober. Kurset inneholder åtte danser og to bonusdanser. Det blir en dags kurs. DVD ble spilt inn på utdanningsledertreffet i september.

Nybegynnerkurs

Det blir nå laget et nybegynnerkurs med åtte enkle danser til frisk musikk. Det blir et ett dagskurs. Kurset er beregnet å være ferdig senhøstes og blir klart fra januar 2024. DMU lager en DVD på kurset. Dette har vært etterlyst av mange og vi er glade for å ha fått mulighet til å lage det nå.

Regioner uten utdanningsledere

Siden sist vi hadde utdanningsledertreff i 2022, har vi blitt færre utdanningsledere. Det er redusert fra 17 til 12. DMU erfarer at det kan by på utfordringer fordi det er noen regioner som ikke lenger har utdanningsleder og vi har sammen med utdanningslederne kommet fram til en løsning for kurs utviklingen våren 2024. Vi må nok tenke mer på samarbeid mellom regioner og være villig til å krysse regiongrensene. Brev er sendt til regionlederne om dette. På sikt må vi komme til en mer permanent løsning.



Redaksjonskomitéen har ordet

Redaksjonskomité RANDI OG MARGARETH

Også i Seniordans Norge skjer det endringer. Om alt kan kalles utvikling, varierer vel hvem man spør; noen synes at en del kan være tilbakegang, og at alt var bedre før.

Redaksjonskomité i høstens utgave av Gladringen består av Randi A. Grønbacken (daglig leder for Seniordans Norge) og Margareth Heitmann Rasch (sekretær i styret). Dersom noen av leserne har lyst på denne jobben videre, så meld dere gjerne til Randi.

Nytt av året er også at bladet kun utkommer digitalt, i likhet med stadig flere andre aviser og tidsskrifter. Bakgrunnen for denne beslutningen er som kjent økonomi. Trykking og postutsending koster ca. 150.000 kroner pr. utgave. Med et synkende medlemstall er det vesentlig for oss å kutte utgifter der det er mulig. Derfor besluttet landsmøtet, og deretter styret, at vi skal være med å bevare regnskogen, og at utgivelsene heretter skal sendes elektronisk. Så satser vi på at lokallagsstyrene sørger for å skrive ut bladet og gi til medlemmer som ikke har e-postadresse.

Et annet tiltak for å klare og opprettholde livsgrunnlaget til organisasjonen i disse tider da alle kostnader har økt, er å heve medlemskontingenten fra 300 til 400 kroner pr. år fra 2024. Vi vil påstå at det uansett er en lavere kontingent enn for mange andre organiserte tiltak. Fordelingen av beløpet vil fortsatt være 30 % til regionene og 70 % til fordelingen henholdsvis kr 120,- til regionene og 280,-

til Seniordans Norge.

2024 er for øvrig et jubileumsår for oss. Vi fyller nemlig 30 år! Seniordans Norge ble stiftet 29. september 1994. Vi håper at regioner og lokale lag vil lage markering(er) ut av dette gjennom året, til glede for nåværende medlemmer, og kanskje også med tanke på å skaffe nye dansevenner.

Gunn Øygard fra danse- og musikkutvalget (DMU) har påtatt seg arbeidet med å sammenfatte vår historie i et jubileumshefte, som forhåpentligvis blir ferdig til trykking før sommeren 2024.

Forhåpentligvis klarer vi å få litt offentlig publisitet ut av noe av dette.

Regionledermøtet og landsmøtet 2024 er bestemt til 16.-17. april 2024, og avholdes på Best Western Hotell, Gardermoen.

Vi gleder oss over at stadig flere sender innlegg til Seniordans Norge sin Facebook-gruppe, slik at dette nå er blitt ei livskraftig og aktiv gruppe. Bare fortsett å være flinke til å innhente tillatelse fra gjenkjennbare mennesker på bildene før dere sender dem inn til publisering.

Vi vil også gjerne motta innlegg til Gladringen og vår hjemmeside. Fra og med dette nummeret vil vi ha en landsstafett gående, der to (av de 24) region-/utdanningsledere i hver utgave vil skrive litt fra egen region.

**Frist for innsending til
vårnummeret er 1. april 2024**

Stor jubileumsfeiring for Karmsund Seniordans 20 år

Dronning for en dag – og æresmedlemsskap til danseledere

Karmsund Seniordans i Nord-Rogaland har siden starten i 2003 holdt til på Norheim kulturhus i Karmøy kommune. Hver mandag formiddag i 20 år, har 30–40 godt voksne damer fra Karmøy- og Haugesundsdistriktet møtt opp til seniordans her.

Tekst ELISE MARIA LEA Foto GEIR S. TOSKEDAL, ANNA AASE

De tre danselederne Turid Dorthea Sandvik, Marit Sissel Knudsen og Sigrid Helen Sirnes deler på danseøktene hver mandag. For sin entusiastiske og trofaste danseledelse ble de før sommerferien takket og hedret med gode ord, blomster, gaver og diplomer med æresmedlemsskap. Turid har nå vært danseleder i 20 år. Marit og Sigrid fikk hyllest for sine 13 år. De ble begge danseledere da de gikk av som lærere på Lillesund skole.

Jubiléet ble behørig feiret over to dager. Først med busstur til Haaheim Gaard på Tysnes i begynnelsen av mai. Dernest med smørbrød og jubileumsinnslag på semesteravslutning et par uker etterpå.

På Haaheim Gaard

Her ble det velkomst med lurblåsing og omvisning i hagen, av husfar Torstein Hatlevik. Så var det duket for program verdig en dronning. – Hva var da mer naturlig enn at alle fikk sin krone på hodet? Før bordsettingen ble dette selvsagt foreviget. Så ble det tre retters middag, allsang, taler, heder, erkjentlighetsgaver

og takk til danseinstruktørene for deres årelange innsats.

Regionleder for seniordansen i Nord-Rogaland, Martha Sofie Falnæs fra Kopervik, og hennes forgjenger Kirsti Gilje fra Skudeneshavn, var begge invitert med på turen. Kirsti var dessverre forhindret i å delta, men begge fikk gode ord og en bokgave som takk for hver sine 10 år som ledere av regionstyret. Sigrid Helene Sirnes ledet festen og takket styret for initiativet til feiringen.

Geir Sigbjørn Toskedal, kjent lokal politiker og pensjonert lærer, var hyret inn som bussjåfør fra Karmøy. Han er kjent for å spille på mange strenger. Han var også den som akkopagnerte den glade allsangen på flygelet i konsertsalen på Haaheim.

Underveis på turen fram var det nistestopp på rasteplassen før Liareid i Valevåg, med utdeling av baguetter og juice. I bussen på ferjekaiaen i Jektevik utnyttet Marit Sissel Knudsen tiden med å lese opp historikken bak Karmsund Seniordans.



Dronninger på Karmsund Seniordans sin 20 års jubileumsfeiring på Haaheim Gaard. Første rekke fra v: Leder Elise Maria Lea, styremedlemmene Ingeborg Børsheim og Edel-Marie Hagen, i midten de tre danselederne Turid Dorthea Sandvik, Sigrid Helene Sirnes og Marit Sissel Knudsen, sekretær Gunnvor Jorunn Midtgaard, styremedlem Grethe Eik og regionleder Martha Sofie Falnæs. Andre rad fra v: Ingrid Ringen, Lillfrid Sørvåg (bak), Marit Johanne Kvåle, Gerd Elisabeth Nilssen (bak), Anna Aase, Inga Vangdal, Gerd Marie Kristiansen, Torhild Kvamme, Sølvi Eriksen (litt bak), Aslaug Askeland, Randi Vandaskog (litt bak), Inger Tjelle, Ellen Frøyseth (litt bak), Inger Lippestad, Reidun Vierdal, Kari Holgersen, Randi Stelander Huseby, Mina Marit Sannes og Anne Grethe Gausvik (litt bak). Bakerst fra v: Karin Seeberg Jensen, Olga Hauso, Eva Dagsland, Erna Nordstokke, Elen Kristine Beiermann, Ragnhild Netland og Inger Sofie Risanger.



Blomster og æresmedlemsskap utdelt på jubileumsavslutningen på Norheim kulturhus før sommerferien. Fra v. Marit Sissel Knudsen og Sigrid Helene Sirnes, som ble takket for hver sine 13 år som danseledere. Videre, Turid Sandvik ble hyllet for sine 20 år som danseleder. Til h. Elise Maria Lea, leder for Karmsund Seniordans.



Her er seniorene i full aktivitet på dansegulvet på Lillehammer Hotell.



↙ Fra festmiddagen lørdag kveld.

← Lillehammer seniordans tar en velfortjent hvil som vertskap for stevnet.

↑ Nyter en pause ute i sola.



9.–11. juni 2023

Landsstevnet på Lillehammer

«Næmmen – så triveleg å sjå deg! Takk for sist! Og du ser så godt ut, akkurat som før! Går det bra med dansen eller er det vanskeleg å rekruttere nye? Nå skal vi retteleg kose oss, så lenge sida sist.» Du som var der, kanskje var du ein av alle som sa nettopp desse orda i glede over å møtast att.

Tekst & foto SOLVEIG ENGLUND

Pandemien var over, krigsutbrot vart liksom og så langt unna, for normaliteten var til stades på Lillehammer med varm sol frå knallblå himmel, syriner som blomstra og folk frå alle kantar som samla seg til landsstevne. Helga var 9.–11. juni. Alt var liksom som før, trygt og godt å vera saman.

Nei, ikkje akkurat som før. Usikkerheita hadde vore der. Kor mange ville melde seg på? Håkons Hall og kostnad? Ville Lillehammer stille opp og hjelpe til? Styret og administrasjonen i Seniordans Norge tok grep. Vi kan ikkje berre sitja på gjerdet og vente, vi får heller trø litt varsamt nå i starten.

Lillehammer Scandic Hotell var eit godt alternativ. Rett nok ingen plass for å sjå ned på det bøljande dansehavet, men plass nok for seniordans i 20 store og litt mindre ringar. Mye bedre akustikk enn i ein idrettshall, retteleg grei og god danseleiing frå scena, og godt med pusterom innimellom. Gamle, velkjende dansar kom i god blanding med heilt nye. Etter stevnet kom to av dei nye ut på heimesida til Seniordans Norge, Ringdans frå Ålen og Fundering (Kärleksgrubbel).

Så var det stemningsfull åpning og avslutting, festmiddag, opptog til byen med fleire korps enn tal på danseringar, ringdans på Torget i sommervarmen, –

faktisk det meste etter god, gammel oppskrift.

Takk til Seniordans Norge som saman med Randi og Toril tok tak, som fekk med Bente og Kjell Magne med godt innarbeidde kjøreplanar, og til Lillehammer Seniordans for at dei tok imot oss og passa på oss både i trafikken og på hotellet. Dei var heller ikkje snauare enn at dei sjølv takka for tilliten og ansvaret dei hadde fått, og vakse på, i alle desse åra.

Nå gler vi oss til 20.–22. mai 2025, til kva Seniordans Norge og heilt andre aktørar kjem fram med på Sørlandet.

Seniordansen på Ringerike inntok Alles kulturfestival



At Ringerike har et rikt kulturliv er tydelig når man ser på hvor mange aktører som møttes på samme arena på Alles kulturhus under kulturuken 18.–24. september 2023.

Tekst & foto TOVE DRANGE

Splitter nye Alles kulturhus i Hønefoss ble feiret med en lokal kulturfestival, og det har blant annet vært kunstutstilling, seniordag, barnas dag, og dansens dag, hvor flere hundre fikk oppleve oppvisninger fra ti forskjellige dansegrupper.

Krafttak for kultur

På årsmøtet i Ullerål seniordans 2021, kom spørsmålet om utadvendt virksomhet opp,

og styret ble bedt om å gå videre med saken.

Fra 2007 har Ringerike kultursenter hatt et årlig arrangement - «Krafttak for Kultur». En av undergruppene har vært Korps og Kor i skjønn forening. Ullerål seniordans mente at dans naturlig hørte inn under dette arrangementet, og vi tok kontakt med daglig leder i kulturstiftelsen.



↑ OPPTREDEN PÅ DANSENS DAG: Sammen med dansegrupper fra ringeriksdistriktet, deltok vi med flere dansenummer på dansens dag.

← ULLERÅL SENIORDANS: Her danser vi på Byscenen i Hønefoss.

Etter oppussing av kulturhuset, ble vi og alle dansegrupper i distriktet invitert til å delta på «Krafttak for Kultur» med nye Alles kulturhus.

Ullerål Seniordans var sterkt representert på scenen både på kulturhuset og rundt omkring på distriktets eldresentre. En av dagene i kulturuken var satt av til seniorennes dag med seniordansere, veteranturnere og veterankorps på Byscenen, Hønefoss sin storscene. På dansens dag besøkte vi institusjoner hvor vi danset for beboerne om formiddagen. Om kvelden var det et stort arrangement hvor vi og nesten alle dansegrupper i alle aldre opptredte på Byscenen.

Del av noe større

Det var flott å kunne vise frem det vi driver med til både barn og voksne. Eldre kan også danse, og det er sikkert verdifullt for distriktets unge å se at dansekarrieren,



Dansere i alle aldre: På scenen var vi store og små dansere.

eller hobbyen, ikke nødvendigvis må legges på hylla idet håret blir grått.

Forestillingene har gitt oss muligheten til å være en del av et større arrangement. Vi har øvet og planlagt i lang tid, noe som har vært moro å holde på med.

Den største gleden

Vi håper med våre opptredener at flere seniorer vil pusse støv av sine dansesko og bli en del av oss.

Det var tydelig for oss hvor mye liv og glede vi tok med oss inn i institusjonene på dansens dag. Der var det mange som klappet takten og fikk stjerner i øynene.

For mange av oss var våre opptredener på institusjonene, kanskje det som ga oss mest. Den største glede man kan ha, er å danse andre glad.

på Storefjell Førjulsdans

11.-14. Desember 2023



Vi ønsker velkommen til trivelige og aktive førjuls dager med dans og trening.

Det lages et program der det blir vevet sammen dans og musikk, sosialt samvær og lokal matkultur. Det blir god førjuls stemning med julebord, festmiddag, hallingdans-oppvisning med hallingkast samt foredrag om dans og helse. Dansen er åpen for alle, både seniordansere og andre danseglade personer/ledsagere.

23.12.2023–01.01.2024 Julefeiring

- Julefeiring med mange aktiviteter og underholdning.
- Julebord, familieshow med trylling, dans til husorkester, pianobar, badeanlegg, juleverksted for barn, kanefart, badeanlegg, skiheis, langrennsloyper.
- Fyrverkeri på nyttårsaften.

STOREFJELL

1001 moh
RESORT

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

Direkte buss fra Oslo via Hønefoss
Mandag 11. desember, retur 14. desember
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



Røyrvik seniordans har hatt regiontreff! Vi hadde ei trivelig helg her i fjellbygda vår. Det kom 40 dansere fra hele region Trøndelag nord.



Innlegg i Gladringen!

Vi oppfordrer regionene til å skrive ett innlegg til Gladringen, om hva som foregår i deres region av aktivitet, gode løsninger etc. Denne gangen er

det **Sørlandet** og **Rogaland Nord** som har bidratt. Neste på lista er **Buskerud** og **Sogn og Fjordane**, håper dere tar utfordringen!

Rogaland-Nord	Høst 23	Asker/Bærum	Høst 26
Sørlandet	Høst 23	Rogaland Sør	Høst 26
Buskerud	Vår 24	Follo	Vår 27
Sogn og Fjordane	Vår 24	Finnmark	Vår 27
Oslo	Høst 24	Hedmark	Høst 27
Troms	Høst 24	Hordaland	Høst 27
Salten	Vår 25	Trøndelag Nord	Vår 28
Gudbrandsdal	Vår 25	Vestfold	Vår 28
Møre og Romsdal	Høst 25	Østfold	Høst 28
Helgeland	Høst 25	Telemark	Høst 28
Romerike	Vår 26	Lofoten	Vår 29
Trøndelag Sør	Vår 26	Vest Oppland	Vår 29

Narvik Stoltrim krysser grensen

Att og fram var like langt



14. september 2023 ledet Kari oss i rullende sittedans. 40 opplagte passasjerer var vi i bussen, som hadde startet ut fra Narvik på morran, med sjåfør Roar ved rattet.

Tekst MARGARETH HEITMANN RASCH

Skravla gikk fra vi kom om bord. Her var vi både erfarne stoltrimmere og noen av ektefellene, det var folk som ønsker å trimme med oss, men som foreløpig står på venteliste, og noen venninner av alle disse.

Dagens mål var vennskapsbyen rett over svenskegrensen, Kiruna – byen som er godt i gang med en flytteprosess. Bakgrunnen for flyttinga er den reelle risikoen for at grunnen under byen skal rase sammen. Det er nemlig gravd tunneler og gruveganger under og rundt byen siden den ble grunnlagt i 1900 å grunn av jernmalm-forekomster.

For noen år siden begynte dermed arbeidet med planlegging av flytting av sentrale deler av byen nordvestover. Den fysiske nybyggingen, flyttingen av en god del gamle praktbygg og riving av andre, er for lengst i gang.

Denne torsdagen i september tok altså stoltrimmerne turen for å se på prosessen som pågår for fullt. Sentrum er flyttet, og i dagsprogrammet var det lagt inn både frigang i de nye gatene og kjøpesentrene, og guidet busstur, da den kunnskapsrike og levende legenden Agge Theander kom om bord.

Men før dette hadde altså styreleder og

instruktør Kari brutt av praten i bussen. Elvis Presley og andre flotte rytmer lød over høyttaleranlegget, og hun ledet oss i dansen der vi satt fastspent i bussetene. Vi fikk kjørt oss, også bokstavelig. Både ankler og legger, håndledd og armer ble aktivert, så vi var varme og klare til å innta Kiruna da Roar stoppet bussen vel to timer etter avgang.

Etter «fritiden» med kafébesøk og handling loste Agge oss gjennom gamle og nye Kiruna, historien bakover og planene fremover. Ikke minst lot vi oss imponere av den spesielle Kiruna kirke vi fikk lov å gå rundt og inn i. Den er godt over 100 år gammel, en av Sveriges største trebygninger og inspirert av samenes teltlignende bygninger. Kirken planlegges flyttet i 2025, i en svært krevende operasjon.

Før vi tok fatt på hjemturen, hadde vi en velsmakende felles to-retters varmlunsj med dessert på Camp Ripan.

Oppsummering: En svært så vellykket tur! Vinnerne av de tre store, flerfargede røsslyngpottene var særlig fornøyde.

Og best med det, så drypper det etter hvert litt på Narvik Seniordans også, for vi delte ut informasjonsfoldere om lokallet på bussen. Men, det er en annen dans!



Peer Gynt Tours

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

SENIORDANSTURER



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. Vi har arrangert gruppeturer i Norge og Europa siden 1978.

Transport, hotellopphold, utflukter og selvsagt danselokaler.

Vi hjelper lokale danselag og regioner i Seniordans Norge.
Ta kontakt for et uforpliktende tilbud!

PÅMELDINGSTURER FOR SENIORDANSERE - enten du reiser alene eller sammen med flere!

Turene for høsten 2024 annonseres på vår nettside.

www.peergynt.com/seniordans

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



Orientering fra og om

Rogaland Nord Seniordans

pr. oktober 2023

Tekst MARTHA SOFIE FALNÆS

Rogaland Nord Seniordans har nå sju aktive grupper. Fem av disse gruppene er i Karmøy kommune, én på Bokn og én på Stord. Stord ligger i Vestland fylke, (godkjent av Seniordans Norge) ettersom gruppeleder/danseleder bor i Haugesund i regionen.

Det har vært flere forsøk med å etablere nye grupper i andre kommuner, men selv om de har startet opp, har de etter noe tid lagt ned. Den siste som la ned var Kolnes i Karmøy, høsten 2023.

Vi håper og tror at de gruppene vi har i dag er robuste, men vet at det er sårbarhet når det gjelder danseledere.

Pandemien i 2020 satte en brå stopp på all aktivitet i regionen. Regler med små grupper både inne og ute ble fulgt. Men min opplevelse var, tross alt, at danserne hadde en omsorg for hverandre. Senior-dansen viste at gruppene ikke bare gir dansegleder, men også blir et sosialt nettverk.

Da dansen startet opp igjen etter covid høsten 2021 var heldigvis de fleste med

oss igjen. Litt nølende begynte det, men gruppene fungerte.

Aktuell situasjon

Vi ser at utfordringene er mange, det er ikke akkurat pågang av nye dansere og alderen på oss som er aktive stiger stadig. Det gjelder både dansere og danseledere. Men litt fornyelse ser vi, så helt svart er det ikke.

Styret i regionen lå helt brakk under pandemien 2020–2022. Ingen aktivitet før våren 2022, ikke møter, absolutt ingen ting.

Våren 2022 startet vi forsiktig opp, med et fellesmøte med gruppe og danselederne. Vi fikk til et Grunnkurs 2020 del 2 med Haldis Olsen, og høsten 2022 var det felles dans på Tysværtunet. Det var over 150 dansere. Anne Lise Gundersen ledet dansen. Vi var i gang igjen.

Styret valgte på årsmøtet 2023 å ta gjenvalg. Det arbeides aktivt med å få medlemmer til styret fra 2024.

Vi hadde et planleggingsmøte tidlig i

januar i år, der alle gruppeledere og danseledere deltok.

Det ble arrangert linedanskurs, som var helt fulltegnet. Kurset ble ledet av Taran Jarnæs.

I april hadde vi lagt opp en regiontur til Ullensvang. 66 dansere deltok og ble busset til et fint hotell, med flotte dansesaler og fint tilrettelagt. I to dager danset vi, trygt ledet av Taran. Litt ekstra aktivitet om kveldene, med ekstra dans og sosialt samvær. Gruppene hadde avslutning før sommeren.

Karmsund Seniordans markerte 20 års jubileum med en vellykket dagstur.

Etter ferien var det planlegging igjen. Vi har danset på eldredag i Karmøy kommune.

Stor samling på Tysværtunet er en årlig aktivitet, og ble gjennomført i oktober, 150 dansere, atter dyktig ledet av Taran. Nytt grunnkurs settes opp i februar 2024.

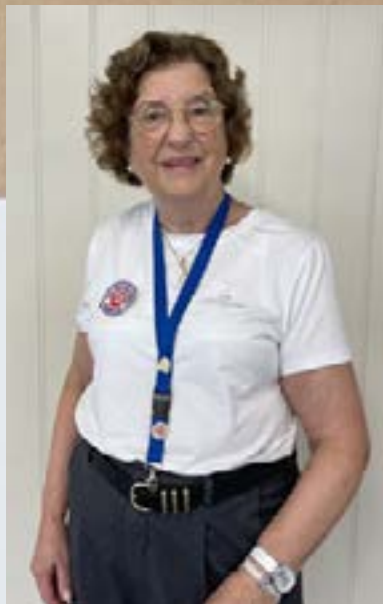


Ill. foto: Marisa Howenstine (Unsplash)

Seniordansen i Karmøy ble for vel 25 år siden startet av fysioterapeuter i kommunen, som en del av arbeidet deres. Taran J. var en av de som var med på dette. Både seniordansen i Skudenes, Kopervik og Karmsund ble startet slik. Kommunen trakk seg ut etter en tid, da overtok danserne selv. Gradvis ble det startet nye grupper.

Håpet er at nye pensjonister ser verdien av seniordans som trim, men også som en arena for sosialt samvær. Dans forebygger, holder oss aktive, sprer glede og lager nettverk.

Søker samarbeids- partner i forbindelse med instruksjon i seniordans/linedans



Jeg ønsker å komme i kontakt med en instruktør for å starte ei nybegynnergruppe i rimelig avstand fra Skedsmokorset, Lillestrøm kommune. Jeg har danset seniordans siden 2016, har gjennomført grunnkursene 1–4, linedanskurs pluss div. tilleggskurs. Har også det nye grunnkurset fra 2020 med mange flotte danser som «Ringdans fra Helgeland», «Gla'dans på låven» og «Rumba under stjernene». Liker å instruere disse dansene!

Jeg ønsker å danne ei gruppe hvor vi er to likeverdige instruktører som også med tiden kan inkludere dansere som har interesse for gruppeledelse.

Da håper jeg å høre fra noen, erfarne instruktører eller noen som har vært med i senior-

dans en tid og kanskje har tatt noen av kursene. Ikke nøl med å ta kontakt. Metodisk opplegg, tilholdsted og annet praktisk arbeid med etablering blir det første vi må samarbeide om. Vet også at det er grupper på Romerike som er lagt ned de siste årene. Er det noen fra disse områdene som er interessert, så ta kontakt! Da øyner jeg et håp om at det blir «Gla'dans på låven» fra 2024!

Send mail til:
greta.isaksen@gmail.com eller
tlf 911 87 879

Med vennlig hilsen
Greta Isaksen
Seniordansinstruktør
og utd. spes.pedagog

SENIORDANS TURER I 2024

Feriespesialisten har i mange år arrangert turer for seniordansere. Vi har nå blitt Temareiser Fredrikstad, men vi fortsetter med våre populære turer.

Det blir turer til Spania både vår og høst og Heidi kan fortelle deg hvor turene er planlagt.

- **April 2024 – avreise fra Trondheim**
Danseledere blir Erna Ellinor Onsøien Tangvik og Grete Flenstad
- **Oktober 2024 – avreise fra Bergen**
Danseleder blir Grethe-Sofie Henne
- **Oktober 2024 – avreise fra Narvik/Evenes**
Danseleder blir Irma-Hanne Bakkan
- **Oktober 2024 – avreise fra Oslo**
Danseleder blir Kari Brekken

Du kan også lese mer om turene på temareiserfredrikstad.no etter hvert som de blir klare.

Har du spørsmål ta kontakt med Heidi på 918 47 358, eller send en mail til heidi@feriespesialisten.no.



Mer informasjon finner du på
www.temareiserfredrikstad.no
Telefon 918 47 358

TEMAREISER
FREDRIKSTAD



Solkysten, der «Love is a Beautiful Song»!

Tekst SOLVEIG ENGLUND Foto SISSEL TANDBERG, PGT



Ingen dansetur til Spanias solkyst uten lørdagsgrøt, kaffe og vafler i Calahonda. Calahonda, den fredelige, grønne og idylliske oasen som motvekt mot det ellers støyende, solsvidde turistkaoset langs strandpromenader og hotellkolosser. Omtrent midt mellom Fuengirola og Marbella finner du denne vesle turistbyen. Byens eldste eiendom, El Campanario (klokketårnet), antas å være fra 1500-tallet, og ligger på et høydedrag godt opp fra dagens travle hovedvei. Opprinnelig var stedet et kloster med både skyteskår og klokketårn. Klokketårn for å varsle fiender fra havet, skyteskår for å bekjempe fienden. Funksjonene har senere vært mange, vedlikeholdet delvis dårlig, men hvor blir det egentlig av lørdagsgrøten og vaflene?

Den Norske Kirke i utlandet, Sjømannskirken, eier i dag dette stedet. Det store

murbygget er restaurert rundt en steinlagt patio og med basseng og frodige plener rundt. Og der var vi.

– Vi er her nede med seniordansere, kan vi få komme lørdag og danse litt i år også?
– Dere er hjertelig velkommen, men vi kan ikke love omvisning i år, for det skal være bryllup her samme dagen. Men grøt har vi, kaffe og vafler også! Kan dere være her ute i god tid før kl 12? Og dere danser vel for brudeparet og gjestene deres?

I god tid, det var vi. Varmt så det monnet, litt god skygge under pergolaen med vinranker. Ypperlig for tynnkledde bryllupsgjester, verre for brudgommen som allerede hadde svetterand nedover ryggen på den tettsittende dressen, svinsende rundt og hilste på gjester.

– Der er hun, hun i rød kjole! Neida, hun er ikke brud, hun i rødt er barnebarnet mitt og hun er gjest i bryllupet. Da ble vi jo plutselig nesten som gjester alle sammen, da!

Så seint tida går når du bare venter og venter. Tar da ikke den vielsen noen gang slutt? Da! Døra går opp, brudepar og gjester strømmer ut. Danseringen er klar, musikken også: «Edelweiss» til «Love is a Wonderful Song», for, og med brudeparet i danseringen!



17. mai, 2022



En hilsen fra Region Sørlandet

Etter korona har vi merket litt nedgang i antall dansere, men vi er fremdeles 13 grupper og 260 medlemmer her i sør. I år har vi flere jubilarer. For ti år siden fikk seniordansen penger fra Gjensidige Stiftelsen til å starte grupper i alle kommunene i landet. Agder var intet unntak. Rønnaug Ust og Ragnar Spiten skulle hjelpe til på Sørlandet, men Anne Lise Schaldemose hadde allerede kontaktet kommunene. Vi fikk svar fra noen, Evje, Sirdal og Åseral/Byremo. Vi kjørte til de indre bygder hvor de hadde skaffet lokaler og folk som var interessert. Det ble en flott opplevelse for oss som var med på denne starten. Vi som ble med Rønnaug og

Ragnar var Anne Lise Scaldemose, Bjørg Stålesen, Inger Flatestøl, Rose Dunseth, Erling Flaen og Kari Wetrhus Jensen.

Det flotte med dette er at alle tre gruppene lever i beste velgående i 2023. Dølafoten på Evje og Døladansen i Åseral/Byremo møtes til felles dans en onsdag i måneden. Flott er det når vi blir invitert til 10 års markering.

Dessverre har noen grupper også på Sørlandet måtte legge ned, men flere dansere går da over i andre grupper.

Utenom vanlige dansegrupper har vi

også en «Rounds»-gruppe og sittedans. Dansens dag feirer vi hvert år med dans i Kristiansand sentrum og i Lyngdal. Om sommeren har vi flere sommerdanser rundt i distriktet. De er populære.

Hver høst har vi fin fest på Sørlandets Travpark. Ca. 130 møter opp til dans, middag og underholdning. Sist fikk vi også besøk av en gjeng fra Rogaland sør.

Travparken ligger rett ved Sørlandshallen hvor Region Sørlandet skal arrangere Landsstevnet for Seniordans Norge, 20.-22. mai 2025. Da håper vi at mange har lyst til å komme og danse sammen med oss i sør. Vi gleder oss i alle fall til å treffe dere her. Sørlandshallen er diger, og vi har fått et godt samarbeid med ledelsen der. Den ligger rett ved Dyreparken og noen hoteller, men vi har også hoteller i Kristiansand og Lillesand. Hamresanden camping er ikke langt unna. En kan komme til Kristiansand med bil, buss, tog og fly. Vi har valgt å legge det midt i uka i mai, før høysesongen begynner. Det er også bedre tilbud med kollektiv transport midt i uka.

Vi opptrer rundt i kommunene våre. Nå i høst har vi danset på elvefestivalen i Søgne og på Frivillighetsdagen i Kristiansand. Kristiansand kommune er veldig positiv til seniordansen. De støtter oss økonomisk og vi blir inkludert på møter sammen med andre frivillige organisasjoner.

I mai var jeg med på dialogmøte i Formannskapet. Vi var flere som var invitert til å fortelle om hva frivilligheten har betydd og hvorfor vi var så ivrige nå.



Gruppene på Sørlandet er på Hisøy, Grimstad, Lillesand, fire grupper i Kristiansand, Marnardal, Lyngdal, Kvinesdal, Evje, Åseral/ Byremo og Sirdal.

To ganger i året har vi Inspirasjonstreff for instruktørene og medhjelpere. Vi trenger alle påfyll til å stå på.

Vi er en flott gjeng med seniordansere på Sørlandet. Takk til alle ledere, instruktører, hjelpere og dansere som stiller opp uke etter uke, år etter år.

Livet hadde vært kjedelig uten seniordansen. Vi håper at flere får øynene opp for det flotte tiltaket seniordansen er. God dansehøst til alle i Norges land!

25.-27. september 2023

Høsttreff på Storefjell for Region Vestfold

Takk for fantastisk høsttreff på Storefjell Høyfjellshotell sammen med Region Vestfold.

Vi ble til sammen en stor ring med cirka 100 trivelige dansere.

Tekst LAILA SAMUELSEN



Vi fra Heggedal og Røyken Seniordans var så heldige å få være gjester på denne turen, og vi storkoste oss hele tiden. Det var et flott opplegg med mye seniordans, og vi fikk også muligheten til å velge mellom Line Dance og Rounds et par timer.

Storefjell er kjent for sin gode mat og det var det også på denne turen, og prikken over i'en var en koselig festaften med vakkert dekket bord og tre retters deilig middag. Med artige sanger fikk også stemmebandet litt mosjon, og det ble fortalt historier og vitser, så mye mosjon for smilebandet også. Det var loddsalg tidligere på dagen med masse flotte gevinster, og trekningen foregikk under middagen. Hovedgevinsten var «En Weekend på Storefjell for to personer», og den gevinsten var det Borghild og Magne som vant til stor applaus fra alle i salen. Alle var enig i at dette var virkelig fortjent og vel unt. Magne, med godt samarbeid med Borghild, ledet alle dansene både i Seniordans og Rounds, så det ble jo svært liten tid for dem til å slappe av på denne turen.

Vi var en stor ring med fornøyde dansere som klappet og takket for oss da siste dans, Sommernatt i Froland, stilnet. Slitne danseben verket, men det gjorde jo både vondt og godt, for takket være flott undervisning med glimt i øyet, var vi litt stolte av oss selv, og satt igjen med en god mestringsfølelse - for det var mange nye danser og - vi fikk det til!

Personlige gjester fra Strømmen, som aldri hadde danset seniordans før, debuterte med glans. Som tidligere folke- og stildansere ble de overrasket over seniordansens utfordringer og mangfold.

Tusen takk kjære Borghild og Magne for noen herlige dager på et flott sted med vakker natur, svømmebasseng og deilig boblebad til å myke opp trette ben.

Tusen takk også til styret i Region Vestfold som årlig har arrangert flotte høstturer til Storefjell. Alle vet at det ligger mye jobb bak et slik vellykket arrangement. Ingen sak å reise til fjells når vi ble busset helt frem til inngangsdøren med lunsj underveis på Rustad kafé, og busser som hentet oss da vi skulle dra hjem. Til og med sol og varmt turvær var tydeligvis bestilt!

Takk også til dere som hadde ansvaret for loddsalget og imponerte oss med så mange og flotte gevinster.

STOR takk fra både Heggedal og Røyken Seniordans for at vi fikk være med og for alle de fine og morsomme dansene vi har lært. Mange av dem står allerede på ønskelisten fremover. Dette har vært en inspirerende seniordans-tur med flott program, mye trim og hygge, og koselige bekjenskaper som vi håper å få møte igjen på dansegulvet.





To æresmedlemmer.
T.v. Sanna Hjertø
som har vært leder
og instruktør i
mange år. T.h.
Klara Bjørkli som
gjennom sin jobb i
Trondheim kommune
startet ringen og var
instruktør de første
årene.



Blomster også til festkomiteén, Bente, Gurli og Elin, som inviterte til denne hyggelige feiringen.

Brundalen Seniordans feiret, med gjestedansere, 25 års jubileum i mars 2023 på Kvilhaugen gård i Trondheim. Vi tror vi er den eldste ringen i Trondheim, tett fulgt av et par andre.



Kirsten, en av «historiefortellerne» i full sving!



Calendula officinalis

Ringblomst

Tekst INGER KULLERUD Foto DAN KRISTIANSEN, FLICKR/CREATICE COMMONS

Den kan bli opptil 70 cm lang og er en viktig legeplante. Før i tiden var det ganske vanlig med et ringblomstbed i hagen. Den er en fin snittblomst og flott borddekorasjon. Den sås tidlig på voksestedet, og den blomstrer fra juli til langt ut på høsten. Den har lett for å få meldugg.

Ringblomst-te

Ringblomsten skal ha blodrensende egenskaper. Man kan lage te av ringblomsten. Ta to blomster i en kopp, og hell kokende vann over. Etter en stund fisker man opp blomstene. Er ringblomsten tørket, kan man sile blomst og kronblader ut. Ringblomst-te er utmerket mot dårlige tarmbakterier (har jeg selv erfart).

Ringblomst-salve

Man kan lage Ringblomstsalve og den skal være bra på sår og mot sopp.

Oppskrift salve:

Finhakk en håndfull blad, stengel og blomst
250 g delfiafett varmes opp i en stekepanne
Den hakkede uten tilsettes, rør godt, ta pannen av varmen, og la den stå til neste dag.
Varmes så opp igjen
Sil av blad, stengel og blomst
Tilsett litt matolje, (for å mykne salven)
Helles på rene glass.

Man kan plukke inn og tørke blomstene, så har man til te hele vinteren. Man kan også spise hele blomsten.

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	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	ernatangvik@gmail.com
Vestfold	Magne Sørøy	Sandstranda 34, 3055 Krokstadelva	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com
Vest-Oppland	Bjørge K Haugsbakken	Sætre gutua 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	Gjøkv. 18, 2380 Brumunddal	916 64 211	ka.opheim@gmail.com
Møre og Romsdal	Svein Ole Settem	Øvreveg 6, 6413 Molde	909 27 776	so-sette@online.no
Nordland	Margrete Hansen	Gåskalvn. 16 C, 8920 Sømna	415 00 464	hansenmargrete486@gmail.com
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-myrvo@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 øyeblikket uten redaktør!

Tips-telefon: 954 12 480

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

!

Kursprogram Vår 2024

NYBEGYNNERKURS, 1 dag Kursavgift: kr 450,-. Materiell: kr 300,- (inkl. DVD)
Kurset er for alle og man trenger ingen forkunnskaper



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	13. jan	10–16	Molde Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik/ Svein Ole Settem	992 29 745	as-hjertvik@online.no	Ta med mat og drikke
Tors	25. jan	11–17	Trondheim , Ilen Menighetshus, Illevolden 15	Erna O. Tangvik/ Vigdis Hassel	957 76 328 / 414 16 317	Vigdis.hassel@gmail. com	Ta med mat- pakke
Lør	3. feb	11–17	Skei i Jølster Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Lør	3. feb	11–17	Søgne Kleplandstunet	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45 @gmail.com	
Tors	8. feb	9.30– 15.30	Rogaland Nord Kopervik kulturhus	Martha Falnæs/ Taran Jarnæs	489 97 318 / 452 24 569	msoffal@outlook.com	Ta med mat, drikke og bånd
Fre	9. feb	10–16	Lillestrøm , Måsan, Kjerulfs- gate 38, Skedsmo Frivilligsentral	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	Åpen kantine
Lør	10. feb	10–16	Larvik Bas Kunst, Hedrum vei 151	Magne Sørøy	481 14 585	magne.,soroy42@gmail. com	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	24. feb	10–16	Asker og Bærum Tanum og Jong Seniorsenter	Taran Jarnæs	452 24 569	taran.jarnaes@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Fre	1. mars	10–16	Alta	Audhild Myrvoll/ Anne Fredriksen	900 47 914 / 906 21 509	au-myrvo@online	
Fre	1. mars	10–16	Steinkjer Tingvold Park Hotel Gamle Kongeveg 47	Kari Steen/ Vigdis Hassel	971 20 529 / 414 16 317	Vigdis.hassel@gmail.com	Dagpakke på hotellet
Lør	9. mars	10–16	Brumunddal Ungdomsskole	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	
Fre	15. mars	10–16	Buskerud Ullerål kirke	Rønnaug Ust/ Taran Jarnæs	992 51 137 / 452 24 569	ronnaug.ust@lifi.no	Ta med mat, drikke og bånd
Lør	23. mars	10–16	Østfold Bøndenes hus, Mossev. 6, Råde	Bente Hammer	45 63 84 90	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør	20. april	11–17	Bergen Nordnes Bydelshus	Gerd Tiller	951 06 526	gtiller@online.no	Ta med mat og drikke/vann- flaske

GRUNNKURS 1 – 2020, to dager

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør/ søn	10.–11. feb	10–16	Molde Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik/ Svein Ole Settem	992 29 745	as-hjertvik@online.no	Ta med mat og drikke

GRUNNKURS 2 – 2020, to dager

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre/ lør	16.–17. februar	10–16	Østfold Bøndenes hus, Mossev. 6, Råde	Bente Hammer	45 63 84 90	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Lør/ søn	24.–25. februar	10–16	Molde Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik/ Svein Ole Settem	992 29 745	as-hjertvik@online.no	Ta med mat og drikke

GRUNNKURS 1 – 2020, en dag

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Tors	4. april	11–17	Trondheim , Ilen Menighetshus, Illevolden 15	Erna O. Tangvik/ Vigdis Hassel	957 76 328 / 414 16 317	Vigdis.hassel@gmail. com	Ta med mat- pakke
Fre	3. mai	10–16	Steinkjer Tingvold Park Hotel Gamle Kongeveg 47	Kari Steen/ Vigdis Hassel	971 20 529 / 414 16 317	Vigdis.hassel@gmail. com	Dagpakke på hotellet

LINEDANCE 2021

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	20. jan	11–17	Bergen Nordnes Bydelshus, Klosteret 2	Gerd Tiller	951 06 526	gtiller@online.no	Ta med mat og drikke/vann- flaske

SITTEDANS 2023

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	13. jan	11–15	Bergen Nordnes Bydelshus, Klosteret 2	Gerd Tiller	951 06 526	gtiller@online.no	Ta med mat og drikke/vann-flaske
Lør	9. mars	12–16	Skei i Jølster Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Fre	12. april	11–15	Bergen Nordnes Bydelshus, Klosteret 2	Gerd Tiller	951 06 526	gtiller@online.no	Ta med mat og drikke/vann-flaske
Lør	20. mars	10–14	Brumunddal Ungdomsskole	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	

ISDC 2023

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	26. jan	11–17	Molde Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik/Svein Ole Settem	992 29 745	as-hjertvik@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	3. feb	11–17	Bergen Nordnes Bydelshus, Klosteret 2	Gerd Tiller	951 06 526	gtiller@online.no	Ta med mat og drikke/vann-flaske
Tors	22. feb	11–17	Trondheim Ilen Menighetshus, Illevolden 15	Erna Tangvik/ Vigdis Hassel	957 76 328 / 414 16 317	Vigdis.hassel@gmail.com	Kantine eller ta med matpakke
Lør	2. mars	10–16	Alta	Audhild Myrvoll/ Anne Fredriksen	900 47 914/ 906 21 509	au-myrvo@online	

I redaksjon for dette nummeret

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.



Margareth H. Rasch



Randi A.
Grønbacken

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

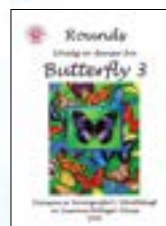
NB! Bindende påmeldingsfrist er to uker før kursdag. Etter dette blir ikke kursavgiften refundert.



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,-



Norsk Sittedans 1
CD m/beskrivelse 200,-



Norsk Sittedans 2
CD m/beskrivelse 200,-



Partybord-danser
CD 200,-
Beskrivelse 60,-



Ringdanser 2017
CD m/beskrivelse 260,-



Dansk PR
CD m/beskrivelse 250,-



Dansk sittedans 1
CD m/beskrivelse 250,-
DVD 200,-



Innføring & instruksjon i Seniordans
DVD gratis



ISDC 2007
CD m/beskrivelse 345,-



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

Andre gode medlemstilbud!

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



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,-



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