

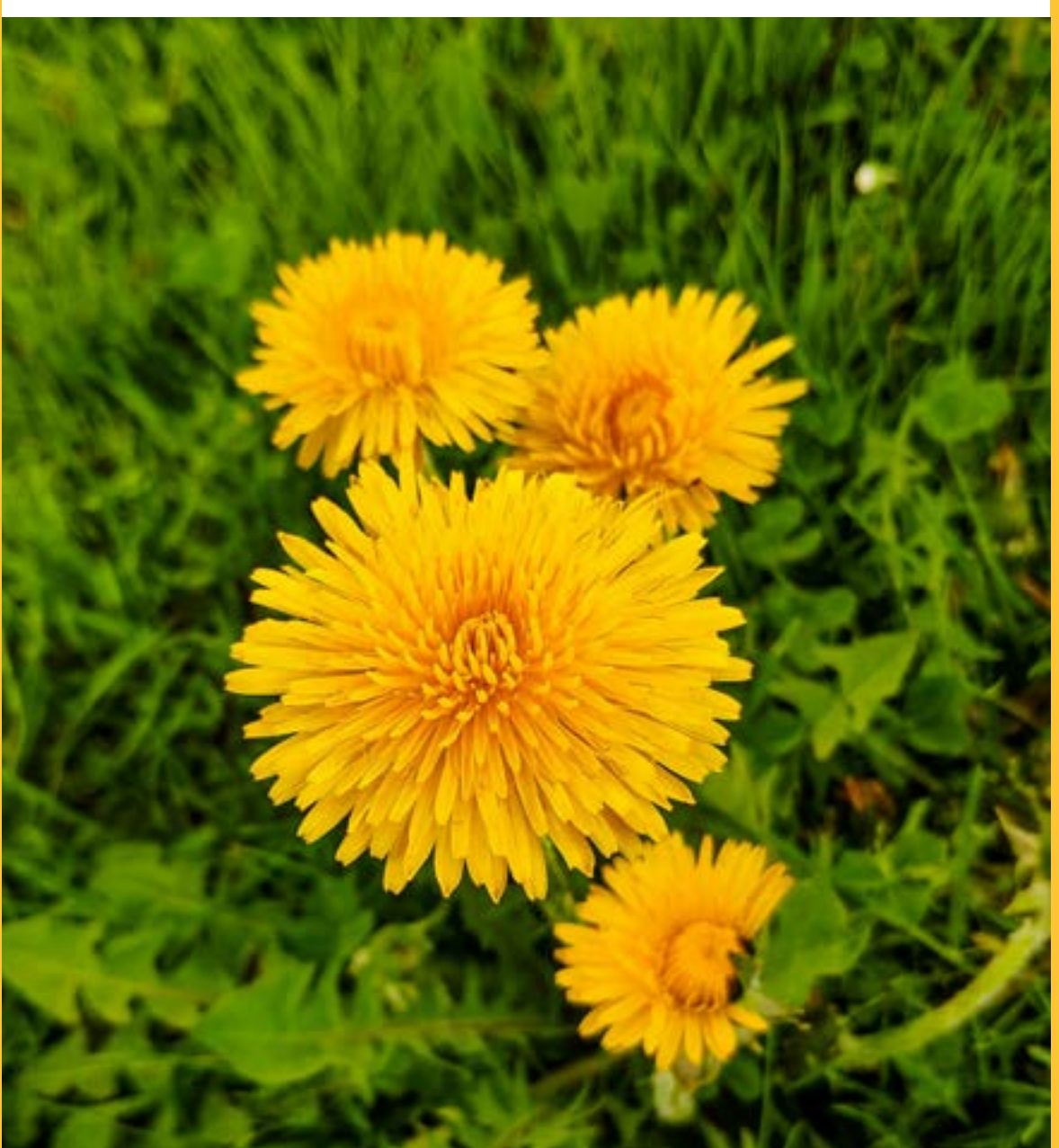


MEDLEMSBLAD FOR
SENIORDANS NORGE

Gladringen

NR 59 MAI 2024

Jeløy Seniordans **Region Buskerud på Golsfjellet**
Fuengirola Minneord Inger Johanne Ås





Lederen har ordet

Det har vært avholdt årsmøter for alle regioner og landsmøte sentralt. Nye tillitsvalgte er på plass sammen med de gamle. Mange frivillige organisasjoner opplever vansker med å rekruttere ledere og tillitsvalgte. Vi er helt avhengig av at flere stiller opp og deltar i ledelsen av grupper og regioner. Brett opp ermene!

Sommeren nærmer seg og de faste danse-tidene endrer seg hos flere. Mange grupper og regioner arrangerer sommerdanser, både ute og inne. Jeg oppfordrer til å slutte opp om disse arrangementene. Der blir ofte dansen kombinert med mat og kaffe og sosialt samvær. En fin anledning til å bli kjent med dansere fra andre grupper.

I løpet av august kommer det ut et jubileumshefte i anledning av at Senior-dans Norge er 30 År. Dette jubileumsheftet

blir distribuert ut i gruppene.

Jubileumsheftet er skrevet og redigert av Gunn Øygard.

Jeg registrerer at mange grupper har benyttet anledningen til opptredener i forbindelse med jubileet og dansens dag. Slike tiltak virker svært positivt. Det setter seniordansen på kartet og skaper samtidig glede for tilskuere. Kanskje møter det til og med noen nye dansere opp ved neste korsvei.

I sommer blir det arrangert Nordisk dansetreff i Danmark. Våre utdanningsledere, sammen med noen danseledere, drar til dette treffet for å representere vår organisasjon. Håpet er at de kommer tilbake med masse ideer og inspirasjon de kan dele med oss alle sammen.

Jeg vil ønske dere alle en god sommer og velkommen til en trivelig dansehøst.

STYRET



Per Haarr
STYRELEDER
91 55 93 18
perhaarr@live.no



Siv Anita Unosen
STYREMEDLEM
91 77 13 22
sivunosen@gmail.com



Margareth H. Rasch
STYREMEDLEM
45 45 25 67
maggen01@hotmail.com



Gunn Øygard
STYREMEDLEM
99 27 77 89
guoey@online.no



Turid S. Haaland
STYREMEDLEM
41 28 26 60
turidsanderudh@gmail.com



Arne Hove
1. VARAMEDELM
93 41 65 03
underbotnan@gmail.com



Birger E. Grøndahl
2. VARAMEDELM
48 00 81 55
birger.grondahl@gmail.com



Forside: Walter Sturn, Unsplash

DMU



LEDER

Gunn Øygard 99 27 77 89
guoey@online.no

SEKRETÆR

Marwell Myrvang 909 86 580
bomyr@online.no

UTENLANDSKONTAKT

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

UTDANNINGSLEDER-KONTAKT

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

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



TELEFONTIDER:

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

SENIORDANS NORGE:

Storgata 108
2390 Moelv
www.seniordans.no

Redaksjonen Gladringen

Stoff til Gladringen sendes til:
gladringen@seniordans.no

Frist for innlevering av stoff er
1. oktober 2024

! 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



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



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



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

REDAKSJONSKOMITÉ:
Randi A. Grønbakken
ANNONSER: Arne Hove

KONTORET



DIA
LEC
TA



DMU informerer!

Nybegynnerkurset

Tilbakemeldingene på nybegynnerkurset 2024 har vært overveldende. Rosende ord om lette danser og fin musikk. Kursene har vært fulltegnet, og det er gledelig at så mange har meldt seg på. Det har vært veldig mange nybegynnere på kursene. Det vurderes å sette opp ekstra kurs der det er behov. Kurset blir for øvrig satt opp igjen til høsten. Noen av de helt ferske førstegangs kursgåere har til og med kastet seg ut i det og instruert en av dansene på første dansetreff i sin gruppe. Andre har sagt, dette har jeg lyst til, dette kan jeg klare.

ISDC 2023

ISDC 2023 som ble holdt i byen Nancy i Frankrike i 2023, har vi lagt bak oss. Her har vi også hatt mange på kurs. Alt av materiell er brukt opp.

Jubileum 2024

Seniordans Norge fyller 30 år i 2024. I den forbindelse vil det bli laget et jubileumshefte. Gunn Øygard har påtatt seg å lage dette heftet. Hun har samlet inn stoff fra ulike kanter og gått igjennom Gladringen opp igjennom årene. I heftet vil det også være en jubileumsdans. Gunn er godt i gang og heftet skal være klart utpå vår/sommeren.

Nordisk 2024

Et forsinket Nordisk Treff 2021 er nå blitt Nordisk Treff 2024. Det blir i år i Danmark nærmere bestemt i Peijsegården. Dato for



treffet er 10.-14. juni. Det er 31 deltagere fra Norge som skal være med. Det er Danmark, Finland og Norge som møtes. Alle har med seg fire danser hver. Sverige er dessverre ikke lenger med.

Utdanningsledere

Som kjent er vi blitt færre utdanningsledere. Noen regioner har ikke lenger sin egen. Nå viser det seg at vi har fått oppsigelse av utdanningslederen i Møre og Romsdal. Det synes vi trist. Da er vi nede i 11. Hvordan vi løser saken om få utdanningsledere er under utredning i DMU. DMU skal legge fram et forslag for styret om kurs-strukturen i framtiden.

Løvetann (Taraxacum officinale)

Tekst: INGER H. KULLERUD

Løvetann tilhører korgplantefamilien, er et ugras og en medisinsplante. Den vokser på plener, og i grøftekanter langs alle veier. Den kan til og med bryte seg opp av asfalten!

Den trives best på tørre steder. Blomstene er gule. Når de er avblomstret, danner frøene en hvit rund kule. Hvert frø er utstyrt med en liten skjerm, og de svever med vinden til nye voksesteder.

Løvetann kommer fra Europa og Asia. Den er spredd over hele verden i den tempererte sonen. Løvetann dyrkes kommersielt i Europa og USA. Løvetann kom til Norge for ca 250 år siden.

Løvetann kan sette frø uten befruktning. Det kalles apomiksis. Det er årsaken til at det oppstår så mange småarter. Løvetann blomstrer bare en gang. Løvetannslekta inneholder 900 apomiktiske småarter, og inndeles i 14 seksjoner, står det i Gyldendals store nordiske flora.

Løvetann er blodrensende og har lang tradisjon i folkemedisinen både i Europa og blant nordamerikanske indianere.

Det var europeerne som introduserte løvetann i USA, hovedsakelig til Midt-vesten for å ha for til biene, står det i «Medisinsplanter i Norge». Det blir veldig fin honning av løvetann.

Om våren kan man spise stilkene. De smaker til å begynne med bitter, men man venner seg til det. Bladene kan brukes i salat. Man kan sette en kasse over bladene så sola ikke kommer til, da smaker de bedre.

Løvetann inneholder mye vitaminer, mineraler, bitterstoffer og karbohydrater. Den kan brukes mot plager i fordøyelsessystemet og urinveiene. Planten har kraftig vanddrivende virkning, står det i ugressboken min.

Viktige innholdsstoffer

Roten inneholder bitre glykosider, taraxcin, taraxcerin, eteriske oljer, garvestoffer, triterpener, steroler, insulin, sukkerstoffer, pektin, kolin, fenolsyrer, asparagin vitaminer og kalium. Bladene inneholder lutein, violaxanthin, og andre karotenoider, terpenoider, bitterstoffer, kolin, vitamin A, B og C, kalsium, kalium og jern.





Ut på tur!

Rogaland Vest i Fuengirola

50 personer fra region Rogaland Vest var på Seniordans tur til Fuengirola i Spania, 5.-19. oktober 2023 med Peer Gynt Reiser. Anne-Lise Gundersen var danseleder og gjorde en flott jobb.

Vi hadde med egen reiseleder så det ble flere kjekke utflukter til områdene rundt Fuengirola. I tillegg hadde vi det veldig hyggelig sosialt. Takk til Anne-Lise som organiserte turen for oss!



Utfukt til Caminito del Rey





En hilsen fra Buskerud

Som så mange andre dansegrupper, drar Region Buskerud på tur hvert år. For oss er det naturlig å velge Storefjell som ligger på Golsfjellet. Bildet er fra forrige besøk. Der danser vi, går turer, spiser godt og har trivelige dager.

Ca. 1/3 av alle det totale medlemstallet i Buskerud deltar på disse turene, og de kommer tilbake år etter år. Taran Jarnæs er utdanningsleder i Buskerud og hun

har vært ansvarlig for instruksjonen. Hun finner stadig ny, fin musikk til dansene, noe som alle er fornøyde med.

Buskerud er et langstrakt fylke, og det er ikke like lett å nå alle, men vi prøver å holde kurs og samlinger på ulike steder. Ellers ligger Hønefoss sentralt til midt i fylket, og vi benytter ofte Ullerål kirke til våre arrangement.



SENIORDANS I SPANIA

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

- **Tur til Hotel Daniya, Denia fra Trondheim**

Danseledere Erna Onsøien Tangvik og Grete Flenstad

21. september – 1. oktober 2024

Pris pr person fra kr 19 490,-

- **Tur til Albir Playa Hotel, Albir fra Oslo**

Danseleder Kari Brekken

17. – 24. oktober 2024

Pris pr person fra kr 13 795,-

- **Tur til Albir Playa Hotel, Albir fra Oslo**

Danseleder Kari Brekken

17. – 31. oktober 2024

Pris pr person fra kr 19 590,-

- **Tur til Hotel Allon, Villajoyosa fra Bergen**

Danseleder Grethe-Sofie Henne

21. oktober – 4. november 2024

Pris pr person fra kr 20 450,-

- **Tur til Hotel Allon, Villajoyosa fra Harstad/Narvik**

Danseleder Irma-Hanne Bakkan

22. oktober – 5. november 2024

Pris pr person fra kr 23 590,-

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



Mer informasjon finner du på
www.temareiserfredrikstad.no

Telefon 918 47 358

TEMAREISER
FREDRIKSTAD

En del av **Balslev.**

Landsstevnet for Seniordans Norge 2025

20.-22. mai 2025 i Sørlandshallen



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 **Oslo** og **Troms** som har bidratt. Neste på lista er **Gudbrandsdal** og **Salten**, håper dere tar utfordringen!

Rogaland Nord	Høst 23
Sørlandet	Høst 23
Buskerud	Vår 24
Sogn og Fjordane	Vår 24
Oslo	Høst 24
Troms	Høst 24
Salten	Vår 25
Gudbrandsdal	Vår 25
Møre og Romsdal	Høst 25
Helgeland	Høst 25
Romerike	Vår 26
Trøndelag Sør	Vår 26

Asker/Bærum	Høst 26
Rogaland Sør	Høst 26
Follo	Vår 27
Finnmark	Vår 27
Hedmark	Høst 27
Hordaland	Høst 27
Trøndelag Nord	Vår 28
Vestfold	Vår 28
Østfold	Høst 28
Telemark	Høst 28
Lofoten	Vår 29
Vest Oppland	Vår 29



Håper på enda flere medlemmer

– Før var man jo sjenert og turte ikke å slå seg løs

Hver torsdag formiddag svinger det i Sprinthuset på Bellevue. Da møtes 30 danseglatte sjeler til rumba, samba og tango. Det er også tid for sosialt med kaffe og lodd. Nå håper Jeløy seniordans at enda flere vil bli med dem å danse.

Tekst & foto JESSICA RAMLETH, MOSS AVIS

Torbjørgh Kagnes har danset med gruppa i 25 år, John Johannessen har vært med i tre og Tine Weider i snart åtte.

– Det er det siste jeg skal slutte med, slår Torbjørgh fast. Hun har bestemt seg for å danse inn det siste, så lenge hun klarer.

– Hvorfor er dere med år etter år?

– Jeg tror det er bedre enn å sitte hjemme og glane på TV.

John har danset i alle år. Etter at han fikk et slag for litt siden har han litt utfordringer med balansen og å huske alt. Da passer han på å komme seg til dansetrening hver uke for å bruke hodet.



– Dans har alltid vært en del av livet mitt. Men før var man jo sjenert og turte ikke å slå seg løs.

– *Men nå tar du vel damene med storm eller?*
– Ja, en blir jo godt mottatt vet du.

Plass til alle

Og det er ikke så rart at John Johannessen blir godt mottatt i dansegruppa på Sprint-huset. De er kun tre menn av en gruppe på nærmere 30.

– Noen ganger er han her helt alene, smiler Tine Weider.

Alle tre er enige om at de gjerne ønsker seg flere menn til dansegruppa.

– Det hadde jo vært hyggelig, men det er ikke så farlig. Damene er gode til å danse, fortsetter Tine.

De forklarer at alle som er med, blir delt inn i rødt og blått.

– Jeg er mann, sier Torbjørg. – Eller det vil si; vi er ikke damer og menn. Vi er røde og blå. Derfor er det plass til alle som vil danse.

Nye kurs

Leder og instruktør Bente Hammer ønsker seg gjerne flere medlemmer til nybegynnerkurs som de setter i gang med nå i mars.

– Alle våre medlemmer er veldig ivrige og møter opp hver uke. Nå håper vi det kommer mange nye hit til huset og danser.

Kurset som går over tre ganger passer for alle som liker å bevege seg til musikk. Man trenger ingen forkunnskaper og det er ingen aldersgrense.

– Og man trenger ingen fast dansepartner. Kom som du er, oppfordrer Bente.

Dans, kaffe og lodd

Tine Weider forteller at hun alltid har vært glad i å danse, og skryter av opplegget rundt Jeløy seniordans.

– Det er musikk, det er sosialt, du må bruke hodet og kroppen din. Jeg tenker at det er helseforebyggende og så har vi det så hyggelig!

En ting som er veldig viktig for Torbjørg Kagnes er at det er helt innenfor på seniordansen at ikke alle kan gjøre alt. Hun sliter litt med svimmelhet, og det er noen trinn og danser hun ikke kan være med på.

– Og det er lov det! Da snurrer ikke jeg, men bare tramper takten litt.

Når de møtes på Sprinthuset på torsdagene danser de først i en time, så tar de en halvtimes kaffepause, så er det en times dans igjen.

– Og siste torsdagen i måneden er det utlodning, og det er i dag, sier John Johannessen.





MINNEORD

Inger Johanne Ås

av Toril Simensen

Inger var en av de som fikk seniordansen i gang i Norge. Sammen med flere fra Ski, fikk de noen fra Sverige til å komme for å lære seg Seniordans, dette var i 1993.

Det tok ikke lang tid før de var i gang med kursing og opplæring rundt i Norge. Året etter startet Seniordans Norge opp, og danseringene spratt opp over hele landet. Hun var med i det første styret i SN, som ble startet i 1994. Så vi som danser i dag har bør sende noen tanker og takk til de som fikk dette i gang.

Inger ble danseleder for Ski og Langhus. Sammen med mannen Leif, ledet hun dansen til hun fylte 90 år.

De siste årene hadde hun også sittedans for de som bodde på Langhus bo- og servicesenter.

Inger ble utnevnt som æresmedlem i Seniordans Norge i 2002. Inger sovnet inn 95 år gammel.

Vi kommer til å savne deg.

Høstdans

25. - 28. august 2024

Høstfarger kombinert med dans og trening

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

Valgfrie Programposter/aktiviteter

- Seniordans, linedans og ringdans
- Introduksjonskurs i seniordans
- Swingkurs
- Trening til musikk
- Fri bruk av badeanlegget
- Merka turer i fjellet
- Foredrag v/ John Elvestad «Smart, sterk og stødig»

Førjulsdans

9.-12. desember 2024



Vi ønsker velkommen til trivelige og aktive førjulsdager 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 danseglatte personer/ledsagere.

STOREFJELL



1001 moh

RESORT

Priser (gjeldene for begge arrangement)

Enkelt rom - kr 1675,- pr. person- pr. døgn

Dobbelt rom - kr 1325,- pr. person- pr. døgn

Enkelt rom (økonomi) - kr 1325,-
pr. person- pr. døgn (begrenset antall)

Evt lunsj avreisedag - kr 300,- pr. pers

Buss fra Oslo Bussterminal - Kr 800,- t/r

Hotellbil fra Gol tog/busstasjon - Kr 300,- pr. pers - t/r

For bestilling og mer informasjon om opphold og transport:

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

KONTAKTLISTE OVER REGIONLEDERE

Buskerud	Rønnaug Ust	Grindene 2L, 3409 Tranby	99 25 11 37	ronnaug.ust@lifi.no
Finnmark	Anne Fredriksen	Chr Ankersgt. 1, 9900 Kirkenes	90 62 15 09	anne.g.fredriksen@gmail.com
Follo	Toril Simensen	Nordbyhagen 4, 1540 Vestby	90 15 73 43	tm-simen@online.no
Gudbrandsdal	Kari Brekken	Rustvn. 879, 2680 Vågå	90 79 17 08	kari.brekken@hotmail.com
Hedmark	Kåre Opheim,	Gjøkkeveien 18, 2380 Brumunddal	91 71 19 16	ka.opheim@gmail.com
Helgeland	Turid S. Haaland	Rørengvegen 67, 8672 Elsfjord	41 28 26 60	turidsanderudh@gmail.com
Hordaland	Randi Giertsen	Arsettunet 26, 5337 Rong	91 66 05 42	rgie@hotmail.com
Lofoten	Edith Eliassen	Knutvikvn. 32 A, 8300 Svolvær	99 04 11 98	edith.eliasen@gmail.com
Møre Og Romsdal	Asbjørn Hjertvik	Hjertvikvn. 271, 6480 Aukra	99 22 97 45	as-hjert@online.no
Oslo	Bodil Andersgaard	Bølerlia 135, 0689 Oslo	91 52 26 80	bandersgaard@wemail.no
Rogaland Nord	Solveig Alne Frøynes	Ålavikvegen 9, 4250 Kopervik	91 36 02 03	solveigfroynes@gmail.com
Rogaland Sør	Berit Irene Nærland	Rosselandsvn. 53, 4344 Bryne	48 92 47 35	berina1950gmail.com
Romerike	Inge-Lise Dønnessen	Storvn. 6, 2055 Nordkisa	40 47 71 00	bhaloma.ild@gmail.com
Salten	Siv Anita Unosen	Limoveien2, 8252 Rognan	91 77 13 22	sivunosen@gmail.com
Sogn Og Fjordane	Lise Tennebø	Gate 3. 111, 6700 Måløy	95 88 78 12	liseten@hotmail.no
Sørlandet	Alf Magnus Nilsen	Eldalsveien 251, 4534 Marnadal	48 22 53 11	alfmagnusnilsen@gmail.com
Telemark	Mette M Kristiansen	Orionvn. 44, 3942 Porsgrunn	99 27 03 60	meykrist@online.no
Troms	Audhild Myrvoll	Brennavn. 5, 9046 Oteren	90 04 79 14	au-myrvo@online.no
Trøndelag Nord	Kari Steen	Skjersetveien 37, 7120 Leksvik	97 12 05 29	kari.steen@ntebb.no
Trøndelag Sør	Erna O Tangvik	Retiroveien 51, 7100 Rissa	95 77 63 28	ernatangvik@gmail.com
Vestfold	Magne Sørøy	Sandstranda 34, 3055 Krokstadelva	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com
Vest-Oppland	Björg K Haugsbakken	Sætre gutua 29, 2770 Jaren	90 58 56 77	bkhaugsb@online.no
Østfold	Anni Vorsaa Winther	Elverksveien 6 A, 1624 Gressvik	95 20 36 13	anni@vorsaa.no

KONTAKTLISTE OVER UTDANNINGSLEDERE

Akershus Vest/ Buskerud	Taran Jarnæs	Parkveien 10, 3647 Hvittingfoss	45 22 45 69	taran.jarnaes@gmail.com
Akershus Øst	Marwell Myrvang	Sundgata 20, 2080 Eidsvoll	90 98 65 80	bomyr@online.no
Hedmark	Asta Opheim	Gjøkv. 18, 2380 Brumunddal	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com
Nordland	Margrete Hansen	Gåskalvn. 16 C, 8920 Sømna	41 50 04 64	hansenmargrete486@gmail.com
Salten	Siv Anita Unosen	Limoveien 2, 8252 Rognan	91 77 13 22	sivunosen@gmail.com
Sogn og Fjord	Gunn Øygard	Mundalsvegen 43, 6848 Fjærland	99 27 77 89	guoey@online.no
Sørlandet	Kari W. Jensen	Stauslandsvingen 8, 4640 Søgne	91 53 44 98	karijensen45@gmail.com
Troms	Audhild Myrvoll	Brennavn. 5, 9046 Oteren	90 04 79 14	au-myrv@online.no
Trøndelag Sør	Vigdis Hassel	Hasselvn. 135, 7112 Hasselvika	41 41 63 17	vigdis.hassel@gmail.com
Vestfold	Magne Sørøy	Sandstranda 34, 3055 Krokstadelva	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com
Østfold	Bente Hammer	Marinevn. 15, 1519 Moss	45 63 84 90	bentehammer@live.no

Redaktør i Gladringen?

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

Tips-telefon: 954 12 480

Kursprogram Høst 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	
Tors	29. aug	11–17	Trondheim Ilevolden Menighetshus	Erna Tangvik/ Vigdis Hassel	95 77 63 28 / 41 41 63 17	vigdis.hassel@gmail.com	Ta med mat og drikke
Lør	14. sept	11–17	Bergen Vannkanten Storsalen	Gerd Tiller/ Gunn Øygard	95 10 65 26	gtiller@online.no	
Fre	20. sept	11–17	Otta Aktivitetshuset	Kari Brekken/ Asta Opheim	90 79 17 08 / 91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat, drikke og gode dansesko
Lør	21. sept	10–16	Larvik Bas Kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Fre	27. sept	10–16	Lillestrøm , Måsan	Marwell Myrvang	90 98 65 80	bomyr@online.no	Buss 360 fra Lillestrøm bussterm. til Vardeåsen (18). Avstigning St. Magnus plass
Lør	12. okt	11–17	Skei i Jølster Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	99 27 77 89	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet.
Man	21. okt 28. okt	10.30– 14.00	Buskerud Røde kors huset, Kongsberg	Rønnaug Ust/ Taran Jarnaes	99 25 11 37 / 42 22 45 68	ronnaug.ust@lifi.no/ taran.jarnaes@gmail.com	Ta evt. med mat. Kaffe & vaffel kr 50,-
Lør	2. nov	10–16	Østfold Bøndernes hus, Råde	Bente Hammer	45 63 84 90	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke

SITTEDANS 2023

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Man	2. sept	12–16	Mosvik Mosvang Samfunshus	Kari Steen	41 41 63 17	vigdis.hassel@gmail.com	Ta med mat
Lør	5. okt	11–14	Bergen Vannkanten Storsalen	Gerd Tiller / Marwell Myrvang	95 10 65 26	gtiller@online.no	
Tors	17. okt	11–15	Søgne Søgne omsorgssenter, Tangvall	Kari W. Jensen	91 53 44 98	karijensen45@gmail.com	

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.

GRUNNKURS 1 – 2020, to dager

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Tors/ fre	22.–23. aug	11–17	Trondheim Ilevolden Menighetshus	Erna Tangvik/ Vigdis Hassel	95 77 63 28 / 41 41 63 17	vigdis.hassel@gmail.com	
Fre/ lør	11.–12. okt	10–16	Larvik Bas Kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd
Fre/ lør	8.–9. nov	10–16	Lillestrøm Måsan	Marwell Myrvang	90 98 65 80	bomyr@online.no	Buss 360 fra Lillestrøm bussterminal til Vardeåsen (utg 18). Avstigning St. Magnus plass
Lør/ søn	9.–10. nov	11–17/ 10–16	Skei i Jølster Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	99 27 77 89	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet

LINEDANCE 2021

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Søn	15. sep	11–17	Bergen Vannkanten Storsalen	Gerd Tiller / Gunn Øygard	95 10 65 26	gtiller@online.no	

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	
Søn	6. okt	11–17	Bergen Vannkanten Storsalen	Gerd Tiller / Marwell Myrvang	95 10 65 26	gtiller@online.no	
Lør	26. okt	10–16	Larvik Bas Kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat, drikke og bånd

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.

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

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

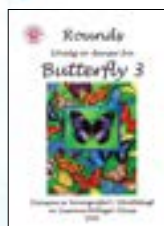
MEDLEMSBUTIKKEN



12 Enkle danser
CD m/beskrivelse 260,-



Block/Line danser
CD m/beskrivelse 290,-



Butterfly 3
Beskrivelse 100,-
DVD 200,-



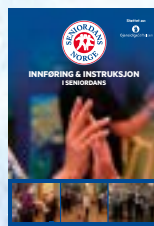
Dansk 17
CD m/beskrivelse 360,-



Dansk PR
CD m/beskrivelse 250,-



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



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 250,-



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,-



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,-



Swing Ring

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

Andre gode medlemstilbud!

Bånd, rød/blå	50,-
Pins	40,-
Stofflogo med nål	55,-
Stofflogo for påsying	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