



# SENIORDANS NORGE

# 30 ÅR

---

JUBILEUMSHEFTE

---





# Forord

Seniordans Norge er 30 år, en solid jubilar som bør hedres og markeres. I dette heftet vil jeg prøve å få fram et forenkla resymé av disse åra og smakebiter av dagens aktivitet i seniordans.

Uttrykket *Ingen nevnt ingen glemt* hadde vært en enkel løsning, men umulig. Det ville være unaturlig (og kjedelig) og ikke nevne/vise fram noe av det som rører seg i organisasjonen. Vi er en stor organisasjon som er spredt utover vårt langstrakt land, og det er mye stoff å ta av. Grupper har jubileum, oppvisninger, gode tiltak for å få nye medlemmer og det er både nasjonale og internasjonale treff. Det er umulig å få med alt. Det må begrenses til noen tilfeldige innslag fra ulike steder i landet selv om jeg gjerne skulle hatt med noe stoff fra alle kriker og kroker i landet vårt. Er det noen som etter å ha lest dette heftet sitter og tenker på at dere har noe å fortelle og vise fram, så har vi Gladringen som mer enn gjerne tar imot innlegg. Det er bare å sende inn.

Det er nok mange som ikke vet når og hvordan seniordansen starta. Hvordan har den klart å spre seg utover landet, hvordan har administrasjonen utvikla seg fra begynnelsen og til i dag osv.? Forhåpentligvis vil du få noen svar i dette jubileumsnummeret.

Det foregår en enorm aktivitet som Seniordans Norge er svært glade og takknemlig for. Seniordansen vokste seg fort stor og økte i omfang. Det har vært mange ildsjeler som har gjort særst gode jobber. Naturlig avgang har gjort sitt til at medlemsmassen har sunket. Koronapandemien var heller ikke snill med oss. At det er vanskelig å rekruttere nye medlemmer er også et tema overalt hvor det er seniordans.

Bakerst i heftet finner du en jubileumsdans som er laget for anledningen. Vi håper den vil slå godt an.

**Gunn Øygaard**



# Helsefordeler

Det er vel heva over enhver tvil at seniordans er godt for kropp og sjel, et uttrykk som går igjen og igjen. Allerede i desember 1995 (Gladringen nr. 1) ble det skrevet at dansen bringer fornøyelse inn i livet og den er med på å holde liv i de små grå hjernecellene. Seniordans er godt for kropp og sjel!

Utdrag fra Gladringen april 2007:  
*Lege Liv Bogsti (Butterkvern seniordans i Brumunddal) skriver at hun hadde aldri trodd at seniordansen var så bra. Seniordansen har en rekke helsebringende elementer i seg. Fysiske aktiviteter er svært viktig og gir veldig mange gode sideeffekter. Og når den kan utøves på en så morsom og gledesfylt måte er det jo bare helt topp. Nyere forskning har oppdaget at*

*det fortsatt dannes nye nerveceller i visse deler av hjernen, særlig i område i hjernen som er nødvendig for læring. Fysisk aktivitet øker nydannelse av nerveceller og bedrer hukommelsen til ny læring, som igjen har en gunstig virkning på psyken. At hjerne og kropp fungerer sammen er verdt å gjøre en innsats for. Her er seniordans midt i blinken.*



Bent Høie og Bjørg Kolltveit.

Fra dansen i Neshallen.  
Bente Aasen er instruktør.





I februar 2024 var Kristiansand Avis på besøk i Søgne Seniordans og hadde en flott reportasje i avisa. De snakka blant annet med Kari Wetrhus Jensen som sier: *Jeg ble ufør i en alder av 58 på grunn av alvorlig sykdom. Det var helt nødvendig å finne på noe positivt. Det var da seniordansen kom inn i livet mitt. Det har hjulpet meg tilbake til glade-Kari, sier hun med et stort smil. Den har reddet meg. Det gav meg ny livsgnist og glede.* Foto: Kristiansand Avis (KA)

### «Dette er folkehelse på sitt beste mener helseminister Bent Høie»

2014: Da Seniordans Norge ville informere om sin aktivitet, ba helseminister Bent Høie om å få møte seniordansere. Han kom sammen med sin statssekretær Astrid Nøklebye Heiberg til Mjøsbygdene der de ble kjent med hva seniordans er.

338 dansere sto klar til å vise sin første dans da han trådte inn i amfi i Nes sports-hall. Synet tok nesten pusten fram ham. Selv uten danseferdigheter heiv han seg med i dansen. Han sa at han kunne love at seniordans skulle få en sentral plass i den kommende folkehelsemeldinga. (Se artikkel om Sittedansprosjekt).



# Starten på seniordans

Seniordansen starta i Tyskland, ble svært populær og Forbundet for Seniordans i Tyskland ble stiftet i 1977. Etter hvert bredte den seg til mange land i Europa. I Norden kom dansen først til Finland, så Danmark, Sverige og sist til Norge i 1994.

Gunborg Nord Reite (Ski) hadde vært i Sverige og opplevd seniordans og ble svært imponert. Hun fikk den svenske forbundslederen, Christina Lundahl Ekholm, til å introdusere seniordansen i Ski og arrangere grunnkurs for danseledere. *Gunborgs vals* er for øvrig en dans etter henne, Gunborg Nord Reite.

I Norge var det stiftelsesmøte på Ski 29. september 1994. Forbundet skulle hete Forbundet Seniordans i Norge (FSN)

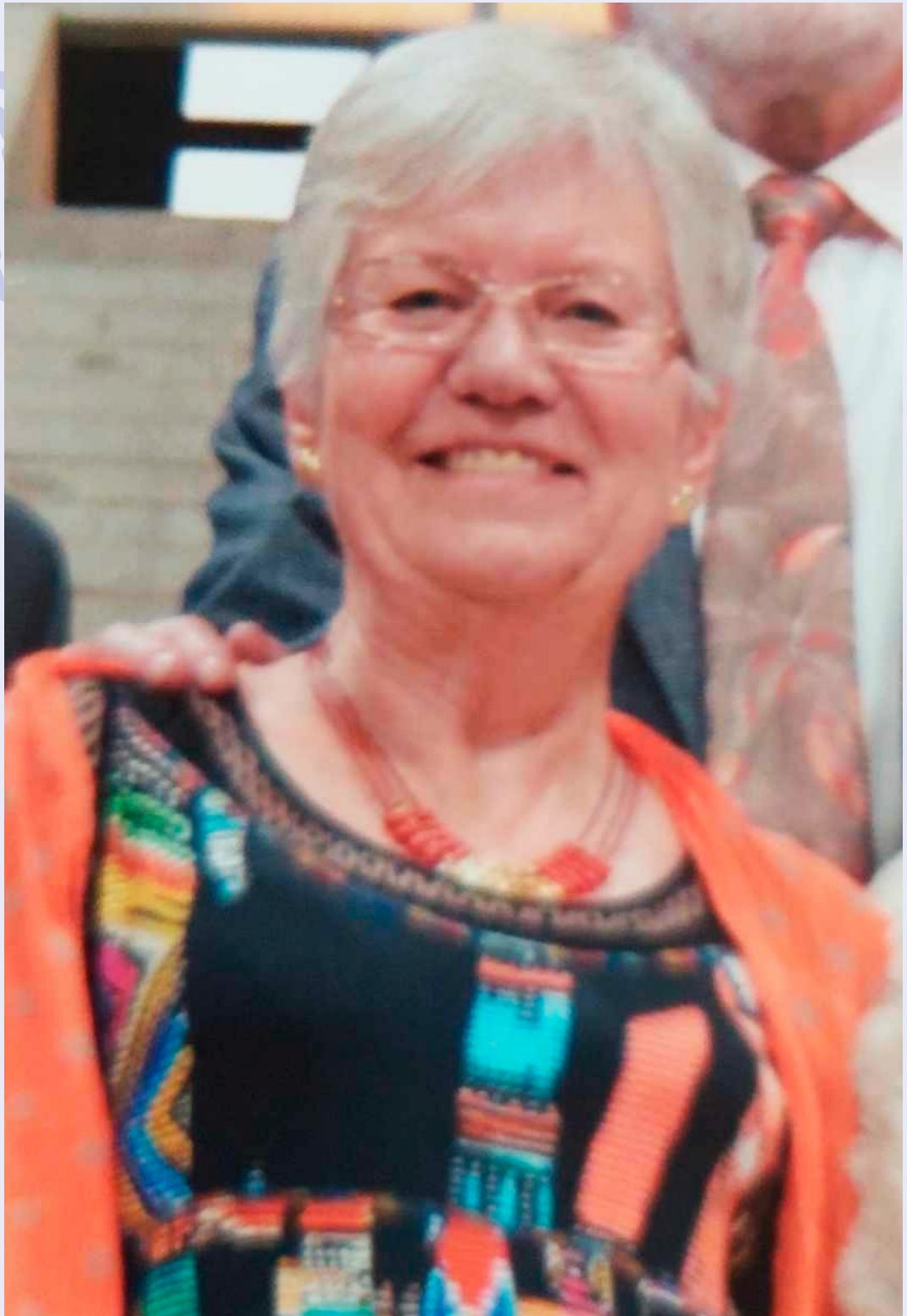


Fra venstre sittende: Inger Johanne Ås, Leif Arne Ås, Jytte Karlsson, Harald Bjørke, tre medlemmer fra Østfold og Asker, Gunborg Nord Reite og en fra Ski seniordans. Stående bak: Medlemmer fra Ski seniordans.

## Jytte Karlsson – seniordansens mor

I et folkedanslag i Ski var det ei dame, Jytte Karlsson, som Gunborg ringte til en dag og fortalte at hun hadde vært i Sverige og sett seniordans. «Det er helt fantastisk Jytte, det må du prøve å få innført i Norge». (Sitat fra Gladringen nr. 39, Jyttes tale på Landsstevnet 2014).

Gunborg fikk overtalt Jytte til å utdanne seg som danseleder i seniordans. Jytte gjorde et pionerarbeid som ble godt mottatt og vekket interesse for å starte seniordans flere steder. Hun gikk på flere kurs, ble utdanningsleder og sørget for at seniordansen ble spredt over det ganske land ved å holde grunnkurs for danseledere. Lenge var hun alene om dette arbeidet med god støtte av sin mann, Åge. Etter hvert kom det flere utdanningsledere til. I 1998 fikk de til et grunnkurs i Finnmark. Nå var det seniordans fra Kristiansand i sør til Finnmark i nord. Jyttes kamp for seniordans i hele landet var et faktum. Redaktør i Gladringen, Einar Larsen, skrev i nr. 13/2002: «Alle som kommer i kontakt med Jytte, kan ikke unngå å bli glad i henne. Hennes entusiasme og glade vesen smitter over på alle kursdeltakere. Vi er henne evig takknemlig for alt arbeid hun har lagt ned for FSN og seniordansen.» I 2011 fikk Jytte Kongens fortjenstmedalje i sølv!



# Styreledere i Seniordans Norge fra 1994–2024

1994: Jytte Karlsson  
2000: Dagny Forsum  
2002: Jostein Solbakken  
2005: Harald Walderhaug  
2006: Aslaug Hove  
2008: Torgeir Stene  
2014: Olav Guldberg  
2016: Bente Hammer  
2017: Per Haarr  
2023: Kjell Eftedal  
2024: Per Haarr



## Styret i Seniordans Norge

(etter landsmøte april 2024)



Fra venstre: Gunn Øygard (Styremedlem),  
Siv Anita Unosen (Regionkontakt), Per  
Haarr (Styreleder), Margareth H. Rasch  
(Sekretær), Turid S. Haaland (Nestleder).



DMU (april 2024) Fra venstre: Vigdis Hassel,  
Marwell Myrvang, Gunn Øygard, (går ut til  
høsten pga verv i styret) Taran Jarnæs.

## DMU: Danse- og musikkutvalg

På årsmøtet i 2004 ble det vedtatt at det skulle opprettes et ekspertutvalg som skal styre utviklingen av danser, beskrivelser og musikk da tilveksten er stor. Styret oppnevnte (for en periode på to år) Jytte Karlsson og Bente Aasen med Frøydis Haugane som leder, et sterkt team. I 2008 ble DMU kalt «hertet» i FSN og skal fortsatt bestå av tre medlemmer med hver sine ansvarsområder. I løpet av årene fram til i dag har flere vært engasjert i DMU. Det har variert mellom tre eller fire medlemmer og alle får engasjement på to og to år av gangen. En av oppgavene til DMU er å lage nye kurs og legge til rette for kurs etter internasjonale og nordiske treff.



# Utdanningsledere

Jytte Karlsson var den første og eneste utdanningslederen fra starten. I 1997 gav hun uttrykk for (i Gladringen) at det var behov for flere utdanningsledere. Hun ville vi skulle følge samme opplegg som de andre nordiske landa. Ved store samlinger kunne dansere fra forskjellige grupper danse sammen uten problem fordi danseledere har lært seniordanser etter samme konsept. I 1998 godkjente styret tre nye utdanningsledere. Det var Bente Bakken, senere Aasen, (Lillehammer), Frøydis Haugane (Larvik) og Anne Lise Gundersen (Stavanger). I 1999 trakk Jytte seg som forbundsleder for å prioritere å være utdanningsansvarlig. Etter hvert ble

det engasjert flere utdanningsledere. Målet var å ha en i hver region. I 2012 var det 19 stk. men etter hvert har det blitt færre og noen må betjene to regioner. Pr. mai 2024 har vi 11 utdanningsledere. Medlemstallet har minka, gjennomsnittsalderen har gått opp og det er ingen lett jobb å få engasjert nye utdanningsledere.

Utdanningslederen skal blant annet ha ansvar for utdanning av danseledere i sin region, delta på årlig utdanningsledertreff, være veileder og støttespiller for regionens danseledere i dansefaglige spørsmål og være behjelpelig ved regionens arrangementer.

# Navnet/navneendring

På stiftingsmøte 29. september 1994 ble det bestemt at navnet skulle være Forbundet Seniordans i Norge, forkorta til FSN. I 2008 ble navnet endra til Seniordans Norge, forkorta SN. Endringen ble begrunna med at det var tungvint å søke i ulike registre med den tidligere forkortelsen. Nå ble også navnet identisk med forbundets logo.

Det har vært flere diskusjoner/sak på landsmøte i senere tid om å endre navn på organisasjonen. Enkelte mener at ordet senior

har en negativ effekt i forhold til rekruttering. Det er likevel bestemt at organisasjonen skal hete Seniordans Norge, men det er opp til hver enkelt gruppe å ha et annet navn på sin lokale gruppe. Her har vi noen eksempler på lokale navn: Gladdansen, Danseforening, Dansefoten, Den glade ringen og Godfoten.



## Regioner

Seniordansen startet i Ski kommune og bredte fort om seg utover i landet. Med økende medlemsmasse og aktiviteter var det behov for å dele landet opp i regioner med regionansvarlig og et arbeidsstyre. I 2000 fikk regionene beskjed om at de skulle hete Forbundet Seniordans Norge, region ..... (navn på regionen). De enkelte dansegruppene skulle ikke arrangere større dansetreff uten samarbeid med regionen for ikke å undergrave regionens muligheter for inntekt til å drive sin egen virksomhet og retningslinjer ved bruk av logoen. I 2010 inviterte styret for første gang alle regionlederne og DMU til samling på Gardermoen. Dette har siden den gang blitt en årlig samling som avholdes rett etter at regionene har avholdt sine årsmøter. Det er i dag 24 regioner.

## Dansegrupper

1. juli 1996 var det 16 dansegrupper, alle på Østlandet. Det økte fort på og ved utgangen av 1999 var det 75 grupper inkludert en på Gran Canaria. 1. januar 2002 var det 167 grupper med til sammen 4000 dansere. Tallet økte til vi nådde medlemstopp i 2014 med 12 100 medlemmer. Siden da har det dessverre gått nedover av naturlige årsaker og rekrutteringen har ikke vært så stor som vi hadde ønska. To år med koronapandemien hjalp oss godt med å miste medlemmer og dansegrupper. I dag har vi 6300 medlemmer og 324 dansegrupper.

## Kontoret

Hjertet, navet og bærebjelken i seniordansen! Vi ringer og mailer, har mange spørsmål og forventer at kontoret kan svare på alt. Men hvem er egentlig *Kontoret*?

Fra starten av seniordansen var det hjemmekontor. Alt ble administrert fra privaten til kontorleder. Ettersom organisasjonen vokste meldte behovet seg for større plass og et forbundskontor. I 2004 ble organisasjonsfunksjonene overført til lokaler i Fakkelgården på Lillehammer med Kjell Magne Aasen som kontorleder. Han hadde 20 % stilling, men jobba mye mere utover denne stillingen i alle år. I 2010 fikk Kjell Magne en hardt



Bente Skedsmo

tiltrengt medarbeider på kontoret, Reidun Jørstad. I 2011 slutter Reidun og Randi Grønbakken begynner. I 2012 slutter Kjell Magne Aasen, Randi Grønbakken blir kontorleder og Toril H. Solum blir kontor-medarbeider. Tredje person knytt til det administrative er regnskapsansvarlig Bente Skedsmo. Til daglig er hun på hjemmekontor, men er alltid fysisk til stede når økonomien skal behandles. Randi har 80 % stilling, Toril og Bente har 50 % hver. Kontoret flytter i 2015 til Moelv og i de to siste åra i enda bedre, romsligere og tidsmessige lokaler.

### **Hvem er disse damene og hva driver de med?**

Bente er som nevnt regnskapsansvarlig og tar seg av det økonomiske. Toril har alt ansvar med kursvirksomheten og Randi har alt det administrative. Hun har oversikt på alt, smått og stort, og hun har en finger med i alt som rører seg i Seniordans Norge. Tidligere gikk det meste av kontorets kontakt med enkeltmedlemmer og grupper via telefon. I dag går stadig mer digitalt. Arbeidsmessig er alt digitalt effektivt, alt kan lagres og finnes raskt fram ved behov. Telefonsamtalene er nok et sterkere og mer personlig bindeledd mellom det



Toril H. Solum (til venstre) og Randi A. Grønbakken.

enkelte medlem og kontoret. De er viktige, men «stjeler» både tid og nødvendig konsentrasjon fra den som også har mye annet arbeid å få unna. Opplegget i dag med faste telefontider tar godt i vare hensynet til begge deler.

Det tikker daglig inn mange e-poster og i travle perioder «koker» det som f.eks. overgangen august-september da alle skal i gang igjen, og tida før landsmøtet med bookinger, avtaler, sakspapirer, og på- og avmeldinger. «Navet» legger alt til rette. Likeså i forbindelse med store arrangement innenlands- og utenlands. Selv om det er arbeidsgrupper, komitéer og ledere så har kontoret grovarbeidet, alt som må legges til rette og sikre økonomiske og juridiske avtaler. Styremøter legges til rette fra kontoret med alt hva det innebærer med forarbeid og etterarbeid. Studieforbundet skal ha sine søknader og tilbakemeldinger for å kunne gi kursstøtte på samme måte som ute i gruppene.

Arbeidet med kurs er jevnt fordelt over det meste av året. Alt av vanlige brosjyrer og kursmaterieill i papir produseres på kontoret. CD- og DVD-produksjon bestilles, men lisenser må skaffes. Ekstern hjelp til layout og trykking er også nødvendig om Gladringen skal ut i papirformat.



# Æresmedlemmer i Seniordans Norge

Æresmedlemskap kan tildeles enkeltmedlemmer som over lang tid har gjort enestående og særdeles aktiv innsats for organisasjonen.

## Disse har fått æresmedlemskap:

2002: Gunborg Nord Reite, Jytte Karlsson og Inger Ås.

2006: Einar Larsen

2015: Torgeir Stene, Bente Aasen, Bjørg Kolltveit og Ingrid Stene

2023: Rønnaug Ust og Kjell Magne Aasen

# Gjensidigeprojektet

I 2011 bevilger Gjensidigestiftelsen to millioner til gjennomføring av nasjonalt prosjekt for seniordans.

Aldri før har seniordansen hatt en mulighet som dette til å nå sine mål. I handlingsplanen stod det at alle norske kommuner skulle innen utgangen av 2012 være kjent med hva Seniordans er. En prosjektgruppe bestående av Asta Opheim, Ingrid Kråkevik, Rønnaug Ust, Torgeir Stene, Bjørg Kolltveit og Ragnar Spiten starta arbeidet i starten av januar 2012. Leder, Torgeir Stene, skriver i Gladringen november 2013 at medlems-tallet øker tross i at vi av ulike årsaker også mister medlemmer. Han mener at arbeidet i dette Gjensidigeprojektet er årsaken. Det gav Seniordans Norge muligheter

langt utover det de ellers hadde maktet til å oppsøke kommuner som var uten seniordansgrupper. Han er imponert og takknemlig over instruktørene i prosjekt-gruppa som la ned utrolig mye innsats og stor utholdenhet på deres reiser fra nord til sør, fra svenskegrensa i øst til Værøy vest i havet. Det ble også arbeidet med å sikre fadderordninger for at grupper under etablering skulle få hjelp til å bli selvstendige dansegrupper.



# Sittedansprosjekt



Kontorleder Randi får i mai 2015 en høyst uvanlig telefon. Det er fra Helsedirektoratet som gir følgende melding: Seniordans Norge er på det reviderte statsbudsjettet tildelt en million kroner.

Randi sier at hun holdt på å dette av stolen. Seniordans Norge var nå en av få frivillige organisasjoner som fikk del i en pott på ti millioner som var øremerket «tiltak for å motvirke ensomhet». Helseminister Bent Høie var i Neshallen i Hedmark året før og så seniordansere. Han ble så imponert at han lovet at Seniordans Norge skulle inn i den nye Folkehelsemeldingen. Og han holdt ord!

Det ble bestemt at disse pengene skulle gå til satsing på sittedans, i tråd med forutsetningen for tildelingen «å forebygge ensomhet». Bente Aasen ble dansefaglig

prosjektleder. Knappt noen andre i landet hadde større kompetanse på sittedans enn Bente. I tillegg var dette hennes hjertebarn. Et eget styre skulle følge utviklingen i prosjektet og planen var at mange nye tilbud om sittedans skulle være opprettet. I Gladringen november 2017 skriver leder Torgeir Stene «Sittedans – en inner-tier! ti regioner har fått glede av tilbudet, 27 aktive grupper med 433 medlemmer er etablert. Og prosjektet fortsetter.»

Seniordans Norge fikk en million i fem år til dette arbeidet.



# Gladringen – vårt eget medlemsblad

Det var forbundet sin første sekretær, Harald Bjørke (Ski), som var den som tok på seg å utgi et medlemsblad for det nystarta forbundet. Bladet fikk navnet Gladringen, og navnet har holdt seg gjennom 30 år.

Det starta med A5-utgave i svart/hvitt uten bilder, i 1997 ble bilder lagt til og i 1999 ble det framside med tjukkere papir. Redaktør fra 1997–2003 var Einar Larsen. I 2000 ble det laga et prøvenummer i A4 med bedre papirkvalitet i mer moderne utgave. Det var og en tanke at bladet ville bli mer attraktivt for annonsører. En gikk senere tilbake til «gammel modell» pga kostnader. Den nye modellen ble dobbel så dyr. Likevel, etter hvert (fra 2003) ble det fargebilder og bedre papir. Reklame kom inn i bladet, noe som hjalp på økonomien.

Björg Kolltveit var redaktør i ti år. Hun var journalistutdanna og ville ha et blad med dansefaglig stoff, meningsytringer og stoff fra nord til sør. Hun var ikke redd for redaksjonelle utringer og for å provosere. Hun var tidlig ute med å peke på endringer som ville komme: «nettet», den digitale verden og at medlemsmassen eldes. Hun tok imot leserinnlegg og inviterte gjennom disse til debatt.

I april 2013 skrev Kjell Magne Aasen (kontorleder) at vår dyktige redaktør takker av etter ti år. Det er et tap for norsk seniordans og hun har skapt Gladringen til et fyrtårn for hele seniordansen med sitt velskrevne og profesjonelle produkt.

Etter Björg Kolltveit har det vært flere redaktører, i korte perioder hver, som alle har gjort gode jobber. Det er likevel en utfordring for seniordansen å få noen som vil være redaktør.

I desember 2014 ble det utgitt en digital utgave av Gladringen. Det var et ekstra-blad for å se på responsen og om det var interesse for flere digitale utgivelser. Siden den gang har diskusjonen gått om det skal være papirutgaver eller digitale utgaver. Det er selvsagt kostnader det er snakk om, og meningene er sterke, både for og imot, blant seniordanserne. I dag er alle utgivelserne digitale.

I mai 2024 har Seniordans Norge gitt ut 59 utgaver av Gladringen

Eksempel på leserinnlegg fra tidlig 2000-tallet som skapte engasjement:

- *Det er nok med 30 danser!*
- *Skal seniordansen være for yngre?*
- *La seniordansen være vår. Ikke bruk materiellet i skolen, da blir det misbrukt.*
- *Nei til skifte av navn!*
- *Rounds instruksjon på engelsk er snobberi!*
- *Hvorfor kontingent? Når instruktøren har gått kurs og betalt for dansemateriell kan vi vel bare danse og ikke være tilslutta noe forbund?*
- *Ynkkelige snyltere som ikke vil betale kontingent. Det koster å drive en organisasjon og hva tenker disse gratispassasjerene?*
- *Ikke mer enn vi har lært en ny dans så kommer det flere. Er det ikke nok nå?*



# En hilsen fra **senior-** **danserne på Sørlandet**

I mange år har Region Sørlandet arrangert ca. fire sommerdanser rundt om i distriktene. Mellom 60–120 deltar hver gang. Dette har vært veldig populært blant danserne.

TEKST OG FOTO:  
KARI W. JENSEN

Det å treffes fra andre grupper har vært veldig positivt. Vi har danset ved sjøen i Mandal, Søgne og Kristiansand, inni landet i Marnardal, Åseral og Vennesla. På torvet i Lyngdal og Kvinesdal, utenfor skoler i Lillesand og Hisøy. Det er de lokale gruppene som står for undervisningen og opplegget. Tette gode bånd blir knyttet mellom danserne.

I koronatida hadde vi dans med pinner på torvet i Søgne. Vi var helt utsultet på dans så veldig mange dukket opp. Dette ble arrangert i samråd med kommunelegen.



Heimklang 8. august 2023. Dansen var inne på grunn av dårlig vær.

Vi danser også på dansens dag, i slutten av april, både i Kristiansand og Lyngdal/Kvinesdal. På Frivillighetens dag i Kristiansand danser vi også. Hver høst har vi stor fest på Travparken. Da møter danserne fra hele regionen opp. Vi får også besøk fra Rogaland. Vi har mange flotte grupper på Sørlandet og vi liker å komme sammen med alle.



Sommerdanser Hisøy 2023



Søgne 2019

# Seniordans – hva er det?

Når vi snakker om seniordans er det lett å tenke på den «tradisjonelle» seniordansen, men vi har flere former for dans som hører inn under Seniordans Norge. Det er også linedans, round dans og sittedans. Her får vi et innblikk i hva dette er med en hilsen fra en gruppe i hver kategori.

Først et klipp fra Seniordans Norge sin facebookgruppe som ble lagt ut i vår, og flere har delt innlegget:

## Hva er seniordans?

Seniordans er allsidig mosjon og hyggelig samvær med andre danseglade voksne. Det danses Linedance, Ringdanser, Mixerdanser og Partydanser til forskjellig og variert musikk som vals, tango, reinlender, swing m.m. Det kreves ingen danseferdigheter for å bli med på seniordans. Danseinstruktøren tilpasser dansenes vanskelighetsgrad til deltakernes forutsetninger og danserne hjelper også hverandre. Dansene er uten hopp og raske dreininger. Ingen er for gammel, ingen er for ung til å bli med. Instruktøren gjennomgår dansen og veileder under selve dansen. Vi bruker frisk musikk som er tilpasset dansene.

## Hvorfor danser vi?

Dans har vist seg å ha **mange helsebringende elementer**, og er med som et tiltak i Folkehelsemeldingen. Dans bedrer kondisjonen, hukommelsen, koordinasjonen (mellom hodet og bena), og bedrer balansen. Fysisk aktivitet er svært viktig, og seniordans er en treningsform som gir glede, – noe å se fram til.

- Å kunne danse *uansett alder*
- Å kunne danse *selv om man er singel*
- Å bryte isolasjon og *skape kontakt*
- Å *forebygge sykdommer* – både fysisk og psykisk
- Å få kjennskap til og *kjenne glede ved musikk og rytmer*

«Seniordans er godt for kropp og sjel!»

Vågsøy  
Linedance





# Linedans – elsket og hatet?

Linedans har lenge vært en del av Seniordans. Her har du ingen å holde i eller til å føre deg. Så om en har problem med balansen eller å huske koreografien, så kan en forstå at noen setter seg ned så snart de hører ordet linedans.

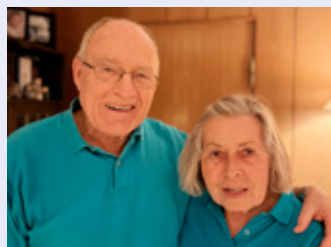
TEKST OG FOTO: ATLE TENNEBØ, MÅLØY

Mange derimot, elsker denne danseformen. Bl.a. på YouTube finner en videosnutter fra flere verdensdeler. Før var linedans ofte til countrymusikk, men nå er det kommet flere koreografier til fine melodier både i tango og valsetakt.

Seniordans Norge Region Sogn og Fjordane har i mange år arrangert tredagers dansetreff hver høst. Der er dans i tre saler med en instruktør i hver sal. I en av salene er det linedans. Danserne går der de vil, og kan skifte gruppe når de vil. Dette har fungert fint.

Jeg har vært danseinstruktør i linedans på disse dansesamlingene og virkelig følt et brennende engasjement. Humøret og stemninga er svært god. De siste åra har linedans blitt mer og mer populært. Det er en glede å være instruktør på disse samlingene.

Som de fleste andre seniordanselaga sliter Seniordans Vågsøy med rekrutteringen. Fra tid til annen begynner det en ny. Men de fleste gir seg, selv om vi prøver å ta hensyn.



Atle og Lise Tennebø (Lise er også regionleder i Sogn og Fjordane.)

Med en ny og mange flinke og erfarne seniordansere er det ikke lett.

I 2015 prøvde vi noe nytt, vi starta et gratis linedanskurs for nybegynnere – mye folk og god stemning. Noen gav seg fort, men en del fortsatte. Så siden 2015 har vi hatt to grupper i Vågsøy seniordans. Noen dansere er med i begge gruppene, noen bare i seniordans, og noen bare i linedans. Synes det er morsomt at en av dem som begynte på linedanskurset i 2015 har gått flere kurs i seniordans. Hun er i dag en av danselederne i Vågsøy seniordans og instruerer på begge gruppene. Så rekrutteringen tror jeg er sikret. Hun er enda ikke 60 år og er svært dyktig.



# Round dans

Round dans er en form for dans som skiller seg litt ut fra seniordansen. Dansene er koreograferte på lik linje med seniordansen, men man bytter ikke partner.

TEKST: MARWELL MYRVANG

Danserne trenger ikke å huske alle trinn og figurer. Det er en «Cuer», (kommandør) som hele tiden forteller hva som skal danses. Danserne har på forhånd fått opplæring i hva trinn og figurer heter. Kommandoene blir gitt på engelsk og dansebeskrivelsene er skrevet for «Man». Round dansene har sitt eget språk på lik linje med seniordansen. Seniordansen har f.eks: Arkade, California Twirl, Dos a Dos, Twirl Vine osv. Det er heller ikke norsk.

Noen har gitt uttrykk for at Roundsen burde oversettes til norsk. Men det meste av uttrykkene for trinn og figurene finnes ikke i det norske språket. Da måtte man i så fall finne på nye uttrykk og da kan man like gjerne bruke det originale språket. «Cuer» kommandøren gir beskjeder under hele dansen og leser fra et «Cue-sheets». (Kommando-ark). Beskjeden fås på siste dansetakt man danser. Da blir man klar til neste takt. Det finnes forskjellige nivåer i Roundsen, alt fra nivå 1 til 15 som er avansert.



Round dansen kommer fra USA. Soldater som ble stasjonert i Europa etter krigen, moret seg med square danser og Round danser. Det er opprettet et Europeisk Forbund som heter ECTA (European Callers & Teachers Association). Det er en organisasjon for danseledere. I tillegg er det en organisasjon EAASDC (European Association of American Square Dance Clubs) for square danser og Rounds. De har sitt sete i Tyskland.

Det ligger mye Round danser ute på YouTube. Det er mest dansegrupper fra USA som legger ut. Det finnes også demo av forskjellige trinn og figurer med forklaringer på hvordan man skal gjøre det. Det finnes noen få Round dans grupper i regionene i SN.

Rounds Holtergruppa

## ROUNDS – et unikt tilskudd til Seniordanse

Jeg har nå danset Rounds i mer enn ti år. Rounds gir meg større utfordringer enn Seniordansen. Alle som føler på at de mestrer Seniordansen, vil helt sikkert få et stort utbytte av å prøve seg på Rounds. Den største forskjellen er et man må lære seg figurenes engelske navn, men bare man gir seg tid, vil dette stadig gå bedre og bedre. Selv pleier jeg å si at jeg trengte tre år før jeg hadde lært meg mange nok figurer og deres navn til at jeg følte jeg fikk litt tak på denne danseformen. Og fra da av har dette bare blitt mer og mer gøy, og nye utfordringer blir som en lek.

Når vi i tillegg er blitt en Rounds gruppe med sju medlemspar der alle er på et likeverdig nivå, har dansedagene blitt noe jeg gleder meg veldig til. Både for å danse og søke utfordringer, men også for å treffe Rounds venner i trivelig lag.



Rounds er noe jeg vil anbefale alle å prøve. Har man først seniordansen i beina, er steget overkommelig for alle.

Hilsen fra Rounds entusiast, Bjørn Ove Myrvang

## Narvik Stoltrim – en høyst vital gjeng!

Narvik Stoltrim startet som et prosjekt i 2017, da under navnet Narvik Sittedans.

TEKST OG FOTO: MARGARETH HEITMANN RASCH (SEKRETÆR/NESTLEDER)

31. desember 2021 ble prosjektet avsluttet, vi byttet navn til Narvik Stoltrim og fortsatte ufortrødent med vår lavterskeltrim. Kari Holm var styreleder, den gang som nå (våren 2024). Av plasshensyn har styret stoppet inntaket på 55 deltakere, og vi har til enhver tid venteliste.



«Vi» er godt voksne damer – av en eller annen grunn har ingen menn meldt seg på – for tiden opp til 95-årsalder, og vi møtes ukentlig til trim til glad musikk og påfølgende kaffesamvær. Av og til har vi lunsj på et spisested i lokalmiljøet, eller vi leier buss for en dag og drar på tur ut av byen, der vi kan ha sightseeing, trim, loddsalg, varm lunsj og god stemning. Og gladtrim til passende musikk har vi uansett hvor vi ferdes.



Til vanlig har vi 45 minutters trim på eller ved stolen, og deretter ei kaffe-, kjeks- og skravlestund. Noen ganger har vi en uformell quiz under kaffen, og siste treff i måneden har vi loddsalg.

Deltakerne slutter opp om aktiviteten med liv og lyst, og gir stadig tilbakemeld-

inger om at de setter pris både på den ukentlige trimdagen og de mer særskilte tiltakene. Vi betaler kr 400 pr år i kontingent. I tillegg har vi en felleskasse som alle legger noen kroner i – eller vippser til – ved hvert oppmøte. Dette bidrar til at egenandelen ved hvert ekstra arrangement (bussleie og måltider) virker rimelig nok til at folk ser seg råd til å delta.

Vi har egen Facebook-gruppe, som i starten av 2024 talte nærmere 100 medlemmer og interesserte.

## Studieforbundet Kultur og Tradisjon

Dette er et studieforbund som fordeler et statstilskudd fra Kulturdepartementet. Her er det penger å hente for alle dansegrupper. Det kan søkes om støtte for blant annet dansekvelder. Det kan også søkes om penger til tilpasningstiltak. All informasjon kan du finne på [www.kulturogtradisjon.no](http://www.kulturogtradisjon.no).



Daglig leder Kjærsti Gangsø er på regionledermøte på Gardermoen i april 2024 og informerer om mulighetene gjennom studieforbundet.



# Digitale utfordringer

Seniordansen er nå midt i en endring/utvikling i forhold til materiell.

Vi har hatt CD og DVD som alle har klart å benytte seg av. Det er flere år siden ryktene gikk om at CD/DVD er på veg ut. Vi ville nok ikke helt tro det og har mer eller mindre ignorert det. Nå er altså tiden for endring kommet. CD-en fungerer fremdeles, er mulig å lage, men det viser seg at nye og yngre danseledere ikke har avspillingsmuligheter for dette. Det er snart ikke lenger mulig å få kjøpt CD- og DVD-spillere, og pc-er har ikke lenger CD/DVD rom. Det er digitale løsninger som er fremtiden, og fremtiden er allerede nå.

I Gladringen mars 2017 skrev DMU at CD er på veg ut og vi må planlegge en omstilling til digitale hjelpemidler ved nedlasting, streaming og avspilling av musikk, men vi må «gå sakte» og ta hensyn til danselederne. DMU skriver at vi trenger hjelp til digitaliseringen (bl.a. til hvordan laste ned musikk og lage spillelister som kan benyttes) og etterlyser datakyndige senior-

dansere til å melde seg til tjeneste for seniordansen.

Leder Per Haarr skriver i Gladringen november 2017 at Seniordansen står i tiden som kommer overfor flere store utfordringer som vi må forberede oss på å løse, og han nevner digitalisering som et stikkord.

Vi vet at det byr på problemer at tiden nå er kommet og at vi allerede i år muligens vil få materiell fra Nordisk 2024 i Danmark digitalt. Musikk på en minnepenn og en link der du selv laster ned filmene på nettet. Det er i skrivende stund usikkert hva resultatet blir.

Vi vet alle at digitalisering av Gladringen har bydd på mye misnøye og utfordringer for medlemmer som ikke har data og er på nett. Likevel må vi ta innover oss at også seniordansen må henge med i den teknologiske og digitale utviklingen.

## Nordisk/ISDC

Seniordans møtes til treff på tvers av landegrensene.

Det er i utgangspunktet utdanningslederne som reiser, men også andre kan være med. Det avhenger av hvor mange plasser hvert land får tildelt. Da har landene med seg danser som blir vist fram og alle får lære disse. I etterkant blir det laget kurs på noen av dansene. Nordisk treff har vært mellom de skandinaviske landa, Norge, Finland, Danmark og Sverige. Dessverre er ikke Sverige lenger med i seniordans og treffet som skal være i Danmark i 2024 blir et treff

med bare Norge, Finland og Danmark. Treffet er hvert tredje år. Norge arrangerte treff i Ålesund i 2012 og i 2027 er det igjen Norge sin tur.

ISDC (International Senior Dance Conference) er et treff med flere land fra Europa (+Brasil) og er også hvert tredje år (ikke samme år som det nordiske treffet). I 2019 arrangerte Norge treff i Lillehammer.



# Landsstevne



En kommer ikke utenom å nevne Landsstevnet som er et høydepunkt for seniordansere hvert andre år.

Bente og Kjell Magne Aasen kom opp med ideen og arrangerte det første stevnet i 2002 i Håkonshallen i Lillehammer. Styreleder skrev i Gladringen i august 2002: *Hvilken dans, og hvilken fest! Det var imponerende å være vitne til den presisjon og den entusiasme som ble vist.* Det var 800 dansere som danset i 30 danseringer under sikker ledelse av Jytte Karlsson, tog ned til Lillehammer sentrum med danseoppvisning, festmiddag og underholdning. En helg fylt med dans og glede. I Gladringen etter stevnet skrev Bente og Kjell Magne at de var imponert over dansegleden og utholdenhet som ble vist. De takka alle deltakerne som var med på å gjøre dette til en helg de ville minnes med glede. Og de kunne komme med den gledelige meldingen om at det ble nytt stevne i 2004.

Siden da har Landsstevnet blitt arrangert annethvert år. På det meste var det 1200 deltagere med over 60 danseringer. Det var maks antall som kunne være i Håkonshallen.



Initiativtakerne, ildsjeler for seniordansen, begge tildelt æresmedlemsskap i Seniordans Norge: Bente og Kjell Magne Aasen. Her fra Håkonshallen i 2018. Dessverre gikk Bente bort i desember 2023. En fantastisk dame som vi alle savner.

Bente og Kjell Magne Aasen var initiativtakerne og organisasjonsansvarlige. Fra 2014 tok Seniordans Norge over det formelle ansvaret. Kjell Magne uttaler i Gladringen 2013 at han er glad over den avtalen og at Landsstevnet nå er på plass der det hører hjemme under Seniordans Norge.

Det skulle være 20-årsjubileum i 2020. Men hva skjer? Jo pandemien kom og framsiden på Gladringen april 2020 var et bilde av koronaviruset og at Landsstevnet i Håkons Hall var avlyst. Bente og Kjell ga seg ikke og arrangerte det 20. stevnet i 2023, denne gangen på Lillehammer Hotell. Det ble en fantastisk helg og også siste Landsstevne i Lillehammer.

Sørlandet har tatt på seg å arrangere landstevne i 2025.



I Håkonshallen  
Tradisjonen tro: Flagget blir  
båret inn av deltagere (med  
hvite hansker) fra Lillehammer  
seniordans.



Danseringer og Kristine Grøtan Jønnum (gikk bort i 2021) instruerer!



Tog ned til torget.



På Lillehammer hotell 2024.



# Dansekaféer

I et forsøk på å rekruttere flere til seniordansen har et av tiltaka vært å arrangere dansekafeer. Det har blitt gjort flere steder med gode resultat. Her er et eksempel fra Lunner Seniordans der en invitasjon i postkassa hadde sin virkning:

Fra en artikkel i avisen Hadeland 17. januar 2018:

## **Invitasjon i postkassen til dansekafé Danset seg til nye venner**

*Elbjørg Johnsen Dieserud og mannen kjente nesten ingen da de flyttet fra Oslo til Hadeland i 2008. En invitasjon i postkassen endret alt. Det var nettopp Lunner seniordans som åpnet opp en ny verden for Elbjørg og Stein da de i 2011 fikk en invitasjon til dansekafé. De synes det hørt spennende ut, og slengte seg med.*

*– Vi hadde gått på danseskole på Norsk dansesenter i Oslo tidligere, men da vi ble med i seniordansen måtte vi bli kjent med et helt nytt dansespråk. I starten var vi helt forvirret, men med flinke lærere så gikk det seg til etter hvert, sier Elbjørg.*



## **Danseleder**

Nå er hun selv hoved-danseleder for Lunner seniordans som har rundt 90 aktive medlemmer. 60 som svinger seg på Harestua, og 30 på Frøystad på Roa. De som tror seniordans kun er for passiviserte «gamlinger» må tro om igjen. Her er det en hel rekke ulike danser, trinn og kombinasjoner som må beherskes. Å ha med seg hodet, er vel så viktig som å flytte føttene på rett sted. – Når jeg ser hvor mye dansen gleder andre mennesker, så er det lønn nok i seg selv, sier Elbjørg om det frivillige arbeidet som hoveddanseleder. Vi har et stort nettverk gjennom seniordansen. Det er en veldig god sosial arena, fastslår Elbjørg.

Bildet viser Eldbjørg og Stein Dieserud. Fremdeles er de like begeistra og like aktive i seniordansen som artikkelen fra 2018 forteller og innehar de samme funksjonene.





BU-BES: Enevoldsen Grete Gunderson, ordfører Harald Tvedt, Hvilingsveier Toril Sundbomli og Arne Samson, leder for Lunner seniordans. Nå er mange svinger seg med på seniordans nord i Lunner.

**Byr opp til mer seniordans**

Lunner seniordans håper mange svinger seg med på torsdag for den aller første dansekaféen i Nordbygd.

...og å være et slikt svinger seg med på torsdag, vil bli en stor glede for alle som er interessert i å danse. Det er viktig med aktivitet på alle nivåer, og det skal være rom for alle, sier Elbjørg som er bekymret for at både barn og voksne sitter stadig mer stille. Det er viktig at barn og ungdom, men også voksne, kommer seg mer ut. Særlig når du ser hvor viktig aktivitet er for å ha det bra på andre områder i livet, avslutter hun. Her er seniordans en fantastisk aktivitet og møteplass for eldre personer.



20. januar 2014: Reportasje i avisa før den aller første dansekaféen i Lunner seniordans. Snakk om å få reklameplass og til og med bilde med ordføreren.

Kaffepause og aktivitet på en dansekafe i Lunner!

**Opptatt av mestring**

– Jeg brenner for at alle skal oppleve mestring, og ha det så bra som de kan. Det er viktig med aktivitet på alle nivåer, og det skal være rom for alle, sier Elbjørg som er bekymret for at både barn og voksne sitter stadig mer stille. Det er viktig at barn og ungdom, men også voksne, kommer seg mer ut. Særlig når du ser hvor viktig aktivitet er for å ha det bra på andre områder i livet, avslutter hun. Her er seniordans en fantastisk aktivitet og møteplass for eldre personer.

**Utdrag fra annonsen som Lunner seniordans sendte ut:**

Seniordans bedrer fysikken, den mentale tilstand og fremfor alt: den bygger sosiale nettverk! For hva kan en danseform være

som har fengst over 12 000 personer her i Norge og gått som en farsott over det ganske land – uten en eneste kampanje? Bedre forebyggende helsearbeid finnes ikke! Hva er det som gjør seniordansen så attraktiv? Det er selve dansen med alle dens variasjoner, men også det sosiale livet den fører med seg. Her kan du gå uten partner. Du får utfordret konsentrasjonsevnen, får bedret din fysikk og din mentale tilstand. Du behøver ingen forkunnskaper for å bli seniordanser. Her finnes ingen prestasjonskrav. Her er trivsel og glede langt viktigere, smilet og latteren er aldri langt unna.





## Seniordans Norge **Region Vestfold**

Region Vestfold ble opprettet i 2000 av Paul Kvaløy etter ønske fra Jytte Karlsson. I dag består regionen av ni grupper, og antall medlemmer ligger nå på 210.

TEKST: MAGNE SØRØY (REGIONLEDER) FOTO: KJELL EFTEDAL

Styret har vært på besøk hos samtlige grupper, noe gruppene setter stor pris på. Det er lagt opp til samtale om drift av gruppa. Har gruppa problemer, løser vi dem på beste måte. Etter ønske fra noen grupper blir det også undervist i danser som de synes er vanskelig å instruere.

Hver høst har vi stor dansesamling på Storefjell hvor vi ankommer i buss til middag første dag med seniordans både før middagen og etter. Så er det dans hele neste dag bare avbrutt av spisepauser. I to timer av dansingen blir deltakerne delt i Linedans og Round. I tillegg er det lagt inn et populært loddsalg med trekning på

Festmiddagen i eget rom om kvelden. Siste dag danser vi til lunsj og drar hjem i buss.

### **På Storefjell**

Regionstyret arrangerer Dansetreff i egnet stort lokale hver vårsesjon. Der kommer vanligvis ca. 100 deltakere. Vi tar også godt vare på danselederne våre. De må få fri fra instruksjon, får informasjon og dansemessig påfyll og hyggelig og avslappende samvær på et danseledertreff.

Regionen har fire-fem styremøter i året. For å orientere gruppene om hva vi tar opp, lager vi et «Nytt fra styret» ca. to ganger i året. Dette sender vi ut til gruppeledere og danseledere.

# Kreativitet!



## Karneval i Molde

I seniordans er det mange kreative ideer. Det hører vi om, ser på sosiale medium eller leser i Gladringen. Har f.eks. sett på facebook at flere har hatt karnevalsdans. Her er det Molde seniordans som har «pynta» seg og har det karnevalsgøy, skikkelig tøft.



En kul gjeng!



Eli og Svein instruerer!



## Positive tiltak i Østfold, Jeløy Seniordans FOTO: BENTE HAMMER



Eksempler på bruk av lokalavis!

Moss avis var på besøk og for abonnentene går det videosnutter av dansene på facebook.



Fin og tiltalende annonse/brosjyre!



# Seniordansen i Nord Norge, nærmere bestemt Finnmark og Troms

I 1998 var det fire fra Alta (se bildet) som var i Troms på et kursopphold hos LHL. Der ble de introdusert for seniordans. De reiste hjem og fikk Ågot Thoresen til å reise til Ski for å ta kurs hos Jytte Karlsson.

TEKST: AUDHILD MYRVOLD (REGIONLEDER TROMS)



Fra v. Audhild Myrvold, Tove Singasaas Vollen, Solfrid Hafstad og Karla Haugnes.

Ågot fikk på kort tid med seg alle fire fargekursene og var helt utlært som instruktør/danseleder. Høsten 1998 var Alta seniordans i gang. Kort tid etterpå ble Roald Andreassen utnevnt som regionleder i Finnmark, og Ågot ble helt naturlig utdan-

ningsleder. Dette tospannet fikk etter hvert ansvar for Troms fylke og. Første grunnkurs kjørte de høsten 2002, neste grunnkurs var i januar 2003. De kjente begge to at dette ble for stort område for dem, så de måtte få i gang en egen region i





## Stemningstytt danseneig

**MARIANN S. KARLSEN**  
**ALTA:** Ømme føtter gjør ingenting for danserne fra Storfjord. De er strålende fornøyd med landsdelsstevnet i seniordans.

Totalt 330 dansere fra Nordland, Troms og Finnmark danset sammen på landsdelsstevnet i seniordans forrige helg. Av de 107 fra Troms var det 27 fra Storfjord, Balsfjord og Malangen. De danser sammen to ganger i uka under ledelse av instruktør Audhild Myrvoll og deltok på det første landsdelsstevnet i Nord-Norge.

-Helga var kjempemessig. Det var et veldig fint arrangement. Når det kommer 330 dansere er det klart at stemninga blir den rette, sier leder for seniordansgruppa i Storfjord Audhild Myrvoll.

### Godt arbeid

Det første landsdelsstevnet ble åpnet med sang og musikalske innslag og etter det ble det bare

bedre og bedre.

-Det er ikke bare jeg som synes det, men alle jeg snakket med var begeistret over arrangementet, sier Myrvoll.

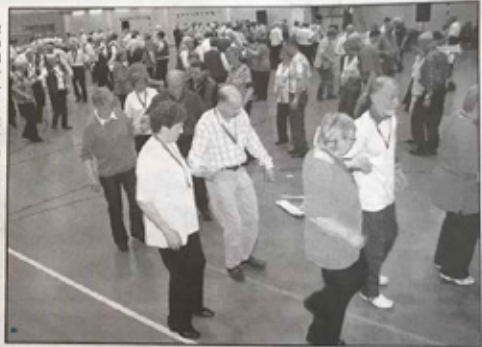
Danserne svingte seg i to timers øktet hver dag og i tillegg en time i regn og vind i gata i Alta. Arrangøren Forbundet Seniordans region Finnmark og Alta Seniordansgruppe hadde i følge Myrvoll gjort en fabelaktig jobb.

-De hadde gjort et kjempegodt forarbeid og det var ingenting å sette fingern på, eller som vi kunne se sviktet, sier Myrvoll.

### Troms neste gang

Forbundet Seniordans region Troms har allerede begynt å tenke på å gjøre det samme.

-Vi har tenkt på landsdelsstevnet 2007. Til neste år er det



Oystein Myrvoll, Runveig Elremo og Laura Johansen fra Storfjord seniordans. De rundt er fra Balsfjord og Malangen. Foto: Audhild Myrvoll.

landsstevne i Lillehammer, men i 2007 skjer det ingenting. Stevnet blir nok mest sannsynlig i Tromsø eller i Harstad, der det er haller som er store nok. Til det stevnet regner vi med rundt 500 dansere. Det er en del nystartede grupper som ikke

kom til Alta fordi de ikke hadde mulighet til det. Blant annet fordi de ikke hadde fått øvd på alle dansene, sier Myrvoll som i tillegg til å være leder for Storfjord seniordansgruppe, også er regionleder i Forbund seniordans i Troms.

Troms. Da de i mars 2004 kom til Troms med sitt tredje kurs, var det allerede utpekt en utdanningsleder for Troms, Tove Singasaas Vollen, Harstad.

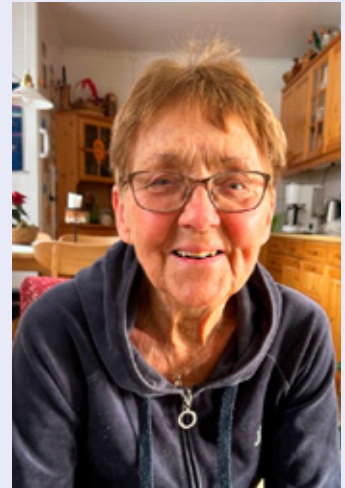
Det gjensto kun regionleder. Under lunsjpausen på dette kurset, tok regionleder Andreassen en alvorsprat med kursdeltagerne fra Troms. Vi fikk beskjed om at kurset ikke ville fortsette før vi hadde valgt regionleder. Det var da sju grupper som var kommet i gang i Troms, og alle var representert på dette kurset. Dette møtet endte med at Tove Singasaas Vollen så på undertegnede og inviterte meg til et samarbeid. Region Troms var dermed et faktum. På tur ut til bilene etter kursets slutt, la Tove og jeg en plan om hvordan vi skulle drifte denne nye regionen. Det meste foregikk pr. telefon eller mail. Fysiske møter fant sted ved hvert kurs.

Nå var vi to regioner helt i nord, og det gikk ikke lenge før Roald kom med forslag om at vi skulle dra i gang et

Nordnorsk seniordans-treff de årene det ikke var Landsstevner. Han foreslo og at Finnmark, med Alta i spissen kunne ta det første treffet. I 2005 var det 320 dansere samlet i Alta, uheldig med været, men et kjempeflott arrangement. To år etter, var det region Troms som sto for tur. Vi samlet 780 dansere i Harstad, det kom dansere fra hele Nord Norge, nærmere 50 dansere fra nord Sverige og det kom ganske mange fra resten av Norge. Så gikk det slag

i slag, Mosjøen 2009, Bodø 2011, Alta 2013, Tromsø 2015, Mo i Rana 2017, Bodø 2019, 2021 ble avlyst grunnet korona, Landsstevnet kom inn i 2023. Harstad sto for tur igjen i 2024, men denne gangen er vi litt usikker på hvordan det vil gå. Region Troms har etter koronapausen mistet både dansere og dansegrupper. I skrivende stund, ser det dessverre ut til at det niende nordnorske treffet blir avlyst grunnet liten interesse.

For mange seniordansere rundt om i landet blir Jytte Karlsson sett på som seniordansens mor, men for oss her nord, spesielt Finnmark og Troms, må jeg nok si at det er Ågot Thoresen, Alta, som er seniordansens mamma. For min egen del, så «satt» Ågot på skuldra mi det første året jeg instruerte. Det var til stor hjelp å ha henne der.



Ågot Thoresen

### **Audhild Myrvold forteller om sin reise i seniordans:**

Jeg var 49 år da jeg deltok på mitt første instruktørkurs, fikk høre at det var fire ulike fargekurs en måtte ta for å bli instruktør på «ekte».

Jeg tok tenning og bestemte meg der og da at jeg skulle ha alle de fire kursene. I årene som er gått, ja, da har det etter hvert blitt mange kurs.



Har danset siden ungdommen, men dette var jo noe helt annet. Her kunne jeg få med meg tanter og onkler.

Må nevnes at jeg var triminstruktør i LHL fra før, men ingenting kommer opp mot dans. Når det i tillegg er et lavterskeltilbud der alle kan være med, uansett hva de kan fra før, eller hvor de har vondt, da treffer det meg med full styrke. I dag er jeg 71 år, men har ingen planer om å legge bort seniordansen.

Det fineste jeg vet om, det er gleden i ansiktene på danserne når de får til alle turene, ja, hele dansen som vi jobber med. Da reiser jeg hjem fra dansen og tenker, du kan ikke finne noen bedre aktivitet for godt voksne folk. Tilbakemeldingene jeg får fra danserne varmer helt inn i hjertet roten. Det finnes ikke større lykke (da ser jeg bort fra barnebarna).

Vil til slutt takke Jytte Karlsson for at hun hentet seniordansen til Norge.

# Bente Hammer

## - et JA-menneske

Bente forteller her om sin start i seniordans og vegen videre fram til i dag:

### **Jeg har sagt JA hele seniordansveien!**

Ved en tilfeldighet ble jeg invitert til å komme og se hva seniordans var (ca. 18 år siden). Jeg hadde en stund lett etter å være med på noe som passet for meg. Det sa PANG fra første stund. Det var musikken som grep meg og de hyggelige danserne som tok seg av meg!

Etter en stund ble jeg spurt om jeg hadde lyst til å gå kurs. JA, det hadde jeg. Kunne ikke få nok lærdom fort nok. Jeg ble spurt om jeg kunne være leder av Jeløy seniordans. JA, det ville jeg! Ble så spurt om jeg ville bli med i Styret i SN. JA, det ville jeg; først som styremedlem, så nestleder og deretter 1 år som leder. I denne perioden ble jeg også spurt om jeg var villig til å bli med i DMU. Svaret var JA.

Det ble nesten fem år i DMU med masse lærdom. Etter dette ble jeg ansatt som Utdanningsleder i Østfold siden 2015.

Jeg brenner for undervisning fordi vi blir gladere når vi mestrer ting. Og for et hyggelig og positivt miljø vi har i gruppen vår! Nesten hver sommer har vi en avslutnings-tur. Det har mye å si for helsa vår med god mosjon og noe å se frem til hver uke!

### **Danseinstruktør i utlandet**

Hvordan jeg ble danseinstruktør på utenlandsreiser?



Seniordans Norge ble kontaktet av Solgruppen som ønsket å komme i kontakt med en danseinstruktør som kunne påta seg rollen som instruktør på deres reiser. Jeg tok kontakt med Solgruppen, ble invitert til Trondheim og ble umiddelbart ansatt. Dette ble starten på mange fine turer til Albir. Jeg ble også kontaktet av Seniorreiser, Tematur og Pematur. Dette har ført meg til mange steder: Albir, Riga, Lloret de Mar, Alicante, Calpe, Roma, Sardinia, Madeira, Elvecruise på Duro-elven og Villamoura og Portugal.

På disse turene har jeg blitt kjent med mange hyggelige dansere fra hele Norge. Ser frem til fortsatt godt samarbeide og opplevelsrike turer i årene som kommer.

# Hva betyr **seniordansen** for meg!



Det er sosialt, god trim mentalt og fysisk, musikk/rytme/glede. Jeg blir glad av å danse og treffer mange kjekke mennesker.

**Else Irene Vedvik, Deknepollen (Vågsøy Seniordans)**



Det er fint å ha en fast aktivitet, blir godt kjent. Får gode venner med godt humør og samme interesse. Det gir godt samhold! Det er herlig musikk, her er glede og helse i hvert trinn. Det er egenutvikling.

**Grete Lunaas Engen, Molde Seniordans**



Å få vere med i seniordansen betyr mykje for meg! Det er sosialt og det er god trim der ein bl.a. får trene både balanse og hukommelse. Håper fleire ser kor kjekt dette er!

**Kirsten Tufte, Fjærland Seniordans**



Seniordans er godt for kropp og topp, trener hovud og kropp, er sosialt og vi treffer mange nye menneske. Fin musikk med god takt.

**Ola Hattestad, Viksdalen Seniordans**



Begynte i 2007, betyr mye for meg, fin hobby, sosialt og godt for kropp og sjel. Er instruktør og synes jo det er litt utfordrende og spennende å gå på kurs og lære dansene.

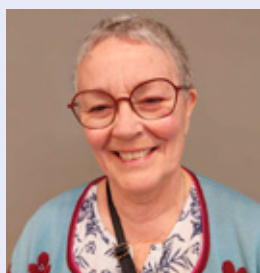
**Anne-Mari Bratseth Berg, Rissa Seniordans**





Har danset Seniordans i 16 år. Jeg er med fordi jeg er glad i fin musikk og liker å bevege meg. Det gjør godt å utfordre hjernen også, ved å lære nytt. Dansen gir fellesskap med de andre danserne, og vi koser oss sammen. Man får et forhold til de en danser med, både pga samhandlingen i selve dansen, og fordi vi har pause og får tid til å prate sammen.

**Bjørg Lie, Kongsberg Seniordans**



Jeg liker å danse fordi det gjør meg så glad. Dans er godt for både psyken og fysikken. Jeg begynte å danse seniordans i 2018 i Koppervik seniordans. Nå er jeg instruktør og sekretær i Rogaland region nord. Å gå på seniordans er kjempekjekt.

**Glynis Ramsay Kristoffersen, Koppervik Seniordans**



Danseleder og har drevet med Seniordans i 15 år. Sier at det å være danseleder, er en kreativ jobb. Gleden med å jobbe med mennesker og se andre mestre, gir en selv glede og mestringsfølelse. Dette samspillet er en vinn/vinn-situasjon.

**Stine Helene Haugen, Kongsberg Seniordans**



*Tekst: Audhild Myrvoll*

Han har danset i 16-17 år. Vondt i foten har han, men stiller trofast opp på dansen hver mandag. Både dansen og det sosiale er viktig for ham.

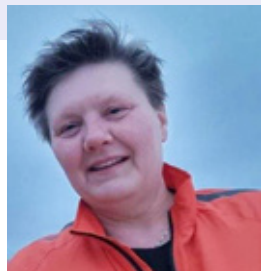
**Karl Anton Hansen, Balsfjord Seniordans. (86 år)**



Jeg har danset folkedans og pardans i mange år, og ble invitert med til Jeløy seniordans for ca. 12-14 år siden. Fra første stund trivdes jeg i miljøet. Vi er bare tre menn i gruppen, og ønsker at flere menn kan finne gleden i å danse til den flotte og varierte musikken vi har. Gleder meg til hver dansedag!

**Kåre Johansen, Jeløy Seniordans**

Startet å danse seniordans da jeg gikk gravid. Trengte noe å gjøre på dagtid, siden jeg var sykmeldt. Da det ble annonsert om kurs i seniordans på Stokmarknes i 1998 (mener jeg det var, mulig det var i 2000) meldte jeg meg på. Var også på et kurs i 2003. Da var jeg gravid med nummer tre. Har danset folkedans i over 40 år (siden 1980). Er instruktør/danseleder på folkedans og seniordans. Har vært innom på øvelsene til Hadsel Seniordans i dann og vann opp gjennom årene. Tok over som danseleder i 2022, da seniordansen i Hadsel stod i fare for å bli lagt ned pga manglende danseleder. Ble på årets årsmøte valgt som gruppeleder.



**Vibeke Lysvik 51 år, Hadsel Seniordans**

Jeg begynte å danse seniordans i Byttomfot'n i 2009 og var i tillegg med i en Rounds gruppe i ca. ti år. Stadig noe nytt å lære i form av nye danser. Det er flott å gå på seniordans, det er gøy, bra for både ben, hode, mosjon og koordinasjon og ikke minste det sosiale samværet. Turer til Kypros, Kreta, Sardinia og Ungarn, høstturer til Storefjell Resort, samt Landsstevne på Lillehammer. Flott måte å komme seg ut på og treffe mange hyggelige dansevenner. Trivelig gruppesamvær og noe som absolutt kan anbefales.

**Åse Holhjem, Byttomfot'n**



Fra v. Aafje, Ellen, Hjørdis, Gerd, Anne Marie og Margunn. Aafje og Anne Marie er med i styret. De er med på å skape et positivt miljø i gruppa. Ellen, Hjørdis og Gerd er alle blitt alene. De sier at seniordansen har hjulpet gjennom tunge tider. Margunn kan ikke danse lenger, men kommer hver uke for det sosiale.

*Tekst: Kari Wetrhus Jensen, Søgne Seniordans*



Fra v. Lene, Angelica, Åse, Erling, Åse, Marit og Olav. Lene er med som instruktør. Åse og Angelica er assistenter. Lene, Angelica, Eva og Åse begynte alle for tre år siden. De er alle blitt alene. Ingen kjente hverandre fra før, men gjennom seniordansen er de blitt venninner. Erling er nest leder i gruppa, han gleder seg til hver onsdag, det er ukas høydepunkt. Han er så populær blant alle damene. Ekteparet Marit og Olav kommer for trimmen og det sosiale.

*Tekst: Kari Wethrus jensen, Søgne Seniordans*

Min interesse for dans begynte da jeg som tenåring var med i leikarring i bygda der jeg vokste opp. Jeg lærte de tradisjonelle gammeldansartene, senere ble mer av andre former for dansemusikk, mest swing. Som pensjonister flyttet jeg og kona tilbake til hjem-plassen min og vi fikk da mer fritid og vi hadde behov for å bli kjent med andre og få nye sosiale kontakter. Vi tok da kontakt med seniordans-gruppen i Mosjøen, hvor vi ble veldig godt tatt imot.



Det jeg setter pris på med seniordans er at jeg får danse hele tiden og ikke bare med en fast partner. Jeg må møte forskjellige dansepartnere og øve meg på å møte hver enkelt i dansen og tilpasse meg i forhold til den andre i en gjensidighet for å mestre den. Det er veldig lærerikt og givende og vedlikeholder og utvikler mine egne sosiale ferdigheter. Kombinasjon av ferdigheter som syn, hørsel, bevegelighet, oppmerksomhet, balanse og rytme er nødvendig. Alt dette gir både fysisk og mental trening, noe som for så vidt er viktig i alle livsfaser, men kanskje spesielt etter hvert som en blir eldre. Dans i sin alminnelighet er en aktivitet som er givende for hele mennesket, i et helhetlig perspektiv. Forskning viser at dans er en av de aktivitetene som har størst verdi for å fremme god helse, i alle aldre, men det viktigste, for meg, er at det er en veldig sosial og artig aktivitet.

**Nils Arne Åkvik, Fysakringen Mosjøen**

# To friske pust med **staopao-vilje i Sogndal**

Ein flott plass blant fjell og fjord i Sogn og Fjordane.

TEKST OG FOTO: GUNN ØYGARD

Vi snakker om Inger Gurvin Kvam og Astrid Hove. Sogndal Seniordans hadde utfordringer med danseledere/instruktører og var avhengig av hjelp fra nabogrupper. Denne historien viser hvordan tilfeldigheter spiller inn og at disse førte til at Inger og Astrid begynte i Sogndal seniordans. De ble svært raskt instruktører og Inger har til og med tatt på seg vervet som leder i gruppa. Vi kan vel bruke uttrykket «komme rekande på ei fjøl».

## **Her er deres glade historie:**

*Det starta med ein jentetur til Spania. Vi er ein damegjeng på seks som fer på tur til Spania kvart år og då oppsøker vi gjerne stadar der det er musikk og dans. Første dame på dansegolvet når det vert spelt opp til dans er Inger, også Astrid likar å danse. Vi må nytte sjansen når vi er i Spania for om vi ser bort frå julebordet på jobben, er det ikkje så mange stadar ein får danse no til dags. Men det var her vi tok feil, for vi var ikkje klar over seniordansen. Anita Fredheim Hylland, som sit i styret for seniordansen i Sogndal, og er ein del av sydentamene, sette oss på ideen om seniordansen. Der er det dans kvar veke og dei trengde fleire dansarar og ikkje berre trengde dei dansarar, dei trengde også nokon som kunne vere instruktørar. Og i sydens varme med god musikk i bakgrunnen og noko godt i glasaset, lova vi at vi skulle starte på seniordansen og vi skulle*



*bli instruktørar. Tidleg i september var vi på plass og klar til å danse Det var heilt nytt for oss, både dansane og ikkje minst stamme-språket. Det var boks og det var vine, arkade og california twirl. Her måtte vi heim å øve – side saman ut og side saman inn. Dette var ikkje berre berre. Men hausten gjekk og vi lærte oss slik nokonlunde dansane og 31. januar 2024 starta me som instruktørar.*

*Det har vore kjempemoro, både å lære seg dansane og ikkje minst å bli teken så godt i mot. Vi føler oss veldig velkomne i seniordansen. Vi er ein del yngre enn dei andre i seniordansen, men det med aldersforskjell tenkjer me ikkje på når vi er der. Alle som er på seniordansen har det til felles at vi likar å danse.*

*Heldigvis er seniordansen i Sogndal på ettermiddagstid slik at også dei som er i arbeid kan vere med. Det går fint an å vere aktiv også etter middag sjølv om ein er blitt pensjonist. Ikkje berre fysisk, men her må ein også bruke hovudet. Vi tenkjer det er mykje matematikk i dans, det er teljing og der er mønster, det er god hjernetrim.*

*Og i februar skal vi på nybegynnarkurs, det gler me oss til, og lære oss nye dansar og bli tryggare som instruktørar.*

*Inger og Astrid*



# Mjøstreff

Mjøstreffet er sommerdans på gruppenivå på tvers av regioner, det året det ikke er landsstevne. Arrangementet har stort sett blitt arrangert i mai måned og det er et endags stevne.

TEKST OG FOTO: MARWELL OG BJØRN OVE MYRVANG

Hensikten er å bli kjent med andre grupper, skape nye kontakter, danse og ha det gøy. I statuttene står det at man skal ha med seg egen matpakke og drikke, slik at det skal være enkelt for de som arrangerer. Deltageravgift kr 100. Dansene blir satt opp på forhånd og sendt ut.

Første treffet var i Neshallen 2013, (Lillehammer og Nes som arrangør) og det ble en suksess. I 2014 var Bjørg Kolltveit i kontakt med helseminister Bent Høye som ble interessert i seniordansen. Det ble arrangert et nytt stevne med minister, fylkesmenn og ordførere rundt Mjøsa som gjester. Nes seniordans overrakte da stafettpinnen til Gjøvik hvor de arrangerte treffet i 2015.

I 2017 hadde Hamar Velferden dette treffet. På dette tidspunktet, fikk Eidsvoll/

Minnesund seniordans forespørsel om de ville være med som den fjerde «byen» ved Mjøsa på disse treffene. Forespørselen fikk et positivt utfall. I den forbindelse ble det arrangert et treff i Eidsvoll (Eidsvoll Kulturtun) med gjester fra Hamar Velferden som overrakte stafettpinnen til Eidsvoll/Minnesund seniordans.

I 2019 arrangerte Eidsvoll/Minnesund seniordans Mjøstreffet i Eidsvollhallen lørdag 11. mai med ca. 170 deltagere.

I 2024 er det igjen Lillehammer som er vertsfolk for Mjøstreffet. Dato for treffet er 1. juni 2024. Nå er det stilt spørsmål om videre Mjøstreff framover. Slik det ser ut nå, er det stemning for å fortsette, men kanskje i en annen form. Mjøstreffet har ingen eiere, bare «faddere» fra 2013.



En fyldig reportasje fra den største og svært aktive dansegruppa i Sogn og Fjordane.  
I mars 2017 kunne en også lese om denne gruppa i Gladringen.

# GLOPPEN SENIORDANS - VITAL 20-ÅRING

Gloppen seniordans blei skipa i 2003 og kunne såleis feire 20-årsjubileum i 2023. Det blei stor feiring på Nordfjord Folkehøgskule! Sidan starten har om lag tretti møtt fram på øvingane, og det har auka til nærare førti det siste året. Denne auken synest uvanleg etter korona-åra, då mange danseringar har hatt problem med å halde oppe aktiviteten og frammøtet under pandemien. Dei førti medlemmene bur i Sandane-området i Gloppen kommune som har knapt seks tusen innbyggjarar.

TEKST OG FOTO: ASBJØRN GJENGEDAL



Det er **fleire gode grunnar** til at Gloppen seniordans har hatt så stor og stabil tilslutning, og no samlar fleire enn før. Frå starten har aktiviteten vore godt organisert, og både styret og leiarane av danseøvingane har gjort dugande teneste. Mange medlemmer har vore med på kurs og andre sam-

lingar i regi av Region Sogn og Fjordane. Deltakarane får dekkja kostnaden med kursa, noko som er ei sterk tilskunding til å ta del. Dei formidlar nye dansar og inspirasjon til heile danseringen. Såleis får laget tilgang på nye danseleiarar. Ei eiga gruppe set opp danselister, og danseleiarane har



eigne samlingar med øving og planlegging. Dei får kvar sine dansar å instruere på øvingane med heile danseringen. Såleis blir det lettare å vere instruktør, og innøving av nye dansar går greitt. Dei ulike oppgåvene elles er godt fordelte mellom medlemmene. Det gjeld klargjering av lokalet og utstyr til musikken, kaffi, te og kjeks til eit enkelt måltid, og alt som elles skal vere i orden. Styret ser til at lister blir oppdaterte og gjort kjende. Dansarane får jamleg informasjon om aktivitetar som er planlagde i tida frametter. Alle får høve til å ta del i samtale om aktuelle planar.

Det er alltid ei **utfordring å få nye med i danseringen**. Meir og mindre vellukka tiltak er prøvde. På Sandane er det jamleg «landsbylaurdag» der Gloppen seniordans har tatt del og fått fleire med i dansen. Slik får folk sjå korleis vi dansar, og ein del prøver å bli med i dansen der og då.

Deltaking på arrangement som inneber reiser og opphald på hotell, har **alltid ein økonomisk kostnad**. Gloppen seniordans dekkjer som nemnt kostnader til kurs i denne regionen. Dessutan blir det lagt til rette for at deltaking i festlege arrangement, turar med buss og andre utgifter blir gjort så rimelege som råd er for dei som blir med. Ein føresetnad er at laget har så god tilgang på inntekt som råd er, i tillegg til den årlege medlemskontingenten. Det gjeld å registrere frammøte til øvingane for å dra nytte av kulturmidlar frå Studieforbundet Kultur og Tradisjon. Kulturmidlar frå kommunen og moms kompensasjon kjem vel med. Kommunen stiller ein gymnastikksal gratis til disposisjon for danseøvingane. Nyleg blei det trong for utbetring av musikkanellegget. Då gav Sparebankstiftinga betydeleg stønad.

Tilsvarende deltaking har ringen vore med på i **intergreringssamlingar med innvandrarar**. Omtale i lokalavisa og andre media er og nytta til å gjere senior-dans kjent og oppmode nye seniorar til å bli med. Eigne kurs for nye dansarar er òg haldne. Slike tiltak kan hjelpe på rekrutteringa. Men viktig-are er nok den **personlege kontakten i vennekrens og nabolag**. Det legg vi merke til når vi opplever at nye personar møter fram på ei øving. Då gjeld det å legge til rette for at dei skal kjenne seg velkomne. Ei som såleis blei med for ei tid sidan, fortalde at ho frå fyrste stund blei sedd og møtt med omtanke. Ho kjende at det var ei glad og trygg atmosfære i denne flokken.

Andre har sagt liknande ord om stemninga i dette fellesskapet. **Omtanke for dei som er nye, er særleg viktig for dei som leier dansane**. Det gjeld å begynne med enkle dansar, gå grundig igjennom uttrykk og rørsler som høyrer med, og gjerne lytte til musikken før sjølve dansen tar til. Såleis kan nye kome gradvis inn i heile opplegget, lære stadig meir og kjenne glede i dansen. Det gjev ei ekstra glede å kjenne at ein meis-trar meir og meir. Og repeti-sjon er alltid nyttig, også for dei som har vore lenge med.

**Det sosiale fellesskapet** blir særleg dyrka i matpausen. Då er det livlege samtaler og mykje latter i salen. Det er òg tida for informasjon og aktuelle spørsmål. Før jul og før sommarferien er det festlege samvær med god mat og underhaldning, og sjølvstans dans. Besøk til andre danse-ringar i området, med tilhøyrande gjensvitt, høyrer med i denne samanhengen. **Kvar haust innbyr Region Sogn og Fjordane til dansetreff for denne regionen**. Det går over tre dagar og finn stad på eit hotell i Sogn, Sunnfjord eller Nordfjord etter tur. Stundom har det vore over tre hundre deltakarar på desse samlingane. Mange frå vårt lag har òg vore med på ulike dansetreff som Seniordans Norge har lagt til rette i utlandet. Alt dette er med og styrkjer kjensla av å høyre til i eit større fellesskap med felles interesse, og det gjev minnerike opplevingar.



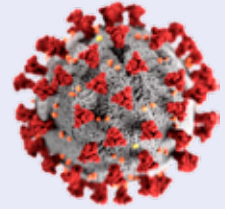




Dans både ute og inne på utdanningsledertreffet.

# Koronapandemien

## Covid 19 – det fæle viruset!



I 2020 måtte vi også her i Norge innse at koronaviruset hadde etablert seg. 12. mars stengte Norge ned og hjemmekontor, stengte skoler, restriksjoner m.m. var et faktum. Seniordansen fikk en bråbrems som skulle vare både vel og lenge.



Kari W. Jensen

Det var et stort savn for danserne og ikke kunne møtes til de ukentlige dansestundene. DMU sendte ut forslag til linedanser og koronavennlige danser. Folk dansa utendørs, noen gikk turer. Det var ulike gode tiltak, men absolutt ikke lett med restriksjoner som myndighetene gav oss. Og etter to år med mer eller mindre dansestopp så var det dessverre tungt for mange å komme i gang.

### **Når nøden er størst er hjelpen nærmest – Dans med avstandspinner**

Hva i all verden er det? Utdanningslederne hadde treff i 2020 med restriksjoner, ikke kunne de danse, måtte sitte med meteravstand, albuehilsen, vaske og sprite seg osv. Plutselig i en pause kommer utdanningsleder Kari W. Jensen med en bunt med pinner, rød og blå i hver sin ende. Det var en idé hun hadde med seg fra Tore Bratten i Lillesand seniordans. Det ble «pinnedans» både ute og inne, for en glede! Her kunne vi holde meteravstanden.



Tore Bratten



Pinnedans i Lillesand.

## Den gamle grinda

En får ikke mere moro enn en lager selv. I koronatida var det viktigere enn noen gang. Her er det en artig dramatisering av dansen *Den gamle grinda*. Kari W. Jensen og Erling Flaen går symbolsk gjennom grinda og ned til ei brygga hvor de danser med munnbind og pinner (litt korte, men med armene så fant de ut at det ble meteren). For å være på den trygge siden hadde de også vester på seg.





# Slik løste Gloppen Seniordans koronakrisa:

TEKST OG FOTO: ASBJØRN GJENGEDAL

I Gloppen seniordans løyste vi dansing med å halde fram med linedansen og ringdansen med minst ein meters mellomrom. Våren 2020 blei dette opplegget ute på ein parkeringsplass. Hausten etter blei ein fotballhall danseplass. Frammøtet heldt seg på om lag 25 dansarar. Ved inngangen til år 2022 hadde korona-pandemien endå ikkje heilt slept taket. No var det omikron, ein ny variant av Covid 19, som breidde om seg. Men styresmaktene letta likevel på

restriksjonane og stilte i utsikt at dei skulle heilt bort. Såleis gjekk det mot lysare tider også for seniordansen, og etter enno nokre øvingar med linedans og ringdans, kunne dansarane igjen ta kvarandre i hendene. Det var godt å kjenne. Då hausthalvåret tok til, var nesten like mange på øvingane som før koronaen. Sidan har frammøtet auka til nærare førti danseglade seniorar.



# Nybegynnerkurs 2024

DMU har laga et nybegynnerkurs som var klart til bruk fra 1. januar 2024. Det er åtte enkle danser med enkle figureringer og frisk musikk. Flere kurs er avholdt og det har vært stor begeistring fra deltagere etter kursgjennomføring.

TEKST OG FOTO: GUNN ØYGARD

Det kan virke som at det var nettopp dette vi trengte nå. Vi trenger nye medlemmer og danseledere. Dette kan være et springbrett for noen som vil ta skrittet og prøve å instruere. Kurset er åpent for alle, ikke bare nybegynnere. Det var viktig for DMU fordi vi også må ta vare på etablerte danseledere. De setter pris på å få nye danser og ikke minst også på et nivå som ikke er så utfordrende. For nye dansere/danseledere er det også godt å ha med seg erfarne dansere fra gruppa si. Trygt å ha ei «hand å holde i».

De siste åra har vært krevende for senior-dans med koronatiden som tok knekken på mange dansegrupper. Nivået har helt naturlig sunket og derfor kan dette kurset være med på å bygge oss oppover igjen.

Det skal nå lages et oppfølgingskurs til dette nybegynnerkurset.





Nybegynnerkurset på Skei i Jølster med 38 deltagere, fantastisk. Flere vil på kurs her og nytt kurs er satt opp igjen i oktober.



Nybegynnerkurs i Bergen, nytt kurs er satt opp i september.



# Jubileumsdans 2024

## Hej, hej, hej,



**Koreografi:** Marwell Myrvang  
**Musikk:** Hej, hej, hej, Donnez  
**Takt:** 4/4  
**Intro:** 2 takter  
**Oppstilling:** Parvis i ring, Front IDR, Åpen fatning, ytterfot begynner  
**Rekkefølge:** Intro: A - B, A - B, A - B, A, Avslutning

### TAKT BESKRIVELSE

---

1-2 Intro: Vente 2 takter, Front IDR

#### A

1-4 2 byttomfot, 4 gåsteg IDR

5-8 Repeter taktene 1-4 ta tohånds fatning

9-10 Byttomfot IDR-MDR

11-12 Handa IDR lager port og vi bytter plass på 4 gåsteg, ta tohånds fatning

13-14 Byttomfot MDR-IDR

15-16 Handa MDR lager port og vi bytter partner på 4 gåsteg. **Λ** sender **∩** MDR under sin venstre arm til ytterring (**∩** snur seg IDR), **Λ** går samtidig fram IDR til innerring

#### B

1-4 Vine 3 fra hverandre og mot hverandre med klapp, til tohånds fatning

5-8 1 byttomfot IDR, åpne MDR, kryss innerfoten bak IDR, (bak kryss steg) repeter MDR

9-16 Repeter taktene 1-8

Etter siste A, ta tohånds fatning

#### Avslutning

1-2 Byttomfot IDR-MDR

3-4 1 steg fra hverandre, tipp, mot hverandre og inntil





# 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 danseglade personer/ledsagere.

## STOREFJELL

1001 moh

## RESORT

storefjell.no

**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](mailto:booking@storefjell.no) | Einarsetvegen 401, 3550 Gol