



MEDLEMSBLAD FOR  
SENIORDANS NORGE

# Gladringen

NR 60 OKT 2024

Nordisk seniordanstreff 2024 **Minneord Bente Aasen** Hornemannsringen  
**Storefjell** Landsstevnet 2025 **Ottersøy på Hurtigura**



En hyllest til Seniordansen og Helsevesenet s19



## Med vilje og innsats kommer vi langt

Innsatsviljen og kreativiteten er stor rundt om. På Sørlandet ble det arrangert regionsfest med 130 deltakere hvor utdanningslederen var ansvarlig og skulle lede dansen. Utdanningslederen ble akutt syk rett før. Hva gjør vi da? Jo, danselederne og resten av styret tok ansvar og gjennomførte arrangementet på sin måte!

I Rogaland Nord skulle arrangere regionsamling med stor deltakelse. Utdanningsleder tok oppgaven som leder for all dans, men ble syk rett i forkant. Ny utdanningsleder ble kontaktet få dager før arrangementet og saken ble ordnet. Så skjer det igjen kun kort tid før festen, ny sykdom. Regionlederen tar så kontakt med kontoret for å be om mulig hjelp. Asta Opheim, som alltid er et ja-menneske, ble kontaktet. Hun hev seg rundt og skulle fly fra Haugesund. Igjen oppsto det problemer. På flyplassen skiftet flyet gate rett før avgang og Asta klarte ikke å løpe fort nok til ny gate før den stengte. Regionleder i Rogaland Nord samlet deltakerne og de ble enige om å gjennomføre med de lokale danseledere som instruktører. Dette viser vilje,

kreativitet og evne til gjennomføring i organisasjonen.

Region Asker og Bærum sto desverre uten styre etter sommeren. Det ble da arrangert et medlemsmøte i Bærum hvor undertegnede og Randi deltok. Hensikten med møtet var å finne veien videre. Forsamlingen ønsket sterk å fortsette som egen region. Det er ofte vanskelig å finne ledere og styre på kort varsel i sånne sammenhenger. Etter litt om og men meldte det seg to stykker som var villig til å gjøre en innsats, foreløpig som kontaktpersoner mellom kontoret og medlemmene i regionen. Her vistest også innsatsvilje og ansvarlighet blant medlemmene. Den videre gangen i denne saken blir å få det organisatorisk på plass etter gjeldende regler. Formelle forhold må på plass, så dette kan ta litt tid.

Etter flere slike og liknende saker ser jeg ganske lyst på driften i Seniordans Norge. Viljen, innsatsen og kreativiteten er på plass i stort monn. Lykke til med vinterdansene!

## STYRET

Per Haarr / Styreleder  
91 55 93 18, per.haarr47@gmail.com

Siv Anita Unosen / Styremedlem  
91 77 13 22, sivunosen@gmail.com

Margareth H. Rasch / Styremedlem  
45 45 25 67, maggen01@hotmail.com

Gunn Øygaard / Styremedlem  
99 27 77 89, guoey@online.no

Turid S. Haaland / Styremedlem  
41 28 26 60, turidsanderudh@gmail.com

Arne Hove / 1. varamedlem  
93 41 65 03, underbotnan@gmail.com

Birger E. Grøndahl / 2. varamedlem  
48 00 81 55, birger.grondahl@gmail.com



Forside: Kari W. Jensen og Vigdis Hassel,  
Nordisk i Danmark 2024

# DMU



LEDER

Marwell Myrvang  
90 98 65 80  
bomyr@online.no



UTDANNINGSLEDER-  
KONTAKT

Vigdis Hassel  
41 41 63 17  
vigdis.hassel@gmail.com



UTENLANDSKONTAKT &  
SEKRETÆR

Taran Jarnæs  
45 22 45 69  
taran.jarnaes@gmail.com



TELEFONTIDER:

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

SENIORDANS NORGE:

Storgata 108  
2390 Moelv  
www.seniordans.no

Redaksjonen  
**Gladringen**

Stoff til Gladringen sendes til:  
gladringen@seniordans.no

Frist for innlevering av stoff er  
**1. april 2025**

**!** 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  
og Kirsten Nystrand  
ANNONSER: Arne Hove

KONTORET



DIA  
LEC  
TA



# DMU informerer!

Det er med tungt hjerte vi innser at vår eminente leder i DMU Gunn Øygard, har skiftet beite. Etter utdanningsleder-treffet 7.–8. september, forlater hun DMU. Gunn ble valgt inn som styremedlem i Seniordans Norge på landsmøtet i april 2024.

Vi takker Gunn for den utmerkede jobben hun har gjort i DMU. Vi kommer til å savne deg! Heldigvis forlater du ikke Seniordans Norge. Vi kommer til å treffes av og til. Vi er nå tre medlemmer igjen i DMU; Vigdis Hassel, Taran Jarnæs og Marwell Myrvang. 2. oktober blir det konstitusjonsmøte.

## **Jubileumsheftet i forbindelse med Seniordans Norge 30 år**

Gunn Øygard har hatt ansvaret for jubileumsheftet i forbindelse med at Seniordans Norge er 30 år i år. Et usedvanlig flott hefte er det blitt. Gunn har «rotet rundt» i Gladringen-arkivet og oppfordret medlemmene til å komme med innspill. Det har gått med noen helger og høytider for å få til dette. En stor takk til Gunn for den flotte jobben hun har gjort!

## **Nordisk treff i Danmark 2024**

31 påmeldte fra Norge stilte til dyst på Nordisk treff. Pejsegården Hotell var et fint sted for et slikt arrangement. God plass til dansing og god mat. Danskene hadde gjort en god jobb. Mange fine danser og alt gikk etter planen, ja nesten litt for travelt. Utfluktsturen til gamlebyen i Århus var en

spennende opplevelse.

## **Nybegynnerkurset 2024**

DMU har fått mye ros for nybegynnerkurset. Kurset er satt opp igjen i høst på flere steder. DMU har sett at det er et «gap» opp til grunnkursene 1 og 2, 2020. Vi fikk idéen om å lage et påbyggingskurs til nybegynnerkurset. Dette fikk vi aksept for i styret, og da var det bare å sette i gang. DMU har i sommer laget ni nye danser, danser som tar det litt videre med trinn og figurer.

## **Utdanningsleder-treffet 7.–8. sept**

Åtte utdanningsledere meldte seg på til treffet. Vi er 11 utdanningsledere, men tre hadde meldt forfall. Treffet er årets høydepunkt. Denne gangen var det innspillingen av videoen til oppfølgingskurset, som var det viktigste. Ellers er det å utveksle erfaringer fra kurs som er avviklet og diskutere fagstoff, som er relevant. Vi har dyktige utdanningsledere som trår til der det trengs.

## **Utdanningsledere og fordeling**

På de siste styremøtene i DMU, har utdanningsledere og fordeling av disse i regionene, vært et tema som vi har diskutert. Nå ser det ut til at vi har kommet fram til en løsning og forslaget legges fram for styret. DMU vil presisere at dette er en midlertidig løsning.

## **ISDC Latvia 18.–22. mai 2026**



Norge har allerede sendt inn én dans til treffet. Fristen for å sende inn var 30.09.2024.

### Nordisk 2027 på Storefjell

Dette er langt fram, men det er altså Norges sin tur igjen til å arrangere Nordisk treff, 14.–18. juni 2027. Det har vært ulike forslag til steder, men nå er Storefjell valgt. Her er alt på samme sted: dansesaler, hotell og bespisning.

### Landsstevnet i Kristiansand 2025

DMU minner om Landsstevnet i Kristiansand neste år. Dato for stevnet er 20.–22. mai, tirsdag til torsdag. Sett av datoene!

### Samarbeid med styret

DMU takker styret for et godt samarbeid. Vi ser fram til videre samarbeid i tiden som kommer. Vi har en jobb å gjøre for å få opp medlemstallet, og også få senior-dansen til å leve videre.

## 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
<b>Salten</b>	<b>Vår 25</b>
<b>Gudbrandsdal</b>	<b>Vår 25</b>
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



## Nordisk seniordanstreff, 10.–14. juni 2024

Tekst HILDA STRØM MARTINSEN Foto ARNE OG LIV HOVE, GUNN ØYGARD

Som førstereis til et nordisk seniordanse-treff vil jeg gjerne dele noen inntrykk med Gladingens lesere fra årets nordiske seniordansetreff i Danmark. Andre, mer erfarne dansere og danseledere, kan sitte igjen med andre inntrykk.

### Reisen og stedet

Det ble heldigvis ikke streik i Norwegian, og reisen til den lille byen Brædstrup i Midt-Jylland kunne starte som planlagt. Treffet var lagt til Hotel Pejsegården som jo hørtos jo riktig koselig ut. Det danske vertskapet hadde lagt alt perfekt til rette for oss: stor dansesal, godt fungerende teknisk utstyr (for eksempel kunne vi, etter danseøktene, studere oss selv på film på et

stort lerret), spisesal for oss selv, god mat og hyppige tilbud om kaffe. Det var underholdning om kveldene som squaredance og linedance hvor vi ble inviterte til å være med. Siste kvelden fikk vi en kavalkade med Elvis Presleys Greatest Hits. Midt i blinken for oss seniordansere og, må vi innrømme, forførende uført (våre venner finnene spesielt, ble da også ganske begeis-tret).

Videre var det lagt inn en ekskursjon til Den Gamle By i Århus. Her hadde våre danske verter gitt oss rikelig tid til å se oss om blant de ca 80 husene fra de seneste århundrene.



*Vår danske guide tok oss med på en hyggelig tur i gamlebyen.*



*Linedanceoppvisning.*



*Asta og Kåre Opheim.*



*Squaredansoppvisning.*

### **Danserne og dansene**

Vi var i overkant av 100 dansere; cirka 30 fra Danmark, Finland og Norge, men bare fire fra Sverige. Hvorfor bare fire når det finnes aktive seniordansegrupper også i Sverige? Forklaringen er, ble vi fortalt, at Sverige ikke har noe «Moelven», altså ikke noe nasjonalt kontor som informerer og organiserer landets seniordansere. All administrasjon skjer i de ulike regionene.

Synd for svenskene, for de går glipp av både lærdom og samvær utover egen region.

Danmark, Finland og Norge viste fire danser hver, det vil si til sammen 12 danser. Stor konsentrasjon under instruksjonene, her var det seniordansere som tok oppgaven med å lære nye danser på alvor! Noen danser virket kompliserte



*Vår danske guide tok oss med på en hyggelig tur i gamlebyen.*



*Kari W. Jensen og Vigdis Hassel har kjøpt seg nye dansesko.*



*Liv og Arne Hove, Borghild og Magne Sørøy.*

ved første inntrykk, men dyktige instruktører gjorde det mulig å danse de fleste dansene uten for mange feiltrinn. De danske og finske danserne hadde på seg ensartete skjorter/farger noe som gjorde seg flott under visningen av dansene. Det gikk ikke alltid like raskt å finne en partner å danse med, men flere er så rutinerne at de kan danse både «rød» og «blå». Vi har jo det samme problemet i gruppene når ikke antall røde og blå går opp, det hadde derfor vært fint om det også var lagt inn noen ringdanser.

### **Språklige utfordringer**

Som kjent taler den nordiske familie med mange ulike tunger. Vi nordmenn har som regel ikke problemer med svensk muntlig (lenge siden vi trodde «rolig» på svensk betyr fredelig). Vi har heller ikke problemer med å lese dansk. Men så var det dansk muntlig da... Finnene på sin side, snakker heller engelsk enn svensk. Den muntlige informasjonen måtte derfor gjentas på engelsk. Ikke et problem,



*Marwell Myrvang instruerte de norske dansene.*

bare en utfordring som det heter nå til dags. Men resultatet blir at vi nok heller holder oss til eget land i pauser og under måltidene framfor å utveksle erfaringer med dansere fra våre naboland.

### **Neste nordiske treff**

Taran Jarnæs opplyste under festmiddagen at neste nordiske treff blir i Norge, nærmere bestemt på Storefjell Resort Hotel på Golsfjellet 14.-18. juni 2027. Det blir et treff i helt andre omgivelser, nemlig på 1001 moh, men like fint og hyggelig som på Jylland i år må vi tro. Fram til dette treffet går av stabelen, vil vi jobbe gruppe for gruppe videre med rekruttering av nye dansere, gjerne etter dansk seniordans sitt motto: «Prøv det – du bliver glad!»



# Bli med på sosial seniordans til Albir!

Vi danser mer eller mindre hver dag, med nye og velkjente danser på repertoaret! Dette er for dere som er litt øvet i seniordans, og som har lyst til å få et inspirerende vinteropphold i Spania, med seniordansere fra hele landet. Her er også muligheter for de som utøver sittedans til å bli med på turen.

## Tur til Albir Playa Hotel, avreise fra Oslo

Danseleder Irma-Hanne Bakkan

24. januar – 4. februar 2025

Pris pr. person fra 19 650,-

Vi er allerede i gang med planlegging av neste års høstturer. Det blir avreise fra flere steder i landet, og vi reiser til kjente og kjære destinasjoner i Spania – der vi trives aller best!

Følg med på våre hjemmesider for mer informasjon.

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](http://www.temareiserfredrikstad.no)

Telefon 918 47 358

**TEMAREISER**

FREDRIKSTAD

En del av **Balslev.**





*Med på turen fra Trondheim, var: Liv Finserås, Kari Haarberg, Randi Iversen, Astri Lønseth, Randi Myklestad, Anne Olderø, Erna Pedersen, Aslaug Skjelvik, Else Mari Skjetne, Olga Elisabeth Slettahjell, Gerd Solø, Marit Claussen, Else Marie Knudsen, Ragnhild Willmann, Liv H. Berg og Solbjørg Saltvik*

## *Jubileumstur til Ålesund og exit for Hornemansringen*

Tekst OLGA ELISABETH

«Ut på tur, aldri sur!» heter det. Og slik ble det for 16 danseglatte medlemmer av den sagnomsuste Hornemansringen som 28. mai dro av gårde til Ålesund for å feire sitt 20. årsjubileum, knapt en måned før danseringen ble lagt ned.

At danseringen gikk mot sin avslutning 20. juni, virket ikke inn på damenes behov for å feire sine to decennier. Her var humøret på plass helt fra starten av ved

oppmøte på Trondheim Sentralstasjon tirsdag morgen. Reiseværet var behagelig for en bussreise med én overgang og to ferger. Damene fikk både strukket på stive

bein og fikk mulighet for forfriskninger og nødvendige dopauser. Ved ombordstigningen telte Liv og Astri oss til de fikk summen 16. Så kunne bussen kjøre.

Turen som var nøye planlagt i lengre tid, hadde skapt forventninger om en riktig festreise, og slik ble det. Hotell Waterhouse ventet med sin gode utsikt til fjorden, myke senger og velsmakende frokostbuffet. Og ikke minst, en godt utstyrt bar.

Spreke damer inntok sine rom i kveldingen første dag, og pyntet seg til jubileumsmiddagen på restaurant Anno. En drink i forkant hørte selvsagt med, og middagen som var forhåndsbestilt med dessert, fikk rosende omtale. Praten gikk livlig rundt bordene, og både damer og utsikten til utkikkspunktet «Aksla» ble behørig foreviget.

Men damene ville danse, og våre to flotte instruktører, Liv og Solbjørg, fikk ordnet rom for det. Musikk spilte opp, og dansen gikk lystig mot midnatt. Melding om felles frokost tikket inn kl 00.30 fra ledelsen...

Allerede før avtalt tid kl 08.30 onsdag morgen, var damene i full gang med å forsyne seg fra den rikholdige buffetten. Så bar det i vei i samlet flokk til dans med Borgundringen som vi hadde invitert oss selv til. De tok umåtelig godt imot oss. Vi var for anledningen kledd i svarte bukser med røde overdelers. Selv var de iført hvite klær, og virket entusiastiske over å få besøk av dansere fra Trondheim.

Det ble flere timer med dans og en time matpause med kaffe og velsmakende lunsj og Kvæfjordkake. Sunnmøringene viste seg fra sin beste side og bød på egenskrevet allsang, diktlesning, visesang, pianospill og skrøner. Gjestene var ikke dårligere enn at et par av dem bidro med noen muntre historier. Dansingen gikk bra må vi si, det til tross for at Borgundringen hadde bortimot et tosifret antall ektemenn med seg. Men det ble i enkelte danser for få med blått bånd. Så da måtte noen røde

“

*Sunnmøringene viste seg fra sin beste side*

dansere kaste seg uti dansen som blå. Stemningen steg underveis, særlig etter en viss innskjerping av disiplinen under instruksjonene. Hornemanringens godt innøvde jubileumsdans med sitt avsluttende «Hurra!», ble en

suksess. Etter Ottars reinlender, Blåsteinsvalsen med flere, kom Stjernerumba som en perfekt avrundning av sammenkomsten. Da var samtlige som hadde helse til det, med i ringen.

Det ble så trivelig at det var nesten trist å skilles. Men de feirende damene hadde planen for resten av dagen klar: Taxi til utkikkspunktet Aksla og brennsnutt (kjøttuppe) med kaffe. Alt gikk på skinner inntil taxien som ikke hadde nok setebelter på returen, måtte ta to turer for å få med alle.

Kvelden var ennå ung for damene. De ville ut på byen igjen for å finne en egnet bar. Det ble en del gåing på etter hvert trette ben og nødvendig tålmodighet. Valget falt på baren Vino som viste seg å være en fulltreffer. Det ble samling rundt et robust langbord, drinker, hviskelek og utveksling



*Aksla over Ålesund. Foto: Olaf Meister – Eige arbeid, CC BY-SA 4.0*

av replikker med store latterkuler, foto-grafering og bilder av muntre damer publisert på Facebook.

Vel tilbake på hotellet ville ingen gå og legge seg. Da ble Irish Coffee på hotellets bar en vinner. En rask faktasjekk om drinken er at den inneholder 125 ml kaffe... Resten er kort fortalt historie

En runde på byen torsdag formiddag endte for de fleste opp på kjøpesenterets kafe, anbefalt svele ble niste på hjemturen til Trondheim med to bussbytter og to ferger.

Stor takk til alle som hadde forberedt og laget programmet for den festreisen vi fikk være med på: Liv, Solbjørg, Marit og Else Marie K. Ingenting blir til av seg selv, og vi skjønner at det ligger mye arbeid bak en slik vellykket tur. Vi dro hjem med mange

virkelig gode minner og mye humor. Vi ble mye bedre kjent med hverandre, og må med sorg akseptere at ringen nå er opphørt.

Men dansen fortsetter for de fleste av oss. Vi gir oss ikke!

# 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. Programmet blir i god tid lagt ut på hotellets hjemmeside/aktivitetsplan.

**STOREFJELL**

1001 moh

RESORT

storefjell.no

### Priser

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,- pr. pers - t/r

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

All transport må bestilles på forhånd

### Jule- og nyttårsfeiring fra 23/12 til 1/1

Aktiviteter og underholdning for store og små. Badeanlegg, skiheis, lekerom, trylleshow, orkester, pianobar mm.

Storefjell Resort Hotel er ett fullservice hotell som ligger i vakkert høyfjellsterreng på Golsfjellets solside. Vi tilbyr overnatting i hotellrom og leiligheter. Kontakt oss gjerne for bestilling og mer informasjon om opphold og transport.



## Velkommen til **Landsstevnet i Kristiansand** 20.–22. mai 2025

Landsstevnet for Seniordans Norge har vært holdt i Lillehammer annen hvert år siden 2002 (bortsett fra «Corona-året»)

I 2023 ble det bestemt at neste gang skulle stevnet flyttes til et annet sted. Kristiansand ble spurt om å arrangere det og etter lang tenkepause sa vi ja!

Nå er forberedelsene i gang og vi gleder oss til å ta imot dansere fra hele landet. Sørlandshallen, som ligger like ved både dyreparken og Sørlandets Senteret har plass til både spising og dans.

### **Overnatting**

To hoteller ligger også like ved. Scandic Sørlandet og Dyreparken hotell med hytter.

Hamresanden Resort/ Camping ligger ca 6 kilometer unna. I Kristiansand og Lillesand finnes flere hoteller.

### **Transport**

Sørlandshallen ligger 12 km fra Kristiansand sentrum og 18 km fra Lillesand. Både SAS og Norwegian flyr til Kristiansand. Buss og tog går også jevnlig. Bussen fra Oslo stopper ved dyreparken som er noen minutters gange fra Sørlandshallen. Det er godt med parkeringsplasser ved Sørlandshallen om dere skulle komme med privat biler eller buss.

### **Bli kjent med Kristiansand**

Kristiansand kommune har ca 117.000 innbyggere. På Lillehammer har vi danset på Stortorget. Det skal vi gjøre i Kristiansand



*I strandpromenaden står «Fonteneskulpturen», laget av Kjell Nupen i 1991.*



*Christian IV ønsker oss velkommen til byen han grunnla i 1641.*



*Kong Håkon skuer over domkirka og torvet hvor vi skal danse.*

også. Torvet er bestilt til 21. mai kl. 12:00. Torvet ligger sentralt midt i byen ved Domkirka. Den berømte «gågata» Markens er et steinkast unna med både butikker og kaféer. Det er for langt å gå fra Sørlandshallen til sentrum, derfor setter vi opp busser som frakter oss frem og tilbake.

Nede ved sjøen ligger Kilden teater og konserthus vegg i vegg med vår nye Kunst-silo som er blitt verdenskjent. Der ligger også «fiskebrygga» med restauranter både ute og inne. Vi har også et fint Fylkesmuseum, Ravndalen naturpark og vår gamle bydel «Posebyen», pluss mye mer.

Det er lurt å bevilge seg én eller to ekstra dager dersom man vil se litt mer av byen vår. Regionstyret for Sørlandet ønsker dere alle hjertelig velkommen til landsstevnet 2025, i vår landsdel, «Det blide Sørlandet»!

#### **Økt prisnivå**

Prisene på stevnet blir litt høyere enn i 2023, men som vi alle vet har prisene på alt steget veldig mye det siste året. Vi har forhandlet med Travparken, som ligger like ved Sørlandshallen, om priser på mat, opprigging av bord, stoler, musikkanlegg, osv. De vil gjøre sitt ytterste til at vi får noen fine dager sammen. Sjefen for Sørlandshallen gleder seg også til å arrangere dette treffet.

# Program Landsstevnet

Sørlandshallen, 20.–22. mai 2025

## Tirsdag 20. mai

- 15.00–15.30 Åpningseremoni med varaordfører
- 15.30–16.00 Underholdning ved Kikki Eikaas Try og SydVest'n Trekkspillklubb
- 16.00–18.00 Seniordans i hallen
- 18.00–19.30 Tid til egen disposisjon
- 19.30– Seniordans så lenge vi orker!

## Onsdag 21. mai

- 09.00–11.15 Seniordans i hallen
- 11.30 Transport til torvet i Kristiansand
- 12.00–14.00 Seniordans på torvet i Kristiansand
- 14.00–19.00 Tid til egen disposisjon
- 19.00–21.00 Middag med underholdning
- 21.00– Seniordans i hallen

## Torsdag 22. mai

- 09.00–12.00 Seniordans i hallen
- 12.00–13.00 Avslutningsseremoni

*Med forbehold om endringer i programmet.*

*Like ved er Christiansholm festning som ble åpnet i 1672.*





## Påmeldingsskjema Landsstevnet 2025

**Påmeldingsfrist 10. januar 2025** – vær tidlig ute med å bestille overnatting

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

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr/sted .....

Tlf: ..... Dansegruppe: .....

Antall deltagere: ..... E-post: .....

Påmeldingsavgift alle dager inkl. middag ant: ..... á kr 2.900,- kr .....

Ledsagere ant: ..... á kr 2.000,- kr .....

Jeg/vi ønsker Landsstevnepin ant: ..... á kr 50,- kr .....

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

Antall Dame: XXL ....., XL ....., L ....., M ....., S ..... á kr 300,- kr .....

Antall Herre: XXL ....., XL ....., L ....., M ....., S ..... á kr 300,- kr .....

**Sum å betale kr \_\_\_\_\_**

Etter mottagelse av påmelding får dere tilsendt faktura. Påmelding registreres ikke før betaling er mottatt. Etter mottagelse av innbetaling vil dere i løpet av mars få tilsendt stevnebillett med plassering i ring og ved bord. Innbetalt påmeldingsavgift refunderes ikke ved avbestilling. **NB! Bindende påmelding (reiseforsikring dekker sykdom).**

**Påmelding sendes til:**  
Seniordans Norge  
Storgata 108, 2390 Moelv  
eller til [toril@seniordans.org](mailto:toril@seniordans.org)  
Tlf 95 36 19 62

.....  
Sted/dato

.....  
Underskrift



## MINNEORD

# BENTE AASEN

av Randi A Grønbakken, Seniordans Norge

Bente Aasen døde 2. desember 2023 etter kort tids sykdom. Bente var sammen med mannen Kjell Magne på jakt i Mehamn, da hun i all hast måtte reise til Hammerfest, hvor hun ble operert 10. september. Hun døde knappe tre måneder etterpå, 75 år gammel.

Bente har betydd mye for Seniordans Norge i mange år. Hun har vært en aktiv kvinne i organisasjonen, og har gjennomført mange prosjekter.

Av de prosjektene hun har vært drivkraften for, kan nevnes:

- Hun var på kurs hos Jytte Karlson i 1996, og stiftet like etter Lillehammer Seniordans hvor hun selv var danseleder og gruppeleder
- I 2002 stiftet hun Landsstevnet i Seniordans. Annet hvert år i 20 år har landsstevnet vært gjennomført.
- Hun startet med sittedans i Lillehammer i 2012, et tilbud til den eldre generasjon for å komme i bedre form.

- Etter et dansearrangement på Nes, der helseminister Bent Høye og Astrid Nøkleby Heiberg var invitert, klarte Bente Aasen og Bjørg Kolltveit å få fem millioner kroner for å starte opp et nasjonalt sittedans-prosjekt i 2015. Prosjektet førte til at det ble stiftet mange sittedans-grupper over hele landet. Bente fikk hun stor anseelse i Helse-direktoratet for dette viktige prosjektet.
- Bente var i mange år utdanningsleder i seniordans for Oppland fylke, samt styremedlem og leder av DMU i Seniordans Norge.

Bente var en sprudlende dame, fengende, god til å lytte og kjapp i replikken. I 2015 ble hun utnevnt til æresmedlem for sin innsats i Seniordans Norge.



## *En hyllest til Seniordansen og Helsevesenet*

«Det kan du takke seniordansen for!» Det var orda Per Anton Blakstad fikk høre fra legen sin.

Tekst GUNN ØYGARD

Per Anton Blakstad fra Sykkylven, en svært aktiv og ivrig seniordanser, våkner ved 05-tida i påska med smerter.

– Det var til og med langfredag sier Per og smiler lurt. Han og kona Gerd skjønner fort hva dette er og ringer 113. Det er et hjerteinfarkt. Lege og ambulanse kommer, det bærer til Ålesund og videre med helikopter til Trondheim. Gerd får bli med hele vegen.

I Trondheim blir han umiddelbart operert. Klokka ti er operasjonen over. Snakk om effektivitet, fem timer fra han våkner i Sykkylven til han er ferdig operert i Trondheim. Per kan ikke få sagt nok godord om helsevesenet. Legen kommenterer at han er i så god form og vil

vite hvordan han trener. Da forteller Per at det er seniordansen. Legen svarer at han kan takke den for at han er i live. Derfor vil Per hylle både Helsevesenet og Seniordansen.

Etter operasjonen er Per i full vigør igjen med seniordans, i like god form som før hjerteinfarkt. Han har vært leder for gruppa i Sykkylven i 11 år, men dansa i 18–19 år. Gruppa har 32 medlemmer og har dans to dager i uka. Noen danser den dagen de kan, og noen danser begge dagene.



## Feiret 20-års-jubileum med tur på Hurtigruta

For å markere 20 år med dans, la Seniordans Ottersøy ut på en jubileumstur med Hurtigruta mellom Brønnøysund og Rørvik.

Tekst foto ELIN SANDNESAUNET

Sammen med medlemmer fra Kolvereid og Rørvik, gikk turen med buss fra Ytre Namdal til Brønnøysund der danserne kunne gå om bord i hurtigruteskipet MS Nordnorge. I strålende solskinn gikk turen så tilbake til Rørvik.

### Samhold og fellesskap om bord

Dansegleden og danseferdighetene stod i stil med utsikten fra sjuende dekk der dansingen foregikk. Det gikk ikke upåaktet hen. Over høyttaleranlegget ble det opplyst både på norsk, engelsk og tysk at det var dans på dekk sju akterut. Det resulterte i flere publikummere som fikk se de dansende seniorenene svinge seg på dekket.

– Vi danset flere danser, og en tysk dame ble også med i dansen. Hun hadde danset seniordans i Tyskland tidligere, forteller Elin Sandnesauet.

### Svingte seg i rullestol

Å være seniordanser er for folk litt «oppi årene», men likevel lett på foten. To av medlemmene er over 90 år, men i så god form at de kunne være med på turen. Til og med vår absolutte senior på 95 år, danset rullestoldans på akterdekket, sier Sandnesauet.

For Ottersøy og omegn seniordans ble det en uforglemmelig og vellykket jubileumstur som også inneholdt fem-retters middag om bord på Hurtigruta.





## En hilsen fra region Oslo

Region Oslo feirer i år sitt 25-års jubileum. I løpet av disse 25 årene har regionen hatt et varierende antall grupper, fra 14 til åtte. Gruppene er fordelt jevnt utover Oslo: Grefsen, Kjelsås, Røa, Majorstuen, Nordstrand, Holmlia, Veitvet, Stovner og Høybråten, og har til sammen 148 medlemmer. Vi var 11 aktive danseledere, men det er dessverre blitt færre nå.

Regionstyret hadde god ledelse av Kari Wally Enger og Vera Vendsbo i årene 2018–2024. Årsmøtet 2024 vedtok å redusere styret fra syv til fem medlemmer, da det ikke var mulig å få flere tillitsvalgte med. Bodil Andersgaard er leder og Tove Jørstad nestleder.

Det er god aktivitet i alle gruppene, men vi ønsker oss flere danseledere. Den 29. august hadde vi vårt årlige gruppe- og danseledermøte. Alle gruppene deltok,

og det ble en god meningsutveksling om felles erfaringer.

På Landstevnet 2023 på Lillehammer deltok 32 medlemmer fra Region Oslo. Det var satt opp felles transport Oslo-Lillehammer t/r til det vellykkete stevnet. Regionstyret arrangerte i fjor en to dagers tur til Klækken Hotell i stedet for Dagsdans i Oslo. Dette ble tatt godt imot av medlemmene og 54 dansere deltok. Det var felles busstransport, tre danseøker under ledelse av danseledere, hyggelig festmiddag og god stemning.

Evalueringen viste at dette må vi fortsette med; så i år blir det 25-års jubileumsfest på Klækken Hotell 8.–9. november. Høstsemesteret er godt i gang. Det er kommet nye dansere til her og der, andre har sluttet av ulike grunner. Vi i Regionstyret håper stadig flere får lyst til å delta, så vi klarer å holde dansen i gang i Region Oslo.



*Sjølyst og Tjøme Seniordans er klar for bryggedans i Tønsberg under 30. års markeringen i juni 2024*

## Seniordans på brygga i Tønsberg

Sjølyst og Tjøme Seniordans arrangerte bryggedans i Tønsberg i forbindelse med 30 års-markeringen lørdag 8. juni. Dit dro 24 glade damer og to glade menn, klare for å underholde på bryggekannten på en noe kjølig sommerdag med regn og vind.

Været roet seg litt, og i duskregn kunne den glade gjengen dansere marsjere inn til River Kwai Mixer. Så fulgte fem ringdanser på brygga til glede for publikum som fikk se 26 glade dansere pent kledd i hvitt med sorte bukser. Damene hadde i tillegg et kledelig rødt og blått skjerf i halsen som Tjømedamene hadde sydd. Gerda Olsen hadde hovedansvaret for arrangementet, men hadde flere gode hjelpere med seg. Både musikken og plakatene bidro også til den gode stemningen på brygga i Tønsberg.

Tjøme/Sjølyst dansering åpnet med Yacekety Sax. Så fulgte Gem lille smil, Good old days, Linedans-Hjertesår før de avsluttet med Ringdans fra Ålen. Fem danser som ble danset to ganger før de takket for seg.

Etterpå kunne danserne sette seg til bords i Tollboden og nyte god mat og drikke. Vi hadde invitert Borghild og Magne Sørøy. De kom, spiste og danset sammen med oss, veldig hyggelig. Takk for oss!

Hilsen Tjøme/Sjølyst dansering



# Seniordansetreff på Storefjell

Annemor står på atter ein gong som arrangør for eit dansetreff. Denne gongen gjekk turen til Storefjell. Mange ville vere med og påmeldingslista vart fort full.

Tekst ODDBORG HELLEBØ KLÆVOLD

Dansarane kjem frå åtte ulike lag: Askvoll, Fjaler, Gaular, Hyllestad, Kyrkjebø, Florø, Førde, og Naustdal. Avreise frå Førde, var 10. juni. Fin busstur med ein dyktig sjåfør fekk oss trygt fram. Storefjell hotell ligg mest som eit eventyrslott, og tok i mot oss i strålande sol.

Etter å ha installert oss på romma, var det middag og dans med hotellet sitt orkester. Fyrste dag med seniordans hadde me med oss gjestar frå Gol seniordans. I alt var 64 dansarar samla. Mange kjende dansar var prioriterte. Dansegleda var stor, men og for å møtast. Tenk om fleire fekk augo opp for denne aktiviteten, som er så viktig for helsa. Ein stor helsegevinst. Armar, bein og topp i skjønn foreining. Smil og latter er tydeleg uttrykk for trivnad.

Mat må ein ha, og så ein pause før neste danseøkt. Det er mange varierte dansar, men felles begrep går att. Musikken

varierer frå vals til tango, reinlendar osv.

Tredje danseøkta på den andre dagen var med hotellet sitt orkester. Dei såg truleg sitt publikum an, for musikken såg ut til å falle i alle sin smak.

Siste og tredje dagen, vakna me til snøvær. Marka som hadde vore grøn, var no plutseleg kvit. Men den forsvant like fort som den kom. Så var me komne til siste danseøkta før lunsj, og me var klare for heimturen. Trygt skyssa heim av den same sjåfør en.

I Sogndal var det stopp ein liten time før Førde tok i mot oss med litt regn. Ein vellukka tur med gode dansevener, var over. Alle som var med, er imponerte av Annemor sitt engasjement år etter år. Ho står på for å gjere eit slikt treff muleg. Noko som er til stor glede for oss seniorar. Takk til Annemor for eit vellukka treff.



## KONTAKTLISTE OVER REGIONLEDERE

Asker og Bærum	<i>Kontaktperson:</i> Lene Helgesen	Eilif Peterssens vei 15, 1344 Haslum	90 61 93 39	pgslene@gmail.com
Buskerud	Rønnaug Ust	Grindene 2L, 3409 Tranby	99 25 11 37	ronnaug.ust@lifi.no
Finmark	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	berina1950@gmail.com
Romerike	Terje Larsen	Blomsterbakken 10, 1487 Hakadal	92 49 34 17	terjelarsense@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-myrv@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	Sætregutua 29, 2770 Jaren	90 58 56 77	bkhaugsb@online.no
Østfold	Anni Vorsaa Winther	Elverksveien 6A, 1624 Gressvik	95 20 36 13	anni@vorsaa.no

## KONTAKTLISTE OVER UTDANNINGSLEDERE

Buskerud / Telemark / Rogaland Nord	Taran Jarnæs	Parkveien 10, 3647 Hvittingfoss	45 22 45 69	taran.jarnaes@gmail.com
Romerrike / Oslo / Asker & Bærum / Hordaland / Rogaland Sør	Marwell Myrvang	Sundgata 20, 2080 Eidsvoll	90 98 65 80	bomyr@online.no
Hedmark / Vest Oppland / Gud- brandsdal	Asta Opheim	Gjøkvn. 18, 2380 Brumunddal	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com
Helgeland	Margrete Hansen	Gåskalvn. 16 C, 8920 Sømna	41 50 04 64	hansenmargrete486@gmail.com
Salten / Lofoten	Siv Anita Unosen	Limoveien 2, 8252 Rognan	91 77 13 22	sivunosen@gmail.com
Sogn & Fjord / Møre & Romsdal	Gunn Øygaard	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 / Finnmark	Audhild Myrvoll	Brennavn. 5, 9046 Oteren	90 04 79 14	au-myrvo@online.no
Trøndelag Sør / Trøndelag Nord	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 / Follo	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

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.

# Kursprogram Vår 2025

**NYBEGYNNERKURS 2024, 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
Ons	29. jan	11.30–17.30	<b>Klepp</b> Fredheimsloftet	Berit Irene Nærland / Marwell Myvang	48 92 47 35	berina1950@gmail.com / bomyr@online.no
Lør	22. feb	11–17	<b>Bergen</b> Vannkanten	Gerd Tiller/ Marwell Myrvang	95 10 65 26	gtiller@online.no

**NYBEGYNNERKURS DEL 2 2025, 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	30. jan	11.30–17.30	<b>Klepp</b> Fredheimsloftet	Berit Irene Nærland / Marwell Myvang	48 92 47 35	berina1950@gmail.com / bomyr@online.no	
Fre	7. feb	10–16	<b>Trondheim,</b> Ilen menighetshus, Illevollen 15	Erna Tangvik/ Vigdis Hassel	95 77 63 28 / 41 41 63 17	vigdis.hassel@gmail.com	Ta med mat og drikke
Lør	8. feb	11–17	<b>Skei i Jølster,</b> Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	99 27 77 89	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Fre	14. feb	10–16	<b>Buskerud/Hønefoss</b> Ullerål kirke Krokenveien 42	Rønnaug Ust/ Taran Jarnaes	99 25 11 37 / 45 22 45 69	ronnaug.ust@lifi.no / taran.jarnaes@gmail.com	Ta med bånd og mat. Kaffe og frukt serveres
Fre	14. feb	10–16	<b>Lillestrøm, Måsan</b> (dato usikker)	Marwell Myrvang	90 98 65 80	bomyr@online.no	
Fre	14. feb	11–17	<b>Sømna, LHL</b>	Margrete Hansen	41 50 04 64	hansenmargrete486@ gmail.com	
Lør	15. feb	10–16	<b>Brumunddal,</b> Ungdomskole	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke
Ons	19. feb	10–16	<b>Bodø,</b> Tusen hjemmet	Siv A Unosen / Margrete Hansen	91 77 13 22	sivunosen@gmail.com	
Tors	20. feb	11–17	<b>Svolvær,</b> Musikkhuset	Edith Eliassen/ Margrete Hansen	99 04 11 98	edith.elisassen@ gmail.com	
Tors	20. feb	10–16	<b>Trondheim,</b> Ilen menighetshus, Illevollen 15	Erna Tangvik / Vigdis Hassel	95 77 63 28 / 41 41 63 17	vigdis.hassel@gmail.com	Ta med mat og drikke

Fortsetter på neste side

Påmelding: [www.seniordans.no/kurs/kurs-påmelding](http://www.seniordans.no/kurs/kurs-pamelding), tlf 953 61 962 eller [toril@seniordans.org](mailto:toril@seniordans.org)

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

DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	22. feb	10–16	<b>Østfold</b> , Bøndernes Hus, Råde	Bente Hammer	45 63 84 90	bentehammer@live.no	Ta med mat. Kaffe og frukt serveres
Søn	23. feb	11–17	<b>Bergen</b> Vannkanten	Gerd Tiller/ Marwell Myrvang	95 10 65 26	gtiller@online.no	
Lør	1. mars	10–16	<b>Molde</b> , Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik / Gunn Øygard	99 22 97 45	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	8. mars	11–17	<b>Skei i Jølster</b> , Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	99 27 77 89	guoey@online.no	Ta med mat, kaffe på stedet
Lør	8. mars	10–16	<b>Telemark/Skien</b> , Furuheim Grendehus, Furuheimvn 2	Mette Meyer Kristiansen/ Taran Jarnæs	99 27 03 60 / 45 22 45 69	meykrist@online.no / taran.jarnaes@gmail.com	Ta med bånd og mat. Kaffe og frukt serveres.
Fre	14. mars	11–17	<b>Sparbu</b> , Åheim Forsamlingshus, Leiraplassen 16	Kari Steen/ Vigdis Hassel	97 12 05 29 / 41 41 63 17	vigdis.hassel@gmail.com	Ta med mat og drikke
Fre	21. mars	11–17	<b>Mosjøen</b> , Parken Servicesenter	Margrete Hansen	41 50 04 64	hansenmargrete486@gmail.com	
–	Mars	10–16	<b>Nord Rogaland</b> (sted/ dato ikke avklart)	Solveig Frøynes/ Taran Jarnæs	91 36 02 03 / 45 22 45 63	solveig.froynes@gmail.com / taran.jarnaes@gmail.com	Ta med mat og bånd. Enkel servering
Lør	29. mars	11–17	<b>Otta</b> , Aktivitetshuset	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke

## SITTEDANS 2023

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



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
ons	22. jan	13–17	<b>Korgen</b> , Forsamlingshuset på Baklandet	Margrete Hansen	41 50 04 64	hansenmargrete486@gmail.com	

## ROUND AND ROUND DEL 2

Kursavgift: kr 450,-. Materiell kr 300,-. Må ha gjennomført ett grunnkurs

DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre	21. mars	10–16	<b>Buskerud / Hønefoss</b> Ullerål kirke, Krokenvn 42	Rønnaug Ust/ Taran Jarnæs	99 25 11 37 / 45 22 45 69	ronnaug.ust@lifi.no / taran.jarnaes@gmail.com	Ta med bånd og mat. Kaffe og frukt serveres

Påmelding: [www.seniordans.no/kurs/kurs-pamelding](http://www.seniordans.no/kurs/kurs-pamelding), tlf 953 61 962 eller [toril@seniordans.org](mailto: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		
Lør/ søn	15.–16. feb	10–16	<b>Molde</b> , Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik / Gunn Øygard	99 22 97 45	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke

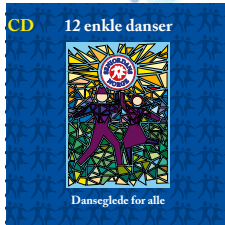
**GRUNNKURS 2 – 2020, to dager**

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



DAG	DATO	KL	STED	MOBIL	E-POST		
Lør/ søn	15.–16. mars	10–16	<b>Molde</b> , Kulturskolen	Asbjørn Hjertvik / Gunn Øygard	99 22 97 45	as-hjert@online.no	Ta med mat og drikke

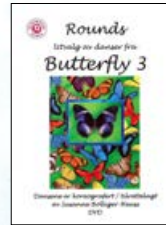
## MEDLEMSBUTIKKEN



**12 Enkle danser**  
CD m/beskrivelse 260,-



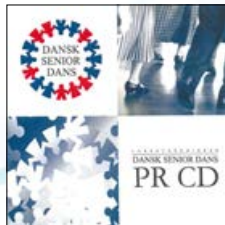
**Block/Line danser**  
CD m/beskrivelse 290,-



**Butterfly 3**  
Beskrivelse 100,-  
DVD 200,-



**Dansk 17**  
CD m/beskrivelse 360,-  
DVD 200,-



**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 2540,-



**Linedance 2**  
CD 240,-  
DVD 100,-  
Beskrivelse 60,-



**Nordisk 2006**  
CD m/beskrivelse 300,-



**Nordisk 2009**  
CD 150,-  
Beskrivelse Sittedans 200,-  
DVD Sittedans 250,-



**Nordisk 2012**  
Beskrivelse 60,-  
DVD 250,-



**Nordisk 2015**  
CD 200,-  
Beskrivelse 100,-  
DVD 250,-



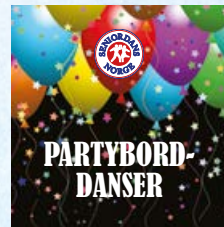
**Nordisk 2018**  
CD 250,-  
Beskrivelse 100,-  
DVD 250,-

**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 påsyng	40,-
Klistremerke	20,-

**Drikke flaske**

120,-

**ROLLUP**

1.100,-

**Krus med logo**

85,-

**Vimpel/bordfane**

300,-

**Send bestilling til:**  
[toril@senjordans.org](mailto:toril@senjordans.org) eller  
 ring 953 61 962

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