



MEDLEMSBLAD FOR
SENIORDANS NORGE

Gladringen

NR 61 MAI 2025

Birkebeinerrennet **Inge-Lise Dønnessen** Go'foten **Dans, sol og samhold**
Mjøstreff **Minneord** Leif Ås 100 år! **Region Gudbrandsdal**



Gunn Øygard er ny styreleder i Seniordans Norge

Kjære alle sammen!



Gunn Øygard

Først vil jeg takke Landsmøtet for tilliten som valgte meg til ny leder for Seniordans Norge. Jeg skal gjøre mitt beste, men dette er ingen en-manns jobb. Jeg har med meg gode styremedlemmer der vi utgjør et team som vil bruke hverandre sine sterke sider og sammen prøve å gjøre oss gode.

Et sentralt ord i flere år, faktisk to tiår, har vært ordet rekruttering. Er vi lei dette ordet? Folk er fortvila for de prøver og prøver å få med flere på seniordans. Selv om det kommer noen nye medlemmer her og der, noe som er veldig bra og positivt, så er det likevel ikke nok. På regionledermøtet 2. april la Per Haarr fram en statistisk oversikt (basert på tall fra Statistisk Sentralbyrå) over den naturlige nedgangen i medlemstallet i Seniordans Norge de nærmeste åra. Det var ikke akkurat oppløftende tall, men en ordentlig tankevekker. Det ble derfor en enighet om å sette i gang et prosjekt for seniordansens fremtid.

Det vil bli satt ned en prosjektgruppe sammensatt av ulike krefter som kan klare å se på seniordansen på en ny og fremtidsretta måte. Vi er nødt til å tenke nytt. Det er noe som heter at en skal ikke se seg tilbake, men se fremover. Det er viktig og helt sant, men en kan likevel se seg tilbake for å høste erfaring til forbedringer og ikke la tidligere erfaringer stoppe en fra å se på nye muligheter og mål. Tiltak som er gjort har fungert i mange år, men ikke nå lenger. Tiden er inne for å tenke «utenfor boksen». Det betyr at vi må få til et konsept som vil fenge nye og yngre medlemmer. Denne jobben starter allerede på neste styremøte i mai. Vi har ingen tid å miste og er altfor glade i seniordansens gleder og helsebringende fordeler til å ikke foreta oss noe.

Landsstevnet 2025, som skulle være i Kristiansand, ble dessverre avlyst på grunn av for lav påmelding. Det er mange som gleder seg til dette og er lei seg for det. Det ble derimot på regionledermøtet bestemt at vi vil prøve å få til landsstevne på Lillehammer igjen i 2026. Lillehammer seniordans står med åpne armer og vil gjerne være med å hjelpe til med sin brede erfaring på dette området. Her har vi noe å glede oss til.

De to nye nybegynnerkursene har blitt en stor suksess. Det er arrangert mange kurs, ekstrakurs er satt opp og folk gir gode tilbakemeldinger. Deltakerne har vært nye dansere, nye danseledere og erfarne danseledere. Det er kompetanseheving på flere nivå. Dette gleder oss. Det var to gode springbrett med god progresjon i vanskegrad opp mot grunnkursen 2020.

Vil ønske alle medlemmene våre fortsatt god dansevær. Stå på, vi trenger hver og en av dere!

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 Jarnaes
45 22 45 69
taran.jarnaes@gmail.com

STYRET



KONTORET



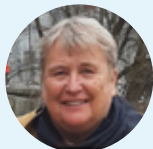
DIA
LECTA



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



Arne Hove
STYREMEDLEM
underbotnan@gmail.com
93 41 65 03



Siv Unosen
NESTLEDER
sivunosen@gmail.com
91 77 13 22



Vibeke Lysvik
1 VARAMEDLEM
vibeke.lysvik@live.no
41 27 52 40



Turid S Haaland
REGIONKONTAKT
turidsannerudh@gmail.com
41 28 26 60



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



Anni Vorsaa
Winther
STYREMEDLEM
anni@vorsaa.no
95 20 36 13

TELEFONTIDER:

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



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

SENIORDANS NORGE:

Storgata 108
2390 Moelv
www.seniordans.no



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



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

Redaksjonen Gladringen

Stoff til Gladringen sendes til:
gladringen@seniordans.no

Frist for innlevering av stoff er
1. oktober 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

REDAKSJONSKOMITÉ:
Randi A. Grønbakken
ANNONSER: Arne Hove



DMU informerer!

Nybegynnerkurs del 2, 2025.

Nybegynnerkurs del 2, 2025 ble klart i desember 2024. Det ble holdt kurs allerede fra januar 2025. Kurset har blitt veldig godt mottatt. Det har hittil i år blitt holdt 25 kurs, derav tre ekstrakurs. Det kan meldes at de fleste kursa har hatt 30 påmeldte. DMU har fått mye skryt av musikkvalget til dansene. Det var i alt ni enkle danser til kurset.

Utdanningsledere og fordeling av regioner

Høsten 2024 ble det vedtatt i styret etter anbefaling av DMU et midlertidig opplegg med Utdanningsledere og fordeling av regioner. Her er oversikten over fordelingen.

Taran Jarnæs Buskerud, Telemark, Rogaland Nord

Audhild Myrvold Troms, Finnmark

Bente Hammer Østfold, Follo, kurssted: Råde

Asta Opheim Hedmark, Vest Oppland, Gudbrandsdal, fortrinnsvis kurssted: Brumunddal

Margrete Hansen Helgeland

Marwell Myrvang Romerike, Oslo, Asker og Bærum, Hordaland, Rogaland Sør

Siv Anita Unosen Salten, Lofoten

Gunn Øygard Sogn og Fjordane, Møre og Romsdal, fram til 1. juni

Kari W. Jensen Sørlandet

Magne Sørøy Vestfold

Vigdis Hassel Trøndelag Sør, Trøndelag Nord, fortrinnsvis kurssted: Trondheim

ISDC 2026

Internasjonalt dansetreff blir arrangert i Jurmala, Latvia 18.–22. juni 2026. Jurmala er en liten by ikke langt fra Riga. Hotellet hvor overnatting, måltider og dans skal foregå, heter Jurmala Spa Hotell, ligger 15 km fra flyplassen, og 5 min fra sjøen. Spa er også inkludert i prisen. Fem netter på hotell, alle måltider, utflukter, dans og elektronisk CD/stick/ tilgang webside, ble anslått til 1100/1200 Euro i høst. Foreløpig antall er 15 personer fra hvert land. Vi har ikke mottatt offisiell invitasjon ennå. Det legges ut på hjemmesida /Gladringen så fort den kommer. Norge skal delta med én dans. Den er klar. Rønnaug Ust og Taran Jarnæs skal på samarbeidsmøte i Belgia i mai vedr. dette treffet.

Nordisk 2027

Norge skal arrangere Nordisk treff for danseledere på Storefjell 14.–18. juni 2027. Hotellet er bestilt. Det er opprettet en komité som skal ta seg av forberedelsene, Rønnaug Ust, Bjørn Ove Myrvang og Taran Jarnæs. Vi har allerede hatt et forberedende møte med Randi, og sett på arbeidsoppgaver. Satser på å innkalle til Zoom-møte med de Nordiske land på høsten 2025, slik at annonse/program kan være klart våren 2026.

Dansenøkler

DMU har gått igjennom dansenøkkelen for seniordans og linedans. Den gamle nøkkelen for seniordans ble revidert i 2022. Nå er nøkkelen revidert mars 2025

og sendt inn til kontoret. Litt justering i linedansnøkkelen er også gjort, som også er sendt inn. DMU ønsker at nøkkelen til linedansen settes bak i dansenøkkelen for seniordansen.

Dansebeskrivelser til Nordisk 2024

DMU har gått igjennom dansebeskrivelsene til Nordisk 2024. De er ferdigstilt og sendt ut til Utdanningslederne. Det er tatt ut 8 danser i kurs sammenheng. Musikken til kurset er under arbeid. 3 melodier er klare, det gjenstår 5 melodier. Det er Tommy Johansen (Minnesund) som har tatt oppdraget. Man regner med at blir det ferdig i løpet av juli. (DVD til Nordisk 2024 er under utredning). Kurset settes opp høsten 2025.

Utdanningsledertreffet 9.–10. september

Vi minner om utdanningsledertreffet som blir på Garder 9.–10. september 2025. Påmelding til Randi på kontoret. Det kommer innbydelse. På treffet skal vi gå igjennom samtlige veiledningshefter. I tillegg skal vi bl.a. danse igjennom de åtte dansene til kurset Nordisk 2024.

Pris på kurs

Fra høsten 2025 blir det muligheter til å gå på kurs med kun å betale kursavgift. Høsten 2025 kan man velge selv om man vil ha materiell. Dette er et prøveprosjekt.

Nye kurs

I forbindelse med DMU's orientering på Regionledermøte 2. april 2025, kom det opp ønske fra de som var til stede om nytt linedanskurs og swingkurs-variant.



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 **Salten** og **Gudbrandsdal** som har bidratt. Neste på lista er **Møre og Romsdal** og **Helgeland**, håper dere tar utfordringen!

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

Birkebeinernes vakreste vintereventyr – mål og pølse i lompe!

Tekst og foto SOLVEIG ENGLUND

Til vinterens Birken-arrangement var rundt 12 000 løpere påmeldt. For mange var det kanskje skrekdebut i Birken. Gledelig trend er at stadig yngre løpere, og spesielt klassene yngre damer, har sterkest økning i antall deltakere.



Innertier – fotografen var på rett sted til rett tid!



Seniordansere klar for mange timer pølse-servering til slitne Birkebeinere.

Vil det si at «De gamle gubbers glanstid» er en saga blott?? Neida, de kommer igjen, de også, år etter år, – unge og eldre, veltrente, skjeggete, halvt i svime, ett år eldre – damer i alle aldre og fasonger også, og alle med et felles mål i sikte: **målgang og seniordanspølsene.**

Lillehammer Seniordans har i mange år vært frivillige på Birkens tre årlige arrangement. Vi «styrer» matteltet ved målgang, der løperne får drikke, chips, frukt og varme pølser med sennep og ketchup i lompe. Til 12 000 løpere. Det er mange pølser, det. Noen ber pent om to!

«Dette har jeg fabulert om fra Midtjøllet og helt i mål! Takk for at dere er her i år også!» Ingen sure miner, alle like slitne, nei,

“

... de kommer igjen, de også, år etter år, – unge og eldre, veltrente, skjeggete, halvt i svime ...

dette blir siste gangen – men jeg kommer nok igjen!

Det er mye dans i Lillehammer Seniordans, men vi prøver også å være aktive på andre måter. Vi må bli sett i lokalmiljøet for å

rekruttere, sett i en positiv og kanskje helt annerledes og uventa sammenheng. «Sannelig spreke damer i den der dansegjeng!»

Dessuten: Vi får gode penger på konto. Penger som alltid går tilbake til hele gruppa i form av felles tiltak og opplevelser – alt gratis. I sommer blir det

full buss til Balke-sentret på Toten med omvisning, orientering om maleren Peder Balke og middag med kaffe og dessert.

Først yte – så nyte – sammen!

Stødig leder med stort hjerte

Tekst og foto BODIL VIGRESTAD



Inge-Lise Dønnessen kom inn i styret i Region Romerike som vara i 2015. Da valgkomiteen til årsmøte i 2016 ikke hadde klart å få ny leder i regionen, tok like godt Inge-Lise på seg lederjobben. Fra vara til leder.

Inge-Lise er et ja menneske av de sjeldne. Hun satte seg raskt inn i jobben som ny leder. Hun var nysgjerrig på styrearbeid og fant seg til rette straks. Hun har ledet regionen med stødig hånd i åtte år. Tvers igjennom et ærlig menneske og vil det beste for alle.

Hun er en barmhjertig samaritan, både for seniordansen og privat. Stilte opp på alle møter som ble arrangert i seniordans-sammenheng når ingen andre kunne dra.

Hun var veldig grundig i sitt arbeid og opptatt av alle gruppenes ve og vel. Det presiserte hun mange ganger i gruppe-ledermøtene i regionen. Hun tok ofte kontakt.

Da valgkomiteen på årsmøte i 2024 ikke hadde klart å få ny leder, tok hun på seg vervet enda ett år. Men etter sommerferien i 2024 sa det pang.

Da sviktet helsen såpass mye at Inge-Lise måtte kaste inn håndkleet. Hun har jo slitt litt med helsen i de to siste årene mer eller mindre, men det hindret ikke Inge-Lise å stå på.

Vi takker deg Inge-Lise for all din godhet og ledelse av regionen gjennom så mange år.

Vi kommer til å savne deg. Heldigvis er du såpass aktiv at du kan være med å undervise i seniordansen på Jessheim på din måte. Det gledet oss veldig da du fortalte om det.

Vi håper alt det beste for deg framover.

Nok en gang tusen takk for den fine jobben du har gjort i regionen.



Leksvik Glå'dans hadde årsmøte 30. mars 2025

Tekst KARI STEEN

Vanlige årsmøtesaker som års-
melding, regnskap og valg ble gjen-
nomført. Vi har fått tre nye medlem-
mer og det synes vi er stor stas.
Etter årsmøtet ble det sosialt
samvær med pizza, kake og kaffe.



SENIOR DANS • HAUGENTUR.NO

Høsten 2025 reiser vi til:

Polen i august med danseleder Toril Simensen

Albir i september med Asta og Kåre

Praha i september / oktober...

Torremolimos i oktober med Borghild og Magne

Albir i november...

Ring - meld - epost 92410874 post@haugentur.no

() Haugentur . as





*Her har vi besøk
av ordføreren Anne
Marie Sveipe!*

Go'foten – seniordans i Øyer

Tekst og foto RAGNAR SPITEN

«Go'foten» er navnet på seniordansgruppa vår i Øyer. Vi er en åpen og inkluderende gjeng som ønsker nye dansere velkommen – uansett erfaring eller ferdighetsnivå.

Vi øver én gang i uka, og har alltid tre instruktører til stede. Den første timen fokuserer vi på enklere danser. Vi skal gjøre hverandre gode. Etter hvert øker vi vanskelighetsgraden.

I tillegg til øyværingar har vi med oss dansere fra Tretten og Lillehammer. Som regel er vi mellom 12 og 18 deltakere. Vi danser



ringdanser, linedanser og partnerdanser – alltid med variert musikk som passer oss godt. Hver dans har flere musikkvalg, og det er viktig at vi liker det vi hører.

En gang i måneden besøker vi Bakketun bosenter. Der underholder og engasjerer vi beboerne med medleydanser og sittedans kombinert med enkle gymnastikkøvelser. Vi avslutter med en utlodning hvor vi bruker to kortstokker – én som deles ut, og én som det trekkes fra. Det er gratis å delta, og gevinstene er populære.

SENIORDANS I SPANIA

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



- **Tur til Hotel Daniya, Denia fra Harstad/Narvik**

Danseleder Irma – Hanne Bakkan

10. – 24. oktober 2025

Pris pr person fra kr. 26 950,-

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

Danseleder Grethe – Sofie Henne

11. – 25. oktober 2025

Pris pr person fra kr. 25 990,-

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

Danseleder Kari Brekken

16. – 23. oktober 2025

Pris pr person fra kr. 14 690,-

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

Danseleder Kari Brekken

16. – 30. oktober 2025

Pris pr person fra kr. 21 990,-

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

Danseleder Irma-Hanne Bakkan

Februar 2026

Pris kommer

Vi tilbyr selvsagt tilslutningsfly fra andre byer!

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



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

TEMAREISER
FREDRIKSTAD



En del av **Balslev.**



Døm samlast, dølein, når det trengs...

Tekst og foto SOLVEIG ENGLUND

- I 1612 og slaget i Kringom rett sør for Otta der døm nedkjempa skottehæren
- På 2020-talet med nok dansere for å få både nybegynnerkurs 1 og 2 til Otta

Siste laurdag i mars var Asta og Kåre Opheim på plass i Aktivitetshuset på Otta. Bygget er eigd og drifta av Sel kommune. Det ligg midt i Otta sentrum, rett ved kjøpesentret med stor og gratis parkeringsplass, og inneheld m.a. biblioteket, frivilligsentralen, og den romslege møtesalen med velutstyrt kjøkenkrok, plass for langbord, og dansegolv for 20–30 personar i stor ring. Der har Sel Seniordans sin faste dansedag, og der kan region Gudbrandsdal møtast til kurs.

Asta og Kåre var ikkje åleine. Dei var omringa av danseivrige seniordansere klare for kurs. Endeleg! Dei hadde venta lenge på Nybegynner del 2! Nå fekk dei svinga seg til både vals og tango, raske byttomsteg og tipp både framfor



Jorunn Haugstulen (t.v) og Marit Barhaugen Sandum – to nesten overivrige «slike jenter det vil gamle Norge ha» som har dansa Sør-Norge rundt for å få med seg kurs: Grunnkurs 2020 - 1 i Bergen, Grunnkurs 2020 - 2 i Larvik, og endeleg desse to nyaste kursa heime på Otta. Nå har dei håp om at DMU kan setja saman eitt eller fleire kurs med dei gode, gamle dansane som dei er for unge til å ha fått med seg...

og bak, hit og dit. Smil og latter, og gjeitt om dei fekk det til! Kurset og danseiveren lovar godt framover for seniordansen i ein liten, men langstrakt region som har mista fleire av dei små gruppene sine nå etter pandemien. Til hausten blir det ny regionsamling på Otta, før det blir regiontur med dølådans på Savalen i oktober.

Hjertelig velkommen til **Førjulsdans 2025**

27.-31. oktober

Vi inviterer nok en gang til en hel uke fylt med seniordans, sosialt samvær, god mat og koselige dager på fjellet. Ta med deg seniordansgruppen din og kom til Savalen, så tar vi oss en svingom sammen!

Seniordans

Tradisjonelle seniordans-dager med erfarne instruktører. Seniordans i grupper både formiddagen og ettermiddagen, samt utedans en dag. Ta med røde/blå bånd, og slå deg løs med litt kostymer under utedansen. Premiering for beste kostyme.

Matservering

Frokostbuffé, lunsj og 3-retters middag/aftensbuffé. En av kveldene serverer vi vårt tradisjonelle «Østerdalsbord», med varme og kalde retter, og et fantastisk dessertbord! Hver ettermiddag er det kaffe og kaker i foajeen.

Trim og trening

Hver morgen er det bassengtrening. Trimrom og velværebasseng er åpent hver dag fra morgen til kveld.

Spa

Under oppholdet gir vi dere 15% rabatt på alle spa-behandlinger i vår fjellspa! Dette bestilles direkte til bookingen på hotellet eller i resepsjonen etter ankomst.

Dans på kvelden

Hver kveld vil det være mulig å svinge seg i dansen eller ta en forfriskning i den åpne baren.

Øvrige aktiviteter

Vi holder Julenissens Hus åpent en dag, samt inviterer til lavvostemning etter utedansen!

Vi ønsker dere hjertelig velkommen til fine dager på Savalen!

Informasjon/bestilling

Savalen Booking

☎ 62 47 17 17

✉ post@savalen.no

🌐 www.savalen.no



Savalen pakkepris

27.-31. oktober

Pris for oppholdet, pr.pers i dbl.rom:
Kr 4.490,-

- Inkl. helpensjon
- Dans og andre aktiviteter
- Fri adgang til bassenget
- 15 % rabatt på alle Spabehandlinger

Tillegg for enkeltrom: Kr 1.400,-

Transport

Vi tilbyr skyss mellom Tynset Stasjon og Savalen til de som ankommer med tog.

Ankomstdag: Felles avgang fra Tynset Stasjon til Savalen kl.15.00

Avreisedag: Felles retur fra Savalen, med ankomst til Tynset Stasjon kl.12.45
Tidene tilpasses rutetider for tog om de endres.

Pris t/r Tynset-Savalen kr 235,-/pers.

Dans, sol og samhold!

Med norske seniordansere i Spania i over 15 år.

Tekst HELEN GRANLUND Foto HELEN GRANLUND, ISTOCK

En solskinnsdag i Albir møter Gladringens utsendte et smilende par. I over 15 år har Liv Grethe og Kjartan Solvang-Nielsen vært vertskap for hundrevis av seniordansere som hvert eneste år gjester Spania. Det er mars måned og vinterens sesong er på hell, nå venter en lang sommer i Norge før høstens gjester igjen inntar solens land. Også denne høsten venter de at hotel-lene på ny skal fylles opp med flere glade seniordansere.

– Det var opprinnelig HagaNor og Rolf Strøm som kontaktet oss for 18 år siden. Jeg husker det var Løten seniordans med Marit Nyberg i spissen, som var våre første gjester i Albir.

Liv Grethe og Kjartan jobber nå sammen med Temareiser Fredrikstad og har beholdt gruppene etter oppkjøpet av først, HagaNor, senere Feriespesialisten.

– Vi er veldig glade for at vi fortsatt har



Gjennom nesten to tiår har Liv Grethe og Kjartan skapt uforglemmelige opplevelser for hundrevis av seniordansere i Spania.

denne muligheten, sier Liv Grethe, det er givende på så mange måter.

– Ja, vi føler vi har verdens beste jobb, fortsetter Kjartan.

Vanligvis reiser gruppene fra flere steder i landet for et opphold på to uker. Det danses hver formiddag mellom 10–12. Om kveldene er det middag, og av og til spansk underholdning. Hotellene er nøye utvalgt, slik at det er lett å komme rundt

og fylle dagene med gode opplevelser.

I både Torremolinos, Benalmadena, Albir, Villajoyosa, og nå også Denia pluss mange flere steder har Liv Grethe og Kjartan tatt hånd om danserne.

– Fra Narvik kommer det også en stor gjeng med sittedansere. Jeg må innrømme at jeg var skeptisk, sier Kjartan, men etter å ha sett dem danse skjønner jeg at dette er bra både for kropp og hode. Jeg hadde nok

slitt med å synkronisere meg sammen med den gjengen.

De aller fleste gruppene finner nå veien til Costa Blanca og mange vil til Albir, mens andre vil prøve seg litt rundt omkring. Costa Blanca, eller «Den hvite kysten», er en perle langs Spanias østkyst, kjent for sine lange sandstrender, lune klima og sjarmerende småbyer. Her skinner solen nesten året rundt, og kombinasjonen av behagelige temperaturer, deilig mat og en avslappet livsstil gjør stedet til en favoritt blant pensjonister.

Livet her går i et roligere tempo, og det er lett å forstå hvorfor så mange nordmenn velger å slå seg ned akkurat her. God mat, vennlige mennesker og helsefremmende middelhavsluft – Costa Blanca har alt for den som vil nyte livets gode sider.

- I fjor forsøkte vi Denia for første gang. Byen er bare fantastisk, sier Kjartan, og hotellet Danya har juniorsuiter for alle våre gjester. Her finnes det to forskjellige salonger å danse i, men også den store hagen byr på dansemuligheter.

I år vil hotellet utvide sitt underholdnings-tilbud når Temareiser Fredrikstad har sine gjester i den vakre byen.

– Denia er fantastisk, innskyter Liv Grethe, det var hit vi flyttet i 2004 med hele familien og en campingvogn.

Siden har det blitt Spania for paret. Barna er ute av redet for lengst og de har slått seg ned i Norge.

– Det har medført både noen år i Norge, og som nå, et delt liv mellom Norge og Spania, forklarer Liv Grethe.

– Ja, men Spania og Alfaz del Pi er landsbyen vår, sier Kjartan, som har funnet sitt favorittsted på hele jorden.

– Ingenting kan måle seg med dette! I fjor hadde vi 15 års jubileum som vertskap for Seniordansere i Spania, og vi gleder oss til 15 nye år!

“

Vi har turer på land og på hav, og fjellene rundt oss er fulle av historier man kan fortelle.

Drømmejobben består av mer enn bare å følge opp gjestene på hotellet.

– Vi ønsker at alle skal føle seg trygge, sier Liv Grethe som er utdannet diakon. Det betyr mye for dem at de kan ringe oss og føle at de blir tatt på alvor. Gjennom årene

har de opprettet et stort nettverk og de kjenner folk både på sykehus og andre steder som kan bli nyttige medspillere hvis det skjer noe.

– Ja, men min favoritt er jo utfluktene, sier Kjartan. Jeg bare elsker å fortelle om spansk historie, en og annen skrøne, samt historier om det vakre landet vi reiser i. Vi har turer på land og på hav, og fjellene rundt oss er fulle av historier man kan fortelle.

Spanias historie er en fascinerende reise gjennom tid, fylt med erobringer, kultur-møter og storhetstider som har satt dype



Dans, sol og samhold – seniordansere nyter livet på Costa Blanca.

spor i verden. Fra maurernes arkitektoniske mesterverk til den spanske gullalderen og oppdagelsen av Den nye verden – hver epoke er en spennende fortelling om makt, kunst og eventyr!

– Naturen er også spektakulær og noe av det hyggeligste vi gjør er å ta med gjestene våre på piknik, sier Liv Grethe.

Gjennom nesten to tiår har Liv Grethe og Kjartan skapt uforglemmelige opplevelser for hundrevis av seniordansere i Spania. Med en lidenskap for mennesker,

fellesskap og historie har de ikke bare vært verter – de har også bygget et fellesskap der glede, dans, bevegelse og gode opplevelser står i sentrum. Og mens nye grupper allerede planlegger høstens turer med Temareiser Fredrikstad, vet de to vertene én ting med sikkerhet: Så lenge dansen fortsetter, vil solen alltid skinne litt ekstra på Costa Blanca.

STOREFJELL

1001 moh
RESORT

Tlf 32 07 80 00 • 1001@storefjell.no • storefjell.no

25-28
AUGUST

Høstdans

08-11
DESEMBER

Førjulsdans

VALGFRITT PROGRAM OG AKTIVITETER

- Seniordanser og dansemedley med Nibstads musikk
- Introduksjonskurs i seniordans
- Swingkurs, linedans og ringdans
- Trening til musikk, Ute-dans
- Foredrag v/John Elvestad «Smart, sterk og stødig»
- Fri bruk av badeanlegget
- Turer i merka turløyper

PRISER – pr. person – pr. døgn

Enkelt rom	kr 1700,-
Dobbelt rom	kr 1350,-
Enkelt rom (økonomi, begr.ant)	kr 1350,-

TILLEGGSVALG – pr. person

Lunsj avreisedag	kr 300,-
------------------	----------

TRANSPORT

– all transport må bestilles på forhånd

Buss fra Oslo Bussterminal	kr 800,- t/r
Hotellbil fra Gol tog/busstasjon	kr 300,- t/r

*Priser gjelder for begge arrangementene

Dans deg g

– fra høstf

For mange er dans mer enn bevegelse. Vi inviteres danseglatte seniorer til to u

Frisk luft gir lettere dansesteg

Med fjellluft i lungene og musikk i kroppen byr Høstdansen på turer i vakker natur, kurs i seniordans, swing, linedance og utedans. Førjulsdansen gir deltakerne varme kvelder med julebord, oppvisning hallingdans og sosialt samvær – perfekt for å danse seg inn i høytiden.

Mye erfaring og humor

Arrangementene ledes av de erfarne instruktørene Ragnar Spiten, Elbjørg J. Dieserud, John Elvestad med flere. Alle er kjent for å kombinere trygg danseveiledning med smittende humor.

- Dans handler om å høre til, å le sammen og å våge nye steg i eget tempo, sier Dieserud.
- Vi danser med hele oss – og når latteren sitter løst, følger trinnene lettere med, legger Spiten til. Elvestad holder også foredraget «Smart, sterk og stødig», som handler om hvordan musikk og bevegelse styrker både kropp og balanse.

Enten du er ny i dansen eller har trent i mange år, ligger alt til rette for inspirerende dager med rytme, latter og fellesskap.

– Det viktigste er ikke hvordan du danser – det er at du gjør det med glede,» minner Dieserud oss på.

Åpent for danseglatte hele året

Storefjell ønsker seniordansegrupper velkommen hele året, og legger til rette for små og store grupper med både intime og romslige dansesaler. I tillegg har de gode samarbeid med busselskaper – uansett hvor i landet du kommer fra.

glad jellet til julestemning

se – det er glede, fellesskap og livskvalitet. Denne høsten og vinteren
nike opplevelser på Storefjell Resort; Høstdansen og Førjulsdansen.



«Nei, DET hadde ikke JEG hørt et pip om...»

Foto UNSPLASH

Jeg vet inderlig godt at jeg kommer til å provosere mange av dere – kanskje er det bra? Jeg antar at mange også vil være enige med meg og si: «Sannelig på sin plass!»

«Dråpen» for meg kom ikke med avlysning av landsstevnet i Kristiansand, den kom av flere innlegg på Facebook etterpå: «Jammen, jeg visste ikke at..., Hadde vi bare fått Gladringen, så..., Ikke alle eldre er på disse nye...» osv, osv.

Nei, ikke alle verken yngre eller eldre er på alle disse sosiale mediene.

Men DU, DU som sjøl «akket» deg på Facebook, – du ER der, du er på nett! Du vet sikkert også hvem av dine med-medlemmer som ikke er der. Tok du kontakt med dem eller med ditt styre om landsstevnet? Eller var det ikke ditt ansvar, liksom...? Enklere å være passiv, skyldte på andre etterpå?

Alt om landsstevnet kunne DU lese på Facebook, i oktober, i høstnummeret av Gladringen. Dessuten, – når du kan gå inn på Facebook på nettet, så kan du også gå inn på Seniordans Norge sin hjemmeside.

DER ville du også funnet siste nummer av Gladringen, – og alt om stevnet, også sett påmeldingsfristen!

Provosert? Irritert? Kanskje mest skuffelse. Seniordans Norge er en stor medlemsorganisasjon. Tenk om vi alle kunne være litt mer aktive, hjelpsomme ute i våre egne grupper! Litt mer villige til å bidra, ikke bare vente at alle andre skal. Rett nok er de fleste av oss godt voksne, også kalt eldre, og vi bør være stolte og glade over å ha oppnådd så høy alder. Nettopp derfor må vi heller ikke sløves ned, sitte apatisk og vente på å bli foret. Vi må prøve å følge med i den tida vi lever i, fortsatt være aktive, og vi må alle ta ansvar når vi føler at det trengs – hver på vår måte!

DU er en ressurs i gruppa di! Ved å være positiv og aktiv i samarbeid med alle de andre, så bidrar nettopp DU til at seniordansen fortsatt har blomstrende aktivitet, og ikke dør ut.

Dansehilsen fra et godt eldre medlem, går mot nitti, FB-bruker og var påmeldt landsstevnet.





Landsstevnet – vi prøver igjen på Lillehammer!

Siden Landsstevnet i Kristiansand 2025 ikke ble noe av, prøver vi å få til et stevne på Lillehammer i 2026. Dette vil foregå den 5.–7. juni 2026 på Scandic Lillehammer Hotell.

Påmeldingskjema vil bli lagt ut i neste nummer av Gladringen og på vår hjemmeside. Alle kontaktpersoner i dansegruppene vil også få påmeldingsskjema pr epost. Vi håper alle vil dele dette med så mange som mulig slik at flest mulig får sjansen til å melde seg på.



«Såmmå hå som skjer, ... bærre je' ser Mjøsa!»

Tekst SOLVEIG ENGLUND Foto MONIKA HALLSTRØM (BEGGE LILLEHAMMER SENIORDANS)

«Alt» starta i Fåberggata på Lillehammer seinhausten 2012, i en liten Renault etter endt dans. «Neste år er det ikke stevne, vi må da finne på noe, noe i likhet med det nordnorske landsdelsstevnet, kanskje? Nei, ikke for stort, noe så vi får bedre kontakt med hverandre. Noe enkelt. Mest dans. Så enkelt at alle kan make å arrangere. Hele fylket? Rundt Mjøsa? Men hvor?» Tanker og ord fløy fra sete til sete. Idéene var uttalt. Framdrifta sa seg sjøl, ingen tid å miste: Møtes igjen fortest mulig, og få med Ingrid Kråkevik fra Nes, for der var det flunkende ny idrettshall!

Og så var vi i gang. Mjøstreff på år uten landsstevne og på omgang mellom grupper med kommunal strandsone til Mjøsa. Lite forarbeid, alle skulle ha med egen drikk og matpakke, vertene skulle by på oppskåret frukt og rikelig med vann. Målet var mye dans – enkle danser.

Vinteren 2013 var det 16 små og store dansegrupper i kommuner med strandsone til Mjøsa. Imponerende frammøte, stor stemning i Neshallen den vårdagen Mjøstreffet så dagens lys. Senere har Mjøstreffet dansa oss Mjøsa rundt, og i 2024 var vi tilbake til Lillehammer. Men hva hadde skjedd?

“

*Målet var mye dans
– enkle danser.*

I 2024 var bare åtte av de 16 gruppene igjen! Ville det bli nok påmeldte for et vellykka treff sosialt og dansemessig, men også økonomisk gjennomførbart? Var dette slutten? Spørerrunde ut til gruppene ga entydig positive svar: «Mjøstreffet er et fint bindeledd, det er passe stort, ufarlig også for nye dansere, et fint avbrekk, noe å se fram til, det bør fortsette, ved behov kan aktuell arrangørgruppe heller utvide geografiske grenser for invitasjon.»





Sosialt på Mjøstreff i Jorekstadhallen.

Og slik ble det. Lørdag 1.juni var nesten 140 seniordansere fra Mjøstraktene og Gudbrandsdalen på Mjøstreff i Jorekstadhallen på Lillehammer. Gammel hall med typisk dårlig dekke, akustikk og lyd, men man tager hva man haver! Dansen gikk, ingen brakk bein, Røde Kors var til stede, alle koste seg og matpakka smakte. Bonus var at lokalavisa GD helt uventa sponsa med kaffe og kringler ved ankomst. Til og med sola var med oss hele dagen!

En velfortjent pause med oppskåret frukt.



***Kanskje er det ofte slik at det enkleste er det beste?
Så hvorfor være stor når man er lykkelig som liten.....?***

Stor takk til alle som deltok eller hjalp til for at dagen skulle bli best mulig for oss alle!





MINNEORD

ANNE GUNNVOR FREDRIKSEN

av Elizabeth H. Karlsen, regionleder Finnmark Seniordans Norge

Vår kjære regionleder, Anne Gunnvor Fredriksen, sovnet stille inn 12. november 72 år gammel. Anne levde og åndet for dansen først som danser og deretter som danseleder i «Malmen» dansegruppe i Kirkenes, og så også som mangeårig regionleder i Finnmark. Anne besøkte alle danseringene, noe som var litt av en utfordring i vårt store fylke hvor været veldig ofte ikke spiller på lag. Anne fartet rundt i uvær som godvær. Hun så aldri svart på noe. Heller ikke da hun etter hvert fikk store utfordringer med helsa. Hun var slagkraftig og

hadde en humor som vi alle falt for. Hun var bestemt, men rolig. Hun skapte fred og var en god organisator. For sin kjære Malmen betydde hun alt, men hun hadde også omsorg for alle danserne i de øvrige gruppene.

I juni 2024 fikk danserne i Finnmark danse siste dans med Anne som til tross for sykdom, deltok aktivt på Fylkesdansenstevne i Lakselv med både instruksjon og dans. Vi savner deg Anne, og lyser fred over ditt minne.



Leif Ås 100 år

Tekst og foto BENTE SKEDSMO OG RUNE KNOFF

Leif var med helt fra oppstarten av forbundet 29. september 1994. Han og hans kone Inger (æresmedlem i SN) elsket å danse og da de flyttet til Ski i 1970 ble de aktive i dansere i Springaren i Follo i en lang årrekke. Det var denne interessen som ledet til seniordansinitiativet i kommunen og det var flere av danserne herfra som ble med i den første seniordansegruppe i Norge i Ski. Leif var leder her fra begynnelsen. Leif danset seniordans til han var godt over 90 da knærne begynte å svikte. Etter det var han med Inger for å tilrettelegge hennes danselederaktivitet som sjåfør, tekniker, organisere musikken og instruere danserne.

De var på mange utenlandsturer med Seniordans Norge til Danmark, Sverige og Nederland.

Leif mener seniordans er den beste livsforlenger – gleden ved musikalsk samhandling med andre.

Leif var korsanger i mer enn 50 år – først i Sandaker mannskor i Oslo og senere pensjonistkoret Pekosa i Ski.

Leif er en samfunnsengasjert mann. Han har hatt styreverv i Eldrerådet i kommunen, pensjonistforeningen og var pådriver i forløperen til Frivilligsentralen – Pensjonistenes hjelpetjeneste.

Leif holder seg oppdatert på alt som skjer i sitt nærmiljø og i verden via sin datamaskin og ipad.

***Seniordans Norge ønsker
Leif hjertelig til lykke med
100 årsdagen den 12. mai.***

Vi ble sterkt utfordret, og tok sjansen!

Vi hører stadig at det er grupper i seniordansen som må legges ned. Hvem er det egentlig som legger ned disse gruppene? Er det danseledere som har holdt gruppa og dansen i gang – kanskje snart i 30 år? Eller er det styrevalgte som i årevis har sagt JA til gjenvalg, og kanskje ikke makter mer?

Nei, de som faktisk «legger ned» gruppene er like mye alle medlemmene.

Det kan være ulike årsaker til at medlemmer vegrer seg for å bli danseledere. Men har vi ikke danseledere er vi ute av dansen! Ønsker vi fortsatt seniordans, som er en flott aktivitet for voksne og pensjonister, må alle hjelpe til å rekruttere danseledere. Seniordansen kan da ikke legges ned her hos oss.

Vi ble sterkt utfordret og tok sjansen.

Med deltakelse på nybegynnerkurs del 1 våren 2024 og del 2 våren 2025 med Asta Opheim i Brumunddal var vi i gang. Vi har hatt og har god veiledning og oppfølging av Solveig Englund, leder i Lillehammer seniordans, og støtte fra medlemmene.

I høst lærte vi oss en ny dans hver uke, og repeterte en dans vi hadde hatt forrige gang. Etter jul har vi forberedt fire nye danser, samt brukt tidligere innøvde danser. Vi har hatt ansvar for to timer hver per måned. I tillegg har vi to samarbeidet og øvet inn danser sammen. Det har vært en



Danseleder «aspiranter» Elly Kirkeslett og Randi Slåsletten.

styrke å være to «aspiranter» samtidig. Danseledergruppa har gitt oss anledning til å utvikle oss gradvis og individuelt. Som «aspiranter» opplever vi å bidra til at pensjonister kommer i lystbetont aktivitet og får hjernetrim. Dansegleden har fortsatt, og vi takker for tålmodighet fra vår dansegruppe.

Seniordans Norge arrangerer kurs for nye dansere og danseledere.

Dette gjelder framtida for seniordansen, så meld dere på. Følg med på Seniordans Norge sine hjemmesider.

For å øke antall medlemmer er det nødvendig at alle medlemmer framsnakker seniordansen til folk vi prater med.

Norddalstreffet

I 2024 ble det for få påmeldte til den oppsatte tre-dagers danseturen til region Gudbrandsdal, så den måtte avlyses. I stedet fikk Sel seniordans til et Norddalstreff på Dombås Hotell 22. oktober, der nabogruppene Lesja/Dovre og Vågå ble invitert, totalt 24 glade dansere deltok. Disse tre gruppene utgjør nordre del av region Gudbrandsdal.

Ved adkomst kl. 10.00 på formiddagen fikk vi servert kaffe og jordbærkake, før det ble ei skikkelig økt med seniordans fram til lunsj. Etterpå var det dans ca. to timer før hjemreise.

Dette var veldig trivelig, flott dansesal og en rimelig pris pr. person, og **det frister absolutt til gjentakelse.**

Danseledertreff på Parken Grill og Cafebar 30. august 2024 på Otta

Det var 26 deltakere på danseledertreffet. Treffet var gratis. Regionen betalte for maten og gruppene for kjøregodtgjørelsen. Styreleder Kari Brekken ønsket velkommen og informerte om programmet for dagen. Styreleder Lillehammer seniordans, Solveig Englund, hadde hovedansvaret for dansen. **Deltakerne på danseledertreffet fikk mulighet til å instruere en dans eller to, og meldte fra om dette ved påmelding.** De som instruerte var Oddny Teighagen, Anne Aaby, Åse Flåten, Tove Thorstad, Asbjørg (Vesla) Skrefsrud, Ragnar Spiten og Solveig Englund. Det ble instruert i både sittedans, ringdans og linedans. Deltakerne fikk kaffe og rundstykke ved ankomst og varm mat til slutt. Kari Brekken takket alle som hadde hatt ansvar for dansene og Solveig Englund. Dette ble en trivelig og givende dag.

Seniordans Norge, Region Gudbrandsdal

Senioruka i Kulturhuset Banken, Lillehammer 1.–5. oktober 2024

Det var Lillehammer kommune som hadde hovedansvaret for senioruka 2024. Lillehammer seniordans blir sett av og får oppdrag fra Lillehammer kommune. I dette arrangementet samarbeidet Lillehammer Seniordans med Lillehammer Seniorkor, noe som ble svært vellykket. I forkant av uke-åpningen hadde Lillehammer seniordans utedans 1. oktober, kl. 10.15–10.45 foran inngangsdøra til Kulturhuset Banken. Det var god musikk, fine danser og god stemning. Vi delte ut foldere om seniordansen, og hadde ansikt til ansikt kontakt med mennesker vi møtte i inngangstrappen. Den 4. oktober kl. 13.00–14.00 var det dans i Holbøsalen før konsert med Håvard Gryting. Danser i Holbøsalen kan gjerne brukes til gjennomgang av danser vi skal ha i Festsalen. Kl. 17.00 var det festforestilling med sang og dans. Arrangementet ga mersmak. Lillehammer seniordans ønsker å delta på senioruka 2025 også.



*Klart for dans i
Senioruka i Kulturhuset
Banken, Lillehammer.*

*Lillehammer senior-
dansere svinger seg.
Lillehammer seniorkor
i bakgrunnen.*



Randi Slåsletten, Sekretær styret for Seniordans Norge, Region Gudbrandsdal



Årsmøte i Seniordans Norge, Region Gudbrandsdal 14.02.2025 på Parken Grill og Cafebar

Styreleder Kari Brekken ønsket velkommen til 24 deltakere. Vi hadde et minutt stillhet over de som var gått bort. Møtet bestod av årsmøtet, dans og en diskusjonsdel.

Kari Brekken, Henny Trøften, Elisabeth Samuelsen, Ragnhild Tangnes og Bjørg Hernæs ble takket for sin innsats i Seniordans Norge, Region Gudbrandsdal.

Ragnhild Bauge, Sel, og Randi Slåsletten, Lillehammer, reiser som delegater til regionleder-møte/landsmøte 2. april 2025 til Gardermoen. Synnøve Haugen, Vågå, er vara.

Seniordans Norge, Region Gudbrandsdal



Bildet viser syv av elleve personer i det nye styret og vervene i Seniordans, Region Gudbrandsdal. Fra venstre: Marit Barhaugen Sandum (Sel), Anne Lise Johnsgård (Tretten), Synnøve Haugen (Vågå), Ragnhild Bauge (Sel), Randi Slåsletten (Lillehammer), Astrid Bekkemellem (Sel) og Ann-Turid Hustad (Brøttum).

Etter årsmøtet var Solveig Engelund ansvarlig for dansen med gode, varierte danser til god musikk.

Mens vi spiste diskuterte vi regiontur/regiondansetreff, danseledertreff, nye danseledere, og følgende synspunkter kom fram:

Regiontur/regiondansetreff

- Hva er meningen med tur, dansetur, opplevelsestur eller begge deler?
- Tur som går på tvers, f. eks samarbeid med Vest Oppland.
- Verdifullt å samle til tur for hele regionen.
- Arrangere tur bare for Sør-, Midt- eller Norddalen.
- Grupper i nærheten av hverandre kan samles til tur/treff.
- Forslag på dagstur til «Kristinspellet».

Det blir regiondansetreff til høsten.

Randi Slåsletten, Sekretær styret for Seniordans Norge, Region Gudbrandsdal

Danseledertreff

- Fortsette med at flere danseledere får prøve seg.
- Trenger struktur på danseledertreffene, variasjon, nye/gamle danser.
- Ny musikk til gamle danser.
- Trykke opp danser til treff.

Det er flertall for to danseledertreff i året.

Nye danseledere

- Det må være «høyt under taket» for opplæring av danseledere.
- Uhøytidelig stemning.
- Konkret støtte fra erfaren danseleder til ny danseleder.
- Hjelp til valg av danser.
- Flere danseledere som utfyller hverandre, 2 på samme kveld.
- Variasjon i danser.
- Hjelp med ny musikk til gamle danser.
- Møtes litt før og etter dansen for veiledning.

«Dansens dag» er ikke et regionalt ansvar, med mindre det slås sammen med region-dansetreff i april/mai.



Tidligere styreleder Kari Brekken og tidligere kasserer Henny Trøften.

KONTAKTLISTE OVER REGIONLEDERE

Asker og Bærum	Anne Grethe Skeie	Hauger skolevei 48b, 1351 Rud	99 01 90 83	annegskeie@gmail.com
Buskerud	Rønnaug Ust	Grindene 2 L, 3409 Tranby	99 25 11 37	ronnaug.ust@lifi.no
Finnmark	Elizabeth Hannevig Karlsen	Seivågveien 5, 9590 Hasvik	90 71 61 23	eliz-ka@online.no
Follo	Toril Simensen	Nordbyhagen 4, 1540 Vestby	90 15 73 43	tm-simen@online.no
Gudbrandsdal	Ragnhild Bauge	Randageilen 8, 2670 Otta	97 03 93 61	ragbau@gmail.com
Hedmark	Kåre Opheim	Gjøkveien 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	Knutvikveien 32 a, 8300 Svolvær	99 04 11 98	edith.eliasen@gmail.com
Møre og Romsdal	Asbjørn Hjertvik	Hjertvikveien 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 Nærlund	Kong Håkons veg 13, 4345 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	Limoveien 2, 8252 Rognan	91 77 13 22	sivunosen@gmail.com
Sogn og Fjordane	Jon Gåsemyr	Jølstravegen 3234, 6843 Skei i Jølster	41 20 06 67	j.gasemyr@eninvest.net
Sørlandet	Alf Magnus Nilsen	Eldalsveien 251, 4534 Marnardal	48 22 53 11	alfmagnusnilsen@gmail.com
Telemark	Mette M. Kristiansen	Orionveien 44, 3942 Porsgrunn	99 27 03 60	meykrist@online.no
Troms	Audhild Myrvoll	Brennaveien 5, 9046 Oteren	90 04 79 14	au-myrvo@online.no
Trøndelag Nord	Kari Steen,	Skjersetveien 37, 7120 Leksvik	97 12 05 29	kari.steen@ntebb.no
Trøndelag Sør	Åse Kristiansen	Sørfroyveien 245, 7263 Hamarvik	95 77 63 28	ase.kristiansen51@gmail.com
Vestfold	Magne Sørøy	Sandstranda 34, 3055 Krokstadelva	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com
Vest-Oppland	Björg K. Haugsbakken	Særegutua 29, 2770 Jaren	90 58 56 77	bkhaugsb@online.no
Østfold	Anni Vorsaa Winther	Elverksveien 6 A, 1624 Gressvik	95 20 36 13	anni@vorsaa.no

KONTAKTLISTE OVER UTDANNINGSLEDERE

Buskerud / Telemark / Rogaland Nord	Taran Jarnæs	45 22 45 69	taran.jarnaes@hotmail.com
Troms / Finnmark	Audhild Myrvold	90 04 79 14	au-myrv@online.no
Østfold / Follo (Kurssted: Råde)	Bente Hammer	45 63 84 90	bentehammer@live.no
Hedmark / Vest Oppland / Gudbrandsdal (Fortrinnsvis kurssted: Brumunddal)	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com
Helgeland	Margrete Hansen	41 50 04 64	hansenmargrete486@gmail.com
Romerike / Oslo / Asker og Bærum / Hordaland / Rogaland Sør	Marwell Myrvang	90 98 65 80	bomyr@online.no
Salten / Lofoten	Siv Anita Unosen	91 77 13 22	sivunosen@gmail.com
Sogn og Fjordane	Gunn Øygard	99 27 77 89	guoey@online.no
Sørlandet	Kari W. Jensen	91 53 44 98	karijensen45@gmail.com
Vestfold	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com
Trøndelag Sør / Trøndelag Nord (Fortrinnsvis kurssted: Trondheim)	Vigdis Hassel	41 41 63 17	Vigdis.hassel@gmail.com

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 Høsten 2025

NYBEGYNNERKURS 2024, 1 dag *Pris: se hjemmeside ved påmelding.*

Kurset er for alle, og man trenger ingen forkunnskaper.



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	6. sep	10–16	Larvik, Bas Kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat og drikke og bånd
Lør	11. okt	11–17	Skei i Jølster, Skei samfunnshus	Gunn Øygard	99 27 77 89	guoey@online.no	Ta med mat, pulverkaffe på stedet.

NYBEGYNNERKURS DEL 2 2025, 1 dag *Pris: se hjemmeside ved påmelding.*

Kurset er for alle, og man trenger ingen forkunnskaper.



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Søn	7. sep	10–16	Larvik, Bas Kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat og drikke og bånd
Fre	12. sep	10–16	Voss, Ungdomshall, Vangen	Gerd Tiller/ Marwell Myrvang	95 10 65 26/ 90 98 65 80	gtiller@online.no/ bomyr@online.no	Ta med bånd, niste og vannflaske. Det serveres kaffe og te
Lør	4. okt	9–15	Nordkjosbotn, Vollan gjestestue	Audhild Myrvoll	90 04 79 14	au-myrvo@online.no	
Lør	4. okt	11–17	Bergen, Vannkanten, Vestkanten Storsenter	Gerd Tiller/ Marwell Myrvang	95 10 65 26/ 90 98 65 80	gtiller@online.no/ bomyr@online.no	Ta med bånd, niste og vannflaske. Det serveres kaffe og te
Lør	11. okt	10–16	Tanum servicesenter, Gamle Tanum vei 66, 1341 Slependen	Marwell Myrvang	90 98 65 80	bomyr@online.no	

SITTEDANS 2023

Pris: se hjemmeside ved påmelding. Ingen forkunnskaper



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	1. nov	10–14	Brumunddal, Ungdomskolen	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke for dagen og gode dansesko.

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

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

GRUNNKURS 1 – 2020, to dager*Pris: se hjemmeside ved påmelding. Ingen forkunnskaper*

DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør/ søn	13.–14. sept	10–16	Larvik, Bas Kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat og drikke og bånd
Lør	25.–26. okt	10–16	Brumunddal, Ungdomskolen	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke for dagen og gode dansesko.

GRUNNKURS 2 – 2020, to dager*Pris: se hjemmeside ved påmelding. Ingen forkunnskaper*

DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre/ lør	31. okt– 1. nov	10–16	Larvik, Bas Kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat og drikke og bånd

NORDISK 2024*Pris: se hjemmeside ved påmelding. Forkunnskaper: grunnkurs eller nybegynnerkurs*

DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Ons	17. sep	11.30– 17.30	Sømna, Lysingheim	Margrete Hansen	41 50 04 64	hansenmargrete486@gmail.com	Ta med matpakke
Tors	18. sep	11–17	Trondheim, Ilen Menighetshus, Illevollen 15	Åse Kritiansen/ Vigdis Hassel	97 18 64 68/ 41 41 63 17	Vigdis.hassel@gmail.com	
Fre	26. sep	10–16	Hønefoss, Krokenveien 42	Rønnaug Ust/ Taran Jarnæs	99 25 11 37/ 45 22 45 69	ronnaug.ust@lifi.no taran.jarnaes@gmail.com	
Fre	26. sep	11–17	Sparbu, Leiraplassen 16	Kari Steen/ Vigdis Hassel	97 18 64 68/ 41 41 16 37	Vigdis.hassel@gmail.com	
Fre	3. okt	11–17	Trondheim, Ilen Menighetshus, Illevollen 15	Åse Kritiansen/ Vigdis Hassel	97 18 64 68/ 41 41 63 17	Vigdis.hassel@gmail.com	
Lør	4. okt	10–16	Brumunddal, Ungdomskolen	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke for dagen og gode dansesko.

*Fortsetter på neste side*Påmelding: www.seniordans.no/kurs/kurs-pamelding, tlf 953 61 962 eller toril@seniordans.org*NB! Bindende påmeldingsfrist er to uker før kursdag. Etter dette blir ikke kursavgiften refundert.*

NORDISK 2024

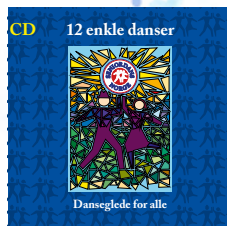
Pris: se hjemmeside ved påmelding. Forkunnskaper: grunnkurs eller nybegynnerkurs



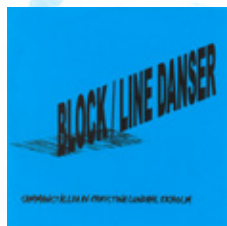
DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Søn	5. okt	11–17	Bergen, Vannkanten, Vestkanten Storsenter	Gerd Tiller/ Marwell Myrvang	95 10 65 26/ 90 98 65 80	gtiller@online.no/ bomyr@online.no	Ta med bånd, niste og vann- flaske. Det serveres kaffe og te
Søn	5. okt	9–15	Nordkjosbotn, Vollan gjestestue	Audhild Myrvoll	90 04 79 14	au-myrv@online.no	
Fre	10. okt	10–16	Larvik, Bas Kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42 @gmail.com	Ta med mat og drikke og bånd
Lør	11. okt	10–16	Dokka	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke for dagen og gode dancesko.
Lør	18. okt	10–16	Tanum servicesenter, Gamle Tanum vei 66, 1341 Slependen	Marwell Myrvang	90 98 65 80	bomyr@online.no	
Lør	25. okt	11–17	Søgne, Klepplandstunet	Kari W. Jensen	91 53 44 98	karijensen45@gmail.com	
Lør	25. okt	10–16	Østfold, Bøndernes Hus, Råde	Bente Hammer	45 63 84 90	bentehammer@live.no	
Fre	31. okt	10–16	Skien, Furuheim Grendehus, Furuheimv. 2	Mette Meyer Kristiansen Taran Jarnæs	99 27 03 60/ 45 22 45 69	meykrist@online.no taran.jarnaes@gmail.com	
Lør	1. nov	11–17	Skei i Jølster, Skei samfunnshus	Gunn Øygard	99 27 77 89	guoey@online.no	Ta med mat, pulverkaffe på stedet.
Fre	14. nov	10–16	Lillestrøm, Måsan aktivitets- senter Kjærulfsgt. 38	Marwell Myrvang	90 98 65 80	bomyr@online.no	Buss nr. 360 fra Lillestrøm busster- minal. Bussen går til Vardeåsen. To stopp. Gå av på St. Magnus plass. Kurslokalet ligger på høyre side.

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

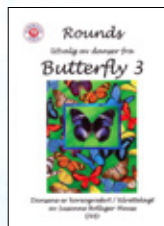
NB! Bindende påmeldingsfrist er to uker før kursdag. Etter dette blir ikke kursavgiften refundert.



12 Enkle danser
CD m/beskrivelse 260,-



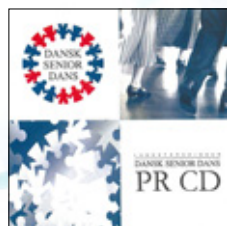
Block/Line danser
CD m/beskrivelse 290,-



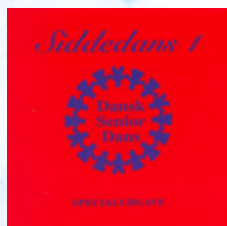
Butterfly 3
Beskrivelse 100,-
DVD 200,-



Dansk 17
CD m/beskrivelse 360,-



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,-



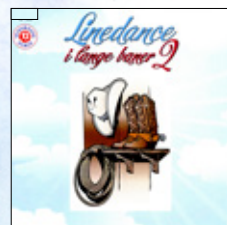
ISDC 2010
CD m/beskrivelse 300,-
DVD 200,-



ISDC 2016
CD 200,-
Beskrivelse 60,-
DVD 2540,-



Isdc 2019
CD 150,-
DVD 150,-
Beskrivelse 50,-



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



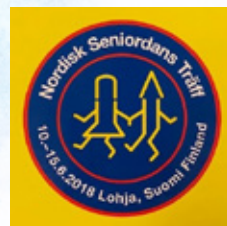
Nordisk 2006
CD m/beskrivelse 300,-



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



Nordisk 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,-



Ronds 2019

DVD 150,-
Beskrivelse 50,-

Andre gode medlemstilbud!

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



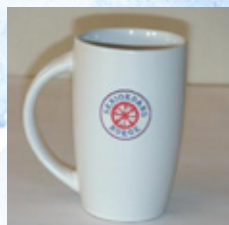
Drikke flaske

120,-



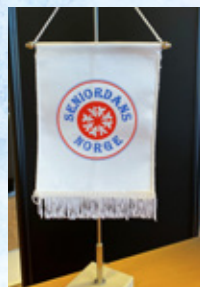
ROLLUP

1.100,-



Krus med logo

85,-



Vimpel/bordfane

300,-

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

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