



MEDLEMSBLAD FOR
SENIORDANS NORGE

Gladringen

NR 62 NOV 2025

Utdanningsledertreffet 2025 Landsstevnet i Seniordans Norge 2026
Region Møre og Romsdal / region Helgeland Seniordans i Trøndelag 20 år



Edith Eliassen i Lofoten Seniordans mottar støtte fra Fiberfondet
fra Edvard Aasjord Møkleby i Lofotkraft Bredbånd

STYRET



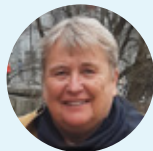
KONTORET



DIA
LECTA



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



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



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



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



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



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



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

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
7. april 2026

! 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

Lederen har ordet

Hva er Seniordans Norge uten alle danserne? Ingenting, derfor vil jeg først hylle engasjementet og entusiasmen som er blant alle de som nyter og koser seg med dansen.



Gunn Øygard

Selv om medlemstallet går nedover så ødelegger ikke det for gleden som oppleves med å være med i en dansegruppe. Selv har jeg vært på flere større treff i høst og opplever en enorm glede blant deltagerne. I tillegg til dansen så er det sosiale viktig. Flere kommer med uttalelser som *tenk at ikke flere vil være med på dette og folk vet ikke hva de går glipp av*. Noen må, i løpet av danseøkta, sette seg ned innimellom, andre må ty til sidesteg i stedet for vine, en soloring kan bli en svimmel figurering osv. Slik må det bli når folk blir eldre, men vi er likevel glade for hvert eneste medlem vi har. Dette leder også tankene inn på realiteten om at vi er nødt til å få nye og yngre medlemmer for at seniordansen skal ha en fremtid på sikte.

Etter oppdrag fra region-møtet i vår, så jobber styret med å få på plass et prosjektdokument og folk som kan være med i en prosjektgruppe. Arbeidet er i gang og vi har som mål å ha ferdig et forslag til prosjekt som skal legges fram på neste region/landsmøte. Skal vi få til noe så må vi også være villig til å bruke midler. Et så stort løft, som vi håper dette kan bli, kan ikke baseres på frivillighet/dugnad. Men at noe må gjøres er i alle fall sikkert. Vi må gjøre seniordans kjent. Tror det er mange som ikke vet hva Seniordans Norge er.

Det er ikke så mange måneder jeg har vært leder, men har på denne korte tida oppdaga

“

Flere kommer med uttalelser som tenk at ikke flere vil være med på dette og folk vet ikke hva de går glipp av.

hvor viktig kontoret er. Som det ble skrevet i 30-års jubileumsheftet så er damene på kontoret navet, hjertet og bærebjelken i organisasjonen vår. De hjelper, ordner opp og «strekker ut hender i øst og vest». De får svært mange telefoner og mailer i løpet av en dag og heldigvis er de fleste av det hyggelige og høflige slaget. Dessverre så er det noen

henvendelser som er av litt ufin karakter. Jeg vil derfor oppfordre alle til å ha fint språkbruk i telefonen og fin ordbruk i mailer. Det fortjener virkelig disse damene. De gjør jobben sin på en utmerket måte.

Vi hører dessverre, og har fått henvendelser fra ulike steder i landet (heldigvis ikke mange), at det kan være dansere som oppfører seg litt ufint i gruppa si. Det kan ødelegge trivselen og kanskje andre av den grunn trekker seg unna og vil slutte. Blir det ekstra ille så må man dessverre avvise dansere fra å være med. Håper ikke det noen gang blir nødvendig og jeg vil oppfordre alle til å bidra til en trygg, oppbyggende og hyggelig dansestund.



Det er stor mangel på danseledere i organisasjonen vår. Det er vi klar over og vi trenger et løft her. Det er de siste åra blitt lempa på «strengt krav» for å få flere i danseringene til å assistere/hjelpe til med instruering. Det har hjulpet, likeså de to nybegynnerkursene, men det er ikke nok. Det er likevel viktig å lære basiskunnskap og sende de nye på kurs. Utdanningslederne skal ha den kompetansen og har på kurs ansvar for å lære opp nye danseledere.

Mange legger ut filmsnutter og bilder på sosiale medium. Det er hyggelig, og det er mange som fanger opp danser de selv ønsker å bruke. Innlegg er av litt ulik kvalitet og styret drøfta det på sitt siste styremøte. Vi vil derfor oppfordre alle til å tenke gjennom hva de legger ut. Hva er det vi ønsker å vise fram? Er for eksempel personer på bildet forespurt? Det er ikke sikkert at alle liker å bli eksponert i forgrunnen. Tenk for eksempel på hvor du står når du filmer.

For første gang nå i høst så får ikke kursdeltagere DVD på et kurs. Det gjelder Nordisk 2024. I stedet får de en video-lenke som de må laste ned selv. Det har fått blanda mottakelse. Hele samfunnet blir mer og mer digitalisert og vi i seniordans er også nødt til å henge med. Noen deltagere er skuffa mens andre synes det er helt topp for de har verken cd- eller DVDspiller. En ting er i alle fall sikkert: Det er styret som har bestemt dette og ikke kontoret som må ta imot henvendelser fra de som er misfornøyde. Styret skal i november evaluere denne ordningen.

Til slutt vil jeg bare minne alle om at seniordansen er mer enn en aktivitet. Det er en kilde til fellesskap og livsglede som lyser opp hverdagen.



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 **Møre og Romsdal** og **Helgeland** som har bidratt. Neste på lista er **Romerike** og **Trøndelag Sør**, 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



DMU informerer!

I sommer har vi fått ny utdanningsleder i Møre og Romsdal. Anne-Brith Djønn Skram.

Dansenøkkelen for seniordansen er revidert og ferdig.

Årets Utdanningsledertreff ble avviklet 9.–10. september på Garder kurs og konferanse senter.

Veiledningsheftene for Utdanningsledere og danseledere ble gått igjennom på treffet og revidert. Heftene legges fram for styret til godkjenning. Etter årets Utdanningsledertreff, er det nå bare 2 representanter i Dans og musikkutvalget, DMU. Det er Taran Jarnæs, utenlandskontakt og sekretær. Marwell Myrvang leder.

Bonusdanser:

Gjennom flere år har det blitt laget mange fine danser av flinke instruktører rundt omkring i Seniordans gruppene. Noen av disse dansene har blitt presentert på dansetreff og vist på Seniordans Norge sin Facebook side.

Bonusdanser har vi kalt slike danser, som ikke kommer fra Nordiske/Internasjonale treff, men er laget av norske Danseledere/ Utdanningsledere/ DMU.

DMU har tatt initiativ til å lage et kurs på disse dansene. Det nye Bonusdans kurset inneholder kun NYE danser.

På styremøtet den 22. oktober ble forslaget om å lage kurs, godkjent. Det blir laget et hefte med dansebeskrivelser og musikken må man laste ned selv.

Bonusdans kurset blir tilgjengelig fra våren 2026.

Påmelding til ISDC i Latvia var 1. juli. Norge har fylt opp kvoten på 16 stk. Av de 16 er det 4 utdanningsledere.

Til Nordisk Treff på Storefjell 14.–18. juni 2027 er forberedelsene i gang.

Møte nr. 2 var på Moelv 22. september. Kåre Opheim har kommet inn i komiteen i tillegg til Taran Jarnæs, Rønnaug Ust og Bjørn Ove Myrvang. Kåre Opheim skal være behjelpelig med søknader om økonomisk støtte.

Det blir ikke laget DVD til Nordisk Treff 2024 kurset. I stedet er det nå lagt ut på hjemmesiden videoer av dansene til kurset.

Toril har laget en flott bruksanvisning som beskriver nøyaktig hva du kan gjøre for å se videoene på hjemmesiden. De som går kurset, blir tildelt et passord for å se videoene. Du kan velge å laste ned alle dansene til din PC, eller du kan velge å bare se dem rett fra hjemmesiden.

DMU



LEDER

Marwell Myrvang
90 98 65 80
bomyr@online.no



UTENLANDSKONTAKT
& SEKRETÆR

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

Utdanningsledertreffet

9.–10. september 2025

Garder Kurs og konferansesenter, Gardermoen.

Tekst MARWELL MYRVANG Foto BJØRN OVE MYRVANG

Da har vi atter hatt vårt årlige Utdanningsledertreff som vi har hver høst. Treffet er meget viktig for oss utdanningsledere. Denne gangen kunne vi ønske velkommen til en ny utdanningsleder i Møre og Romsdal, Anne-Brith Djønn Skram. Vi var til sammen 10 stykker som møtte på Garder kurs og konferansesenter.

To utdanningsledere kunne ikke møte denne gangen og de var savnet.

Programmet var stramt, men vi kom igjennom som planlagt. Denne gangen gikk vi igjennom Råd og veiledninger for utdanningsledere og for instruktører. Begge heftene ble revidert. Flott innsats gjennom gruppearbeid. Dansenøkkelen for seniordans ble revidert tidligere i år og er ferdig trykket.

Vi hadde en lang og god diskusjon om rekruttering. Vi ser fram til å få til et prosjekt som kan bidra til en ny vending i Seniordans Norge. Vi vil ha mange nye medlemmer. Men da må vi ta sats.

“

Det sosiale er viktig når vi treffes. Vi har etter hvert blitt godt kjent med hverandre og vi jobber godt sammen.

På programmet var også å danse inn videoen av dansen til ISDC i Latvia 2026. Vi trente på dansen på kvelden etter middagen, det ble gjort opptak dagen etter. Dansen heter Remember og er laget av Vigdis Hassel.

Vi danset også noen andre danser på kvelden. Det sosiale er viktig når vi

treffes. Vi har etter hvert blitt godt kjent med hverandre og vi jobber godt sammen. Anne-Brith fant seg fort godt til rette i gjengen.

Andre dagen, (komma) på formiddagen av treffet, danset vi igjennom Nordisk 2024. Til sammen 8 danser. Kursene er satt opp høsten 2025. Mange har meldt seg på. Noen kurs er allerede gjennomført.

Etter lunsj var det tid for oppsummering og avreise. Vi takket for denne gangen og ønsket god kurshøst.

Til Nordisk Treff på Storefjell i 2027 trenger Norge 4 nye danser. Det oppfordres derfor til å lage danser med fengende musikk, og at dansene bør være av det enklere slaget.



↑ Bak fra venstre: Marwell Myrvang, Taran Jarnæs, Magne Sørøy, Siv Unosen.
Foran fra venstre: Kari W. Jensen, Bente Hammer, Gunn Øygard, Asta Opheim,
Vigdis Hassel, Anne-Brith Djønnne Skram.



↑ **Fra gruppearbeid.** Fra venstre: Anne-Brith Djønnne Skram, Magne Sørøy, Siv Unosen, Gunn Øygard.



↑ **Fra gruppearbeid.** Fra venstre: Vigdis Hassel, Kari W. Jensen, Bente Hammer, Asta Opheim.



*Så skimtes det, igjen, langt
ute det fjerne – i 2026:*

Landsstevnet i Seniordans Norge 5.–7. juni – en gang til på Lillehammer!

«Lenge til det» – sier du kanskje? Å nei, alle vet vi hvor fort dagene og ukene går, så bare kast deg rundt, her og nå! «I 2026 skal jeg jammen komme meg på landsstevnet!»

Tekst SOLVEIG ENGLUND

Så kjære gruppe- og regionledere: Start prosessen, motiver medlemmene og sett opp egne påmeldingslister så lenge. Ingen av oss kjenner egen livssituasjon langt fram i tid. Ikke nøl! Har du forsikringer i orden, så dekker de ofte mer enn de fleste tenker over.

Lillehammer ligger lettvtint til med både buss og bane, men all kollektivtransport innrettes dessverre ikke etter landsstevnets tidsplan. Vårt beste tips er å samle mange nok til egen buss. Det blir det enkleste for de fleste, faktisk også rimeli-

gere. Alliéer dere gjerne med en turoperatør som tar seg av det formelle med bestillinger og avbestillinger.

Alle stevnepåmeldinger, både av enkeltreisende og med fellestransport, skal sendes SN sitt kontor på Moelv. Påmelding, priser, bestillinger, alt står i høstnummeret av Gladringen. Der finner du også program med oversikt på hele stevnet.

Som seniordanser har du også ansvar for å informere om og få med deg andre på stevnet!



Gladringen var flue på veggen da arbeidskomitéen for landsstevnet hadde sitt forrige møte. Etter møtet var de alle mer enn villige til en prat om stevnet.

– Det blir altså Lillehammer igjen – nok en gang?

Ja, vi på kontoret har fra flere fått ønske om akkurat det. Lillehammer ligger lettvinntil for mange, også for oss med transport fra kontoret. Nå kjenner vi også hotellet fra tidligere bruk, og vi kjenner den drevne lillehammergruppa som skal hjelpe oss.

Vedtaket ble gjort på landsmøtet i april.

– Hotellet? Det blir altså ikke Haakons Hall, men Scandic Lillehammer hotel i stedet!

Med et synkende medlemstall, kanskje også aldrende medlemsgruppe, kan ikke Seniordans Norge forvente like stort deltakerantall til stevnet som i vår glansperiode. Det tilsier at alle felleskostnader med stevnet nå må reduseres mest mulig for å få en noenlunde akseptabel deltakerpris for den enkelte. Store haller er altfor dyre for oss.



– Scandic Lillehammer eller «Det hvite hotellet» som det kalles lokalt, har stor kapasitet. Hvor mange, – eller hvordan settes deltakerantallet for stevnet?

Stevnet må dessverre sette en grense på **500** deltakere. Det er max antall spisesalen kan romme for festmiddagen vår, men også for antall danseringer i dansesalen. Og 500 plasser fylles fort opp, her er det førstemann til mølla som gjelder!

Det samme gjelder også for egne bestillinger av rom på hotellet. Der har landsstevnet fått reservert en del rom. **Bruker dere Seniordans 2026 – ref.nr 97870042 så får dere reduksjon i prisen på hotellet.** Viktig å være tidlig ute på andre steder også. Litteraturfestivalen f.eks., arrangeres på Lillehammer samme helg, de er også store.

– Det er bratt på Lillehammer. Hvordan blir det i år med transport opp fra byen?

Vi innrømmer gjerne at ingen av tidligere forsøk på fellestransport har fungert! Bybussen til Nybu går ved hotellet, men dessverre ikke til våre start- og avslutninger. **(Se Innlandstrafikk, rutetabell B7)** Vi håper at de som blir boende på samme hotell kan få til felles drosjebestillinger, men er du sprek nok, så er det en fin-fin trimtur!

– Ja, tidsplan og program? Er det som tidligere – same procedure as last year??

Tja, både ja og nei. Åpningsfredagen presis kl. 1500 blir en pangstart! Bare

vent..... Resten av fredagen skal stort sett brukes til dans, for vi vet det er det dere ønsker. Så avslutter vi litt tidligere for å få en god natts søvn etter mange og lange reisetimer. Det blir heller ikke noen stevnemarsj ned til Torget, – det «koster mer enn det smaker». Tungt å gå, lite av Storgata brukes, få som ser på, trøblete med store ringer og svindyrt med innleide musikkteknikere. Vi sparer knær, hofter og store kostnader! La heller lørdagen bli en minnerik sosial happening. Ta det med ro, kos dere sammen i byen, på utekaféer, litt shopping, drop innom Litteraturfestivalen, malerisamlinga eller rett og slett rusle i fred og ro på idylliske Maihaugen! *Men dans morgen og kveld!*

– Shopping i byen, men shopping på hotellet?

Tenker du mat på den lange fredagen så må vi ta en runde med hotellet på den biten. Det gikk ikke så bra forrige gang. Enkelt stalltips: Smør for sikkerhets skyld ei stor matpakke!





Drikke til middag - bonger:

Det blir rigget ett salgsbord i resepsjonsområdet lørdag 6. juni hvor alle må kjøpe bonger til drikke til festmiddagen.

Tenker du derimot på skjorter og pins, så har vi også tidligere brent oss. **Forhåndsbestilte/ betalte effekter blir ikke sendt ut, de skal hentes fredag / lørdag. Søndag selges alt som da er igjen. Bruk kontanter eller vipps.**

Vi må bare få legge til at i år har vi en nyhet, vi selger «handlenett» med Seniordans logo. Rekrutteringstiltak, det!

– Skjortene er ikke alle like tilfreds med, har jeg hørt.

Derfor prøver vi ny type i år. Lettere og tynnere stoff, rund hals uten stiv, trang krage. Behagelig danseskjorte, og vi blir vårlig grønne, akkurat som bladverket på

Lillehammers blomstrende syrer! Bestill, prøv den nye, og gi oss tilbakemelding!

– Det høres ut til at dere får mye å holde styr på.

Du er inne på noe ganske vesentlig, derfor prøver vi å være ute med mest mulig info i god tid, og håper at alle fremdeles har god hukommelse, eller noterer det viktigste. På Scandic Lillehammer er det to innganger. I hver inngang prøver vi nå med skranker for stevneinnsjekk. Alle påmeldte grupper vil på forhånd bli opplistet alfabetisk, også med egne påmeldte medlemmer alfabetisk på etternavn. Ved ankomst krysses alle av og får enten stempelmerke eller stevnebånd rundt handledet. Dette er særlig viktig å ha i orden for å slippe inn til middagen lørdag kveld. Ved stevneinnsjekk vil alle også få utdelt alt som er forhåndsbestilt og betalt, men ingen nye kjøp her.

– Så mye praktisk! Blir landsstevnet nesten strippa for dans?

Håh nei, du, men det tar heldigvis DMU seg av, så dans og musikk er i trygge hender. Alle må bare huske å ta med dansebånd, gode dansesko og gjerne ei godt merka drikkeflaske. Godt humør er det vel unødvendig å ta med, for er det noe alle seniordansere har, så er det godt humør!!

Velkommen og vel møtt på Lillehammer 5.-7. juni 2026!



PROGRAM

Landsstevnet i Seniordans Norge

Lillehammer 2026

5.–7. juni

Fredag 5. juni

Kl. 12.00	Dørene åpnes Scandic Hotel
Kl. 15.00	Åpningsseremoni
Kl. 15.30–18.00	Seniordans i Lillehammersalen
Kl. 18.00–18.30	Pause
Kl. 18.30–21.00	Seniordans i Lillehammersalen

Lørdag 6. juni

Kl. 09.00–12.00	Seniordans i Lillehammersalen
Kl. 12.00–19.00	Tid til egen disposisjon
Kl. 19.00	Festmiddag med underholdning Scandic Hotel
Kl. 21.00–23.00	Seniordans i Lillehammersalen

Søndag 7. juni

Kl. 09.00–12.00	Seniordans i Lillehammersalen
Kl. 12.15	Avslutning

Det tas forbehold og endringer i programmet.

Påmeldingsskjema Landsstevnet 2026

Scandic Hotell - Lillehammer den 5.–7. juni 2026

Påmeldingsfrist 20. januar 2026 (vær tidlig ute med å bestille overnatting)

Ved påmelding av flere enn 1 person, oppgir dere navn på den som innbetaler påmeldingen for gruppen og legg ved navneliste på de øvrige landsstevnedeltagerne. Bruk blokkbokstaver.

Etternavn:		Fornavn:	
Adresse:		Postnr. /sted:	
Telefon:	Dansegruppe:		Antall deltagere:
Epost adresse:			

Påmeldingsavgift alle dager inkl. middag ant à kr. 1800,- kr

Ledsagere ant à kr. 900,- kr

Jeg /vi ønsker Landsstevne pin ant à kr. 60,- kr

Jeg/vi ønsker Landsstevne T-skjorte m/ krage, farge «**Grønn**» Obs! Unisex str.

Antall: XXXXL XXXL XXL XL

..... L M S XS à kr. 200,- kr

Sum å betale kr

Etter mottagelse av påmelding blir dere registrert. Faktura blir tilsendt i løpet av mars.

Etter mottagelse av innbetaling får dere 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

E-post: toril@seniordans.org

Tlf. 953 61 962

Sted / dato / underskrift



Danser til Landsstevnet Lillehammer 5.-7. juni 2026



Who's sorry know	Nybegynnerkurs del 1(2024)
Skjønne Helen	Musikk, Mimix
Stopp stanna upp	Musikk, Leif Bloms
Ballerina	DK 16
Papirkip	DK 21
Måneskinnstango	Nordisk 2015
Min største kjærlighet	Grunnkurs del 1
Stjernerumba	Musikk, Land of Enchantment
Borgå fox	Nordisk 2023, Musikk, Fantasisnoa og I vår sommerdans
Engelen	Musikk, You are no angel, John McNicholl
Storms never Last	Musikk, Steinar Engelbrektson Band
Slentreturen	Musikk, Easy Strolling, Butterfly 1
Vals til sjøs	Nybegynnerkurs del 2, 2025
Sambamixer	Grunnkurs del 4, musikk: April in Portugal
Brevet til meg selv	DK 19
Sunbeam (lett)	DK 19
All Shook Up	DK 18
Den evigglade koppersmed	DK 18
Seniorbugg	DK 18 eller swing i ring
Tea for two	DK 17
Foxtrot i ring	Roger Mortensen
Kollund Mixer	DK 15
Efterårblade	DK19
Tindrande øgon	Nordisk 2009
Side by side	Nordisk 2003
E 18	Nordisk 2018
Elvira	12 enkle

Swingflørt-danseopplegg 2019	Musikk: Runaround Sue, The Overtones
Drømmen om Strømmen	Nordisk 2019, Musikk: Nordlandsnetter K. Sparbo
Liten Fuggel	Wamp
Go-snoa	Musikk: Walking the floor over you, Pat Boone
Morningtown ride	Ekstra dans DK 2024, Musikk: My special prayer. P. Sledge
Kokosnøtten	Juledanser DK 1. Musikk: I'll keep dreaming of you, Theo van Cleef
Heme her åt øss	Marwell Myrvang, Musikk: Dænsebandet
Ringdans Tanz mit mir	Tanz mit mir, Musikk: Vikinger
Happy holiday	Puttin' on a style, Musikk: Ann Breen
Samba mixer	Rosa kurs, Musikk: Oh lonesome me. Floyd Cramer
Uken alene	Marwell Myrvang Musikk: Sju ensamma kvällar, Matz Bladhs
Anzac Reel	Blå løften Sounders
The Entertainer	DK 20 Musikk: Mocking bird hill, Allen & Foster
Ringdans fra Søgne	Walk on by, Lavalcad
Daddy's gone	D.g. Mark Knofler
Gem et lille smil	DK 21
 Amerikansk Promenade	 Potpurri
Frankenberger	DK 17
3 små ord	Marwell Myrvang
Anne Lises Vals	20 dansemelodier, Musikk: Nana Moskuory
Margaretas Polka	Sverige IST 1994
Audhilds dans	Vigdis Hassel
Coal Miners daughter	Marwell Myrvang
Tvitolingen	Grunnkurs 2020
Seniorfox	20 dansemelodier
Livets Middagshöyd	Marwell Myrvang
Red roses for the blue lady	Marwell Myrvang
Maggi and Jock	Blått kurs, alternativ musikk (Schottis fra Kall)
Ordene	Marwell Myrvang
Till Somebody loves you	Bill & Virgina Tracy, Bfly 2, Alternativ musikk

Svolvær Seniordans mottok 10 000 kr i støtte fra Fiberfondet

Tekst: EDVARD AASJORD MØKLEBY

Foto: IDA MALNES



Edith startet opp Svolvær Seniordans i 1998. Nå har de 27 medlemmer som møtes hver mandag for å danse.

Lofoten Seniordans består av 20-30 medlemmer både i Svolvær og på Leknes. Edith Eliassen er regionleder for begge.

– Jeg har vært 26 år i Seniordans og drevet i 22 år med folkedans før det. I folkedans

var jeg bare danser, men i seniordans er jeg leder og instruktør, forteller Eliassen.

Nå holder hun 2-timers kurs hver mandag fra kl 19–21 på musikkhuset i Svolvær.

“

Vi mener det er viktig å støtte Svolvær Seniordans da det bidrar mye til det sosiale for de eldre innbyggerne i Vågan kommune.

← *Edith Eliassen i Lofoten Seniordans mottar støtte fra Fiberfondet fra Edvard Aasjord Møkleby i Lofotkraft Bredbånd*

Svolvær Seniordans er et viktig tilbud for flere eldre i Vågan. Dansen bidrar til at man kommer seg opp av godstolen. I dansegruppen er det også 7 menn som deltar i en idrett som ofte er kvinnedominert. Dette er unikt for hele landet. Her er det også flere som har funnet hverandre i dansegruppen.

Lofoten Seniordans holder av og til kurs, hvor det bruker å ligge på ca. 20 stk. per kurs.

– Det bruker å komme folk fra Vesterålen, og noen ganger har de møtt opp fra Bodø, sier Eliassen.

Fikk støtte fra Fiberfondet

Totalt fikk Svolvær Seniordans 10 000 kroner i støtte fra Fiberfondet.

Svolvær Seniordans er tilsluttet Seniordans Norge, noe som krever at instruktørene har tilstrekkelig med utdanning. Kurs holdes rundt om i Norge og krever utgifter til kursavgift, reise og opphold.

I tillegg er det sosiale er også viktig. Derfor tas danserne med på tur for å besøke andre daniseringer en gang i året.

– Vi mener det er viktig å støtte Svolvær Seniordans da det bidrar mye til det sosiale for de eldre innbyggerne i Vågan kommune, sier Edvard Aasjord Møkleby, salgs- og kundekonsulent i Lofotkraft Bredbånd.

Pengene fra Fiberfondet vil bidra til at danserne kan fortsette å dra på årlige turneer.

Sosialt

– Det er også viktig å møtes utenom dansen. De to siste årene var vi på julebord. Man lærer å kjenne folk på en helt annen måte når man møtes ved matbordet enn på dansegulvet. Derfor har de sosiale tingene vi gjør sammen mye å si, forteller Eliassen.



Dansetreff på Kviknes Hotell

Balestrand 14.–16. oktober 2025

SN Region Sogn og Fjordane arrangerte dansetreff for seniordanselaga i regionen på Kviknes Hotell i Balestrand i år.

Tekst JON GÅSEMYR, LEIAR

Heile 120 medlemmer melde seg på treffet. Vi starta med kaffi og rundstykker ved frammøte den 14. okt, så dansarane skulle få energi til første danseøkta frå kl. 13 til 17.

Det vart dansa i to salar. Ein sal for dei som ville vere med på seniordans med Gunn Øygard som danseinstruktør og ein sal for dei som ville prøve linedans med Atle Tennebø som instruktør.

Etter ei god danseøkt hadde vi fri til middagen vart servert kl. 19 – ein rikhaldig bufe. Om kvelden blei det vanleg gammaldans etter musikk frå Dalsfjorden spelemannslag.

Neste morgon etter ein god frukost blei det dans frå kl. 10–13, då var det lunsj og pause til kl. 15. Så ei ny økt med dans til kl. 17. Etter 6 timar med dans og innlagde pausar såg vi fram til middag kl. 19. Om kvelden var det på ny gammaldans, no etter musikk av Helene Myklemyr Bolstad.

Torsdagen starta med ein god frukost før vi gjekk til dansesalane og fiska oppatt nokre av dansane vi hadde lært på treffet.

Gunn Øygard sa vi hadde vore gjennom 30 dansar desse dagane. Vi avslutt dansetreffet ca. kl. 14 og reiste heim med mange gode minne frå eit triveleg dansetreff.

08-11
DESEMBER



Danseinstruktører:
John Elvestad,
Elbjørg J. Dieserud
og Ragnar Spiten m.fl.

Førjulsdans

Førjulsglede med dans, musikk og gode smaker

Bli med på stemningsfulle førjulsdager der dans, musikk, sosialt samvær og lokal matkultur går hånd i hånd. Lær nye danser og kjenn på ekte julestemning med julebord, festmiddag, hallindansoppvisning og variert underholdning.

Velg blant inspirerende aktiviteter

- Seniordanser med julemedley
- Introduksjonskurs i seniordans
- Swingkurs
- Linedans og ringdanser
- Foredrag med John Elvestad:
«Smart, sterk og stødig»

STOREFJELL

1001 moh
RESORT

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



Molde Seniordans

hadde sommeravslutning 03.06.2025 med oppvisningsdans på Rådhusplassen i Molde sammen med seniordansere fra Eide, Elnesvågen, Midsund, Rauma og Vestnes.

Tekst ERNA TORVIK

Til sammen var vi nesten 100 dansere som samtidig markerte 30 års-jubileum for Seniordans Norge.

Vår lokalavis Romsdals Budstikke hadde reportasje fra arrangementet. Der var det intervju med vår leder Anna-Beth Gilje.

Hun sa blant annet at dansen gjør oss glade og er godt for kropp og sjel – «vi har det gøy og kjenner rytmen».

Etter «Rådhusdansen» var vi 94 glade seniordansere på Kafé Kurt hvor vi fikk servert deilig kyllinggryte med tilbehør – og kaffe etterpå.

Limericks

av Ragnvald Sagen (2018)

Seniordans i Trøndelag 20 år

Begynnelsen:

Det var noen glupe personer
som tok for seg takter og toner.
Det ble dans uten stans,
det ble seniordans.
Vi skylder dem skinnende kroner!

Jubileum:

Nå feirer vi tjuetårsdagen
med verbale blomster fra hagen,
og håper vi vil
feire mange år til.
Ja, det ønsker senior Sagen!

Virkning:

For seniordansen gjør godt
selv når livet kan være litt trått.
Vi merker det vi,
vi blir jo så blid
og følger instruksjonen så flott.

Reklame:

Så til alle som nøler i døren:
jeg kan godt være ambassadøren.
Skil du blått ifra rødt
og står lite støtt,
så kom innom og møt instruktøren!



Dandert av Bjørg N.



Svingom Vevelstad

Vi i seniordansegruppa «Svingom Vevelstad» bor i en av Norges minste kommuner med under 500 innbyggere.

Tekst JØRGEN ENOKSEN, LEDER I SVINGOM VEVELSTAD

Vevelstad ligger mellom Brønnøysund og Sandnessjøen og vi må ta ferge for å komme ut av kommunen. Vi er bare 8 medlemmer. Oppstart høsten 2012.

Aldersspennet er fra 15 til 79 år. Vi møtes hver torsdag fra kl. 16.30 til kl. 19.00 og det er mye latter og god stemning. Vi besøker

naboringer og er glad for å få besøk av gjestedansere. Kaffepause med prat og diskusjoner er viktig. Vi deltar på kurs og er ikke redd for å prøve nye danser.

Konklusjon: Det er mulig å ha en aktiv dansegruppe med få dansere i en liten kommune med spredt bosetting.



SENIORDANS I SPANIA

Haugentur har arrangert Seniordansturer til Spania i mer enn 20 år. På våre turer er Danseledere & reiseledere med og tilstede på hele turen.

Tur til Benalmadena, Malaga og Hotel Palmasol

Danseledere: Toril Simensen og Eva Slorafoss

9. til 23.februar 2026

Pris pr person fra kr18.846

Tur til Benalmadena, Malaga og Hotel Palmasol

Danseledere: Asta og Kåre Opheim

4. til 18.mars 2026

Pris pr person fra kr18.846

Tur til Albir, Alicante og Albir Playa Hotel & Spa

Danseledere: Asta og Kåre Opheim

15. til 29.april 2026

Pris pr person fra kr19.932

Ring - meld - epost 92410874 post@haugentur.no

() Haugentur . as





↑ Helgelandstreff på Sandvik med 104 deltakere.

På Helgeland startet mange grupper/danseringer opp i løpet av 1998 og 1999

Jytte kom og holdt inspirerende kurs både på Sømna og i Mosjøen. Takket være folkehelseprosjektet i Nordland: «Fysisk aktivitet i det forebyggende helsearbeidet», fikk mange kommuner god hjelp til å komme i gang.

Tekst og foto TURID HAALAND

Vi ble raskt 13 ringer spredd rundt på Helgeland, og var flinke til å besøke hverandre. Vi fikk nye venner og motivasjon til å gå på flere kurs og lære oss nye danser. Vi hadde også ofte oppvisninger både ute og inne på forskjellige steder, og det ble det av og til nye medlemmer av.

Mange fra regionen deltok på landsstevnet på Lillehammer en del år. Trivelige turer, men det er både langt og kostbart. For

finnmarkingene var det enda «verre», og de kom opp med en genial ide: Vi arrangerer Nord-Norsk landsstevne når det ikke er landsstevne på Lillehammer.

I 2005 ble dette holdt for første gang i Alta med 3–400 deltakere. Stafettpinnen ble overtatt Troms (i Harstad v/Audhild), og så Nordland (i Mosjøen v/Turid) og slik fortsatte det. Deltakertallet økte til vel 800. Det var fine treff med mye dans og flott

sosialt samvær. Disse treffene ledet også til samarbeid over lange avstander. Hadeland ringte og lurte på om de kunne få delta på Nord-norsken, noe vi selvfølgelig sa ja til. Det ble starten på årlige kjempehyggelige treff: på Hadeland i forbindelse med landsstevne og på Helgeland i forbindelse med nordnorsken.

Formelt ble Helgeland etablert som egen region i mai 2008. Det skjedde da vi var samlet til 10 års jubileum for Fysakringen i Mosjøen og det første styret besto av: Olav Lundestad fra Dønna, Margrete Hansen fra Velfjord og Turid Sanderud Haaland fra Mosjøen. Dette ble senere utvidet, og består nå av 5 medlemmer + 2 vara.

Vi begynte tidlig å arrangere Helgelandstreff, der alle gruppene var sammen en hel helg. Vi fikk til et fint samarbeid med Sandvik Folkehøgskole. Der fikk vi rimelig overnatting, god mat og stor gymsal å danse i. Skolen ordnet også med levende musikk på lørdagskveldene. Vi danset ca. 60 danser i løpet av helgen, og fordelte ledelsen av dansene mellom danselederne i ringene, og det gikk kjempefint. Vi var rundt 100 deltakere og hadde det kjempekjekt.

“

Disse treffene ledet også til samarbeid over lange avstander.

Da vi fikk eget styre i regionen, kombinerte vi treffet med årsmøtet. Dermed fikk vi god deltagelse på disse. Etter det formelle er det en fin arena til å diskutere hva vi ønsker regionen skal bidra med, hvor og hvilke kurs vi skal ha osv.

Etter at vi ble formell region begynte vi med årlige danseleder/gruppeleder-treff. De hadde vi på forskjellige steder vært år. Det var en fin måte å bli kjent med hele regionen på. Vi la an på en fin fordeling av aktiv dansing og diskusjoner om saker som opptar medlemmene. Veldig nyttig å få tips av hverandre om hvordan ting fungerer. Her planla vi også fellesreisning til treff og kurs.

Blant annet planla vi felles tur til Savalen. Mange meldte seg på, og buss ble bestilt. Men så kom koronaen.

Den rammet oss hardt! De som ikke hadde fått danse i det hele tatt, slet med å komme i gang igjen, og samtlige grupper mistet mange medlemmer.

Nord-norsken har stoppet helt opp!



↑ Dansetreff i gymsalen på Herøy.

Men vi står han av, som vi sier her nord. Det jobbes godt rundt omkring, og vi satser på å klare og bli større igjen.

Noen minneverdige øyeblikk underveis

- En gjeng dansere fra Helgeland møttes på kaia i Sandessjøen og danset da hurtigruta la til. Mange turister stoppet med blide ansikter for å se. En av offiserene hoppet inn i rekken og ble med på linedansen!
- Seniordansen i Leirfjord ble bedt om å ha oppvisning da kongeparet var på besøk i kommunen og Sonja satt og trampet takten mens de danset. Da danseleder Sigmund kom ombord på kongeskipet, der han var invitert på middag, hilste Sonja han med: Der har vi danseren!
- Under Nord-norsken i Mosjøen var vi 650 dansere og danset på fotballbanen i pausen på fotballkampen.



Fotograf er Alf E. Hansen

Dansetreff i Finnmark

14. og 15. juni i år arrangerte Alta Seniordans dansetreff i Lakselv.

Tekst RANDI HOLUM

Lakselv ligger sånn omtrent midt i vårt langstrakte fylke, derfor passer det å arrangere treff der. I tillegg til dansegrupper fra Finnmark, inviterte vi også grupper fra Nord Troms. Det deltok 62 dansere fra Kirkenes, Båtsfjord, Hasvik, Alta, Rotsund og Nordreisa. Dette var andre gang vi møttes til dansehøg i Lakselv. Vi må få lov og fremheve vår fremste danseleder, Ågot Thoresen, 90 år og fortsatt lett på foten. Hun startet i sin tid Alta Seniordansegruppe for 27 år siden.

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 med mulighet for tilslutning fra andre flyplasser.

*Danseleder med fra Norge
Irma-Hanne Bakkan*

19. februar – 5. mars 2026

Pris pr. person fra kr. 22 950,-

Vi er allerede i gang med planlegging av neste års høstturer.

Vi reiser til kjente og kjære destinasjoner i Spania – der vi trives aller best!

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.**

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	Gjøkvegen 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	Sætre gutua 29, 2770 Jaren	90 58 56 77	bkhaugsb@online.no
Østfold	Anni Vorsaa Winther	Elverksveien 6 A, 1624 Gressvik	95 20 36 13	anni@vorsaa.no

KONTAKTLISTE OVER UTDANNINGSLEDERE

Buskerud / Telemark / Rogaland Nord	Taran Jarnæs	45 22 45 69	taran.jarnaes@gmail.com
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
Møre og Romsdal	Anne Brith. D. Skram	41 14 11 36	annebrithskram@hotmail.no
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
Troms / Finnmark	Audhild Myrvoll	90 04 79 14	au-myrvo@online.no
Trøndelag Sør / Trøndelag Nord (Fortrinnsvis kurssted: Trondheim)	Vigdis Hassel	41 41 63 17	Vigdis.hassel@gmail.com
Vestfold	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com
Østfold / Follo (Kurssted: Råde)	Bente Hammer	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 2026

NYBEGYNNERKURS 2024, 1 dag *kurset er for alle, og man trenger ingen forkunnskaper.

Pris: kursavgift kr 500, materiellpris se hjemmeside ved påmelding.



DAG	DATO	KL	STED	MOBIL	E-POST
Fre	13. mar	10–16	Lillestrøm, Måsan, Kjærluftsgt. 38	Marwell Myrvang	909 86 580 bomyr@online.no

Kantine, men man kan ta med matpakke. Buss 360 fra Lillestrøm bussterminal. Bussen går til Vardeåsen. Det er 2 stopp fra Lillestrøm. Gå av på St. Magnus plass. Kurs-lokale på høyre side, brunt murhus. Måsan aktivitets-senter.

NYBEGYNNERKURS DEL 2 2025, 1 dag * kurset er for alle, og man trenger ingen forkunnskaper. Pris: kursavgift kr 500, materiellpris se hjemmeside ved påmelding.



DAG	DATO	KL	STED	MOBIL	E-POST
Lør	25. apr	11–17	Skei i Jølster, Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	992 77 789 guoey@online.no

Ta med mat, pulverkaffe på stedet.

NORDISK 2024

Pris: kursavgift kr 500, materiellpris se hjemmeside ved påmelding.

Forkunnskaper: grunnkurs eller nybegynnerkurs



DAG	DATO	KL	STED	MOBIL	E-POST
Tors	22. jan	10–16	Bodø, Tusen hjemmet	Siv Unosen	917 71 322 sivunosen@mail.com
Lør	7. feb.	10–16	Molde, Kulturskolen	Anne Brith Skram	411 41 136 annebrithskram@hotmail.no
Man	9. mar	11–17	Trondheim, Illevollen, 15	Åse Kristiansen / Vigdis Hassel	971 86 468 / 414 16 317 Vigdis.hassel@gmail.com
Man	16. mar	10–16	Avaldsnes, Karmel	Solveig Frøynes / Taran Jarnæs	913 60 203 / 452 24 569 solveigfroynes@gmail.com / taran.jarnaes@gmail.com

Ta med mat og drikke.

Ta med mat og drikke.

Ta med bånd. Pizza, vann og kaffe serveres

LINEDANCE 2021

Kursavgift: kr 500,- materiellpris se hjemmeside ved påmelding.

* kurset er for alle, og man trenger ingen forkunnskaper



DAG	DATO	KL	STED	MOBIL	E-POST
Man	9. feb	11–17	Trondheim, Illevollen, 15	Åse Kristiansen / Vigdis Hassel	971 86 468 / 414 16 317 Vigdis.hassel@gmail.com

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

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

BONUSDANSER 2025

Pris: kursavgift kr 500, materiellpris se hjemmeside ved påmelding. *kurset er for alle, og man trenger ingen forkunnskaper.



DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	31. jan	10–16	Brumunddal, Ungdomskolen	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke for dagen.
Fre	13. feb	10–16	Larvik, Bas kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	481 14 585	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat og drikke og bånd.
Lør	14. feb	10–16	Dokka, Bedehuset	Asta Opheim	916 64 211	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke for dagen.
Fre	20. feb.	10–16	Hønefoss, Ullerål kirke	Rønnaug Ust/ Taran Jarnæs	992 51 137 / 452 24 569	ronnaug.ust@lifi.no / taran.jarnaes@gmail.com	Ta med mat og bånd. Kaffe, vann og frukt serveres.
Fre	27. feb	10–16	Østfold, Bøndernes Hus, Råde	Bente Hammer	456 38 490	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke.
Fre	6. mar	10–16	Skien, Furuheim Grendehus	Mette Meyer / Taran Jarnæs	992 70 360 / 452 24 569	meykrist@online.no / taran.jarnaes@gmail.com	Ta med mat og bånd. Kaffe serveres.
Lør	7. mar	11–17	Bergen, Nordnes Bydelshus	Gerd Tiller / Marwell Myrvang	951 06 526	gtiller@online.no	
Søn	8. mar	11–17	Bergen, Nordnes Bydelshus	Gerd Tiller / Marwell Myrvang	951 06 526	gtiller@online.no	
Lør	14. mar	11–17	Søgne, Kleplandstunet	Kari W. Jensen	915 34 498	karijensen45@gmail.com	
Fre	20. mar	10–16	Lillestrøm, Måsan, Kjærulfsgt. 38	Marwell Myrvang	909 86 580	bomyr@online.no	
Kantine, men man kan ta med matpakke. Buss 360 fra Lillestrøm bussterminal. Bussen går til Vardeåsen. Det er 2 stopp fra Lillestrøm. Gå av på St. Magnus plass. Kurs-lokale på høyre side, brunt murhus. Måsan aktivitets-senter.							
Søn	22. mar	10.30– 16.30	Voss	Gerd Tiller / Marwell Myrvang	951 06 526	gtiller@online.no	
Ons	25. mar	10–16	Klepp, Fredheimsloftet	Berit Irene Nærlund / Marwell Myrvang	489 24 735 / 909 86 580	berina1950@gmail.com / bomyr@online.no	
Lør	11. apr	11–17	Skei i Jølster, Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	992 77 789	guoey@online.no	Ta med mat, pulverkaffe på stedet.

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

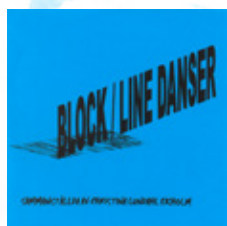
NB! Bindende påmeldingsfrist er to uker før kursdag. Etter dette blir ikke kursavgiften refundert.

MEDLEMSBUTIKKEN



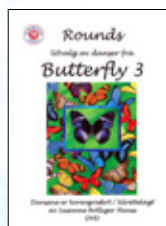
12 Enkle danser

CD m/beskrivelse 150,-



Block/Line danser

CD m/beskrivelse 200,-



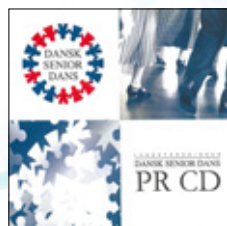
Butterfly 3

Beskrivelse 50,-
DVD 150,-



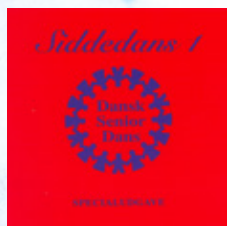
Dansk 17

CD m/beskrivelse 360,-



Dansk PR

CD m/beskrivelse 250,-



Dansk sittedans 1

CD m/beskrivelse 250,-
DVD 200,-



ISDC 2007

CD m/beskrivelse 200,-



ISDC 2010

CD m/beskrivelse 200,-
DVD 200,-



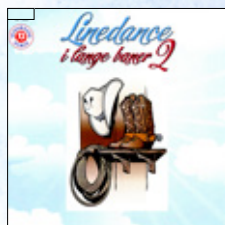
ISDC 2016

CD 200,-
Beskrivelse 60,-
DVD 250,-



ISDC 2019

CD 150,-
DVD 150,-
Beskrivelse 50,-



Linedance 2

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



Nordisk 2006

CD m/beskrivelse 150,-



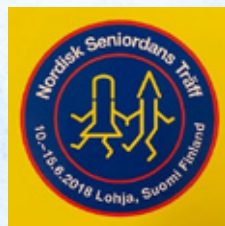
Nordisk 2009

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 150,-
Beskrivelse 50,-**Ringdanser 2017**

CD m/beskrivelse 200,-

**Swing Ring**CD 100,-
Beskrivelse 50,-
DVD 200,-**Ronds 2019**DVD 150,-
Beskrivelse 50,-**Andre gode medlemstilbud!**

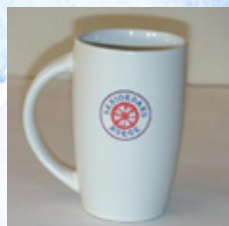
Bånd, rød/blå	50,-
Pins	40,-
Stofflogo med nål	55,-
Stofflogo for påsying	40,-
Klistremærke	20,-
Rollup	1000,-

**Drikke flaske**

120,-

**Handlenett med logo**

85,-

**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 30,- og porto