



MEDLEMSBLAD FOR  
SENIORDANS NORGE

# Gladringen

NR 63 MAI 2026

Moss og omegn Seniordans fyller 30 år! **Region Trøndelag Sør**  
**Minneord** Fra arkivet **Region Romerike** Landsmøte



Sommerdans på Hisøy

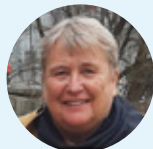
# STYRET



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



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



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



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



Bjørg K. Haugsbakken  
STYREMEDLEM  
bkhaugsb@gmail.com  
90 58 56 77



Kåre Opheim  
2 VARAMEDLEM  
ka.opheim@gmail.com  
91 71 19 16



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



## TELEFONTIDER:

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



Randi A. Grønbacken  
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

## Redaksjonen Gladringen

Stoff til Gladringen sendes til:  
randi@seniordans.org

Frist for innlevering av stoff er  
**1. oktober 2026**



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

## ! 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. Grønbacken  
ANNONSER: Arne Hove

# KONTORET



DIALLECTA

# Lederen har ordet



Gunn Øygard

Et nytt regionledermøte og landsmøte er over. Det er et høydepunkt i året der regionledere, delegater, styret og administrasjonen møtes. Der er det rom for diskusjoner og meningsutvekslinger og vedtak skal fattes.

Jeg må nok en gang takke for tilliten etter å ha blitt valgt til styreleder for et nytt år. Sammen med styret skal jeg gjøre mitt aller beste i denne rollen. Vi er heldige som har en svært velfungerende administrasjon som alltid er tilgjengelig, er med å dra tråder og hjelper til på beste måte. Da er det enkelt å si ja til gjenvalg.

Vi har i flere år diskutert rekruttering. Vi ser med fortvilelse at medlems-tallet synker med flere hundre år etter år. Dette var også et hovedtema på regionledermøtet. Styret har utarbeidet en enkel prosjektplan med forslag til tiltak. Disse er mer overordna, lite konkrete og ikke kostnadsberegnet. Vi har likevel noen tiltak som er i startgropa, men er avhengig av økonomiske midler. Derfor er styret svært glade for at landsmøtet diskuterte rekruttering videre i forbindelse med budsjettbehandlingen. Det ble vedtatt at det skal satses inntil kr 500 000 i forsøk på å rekruttere flere seniordansere og organisasjonen kan begynne å vokse igjen. Det duger ikke uprøvd heter det, og med rekrutteringsmidler kan vi sette i gang

noen tiltak. Det er i alle fall verdt et forsøk. Prøver vi ikke, så er prognosene lave for vekst.

Et av tiltak vil være å satse på nye/flere instruktører/danseledere. Det er et skrikende behov for og DMU arbeider med modeller som kan være aktuelle for oss å

sette i gang med. Et annet viktig tiltak er å vise oss fram. Er vi synlige nok i samfunnet, vet folk om Seniordans Norge? Her er f.eks. region Sørlandet og region Hedmark godt

i gang med arbeid der vi nå kan være med å bidra med midler og samarbeid for videre satsing. Sørlandet vil gjøre en innsats under Arendalsuka, mens Hedmark bl.a. har laget en film for å promotere seniordans.

Styret vil jobbe videre med rekruttering og er fremdeles på jakt etter en person som kan være en prosjektleder for oss. Vi har sterke kandidater som kan være med oss, men å få en leder har til nå vært utfordrende og resultatløst.

“

*Er vi synlige nok i samfunnet, vet folk om Seniordans Norge?*



Vi har også hatt møte med Norges Danseforbund for å se på mulighetene for et samarbeid med dem. Er det noe som kan hjelpe oss? Hva er betingelsene, hva «får» vi og hva må vi «gi»? Dette vil komme tilbake til mot neste landsmøte.

En ting er i alle fall sikkert: Dansegleden er stor blant medlemmene våre, seniordansen engasjerer. Bonusdanskurset 2025 har gått over all forventning. Tilbakemeldingene fra kursdeltakere er at her var det mange fine og gjennomførbare danser med fin musikk. Det blir gjennomført treff og dansesamlinger med dans, samvær og glede. Dans videre og nyt den gleden!

## 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.



## 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 **Romerike** og **Trøndelag Sør** som har bidratt. Neste på lista er **Rogaland Sør**, håper dere tar utfordringen!

Rogaland-Nord	Høst 23
Sørlandet	Høst 23
Buskerud	Vår 24
Sogn og Fjordane	Vår 24
Oslo	Høst 24
Frams	Høst 24
Salten	Vår 25
Gudbrandsdal	Vår 25
Møre og Romsdal	Høst 25
Helgeland	Høst 25
Romerike	Vår 26
Trøndelag-Sør	Vår 26
<b>Rogaland Sør</b>	<b>Høst 26</b>
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!

Da er vi i gang med et nytt danse-år. Det som er gledelig akkurat nå er at kurs i Bonusdanser går for fulle hus. Flere regioner har måttet satt opp ekstrakurs.

I forrige info fra DMU hadde vi en beskrivelse for hva Bonusdanser går ut på. Kanskje ikke alle har fått med seg den infoen.

Her kommer et lite tilbakeblikk på hva Bonus danser er. Dette er danser som ikke har vært på noe kurs. Bonusdanser er laget av danseledere rundt omkring og som blir danset lokalt i sine grupper. Nå er det flere som får ta del i disse dansene fordi det nå blir laget kurs på det.

Det blir kun laget et hefte med beskrivelser. Musikken må man laste ned selv. Gode tilbakemeldinger på fine danser, men det har kommet ulike kommentarer at det ikke følger med en CD med musikk. Til Bonusdansene er det brukt mer eller

mindre dansebandmusikk. DMU tar kommentarene om CD videre.

DMU ser det som helt nødvendig at musikken må fornyes. Musikken som ble brukt for 30 år siden er moden for utskifting. Kanskje til og med musikk fra 50-60 åra begynner å bli gammeldags. Om ikke lenge er det kanskje disko som gjelder. I framtiden blir det sikkert disko for eldre.

Vi vil minne om at det er Nordisk 2027 på Storefjell. Norge skal stille med 4 danser. Da er det bare å lage enkle danser med fin musikk å sende det inn til DMU.

Det er bestemt at Norge skal ha en pause fra Internasjonale dansetreff. (ISDC) Seniordans Norge vil heller satse på å lage kurs på Bonusdanser og musikk som er mer i trå med det vi i Norden liker. Nordiske Treff skal vi være med på.

Det blir nytt linedanskurs til høsten 2026 med CD og DVD(lenke). Nytt Bonusdans kurs våren 2027 med CD, og kurs i Nordisk Treff høsten 2027.

Marwell Myrvang har sagt opp sitt engasjement i region Hordaland og Rogaland sør. Turid S. Haaland har tatt over engasjementet fra høsten 2026. DMU ønsker Turid velkommen som ny Utdanningsleder. →

## DMU



LEDER

Marwell Myrvang  
90 98 65 80  
bomyr@online.no



UTENLANDSKONTAKT  
& SEKRETÆR

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

DMU har sendt ut en forespørsel til Utdanningslederne om det går greit med den midlertidige løsningen om å ha flere regioner. Det er mangel på Utdanningsledere og det er spørsmål om det skal ansettes flere. Kanskje spesielt i forhold til rekrutteringsprosjektet. Her har vi hatt en evaluering, og alle har svart på henvendelsen. Se egen faktaboks om fordelingen som gjelder inntil videre.

Vi trenger også flere nye instruktører. I den forbindelse er det snakk om å sette opp egne instruktørkurs. DMU har fått i

oppdrag å lage et prosjekt som går på rein instruksjon. DMU har fått litt info fra lignede prosjekter i Danmark og vil bruke noe av det opplegget.

DMU vil minne om Utdanningsleder-treffet den 15. september 2026 på Garder Kurs og konferanse-senter. Sett av datoen. Det er viktig at alle møter. Her utveksler vi erfaringer på grasrotnivå. Innbydelse til treffet blir sendt ut. Påmelding til Randi på kontoret.



## KONTAKTLISTE OVER UTDANNINGSLEDERE

Buskerud, Telemark og Rogaland Nord	Taran Jarnæs	45 22 45 69	taran.jarnaes@gmail.com
Hedmark, Vest Oppland og Gudbrandsdal	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com
Helgeland og Vesterålen	Margrete Hansen	41 50 04 64	hansenmargrete486@gmail.com
Hordaland og Rogaland Sør	Turid S. Haaland	41 28 26 60	turidsannerudh@gmail.com
Møre og Romsdal	Anne-Brith D. Skram	41 14 11 36	annebrithskram@hotmail.no
Romerike og Oslo	Aud Marwell Myrvang	90 98 65 80	bomyr@online.no
Salten og 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 og Finnmark	Audhild Myrvoll	90 04 79 14	au-myrvoll@online.no
Trøndelag sør og Trøndelag nord	Vigdis Hassel	41 41 63 17	Vigdis.hassel@gmail.com
Vestfold	Magne Sorøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com
Østfold og Follo (Kurssted: Råde)	Bente Hammer	45 63 84 90	bentehammer@live.no

## KONTAKTLISTE OVER REGIONLEDERE

Regionleder Buskerud	Rønnaug Ust	99 25 11 37	ronnaug.ust@lifi.no
Regionleder Finnmark	Elizabeth Hannevig Karlsen	90 71 61 23	eliz-ka@online.no
Regionleder Follo	Toril Simensen	90 15 73 43	tm-simen@online.no
Regionleder Gudbrandsdal	Ragnhild Bauge	97 03 93 61	ragbau@gmail.com
Regionleder Hedmark	Kåre Opheim	91 71 19 16	ka.opheim@gmail.com
Regionleder Helgeland	Turid S. Haaland	41 28 26 60	turidsanderudh@gmail.com
Regionleder Hordaland	Randi Giertsen	91 66 05 42	rgie@hotmail.com
Regionleder Lofoten	Edith Eliassen	99 04 11 98	edith.eliassen@gmail.com
Regionleder Møre og Romsdal	Kirsten Aure	97 73 31 56	Kirsten.aure@online.no
Regionleder Oslo	Brit Gravadahl	91 16 45 86	gravdahlbrit@gmail.com
Regionleder Rogaland Nord	Solveig Alne Frøynes	91 36 02 03	solveigfroynes@gmail.com
Regionleder Rogaland Sør	Berit Irene Nærland	48 92 47 35	berina1950@gmail.com
Regionleder Romerike	Terje Larsen	92 49 34 17	terjelarsense@gmail.com
Regionleder Salten	Siv Anita Unosen	91 77 13 22	sivunosen@gmail.com
Regionleder Sogn og Fjordane	Jon Gåsemyr	41 20 06 67	j.gasemyr@enivest.net
Regionleder Sørlandet	Kari W. Jensen	91 53 44 98	karijensen45@gmail.com
Regionleder Telemark	Mette Meyer Kristiansen	99 27 03 60	meykrist@online.no
Regionleder Troms	Audhild Myrvoll	90 04 79 14	au-myrv@online.no
Kontaktperson Trøndelag Nord	Reidun Veie	97 14 43 37	reidun.veie@outlook.com
Regionleder Trøndelag Sør	Åse Kristiansen	95 77 63 28	ase.kristiansen51@gmail.com
Regionleder Vestfold	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com
Regionleder Vest-Oppland	Björg Kværn Haugsbakken	90 58 56 77	bkhaugsb@gmail.com
Regionleder Østfold	Anni Vorsaa Winther	95 20 36 13	anni@vorsaa.no
Regionleder Vesterålen	Vibeke Lysvik	41 27 52 40	vibeke.lysvik@live.no

Løst og fast  
fra kontoret

## Jette Fuglsang

*Danskfødte danselærer Jette Fuglsang fikk kjennskap til at en hadde kommet i gang med Seniordans i Ski. Siden hun hadde gått kurs i Seniordans i Danmark, med tanke på å få i gang Seniordans i Norge, hadde hun vært i kontakt med departement og ulike organisasjoner. Hun kontaktede derfor Jytte Karlsson for å få til ett norsk opplegg for Seniordans.*

### Beklagelse

Vi ønsker å uttrykke vår oppriktige beklagelse til Jette Fuglsang for at du dessverre ble utelatt fra 30 års jubileumsheftet. Dette var en feil fra vår side, og vi forstår at det kan ha vært både skuffende og sårende. Din innsats og betydning har vært viktig, og det var aldri meningen at dette ikke skulle komme frem. Vi beklager dette på det sterkeste.

Styret i SN



Sende til  
Gladringen?

E-postadressen  
gladringen@seniordans.no  
er ikke lenger i bruk. Alt som  
skal til Gladringen sendes  
til **randi@seniordans.org**



## Seniordans – den beste treningen for kropp og sinn

I en forskningsstudie publisert av Albert Einstein College of medicine New York City kommer det frem at:

“

*Dans, og spesielt seniordans, er den beste form for trening, både for det mentale og det fysiske.*

Sammenligna med andre aktiviteter, så gir seniordansen **bedre reaksjon** (8 %), **bedre minne** (13 %), **bedre hjernearbeid** (12 %) og **bedre koordinering** (15 %).

Videre viser forskningen at de som danser regelmessig har **76 % mindre risiko for å utvikle demens** enn de som ikke danser. Dans integrerer flere hjernefunksjoner samtidig. Derfor er det så effektivt. Bruker du hjernen, utvikler du den og den varer lenger!

- **Men:** Det som går på «autopilot» har ikke samme virkning. Basert på denne forskningen ser vi at det er viktig å lære nye danser.

# Moss og omegn Seniordans fyller 30 år!

I år feirer Moss og omegn Seniordans sitt 30-årsjubileum, og vi er stolte av å være den nest eldste danseringen i Norge som fortsatt er aktiv. Dette synes vi fortjener en skikkelig markering!

Tekst KJERSTI VÅGMO

Den 11. oktober 1995 ble Seniordans Norge avdeling Moss og Omegn stiftet, året etter Ski, som først startet opp i 1994. Initiativet kom fra Moss Eldreråd, som fikk ideen etter å ha sett tyske pensjonister danse Seniordans i Danmark. Eldrerådet inviterte til en oppvisning, der en dansegruppe fra Ski viste ulike danser og informerte om Seniordans.

Arrangementet vakte stor entusiasme, og over 50 personer meldte seg som interesserte. Det var Jytte Karlsson, kjent som «Seniordansens mor», sammen med danserne fra Ski, som brakte seniordansen til Moss. Einar Larsen ble den første formannen og danselederen, og de første årene bød på stor oppslutning og mye aktivitet.

Jubileet vårt ble feiret nå i høst med en stor fest på Verket Scene i Moss, der over 100 gjester fra hele Østfold deltok. Festen inkluderte lunsj, mimring, taler, sanger, underholdning og selvfølgelig dans, ledet av Bente Hammer og Esther Egge. Byens ordfører, Simen Nord, deltok med en hilsen

til oss, og regionleder for Østfold, Anni Vorsaa Winther var også til stede som dagens toastmaster.

Moss og omegn Seniordans har rundt 20 medlemmer i alderen 65–95 år, som danser på Moss Seniorsenter to ganger i uken under ledelse av den erfarne og dyk-

tige danselederen Ann Bonde Kristiansen. Vi har et trivelig miljø, med medlemmer med bakgrunn fra flere nasjoner. Hver gang har vi pause med kaffe og vafler, og vi har hyggelige tradisjoner som julelunsj, påskebord og sommer-

avslutning. I løpet av sommeren arrangerer vi også utedans flere ganger. Etter gode seniordanstradisjoner, opptrer vi hvert år på byens sykehjem og omsorgsboliger, der vi danser for å glede både beboerne og oss selv. I tillegg deltar vi på Dansens Dag i gågata i sentrum, der Moss og Omegn Musikkråd er arrangør.

Vi ønsker oss flere medlemmer, spesielt yngre pensjonister, for å sikre aktivitet i årene som kommer.



Vårt motto:  
Seniordans er  
godt for HJERNE,  
HJERTE, HELSE  
og HUMØR!



↑ Dans på Verket Scene i Moss.

↑ F.v. Inger Kjersti Vågmo, Ann Bonde Kristiansen, Simen Nord, Anni Vorsaa Winther.



↑ 30 års Jubileum Moss & Omegn Seniordans.

## Fra arkivet. Fritidsnytt ved Jørgen Vik

Jeg holder på å gå gjennom arkiv for 25 år med dans på Heimklang. Arkivverket vil ta imot matriellet. Så fant jeg dette som var litt flott å lese – for meg ihvertfall – fra vår storhetstid i seniordansen. Håper den kommer igjen ved yngre pensjonister. Vennlig hilsen Anne Lise Schaldemose

# Seniordans



Det var med blandede forventninger vi stilte opp på Seniordans faste formiddagstreff på Heimklang en tirsdag i mai. For vi ante lite hva vi gikk til. Vi hadde på forhånd avtalt med lederen og instruktøren Anne Lise Schaldemose om å besøke Seniordans og få en liten samtale omkring den. I vår ungdom var dans på bygda noe som hørte ungdommen (og noen få voksne) til en lørdagskveld på gamle Fritun, og stundom utartet den til heftig bygdefest med mye utagering. For mange var det derfor nesten et tabu å nevne dans og det som fulgte med... Men ryktene om den populære Seniordansen på tirsdag formiddag medførte ønske om et lite besøk. Allerede på parkeringsplassen var det tegn som tydet på at det var en anselig mengde danselystne til stede, for parkeringsplassen var nærmest full. Og dette viste seg å stemme, for i lokalet var det et yrende liv av godt voksne, dvs. fra 50–60 og oppover. Da vi ankom, var flesteparten benket rundt langs veggene. Det var tydeligvis midt i en agenda, og vi fikk så vidt hilse på en travelt opptatt instruktør og leder. Vi avtalte å ta en liten prat straks hun ble ledig. Hun holdt nettopp på med å informere om sommeravslutningen med planlagte utflykt utenbygds. Alternativene var flere, men det

virket som om en dagstur til Arendal med dans i en av ballsalene i det gamle rådhuset falt i de fleste i smak. Etter en uformell avstemning om turvalg og opplegg, starter dagens dansetrinn. Vi hadde muligens forventet en tradisjonell pardans, men her ble vi igjen overrasket. Seniordansen var noe ganske annet. For oss så det mest ut som en lett blanding av linjedans, gammeldans og ringdans, hvor alle hadde dansepartnere. For alle var inndelt, enten med en blå (mann?) eller rød (dame?) snor rundt halsen med Seniordansemblemet. Og så stilte parene opp i lang rekke rundt hele lokalet. Det som forbauset mest var allikevel musikken som ble satt på. Hvis vi skulle beskrive den, ville vi muligens kalle det en rytmefull og heftig gladjazz fra mellomkrigstiden. Og på klarsignal fra instruktøren starter dansen. Du verden for liv og leven. Her snurret man og svingte man, og slo takten med hendene så man kunne bli helt ør. Og det var et tempo som nesten tok pusten fra oss. Som amatørdanser vet en jo at et slikt tempo er blant de beste former for mosjon både for kropp og sinn. Her kombineres både taktfølelse og bevegelse med sosialt samkvem. Og en blir nesten glad av å se på, for alle smiler og virker i strålende humør. Vi prøvde å knipse av

noen bilder under dansen, men det høye tempoet gjorde selvsagt bildene litt uklare. Og etter at den heftige dansen var over, syntes Anne Lise at de kunne demonstrere linjedans for oss med det samme. Linjedans ble normalt gjemt som siste post på programmet, men for anledningen ville Seniordansen foreta en liten oppvisning for oss. Igjen stilte danserne seg opp i lange rekker, og under taktfast musikk fikk vi mulighet til å forevige dem, mens de bølget frem og tilbake på gulvet og utførte sine sidestep og kroppsbevegelser i takt til musikken.

På denne formiddagen skulle også en helt ny dans instrueres og innøves. Danserne sto parvis i stor ring rundt instruktøren, som viste grunntinnene og kroppsføringene. Deretter skulle «elevene» utføre de samme trinnene. Parene startet med rygg mot rygg. Deretter skulle det foretas en vending med noen enkle dansetrinn, så vips inntok de en ny stilling. Deretter gjøres trinnene i revers. Noen par tok dette ganske raskt, mens andre trengte en liten «innkjøringsperiode» Men etter noen forsøk gikk det nesten av seg selv. Så ble den tilhørende musikken satt på. Og mens gruppen øvde inn den nye dansen, ble vi med instruktøren til en roligere sted, slik at vi kunne spørre ut litt om Seniordansen.

Vi begynte som vanlig med de vanlige spørsmålene. Hva koster det å være medlem?

– Vi tar et fast beløp, kr 25.- pr gang, av deltagerne. I tillegg har vi en medlemskontingent på kr 100.-, hvorav kr. 30.- går

videre til regionen. Alle medlemmer får da tilsendt medlemsbladet «Gladringen». Formiddagskontingenten brukes stort sett til kursing av danseinstruktører, samt litt støtte til den årlige sommeravslutningen med dagstur og dans. Har dere årsmøte med valg av styre, spør vi så. Ja, svarer hun beskjedent, for hun er leder både lokalt og i regionen.

Vi var ikke helt innforstått med hva Seniordans innebar og var, så vi ba Anne Lise utdype begrepet.

– Internasjonal Seniordans er en danseform som «Forbundet Seniordans i Norge» har felles med andre land, forteller hun, og Seniordans har vanligvis

røtter i internasjonal folkedans, men det kan også være historiske danser, gamle selskapsdanser eller danser til nyere musikk. Så «vår» seniordans er ikke som mange tror, vanlig pardans for eldre mennesker. Vi bruker mye koreograferte danser til alle slags danserytmer som: vals, reinlender, polka, rumba, samba, swing og lignende.

Er det et minstekrav til oppnådd alder, spør vi så.

– Seniordans er for 55+ for å sette et slags «tak» på det, men man kan også delta om man er litt yngre. Seniordans er også utmerket for mennesker som er i en rehabiliteringsfase. Det fine med seniordansen er at man kan komme alene. Man trenger ingen dansepartner, men vi danser som blå og rød og da er det bare fargen som skiller for hvordan man skal danse.

Vi bytter partner som regel hele tiden, og det er bra, for det kan være noen som ikke

“

*Her snurret man  
og svingte man,  
og slo takten med  
hendene så man  
kunne bli helt ør.*

får trinnene skikkelig til. Så får de nye partnere som behersker trinnene, og da går det greit og alle får en god opplevelse. Danseformen oppstod visstnok i etterkrigstidens Tyskland. Der var mange enker som ble veggpryd under dansetilstelninger, men gjennom Seniordans fikk alle danse.

Du nevnte at en del av kontingenten går til kursing instruktører. Er dette viktig?  
 – Siden dansen er koreografert, må den forklares av en som har gjennomgått instruktørkurs og kjenner både danse-trinnene og den tilhørende musikken. Vi har et musikk- og danseutvalg i forbundet som arrangerer instruktørkurser over hele landet. Denne oppgaven å instruere i en seniordansegruppe er flott å ta seg til etter å ha lagt bak seg et langt arbeidsliv og skal inn i pensjonistenes rekker.

Hva er best med Seniordans, synes du?

– I tillegg til selve dansgleden, er det stadig nye danser som blir koreografert og må læres og innøves. Derfor må man bruke konsentrasjonsevnen. Slik at en i tillegg til å få brukt bena, balanse, blodtilførsel og alt det som skal fungere i dansen – også må bruke hjernen. Og det er bra, da de fleste av oss er pensjonister av et eller annet slag. Dessuten er Seniordans veldig sosialt, spesielt for den som er blitt alene i livet, for her finnes venner som deler samme glede, fortsetter Anne Lise.  
 – Og vi reiser mye og treffer dansevenner over hele verden. Vår region heter «region Sørlandet» og består av 24 dansegrupper fra Tvedestrand til Flekkefjord. Vi ønsker

at flere vil ta initiativ til å opprette grupper. Gruppene har ofte sitt utspring i pensjonistforeninger, eldresentre eller lignende. Men like ofte oppstår det av «private personer» som finner seg et passende danselokale og går på begynnerkurs som seniordanseinstruktør.

Til slutt en liten oppfordring:

– Er det noen som er interessert i noe av det jeg har fortalt, tar dere kontakt med meg eller andre som danser. Jeg har også laget noen brosjyrer som viser de dansegruppene som finnes i dag i vår region. Og på baksiden av folderen står også litt om de positive virkninger som seniordansen gir. For Seniordans er godt for: Hjerne – hjerte – helse – humør.

“  
*Seniordans er veldig sosialt, spesielt for den som er blitt alene i livet, for her finnes venner som deler samme glede.*

Hvor mange pleier det å være her på en formiddag, spør vi. Normalt er det fra 50 til 70 som stiller opp, svarer Anne Lise. Dessuten har vi en kveldsgruppe, for de som ikke har anledning til å delta på formiddagsdansen. Der pleier det å delta omtrent

30–40 medlemmer. Dessuten arrangerer vi faste «sittedans»-ettermiddager på bo- og aktivitetssentra i Søgne. Da strekkes et langt tau mellom stolene, slik at alle kan sitte og holde i det og trekke det frem og tilbake i takt til musikken. Dette virker veldig stimulerende på de eldre. Dette er også en glimrende anledning til pårørende og andre besøkende til å delta i denne «sittedansen», for det skaper god kontakt.

Og mens danserne tar seg en velfortjent hvil med medbrakt kaffe og mat, sier vi farvel til Anne Lise og takker for samtalen.



# Peer Gynt Tours

REIS SAMMEN OPPLEV MER

24 10 12 80 [www.peergynt.com](http://www.peergynt.com)

## SENIORDANS



Hos Peer Gynt Tours kan alle seniordansgrupper som arrangerer egne turer få god hjelp, veiledning og skreddersydde turer. Vi har arrangert gruppeturer i Norge og Europa siden 1978, og kan ta hånd om alt det praktiske ved bestilling og gjennomføring av reisen. Ta kontakt for et uforpliktende tilbud.

### Albir, Spania 10. - 20. oktober

11 dager - fly fra Oslo og Trondheim

Danseleder: Vigdis Hassel / Reiseleder: Solveig Englund

Bli med på seniordans i Albir! Vi skal bo på Albir Playa Hotel & Spa som ligger i et rolig område i Albir og har et koselig bassengområde, omkranset av palmer. Herfra er det kun en kort spasertur langs Bulevard dels Musics for å komme til stranden. Det finnes et stort utvalg av restauranter, barer og butikker i hotelletets nærområde. Det blir fellesdans hver dag, samt god tid til andre aktiviteter og sosialt samvær. Frokost og middag hver dag.

**Pris per person i dobbeltrom fra kr. 20 750,-**

Påmelding innen 1. juli anbefales

[www.peergynt.com/seniordans](http://www.peergynt.com/seniordans)

Tlf: 24 10 12 80 E-post: [post@peergynt.com](mailto:post@peergynt.com)





# Seniordans Norge, Region Romerike

Seniordans Norge Region Romerike, ble startet i 1999 av Martin Rian. Han hadde fått oppdraget av Forbundet Seniordans i Norge, nå: Seniordans Norge.



Tekst BODIL VIGRESTAD

I 2008 var det 24 grupper med 566 medlemmer. Toppårene var 2011 og 2012 med over 600 medlemmer. I 2016 var det 25 grupper og 554 medlemmer. Nå er det 15 grupper og 236 medlemmer. Pandemien bidro til at medlemstallet gikk drastisk ned, slik det gjorde i hele landet.

Det er utfordring med rekruttering av nye medlemmer, og mangel på nye danseledere, stort sett i hele regionen. Det jobbes aktivt med dette i form av kursvirksomhet, både for å motivere nye dansere, og i håp om å rekruttere nye danseledere.

**Region Romerike og kursvirksomhet:** Region Romerike har egen utdanningsleder. Det er Marwell Myrvang. Hun overtok etter Jorunn Emmaus i 2012. Marwell

hadde jobben sammen med Ragnhild Dehli de 2 første årene. Fra 2014 har hun hatt jobben alene.

I de to siste årene har regionen hatt suksess med å ha egne nybegynnerkurs. Mange har gått flere ganger, og til sammen har 160 personer fordelt på 9 kurs vært innom. Kursene har vært gratis. Som et resultat av disse nybegynnerkursene, har noen meldt seg på Seniordans Norges nybegynnerkurs, del 1, 2024.

Region Romerike er innstilt på å fortsette med egne nybegynnerkurs i fremtiden. Nye medlemmer får grunnleggende innføring i trinn og figurer. Tilbakemeldingene har vært gode.



### Dansetreff Region Romerike. ↑

Styret arrangerer 4 dansetreff i året for alle gruppene i regionen, 2 på våren og 2 på høsten, der Jorunn Emmaus har vært primus motor i alle år. Nå jobber hun aktivt

med å rekruttere nye instruktører til disse dansetreffene, og dansegruppene i hele regionen oppfordres til å bidra. Dette er på glid, og danseledere fra Strømmen og Enebakk har kommet på banen.



↑ Holtergruppa fra Region Romerike.

Det danses både linedans og seniordans på treffene, og vekslingen mellom disse går sømløst. På ett av disse dansetreffene hadde vi besøk av Kjærsti Gangsø, motivator fra SKT Vågå. På et annet dansetreff var det oppvisning av Roundsgruppa, som er ledet av Marwell Myrvang.

Styremøter avholdes første fredag i måneden, der det planlegges dansetreff, gruppemøter, innkommen post og saker som dukker opp mellom hvert møte. Styret består av 7 medlemmer og alle har møteplikt. →

Inge-Lise Dønnesen var styreleder fra 2016–2024. Hun gjorde en formidabel jobb, men måtte trekke seg på grunn av sviktende helse. Nå er Terje Larsen styreleder. Han er også en kapasitet som vi gjerne vil ha på laget i mange år, men han påstår selv at han allerede er for gammel til det. Vi tar ett år ad gangen.

Medlemmer fra styret forsøker i løpet av året å besøke gruppene i regionen, danse sammen med dem, og høre ønsker og behov de eventuelt måtte ha. Jubilerende grupper får besøk av representanter fra styret som har med marsipankake. Dette i håp om at alle gruppene føler seg sett og for å opprette og vedlikeholde verdifull kontakt.

Stort sett danser alle gruppene både linedans og seniordans. Blant de yngre danserne fenger nok linedansen mest, mens andre foretrekker seniordans. Region Romerike har også en aktiv Roundsggruppe på 16 medlemmer som danser på Skedsmotun Bo- og Behandlingssenter 10–12 tirsdager i halvåret. Medlemmene er fra grupper i store deler av regionen. Leder er vår alles Marwell Myrvang med hennes mann Bjørn Ove som teknisk sjef, stand-in og som partner ved sykefravær.

Noen av gruppene i regionen har gratis danselokale, mens andre må betale husleie, noe som sliter på en allerede anstrengt økonomi. Ifølge voksenopplæringsloven (paragraf 7), skal seniordansegruppene har

gratis lokale, men dette følges ikke opp av alle kommuner, dessverre. Gruppene oppfordres til å følge opp dette i egen kommune.

Vi har i løpet av de 3–4 siste årene hatt omtale og bilder av Seniordansen både i Hjemmet og Pensjonisten. Dette for å markedsføre oss i håp om at nyslåtte pensjonister oppdager hvor sunt det er for kropp og sjel med dans. I tillegg er dette en god arena for sosialt samvær som forebygger ensomhet.

“

*Vi har mange frivillige ildsjeler i Region Romerike som legger ned utallige timer for Seniordansen.*

Vi har mange frivillige ildsjeler i Region Romerike som legger ned utallige timer for Seniordansen. Dette setter vi stor pris på! Dessverre står ikke kandidater til nye verv i kø, men hittil har endene møttes, til glede for alle aktive dansere på Romerike. Dans burde vært på blå resept!



↑ *F.v. Marwell og Bjørn Ove Myrvang, Bodil Vigrestad og Birger Grøndahl, Brita Aadland og Jorunn Emmaus.*

**23. - 26.**  
august 2026

# Høstdans

## Opplev danseglede og frisk fjellluft!

Bli med på inspirerende dager der turer i vakker natur kombineres med dans, musikk og sosialt fellesskap. Hver kveld samles vi i festsalen til levende musikk og hyggelig samvær. I løpet av oppholdet kan du delta i varierte og engasjerende danseøkter, samt få nyttig innsikt i hvorfor trening er viktig – i det populære foredraget «Smart, sterk og stødig».

## Velg blandt mange aktiviteter

- Introduksjonskurs i seniordans
- Seniordanser med dansemedley til Nibstadmusikk
- Linedans og ringdanser
- Swingkurs
- Trening til musikk og utedans i frisk luft
- Fri tilgang til badeanlegget
- Turer i merkede turløyper

# 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, orkester på kveldene med innslag av gammeldans, og annen underholdning.

## Velg blandt inspirerende aktiviteter

- Introduksjonskurs til seniordans
- Seniordans med julemedley
- Swingkurs
- Roundsdanser
- Salsa
- Foredrag med John Elvestad: «Smart, sterk og stødig»

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



# STOREFJELL

1001 moh  
RESORT

Tlf. 3207 8000 | [storefjell@storefjell.no](mailto:storefjell@storefjell.no) | [storefjell.no](http://storefjell.no)

## Kontakt hotellet for priser

**Transport** må bestilles på forhånd

Fra Oslo bussterminal via Sandvika,  
Hønefoss, Drammen kr 800,- t/r

Fra Gol jernbanestasjon kr 300,- t/r

# Landsmøtet – en dans på roser og betalt latmannsliv?

For alle uinnvidde: Kanskje litt spissformulert?  
Kanskje litt dekkende for år tilbake i tid?

Tekst og foto SOLVEIG ENGLUND

I de «gylne, optimistiske blomstrings-tider» med årlig nye dansegrupper og jevnt økende medlemstall, – regionledermøte og landsmøte over 2 dager med kveld og natt i mellom. Start med regionledermøtet langt ut på første dagen, seint nok til at de fleste kunne rekke fram etter normal natts søvn. Kvelden avsatt til middag, sosialt samvær med seniordans og tid til å prate med andre, knytte verdifulle kontakter. Dag 2 med frokost rimelig tidlig før mer møte- og plenumstid, og hurtig avrundning med ordinært landsmøte ferdig til omtrent gammeldags middagstid sånn ca. kl. 15 på dagen. Rikelig med tid før – under – etter, OG kontaktskapende. «Ja, slik var det før i tida» som det heter.

Hva har skjedd? I dag presses regionledermøtet og landsmøtet inn på 6–7 timer. Har vi ikke interesse av å møtes i dag? Er vi blitt likegyldige? Har vi gitt opp fellesskapet? Er alle blitt seg sjøl nok, det går ad undas likevel? Eller skjer all kontakt heller via elektronisk nettverk? Eller....?

“

*Alt dreide seg om vårt engasjement for seniordansen i dag, – og ikke minst i tida som kommer.*

Nøkternt vet alle at alt er dyrt i dag. Ingen delegater til regionleder- og landsmøtet betaler sjøl. Fra hver region dekkes 1. delegat av Seniordans Norge, 2. delegat av sin respektive region. Det blir utgifter av dette, også med færre delegater men over 2 dager med overnatting. Noen nakne tall som sier litt om fast inntektskilde og nødvendig vurdering i bruk av penger:

Medlemstall i 2023 var 6673, nå i 2026 er det 5678. I 2012 var det rundt 12–13000 medlemmer.

Jeg var nettopp på regionleder- og landsmøtet i Seniordans Norge nå 21. april 2026. Økonomisk hadde jeg ingen utgifter. For å rekke fram i tide

ble ikke nattesøvnen i forkant mange timer. Antall delegater var på plass kl. 0900, mer og mindre fåmælte så tidlig på dagen. Litt kaffe, noen velvalgte velkomstord, så rett på sakskartet for dagen!

Som å skru på en bryter; Ingen likegyldighet å spore, ingen sjekk av telefoner, alle var lutter øre. Det var saker og innlegg som fenga, saker aktuelle for oss alle og for



↑ F.v. styreleder Gunn Øygard, regnskapsfører Bente Skedsmo, kontormedarbeider Toril H. Solum og daglig leder Randi A. Grønbakken.



↑ Lunsj under reg.møte/landsmøte.



↑ Engasjert styreleder Gunn Øygard.



↑ Anni Vorsaa Winther, Gunn Øygard, Tor Abil. Foredrag om mellommenneskelig kommunikasjon.

vår dansehverdag. Alt dreide seg om vårt engasjement for seniordansen i dag, – og ikke minst i tida som kommer. Alt engasjerte, alt føltes både nyttig og riktig! Det var så kloke ord. ... Men, – ? Tar vi det med oss? Gikk det for fort ? Var det tid nok til fordyping, refleksjoer, utveksling?

En slik dag var ingen dans på roser. Så mye input på en dag er temmelig hektisk. Likevel – Rosebuketten vi fikk med oss i form av vettuge tanker, gode innspill, blankpussa verktøy for videre arbeid, – mye sitter i bakhodet, og jeg ville ikke vært den hektiske dagen foruten!!

↓ Daglig leder Randi A. Grønbakken takker Turid S. Haaland for jobb i styret gjennom 15 år.



# Da alle regionledere møttes til årets happening

Årets happening, det sier seg sjøl, – en gang hvert år, med de aller viktigste sakene. Utrulig nok blant godt voksne, men årets alvorligste tema var konflikthåndtering.

Tekst SOLVEIG ENGLUND

– Men først en liten søt snutt. Alle oppvokst i Vinstraområdet er fortrolige med kongefamilien som har hytte i Sikkilsdalen, og at de alltid før overnatta hos frk.

Amundsen. Første gang kong Haakon var på Vinstra etter krigen, var det ekstra stort fram møte ved Amundsen der det bl.a.

var taler av både konge og ordfører. *Den siste godt forberedt med både hatt og frakk.*

Kommende skoledag var det stilskriving: «..... og både kongen og ordføreren heldt tale. Ordførar'n prata uttur hatta, men kongen, hein prata uttur hugguet, hein.»

**Tor Amlid hadde absolutt ikke behov for hatt med verken jukselapp eller stikkord, han håndterte temaet på mesterlig vis, rett «uttur hugguet» til en lydhør forsamling der mange også var aktive med egne innspill. Umulig å gjengi, det må bli stikkord.**

– **Hva kommuniserer vi med?** Ansikt. Holdning. Stemme. Fakter. Hele kroppen. Vi vet aldri effekten vi har på andre. Unngå dobbelkommunikasjon, vær ærlig. Falskhet gjennomskues. Unngå usynlig vegg mellom avsender og mottaker. Godta at vi er ulike. Teambygging, god kommunikasjon er alles ansvar. Gode grupper gir god aksept, trygghet og gode relasjoner så kritikk og uenighet tåles bedre og løses fortere.

– **Hvordan gi og motta kritikk?** Vær rolig og tydelig. Prøv å forstå motparten, sørg for sjøl å bli forstått. Vær lyttende. Spør. Si klart hva du liker/ikke liker. Sett grenser. Du vet effekten kritikk har på deg, du vet ikke intensjonen hos motparten. Grip inn tidlig. Vær konkret. Ikke bland inn ros ved kritikk, det skaper usikkerhet. Gi derimot positiv tilbakemelding på at andre våger å gi deg kritikk. Viktig med konstruktiv kritikk, vær tydelig på intensjonen.

– **Hvordan gi effektiv ros?** Vær konkret og ærlig så mottaker kjenner seg igjen. Gi tilbakemelding på effekten den andre har på deg. Rosen skal handle om den du roser, ikke om deg og det du gjør. Vær raus med ekte og positive tilbakemeldinger.

– **Hvordan ta imot ros?** Vis at du setter pris på rosen. Ikke avfei med «Det er jobben, det er så lite» osv. Er rosen lite konkret/spør hva, hvorfor det roses, gjerne om det som roses har noen effekt på avsender?

- *Ulikhet og usikkerhet skaper ofte trøbbel.*
- *Klargjør og bli tydelig på intensjonen fra avsender og effekten på mottaker.*
- *Vær ærlig og unngå dobbelkommunikasjon.*
- *Gi også rom for magefølelsen, ikke vær for kynisk kalkulerende.*
- *I et positivt aksepterende miljø tåles ikke bare ros, der løses også konflikter og kritikk.*

# Du og jeg og vi to.....

Ikke i en tresko, men med handlingsplanen i hånda – ute i alle grupper!

Tekst SOLVEIG ENGLUND

«Handlingsplan» sto det på sakskartet for regionledermøtet i Seniordans Norge 21. april. Aldri hørt om noen handlingsplan? Nei, det hjelper lite å vedta nyttige og brukbare tanker i et dokument som havner i nattbordskuffa hos delegatene første kveld etter landsmøtet. Eller havner dokumentet nederst i skuffa når det er for omstendelig, for mange fraser og fine ord, for mye papir..... «Eg bli sjøl ganske så matt» som Gunn Øygard faktisk sa det i starten.

Handlingsplanen er som ordet sier, en plan, en veileder for arbeidsfordeling og oppgaver for forbund – region – grupper. Et viktig dokument som bør brukes, et dokument like viktig for drifting av seniordansen som dansebeskrivelser og musikk er for dansen. Så viktig at den bør være lesbar, ikke et langt gjesp. Og den må være tilgjengelig for alle som prøver å oppnå noe.

Den gamle handlingsplanen på 4 sider er nå kopt ned til 2 ½ med tydeligere

4 hovedmål og forslag til tiltak for å nå disse, alt klart spesifisert for forbund, region og grupper. Les de 4 hovedmåla, – det er nettopp dette vi alle snakker om, i tillegg kommer det forslag på tiltak.

- Gjennomføre aktiviteter som bidrar til økt rekruttering av seniordansere
- Spre kunnskap om seniordansens helsefremmende og trivselsskapende virkning
- Ha oversikt over mulige støtteordninger. Etablere samarbeid med offentlige og private institusjoner med sikte på positiv medieoppmerksomhet og økonomisk støtte
- Rekruttere og beholde danseledere og utdanningsledere i hele organisasjonen

**Dokumentet Handlingsplan for Seniordans Norge må ut til alle som ER Seniordans Norge, og planen må brukes, ikke havne ett eller annet sted sammen med alt annet skrot som skal kastes! Som medlemmer har vi alle og alltid et felles ansvar: Å bidra!**

## **Dykk fra arkivet:**

Denne sangen skrevet av Marit Høyby ble kåret som vinner i en «konkurranse» i Gladringen i 2006, da de ble bedt om komme med forslag på en seniordans sang. Jury var Bente og Kjell Magne Aasen sammen med redaktør i Gladringen Bjørg Kolltveit. Denne synes jeg var så fin, så deler den her med dere.

Randi A. Grønbakken

*Mel. Mot i Brøstet*

***Opp av sofa'n, på med tøyet, seniordansen kaller.***

***Vi kan ikke sitte stille lenger nå.***

***Seksti, sytti, åtti, nitti, det er ingen alder  
merker ikke det når vi skal dansen trå.***

***Kom nå, kvinne, mann, ta din parters hand,***

***La oss få litt frisk og fin musikk.***

***Tango, vals og samba, det er takter som vi liker,  
reinlender og linedance gir oss god fysikk.***

***Det er jammen litt av hvert vi dansere må lære,  
damekjede, byttomfot, og dos-a do.***

***Fram med venstre, fram med høyre  
raske må vi være.***

***Det er ikke alltid lett, det må du tro.***

***En og to og tre, snart så må vi le.***

***Vi er ikke de som gir oss, nei.***

***Det viktigste er likevel at vi får være sammen,  
seniordans er moro, vi blir aldri lei.***

*Marit Høyby, Kongsvinger.*



Prøv vår  
ONLINE-booking!  
[www.savalen.no](http://www.savalen.no)

# Hjertelig velkommen til Førjulsdans 2026

26.-30. oktober 2026

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.

## Matservering

Frokostbufe, lunsj og 3-retters middag/aftensbufe. 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

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

## Fjellspa

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!



## Savalen pakkepris

26.-30. oktober 2026

Pris for oppholdet, pr.pers i dbl.rom:

Kr 4.715,-

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

Tillegg for enkeltrom: Kr 1.400,-

## Transport

For de som ønsker å være med buss fra Trøndelag, kontakt Arctic Buss tlf 950 87 070 eller epost: [post@abuss.no](mailto:post@abuss.no)

### Fra Trondheim

kr 950,-/pr. person t/r, og kr 550,- en veg.

### Fra nord for Trondheim (Fosen)

kr 1150,-/pr. person t/r, og kr 650,- en veg.

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.

Informasjon/bestilling

## Savalen Booking

☎ 62 47 17 17

✉ [post@savalen.no](mailto:post@savalen.no)

🌐 [www.savalen.no](http://www.savalen.no)





# Invitasjon til Nordisk Danseledertreff

på Storefjell, Norge, 14. til 18. juni -27.

## Kjære danseledere!

I 2027 er det Seniordans Norge som skal arrangere **Nordisk treff for danseledere**, og vi vil herved ønske ca. 25 danseledere hjertelig velkommen til å delta.

Arrangementet vil finne sted på **Storefjell Resort Hotel**, Gol i Hallingdal, som er et høyfjellshotell på 1000 meters høyde. Det er et hotell mange kjenner fra før av. Der er det kjempegod mat, mange fasiliteter, og det er ypperlig for Seniordans.

Regner med at over 100 danseledere kommer til å delta, fra Danmark, Finland, Sverige og Norge.

Det blir satt opp buss fra Oslo lufthavn til hotellet, ca. 3 timers kjøretur.

Det tas forbehold om små justeringer av prisene.

## PRISER:

Dobbelrom NOK 8000,- pr. person

Enkeltrum: NOK 9500,- pr. person

Depositum NOK 3000 betales innen 1/11-26.

Prisen inkluderer helpensjon, CD eller USB, alle aktiviteter, underholdning, festmiddag m/ 1 drikke og transport til/fra flyplassen.

## AVBESTILLING:

12 uker før arrangementet starter:

50 % refusjon

6 UKER før start: 25 % refusjon,  
etter dette ingen refusjon.

Depositum refunderes ikke.

## PÅMELDING:

Direkte til Randi på kontoret innen 1/10-26.

Tlf. 95 41 24 80

Epost: [randi@seniordans.org](mailto:randi@seniordans.org)

Navn, adresse tlf.nr, epostadresse, romtype,  
behov for transport, eventuell spesialkost  
må oppgis.



# Gauldal Round-dans

Interessen for Round dans ble tent da vi i 2006 deltok på landsstevnet i Lillehammer. Der presenterte Jytte Karlsson og Bente Aasen noen flotte danser for oss, som de kalte rounds. De hadde vært på kurs i Danmark, for å lære dette nye innen seniordans.

Tekst INGER SÆTERMO PRYTZ

Etter hvert ble det kurs her i Norge også og vi reiste spent til Brundalen, hvor Sanna Hjertø holdt kurs. Opprømte måtte vi jo prøve noen av dansene i ringen vår. Fant vel rimelig fort ut at Round-dans kanskje ikke passet like godt for alle!!

Da kom ideen om vi kunne prøve å danne egen Roundsgruppe på Kvål. Sendte ut invitasjon til nabogruppene, om det var noe interesse og over 20 dansere møtte første kvelden, flest damer, men også 7-8 menn møtte opp. →

Dette var høsten 2008 og antallet holdt seg stabilt opp gjennom årene. På det meste var vi 32 dansere. De kom fra Trondheim i nord til Oppdal i sør, så det var noen som kjørte mange mil for å komme seg på dans.

Vi har ett fint lokale på Kvål, med tilgang til kjøkken, så i mange år stekte vi vafler, som vi koste oss med i pausen. Dette gjorde vi helt til koronaen inntok landet. Da ble alt satt på pause og dessverre mistet vi også en del dansere i kjølvannet av pandemien.

Danserne i roundsgruppa har alltid vært positive til å lære nye danser. Som utdanningsleder i noen år, ble det mange forskjellige danser som skulle læres og øves inn. Da var denne gjengen gull verdt å ha. De gikk på med liv og lyst og det kunne bli mange morsomme episoder ut av det.

Vi har nok ikke vært så flinke til å vise oss frem, men noen oppvisninger har det blitt på diverse dansetreff og andre tilstelninger.

Noen av de som var med fra oppstarten er fortsatt med i dansen, men antallet har sunket betraktelig etter pandemien. Kun 18 aktive dansere er med nå.

Vi begynner «å dra på årene» alle sammen, fra 72–89 år, men vi tenker å holde ut så lenge som mulig.

# Fosentreffet arrangert i Lensvik



**Danseglade seniorer fra Fosen og Agdenes samlet seg i Lensvik da Agdenes Seniordans sto som vertskap for årets Fosentreff.**

Tekst KARIN VELAND Foto LEIF VELAND

I april ble Fosentreffet avholdt i Lensvik i regi av Agdenes Seniordans. Arrangementet samlet deltakere fra Leksvik, Rissa, Lysøysund/Bjugn, i tillegg til arrangøren Agdenes Seniordans. Til sammen deltok 87 seniordansere.

Fosentreffet er et årlig arrangement. I utgangspunktet var dette en samling for alle seniordansringene på Fosen, men med god fergeforbindelse i ytre del av Trondheimsfjorden ble det naturlig å invitere Agdenes – som ligger på sørsiden av fjorden – med på treffet. Arrangementet går på rundgang mellom de deltakende ringene. I 2024 var det Rissa som arrangerte, og i 2026 blir det Lysøysund/Bjugn sin tur.

Ved ankomst ble det servert en enkel lunsj bestående av kaffe og oppsmurte brødsiver. Leder Liv Jacobsen ønsket alle hjertelig velkommen, før Gunhild Landrø skapte god vårstemning med et vakkert og stemningsfullt vârdikt.



Deretter var det tid for dans. Under kyndig ledelse av egne instruktører danset deltakerne til toner av vals, tango, foxtrot, reinlender og pols. Etter tre timer med dans var det godt å få sette seg ned litt.

Før hjemreise ble det tid til en siste danseøkt, samt at Rissa Seniordans og Lysøysund/Bjugn viste et par danser hver.

↑ *To av Instruktørene, Karin Veland t.v. og Gerd Nordgård*

Avslutningsvis ble et fast innslag ved slike treff gjennomført – nemlig den symbolske overrekkelsen av stafettballen til neste arrangør. I år var det leder Liv Jacobsen som leverte ballen videre til Lysøysund/Bjugn Seniordans.



←  
*Fosentreffet*



# Rissa seniordans

Rissa seniordans ble startet 23.01.07 av 3 damer, Vigdis Hassel, Anne Hassel og Sissel Godal. De hadde vært på kurs i Trondheim og ville sette i gang med seniordans i Rissa.

Mang ble medlemmer etter hvert som denne danseformen ble kjent. I løpet av de første årene var antall medlemmer 50. Det var mest damer, men 12 menn deltok.

I starten danset vi på kvelden, men nå har vi danset fra kl. 12 til kl. 14.

Våre dansere deltar på regionens dansetreff som arrangeres hver høst på ulike hotell i fylket. Mange deltar på danseuker på Savalen. På hvert Landsstevne deltar mange fra Rissa seniordans.

I 2011 tok Rissa seniordans initiativet til dansetreff for danseriger på Fosen og Agdenes. Det ble veldig vellykket, og nå arrangeres det «Fosentreff» hvert år, fortrinnsvis sist i april. Arrangementet går på rundgang til danseringene.

Dessverre har antall medlemmer minket vesentlig de siste årene, men vi håper at trenden snur så vi får med nye medlemmer.



↑ Fra Fosentreffet 2024.

# 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 høstopphold 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, Bergen & Harstad/  
Narvik med mulighet for tilslutning  
fra andre flyplasser.

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

Vi er allerede i gang med plan-  
legging av neste års vinterturer.

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

## OSLO

12. – 26. september 2026:  
**Pris pr. person fra kr. 21 990,-**

## BERGEN

12. – 26. september 2026  
**Pris pr. person fra kr. 23 590,-**

## HARSTAD/NARVIK

12. – 28. september 2026:  
**Pris pr. person fra kr. 25 990,-**

Danseleder  
Irma-Hanne Bakkan  
fra Narvik er med  
fra Norge.

Mer informasjon finner du på  
[www.temareiserfredrikstad.no](http://www.temareiserfredrikstad.no)  
Telefon 918 47 358

**TEMAREISER**  
FREDRIKSTAD



# Sittedans på Hamnahaugen helse- og omsorgssenter

Sittedans er blitt en populær aktivitet ved Hamnahaugen helse- og omsorgssenter etter at Liv Irene Pedersen og Grete Strand dro det i gang i 2021.

Tekst KARIN VELAND Foto LEIF VELAND

Ja, så populært at det til tider er vanskelig å finne plass til alle som vil være med. Instruktørene er en del av Agdenes seniordans, og en har ordnet det slik at det alltid er med en ekstra fra Ringen, som koker kaffe og serverer etter at aktiviteten er over.

Men først er det altså sittedans. Her er øvelser for armer og bein, skuldre og hofter, finger- og side-muskulatur – alt til flott musikk. Instruktørene veksler på å instruere. De har også fått med seg en flott ungdom, Daniel, som leder noen av øvelsene.

Etter 40 minutter er det tid for kaffe. Alle samler seg rundt langbordet som er gjort klart. Det sosiale rundt kaffebordet er like viktig som dansen, sier Liv Irene. Og den fine summingen tyder på at de eldre trives. En sang eller to fra Daniel hører også med, og innimellom blir det også allsang.

← *Elin Landrø fra Agdenes seniordans er med og serverer denne dagen.*





↑ Samlingen rundt kaffebordet er viktig



↓ Instruktørene Liv Irene Pedersen t.v. og Grete Strand



MINNEORD  
GUNNSTEIN  
KVÅLE

av Jon Gåsemyr

Gunnstein Kvåle døde 19. august 2025.  
Han nådde den høge alder av 91 år.

Gunnstein sette tydelege spor etter seg  
i seniordansen og på fleire andre område.

Han voks opp i Sogndal, men budde i Førde  
då Førde Seniordans vart skipa i 2001. Han vart  
tidleg med i Seniordansen og var instruktør  
det meste av tida til han i høg alder ga seg av  
helsemessige grunnar.

Då SN Region Sogn og Fjordane vart skipa  
i 2003, var Gunnstein ein av deltakarane.

Gunnstein var ein sers ivrig dansar og tok  
initiativ til å starte opp i alt 18 danseringar rundt  
om i Sogn og Fjordane frå ytterst i Gulen til  
innerst i Sogn. Og ikkje berre som starthjelp,

men han besøkte jevnleg desse ringane  
gjennom åra og vedlikheldt dermed både  
kjennskap og vennskap.

Hans motto var at seniordans var den aller  
beste «medisin» for god helse både fysisk  
og psykisk.

Då Gunnstein feira 90-årsdagen sin, inviterte  
han Førde Seniordans med på feiringa. Han  
fortalde om smått og stort frå eit langt liv, og  
ikkje minst, han deltok i dansen saman med  
dei gode dansevennane.

Region Sogn og Fjordane vil takke Gunnstein  
for alt han gav og alt han gjorde for senior-  
dansen gjennom mange år. Han vil bli sakna  
på dansesamlingane der han alltid var den  
smilande, trygge dansevennen.

# Kursprogram

## Høst 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	
Lør	12. sep	10–16	<b>Brumunddal,</b> Foajeen Teatersalen	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke.
Søn	27. sep	11–17	<b>Voss</b>	Gerd Tiller/ Turid S. Haaland	95 10 65 26	gtiller@online.no	Ta med mat drikke og bånd.
Fre	9. okt	10–16	<b>Larvik,</b> Bas Kunst Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat og drikke og bånd.

**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	10. okt	10–16	<b>Larvik,</b> Bas Kunst Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat og drikke og bånd

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

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

## GRUNNKURS 2020 DEL 1 *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	26. sep	10–16	<b>Brumunddal,</b> Musikkrommet Brumunddal Ungdomskole	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke.

## GRUNNKURS 2020 DEL 2 *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	3. okt	10–16	<b>Brumunddal,</b> Musikkrommet Brumunddal Ungdomskole	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke.

## 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		
Man	31. aug	11–17	<b>Sparbu,</b> Åsheim forsamlingslokale Leiraplassen 16	Reidun Veie/ Vigdis Hassel	97 14 43 37/ 41 41 63 17	reidun.veie@outlook.com/ Vigdis.hassel@gmail.com	Ta med mat og drikke
Lør	5. sep	11–17	<b>Otta,</b> Aktivitetshuset	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke.
Lør	19. sep	11–17	<b>Molde</b>	Anne Brith D. Skram	41 14 11 36	annebrithskram@hotmail.no	
Tors	1. okt	12–18	<b>Sortland,</b> Samfunnsalen	Vibeke Lysvik/ Margrete Hansen	41 27 52 40/ 41 50 04 64	vibeke.lysvik@live.no/ hansenmargrete486@gmail.com	
Fre	9. okt	10–16	<b>Lillestrøm,</b> Folkets Hus Hellinga 8	Marwell Myrvang	90 98 65 80	bomyr@online.no	Buss 385 fra Bussterminal i Lillestrøm, ca. 19 minutter. Stoppested Hagan
Søn	11. okt	11–17	<b>Bergen,</b> Vannkanten	Gerd Tiller/ Turid S. Haaland	95 10 65 26	gtiller@online.no	Ta med mat drikke og bånd.

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

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

## LINEDANCE 2026

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	10. okt	10–16	<b>Brumuddal,</b> Musikkrommet Brumuddal Ungdomskole	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke.
Lør	10. okt	11–17	<b>Bergen,</b> Vannkanten	Gerd Tiller/ Turid S. Haaland	95 10 65 26	gtiller@online.no	Ta med mat drikke og bånd.
Fre	16. okt	10–16	<b>Lillestrøm,</b> Folkets Hus Hellinga 8	Marwell Myrvang	90 98 65 80	bomyr@online.no	Buss 385 fra Bussterminal i Lillestrøm, ca. 19 minutter. Stoppested Hagan
Fre	16. okt	10–16	<b>Larvik,</b> Bas Kunst Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat og drikke og bånd
Fre	23. okt	10–16	<b>Hønefoss,</b> Ullerål Kirke	Rønnaug Ust/ Taran Jarnæs	99 25 11 37/ 45 22 45 69	taran.jarnaes@gmail.com	Frukt, vann og kaffe serveres
Lør	24. okt	11–17	<b>Skei i Jølster,</b> Skei Samfunnshus	Gunn Øygard	99 27 77 89	guoey@online.no	Ta med mat, pulverkaffe på stedet.
Fre	30. okt	10–16	<b>Skien,</b> Furuheim Grendehus	Mette Meyer Kristiansen/ Taran Jarnæs	99 27 03 60/ 45 22 45 69	taran.jarnaes@gmail.com	Frukt, vann og kaffe serveres
Lør	31. okt	10–16	<b>Østfold,</b> Råde, Bøndernes Hus	Bente Hammer	45 63 84 90	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke
Fre	20. nov	10.30– 16.30	<b>Trondheim,</b> Illevollen Meninghetshus	Åse Kristiansen/ Vigdis Hassel	97 18 64 68/ 41 41 63 17	Vigids.hassel@gmail.com	Ta med mat-pakke og drikke.

## NORDISK 2012

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

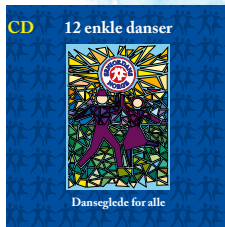


DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre	25. sept	10–16	<b>Larvik,</b> Bas Kunst Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42@gmail.com	Ta med mat og drikke og bånd

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

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

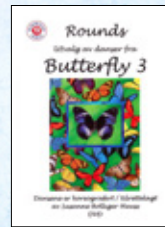
## MEDLEMSBUTIKKEN



**12 Enkle danser**  
CD m/beskrivelse 150,-



**Block/Line danser**  
CD m/beskrivelse 200,-



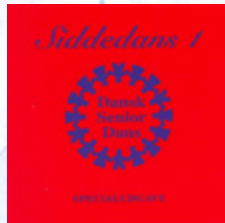
**Butterfly 3**  
Beskrivelse 50,-  
DVD 150,-



**Dansk 17**  
CD m/beskrivelse 360,-  
DVD 150,-



**Dansk PR**  
CD m/beskrivelse 250,-



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



**ISDC 2007**  
CD m/beskrivelse 200,-



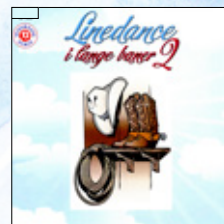
**ISDC 2010**  
CD m/beskrivelse 200,-  
DVD 200,-



**ISDC 2016**  
CD 200,-  
Beskrivelse 60,-  
DVD 250,-



**ISDC 2019**  
CD 150,-  
DVD 150,-  
Beskrivelse 50,-



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



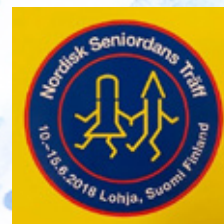
**Nordisk 2006**  
CD m/beskrivelse 150,-



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



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



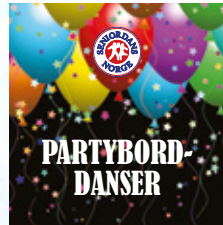
**Nordisk 2018**  
CD 250,-  
Beskrivelse 100,-  
DVD 250,-



**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 påsyng	40,-
Klistremerke	20,-
Rollup	800,-



**Drikke flaske**  
120,-



**Handlenett med logo**  
85,-



**Krus med logo**  
85,-



**Vimpel/bordfane**  
300,-



**Informasjonsbrosjyre**  
Gratis inntil 25 stk.  
deretter må porto  
dekkes av kjøper.

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

**Priser er inkl. mva.**  
I tillegg kommer ekspedisjons-  
gebyr 30,- og porto