MEDLEMSBLAD FOR
SENIORDANS NORGE

Gladringen

NR 64 NOV 2026

Mange jubileum i Møre og Romsdal **Danseglede og rekruttering i Elverum**
Dansetreff Lakselv Arendalsuka 2026 **Regionbesøk** Minneord



REGIONLEDERE SOM HAR VÆRT I REGION SØRLANDET
Sett fra Høyre: Anne Lise Schaldemose fra 2003–2015, Bjørg Staalesen fra 2015–2019, Alf Magnus Nilsen 2019–2025, Kari W. Jensen fra 2025 – nåværende.

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

KONTORET

TELEFONTIDER:

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

SENIORDANS NORGE:
Storgata 108
2390 Moelv
www.seniordans.no



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



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



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

Redaksjonen Gladringen

Stoff til Gladringen sendes til:
randi@seniordans.org

Frist for innlevering av stoff er
12. april 2027

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


Styreleder Gunn Øygard

For å starte med det velkjente ordet rekruttering så skjer det nå mer aktivt arbeid i denne sammenheng. Seniordans Norge satser på konkrete tiltak.

Et viktig punkt er at vi må bli mer synlige ute blant folk. Et eksempel her er Arendalsuka der region Sørlandet i august gjorde en formidabel innsats (les egen artikkel om det). Region Hedmark ved Asta og Kåre Opheim og SN, har vært svært aktive og pådrivere for en reklamefilm om Seniordans. Den skal nå bl.a. være sendt til alle landets kommuner. Det kommer stadig små drypp fra filmen på Facebook. Asta og Kåre har også satt i gang aktivitet på Elverum igjen og var der sammen med prosjektleder Randi A. Grønbakken. De hadde med seg dansere, hadde oppvisning og delte ut brosjyrer. Et svært vellykka initiativ og forhåpentligvis en ny gruppe gjenoppstår.

> *“Det er en myte at en må være svært gammel for å begynne i Seniordans.*

Det er også laga ferdig et instruktørkurs for nye danseledere som i disse dager er klart for gjennomføring. Det kan faktisk gjennomføres med helt ned til fire deltakere. Det har vært etterspurt for fortvilelsen er stor der det mangler instruktører og grupper rett og slett blir lagt ned.

Daglig leder og jeg har vært på noen regionbesøk og skal på flere. (Se eget innslag) Det er svært interessant og positivt, vi blir kjent med regionene og hører hva de har å fortelle. Felles for alle er bekymringen for at de ikke får med flere nye medlemmer. Det er likt over alt og alle gjør så godt de kan for lokal rekruttering. De brenner for seniordansen og kan ikke forstå at ikke flere ser dette flotte konseptet. En skulle tro at det i byer og tett befolka steder ville være lett å få tak i seniordansere, men tvert imot. Det er i mindre tettbefolka område at gjennomsnittet i medlemsmassen pr. gruppe er størst.

Vi ser svært glade og entusiastiske dansere rundt omkring på dans og på større og mindre treff. Det er tydelig at seniordansen gjør dem godt. Det kommer samtidig en fortvilende tanke når vi ser alderen, for den er høy, og yngre glimrer med sitt fravær. De som danser i dag var mye yngre da de begynte, hvorfor er det så vanskelig i dag? Det er nok samfunnet som har endra seg, folk har flere tilbud og er ikke «så gamle» enda. Det er en myte at en må →

være svært gammel for å begynne i Seniordans. Formiddagsdans kontra kveldsdans kan også være et tema. Selv begynte jeg 52 år gammel. Jeg var i fullt arbeid og hadde aldri hatt mulighet til å begynne hadde det ikke vært for at gruppa mi i Fjærland hadde dans på kvelden. Jeg skjønner poenget med at mange vegrer seg for å ut om kvelden. Likevel så må det kanskje flere kvelds-danser til for å få med yngre som ennå er i arbeid. Samtidig så er det flere som pensjonerer seg tidligere i dag, men de har så mye annet de er opptatt av.

Ønsker alle en god dansevinter og vår.

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. Neste på lista er **Follo og Finnmark**, 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~~
~~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!

DMU har ikke ligget på latsiden siden siste Gladringen. 18.–22. mai deltok vi sammen med 15 andre dansere fra Norge i ISDC 2026 i Latvia.



↑ *Rønnaug Ust*



↑ *De norske deltagerne, fra venstre: Anna Danielsen, Irina Saivare, Borghild Sørøy, Rønnaug Ust, Bente Hammer, Tordis Myrvold, Birgit Øien, Jorunn Emmaus, Ingeborg Granlund, Bjørn Ove Myrvang, Taran Jarnæs, Gurli Henriksen, Marwell Myrvang, Odd Øygard, Margareta Øygard. Kari Holm var ikke til stede da bilde ble tatt.*

Arrangementet gikk av stabelen i badebyen Jurmala. Koselig liten by. Det var i alt 180 stk. fra 17 forskjellige land inkludert gjester fra Danmark. Vi bodde på et hotell litt opp i byen og danset på et hotell i nærheten av stranda. Litt spesielt var det da vi kom til dansesalen. Her var det teppe på golvet og søyler i rommet. Deltagerne ble delt i to, da det ikke var plass til alle å danse samtidig. Men det gikk seg til. Rønnaug loste oss igjennom dansen som Norge hadde med seg. Remember, skrevet av Vigdis Hassel. Dansen ble godt mottatt.

Det er tatt ut seks danser fra ISDC 2026 som kommer på kurs til våren 2027.

DMU har vært involvert i nytt Instruktørkurs som er en del av rekrutteringsprosjektet. Ferdig konsept ble presentert på Utdanningsledertreffet 15.–16. september 2026. Dette kurset er beregnet for helt nye dansere som har tanke for å bli danseledere. I dette kurset blir det lagt vekt på instruktørrollen. Ikke på å lære nye danser, men å formidle dem. Det følger imidlertid med fire nye enkle danser til dette kurset. Regionene/gruppene er viktige her for å motivere dansere/nye medlemmer til å bli nye danseledere. Disse kursene blir annonsert bredt.

→

På Utdanningsledertreffet 15.–16. september ble Turid Haaland ønsket velkommen som ny Utdanningsleder. Det var i alt åtte Utdanningsledere som deltok av 13. Det ble et travelt treff. De seks dansene fra ISDC ble tatt opp på video/lenke som skal følge kurset til våren. I tillegg danset vi inn en «arbeidsvideo» av fire danser som skal til Nordisk 2027.

Taran i DMU har laget alle dansene til linedanskurset. I starten av treffet danset hun inn dvd, lenken til linedanskurset som det også er kurs på nå i høst. Tommy Johansen har spilt inn musikken.

På Utdanningsledertreffet drøftet vi kriterier for å være danseleder. I tillegg laget DMU et utkast til ny Utlysningstekst for Utdanningsledere. SN har ytret ønske om å opprette nye engasjement i de regionene som ikke har Utdanningsledertreffet. Det vil bli gjort undersøkelser i den forbindelse. Det er stort behov for Utdanningsledere og nye danseledere i forbindelse med rekrutteringsprosjektet. DMU krysser fingrene for at vi får noen nye.

Nordisk Treff 2027 skal være i Norge. Det skal være på Storefjell 14.-18. juni. Komiteen har nylig hatt møte på Moelv, og det jobbes for å skape et flott Nordisk treff.

Tommy Johansen skal spille inn alle melodiene fra Norge, Danmark og Finland til det Nordiske treffet. Sverige er invitert som gjester og det kommer 12 stk.

DMU

DANS- OG MUSIKKUTVALGET



LEDER

Marwell Myrvang
90 98 65 80
bomyr@online.no



UTENLANDSKONTAKT & SEKRETÆR

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

KONTAKTLISTE OVER UTDANNINGSLEDERE

Buskerud, Telemark og Rogaland Nord	Taran Jarnæs	45 22 45 69	taran.jarnaes@gmail.com
Hedmark, Vest Oppland, Gudbrandsdal og Rogaland Sør	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com
Helgeland og Vesterålen	Margrete Hansen	41 50 04 64	hansenmargrete486@gmail.com
Hordaland	Turid S. Haaland	41 28 26 60	turidsanderudh@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-myrvo@online.no

→

FORTS. KONTAKTLISTE OVER UTDANNINGSLEDERE

Trøndelag sør og Trøndelag nord	Vigdis Hassel	41 41 63 17	Vigdis.hassel@gmail.com
Vestfold	Magne Sørøy	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 Gravdahl	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-myrvo@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	Bjørg 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



25-årsjubileum for Fredrikstad seniordans

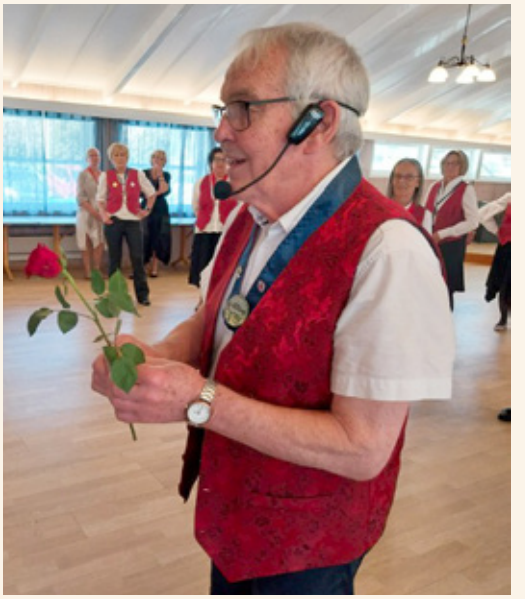
4. mai 2025 feiret Fredrikstad seniordans sitt 25-årsjubileum på Røde Korshuset, Gressvik. 34 medlemmer og 14 gjester var tilstede.

Tekst og bilder ELISABETH PARLOW-BLOMBERG (Leder for Fredrikstad seniordans) og METTE KALLERØD, Sekretær

Festen begynte med stilig innmars. Danserne var kledd i røde vester, hvite bluser eller skjorter og sorte skjørt/bukser. Det ble fremført 5-6 danser og flere av gjestene danset med.

Vi gikk til bords og sang velkomstsangen, skrevet av danseleder Lillian Warem. Snitter, kaffe og mineralvann ble servert og senere ble deilige kaker satt frem.

↑ *Gruppebilde fra 25-årsjubileet i Fredrikstad*



↑ *Danseleder Bjørnar Warem*

> *“*
>
> *I dag teller klubben 40 medlemmer og er den største danse-gruppen i Østfold.*

Etter maten fortalte Elisabeth Parlow-Blomberg og Liv Berthe Jacobsen litt om klubbens historie. Klubben ble stiftet 18.01.2001 og var i begynnelsen en mindre klubb med 14 medlemmer. I dag teller klubben 40 medlemmer og er den største dansegruppen i Østfold.

Vi danser rounds, line og ringdanser.
Vi danser hver mandag fra kl. 10.30–13.30 →

avbrutt av en halvtimes spisepause. Vi er tilsluttet Seniordans Norge. Nye medlemmer er hjertelig velkommen til oss.

Evelyn Martinsen, Lisbeth Julseth og Solveig Marthinsen ble tildelt diplomer for lang fartstid.

Anni Vorsaa Winther, leder for Region Østfold og styremedlem i Seniordans Norge, sa noen velvalgt ord og gratulerte foreningen. Fredrikstad seniordans har mottatt 5000 kroner fra Region Østfold til arrangementet.

Flere av gjestene og medlemmene sa noen ord og gratulerte. Det ble opplesing av morsomme dikt og historier.



↑ *Vår eldste danser Lisbeth Julseth 89 år.*



↑ *Flotte dansere*

Fredrikstad kommune var representert ved bystyremedlem Marianne Klever Næss og leder av Aktiv Fredrikstad Anne Skauen og fotograf Trine Sirnes Det ble overrakt blomster fra kommunen og mange bilder ble tatt.

Paul Johannessen spilte og sang under kaffen. Det ble også litt allsang, noe alle satt pris på.

Avslutningsvis ble det danset noen danser til og jubileet ble avsluttet med overrekkelse av roser til alle danserne. Danserne fikk også vite hvor lenge de har vært med i klubben. En vellykket 25-års jubileumsfeiring.

SENIORDANS I ALBIR



Dans, glede og fellesskap på Spanias solkyst

29. januar –12. februar 2027

TA MED SENIORDANS-GLEDEN TIL ALBIR

SENIORDANS & SITTEDANS med danseleder Irma-Hanne Bakkan fra Narvik er med fra Norge.

Bytt ut vinterdagene hjemme med et hyggelig opphold i Spania, sammen med seniordansere og sittedansere.

29. januar–12. februar 2027 inviterer vi til 15 dager i Albir med seniordans, sosialt samvær og tid til å nyte omgivelsene.

Reisen passer for deg som er litt øvet i seniordans, og for deg som utøver sittedans.

Et hyggelig opphold på firestjerners Albir Playa Hotel & Spa med muligheter for spaserturer og aktiviteter mellom danseøktene.



Pris per person fra kr 19 895,- som inkluderer:

- Fly tur/retur Oslo - Alicante og transport til hotellet
- Hotellopphold med frokost og middag
- Daglig ettermiddagskaffe og vafler to ganger i uken
- Én restaurantmiddag og én spa-inngang per uke
- Norsk instruktør og reiseleder

Enkeltromstillegg kr 1 990,-
Vi er behjelpelige med tilslutning fra andre byer.

Mer informasjon finner du på
www.temareiserfredrikstad.no
telefon 69 31 26 21
eller ta kontakt direkte med
Heidi på 918 47 358 - heidi@t-r.no

TEMAREISER
FREDRIKSTAD

RGF REISEGARANTIFONDET rgf.no

En del av Balslev.

Mange jubileum i Møre og Romsdal

2005/2006 var glansår for Seniordans i Møre og Romsdal. Fire grupper ble starta i 2005 og to i 2006.

Tekst KIRSTEN AURE (Regionleder Møre og Romsdal)

Gruppene har gjort litt forskjellig for å markere jubileene:

Først ute i år var Molde Seniordans som feiret 20 år 17. januar 2026. Gruppa arrangerte tur for medlemmene til Angvik Gamle Handelssted med omvisning og god middag.

Borgundringen deltok på stort dansetreff i Valldal 9. mai – og fikk utdelt vimpel og blomster av nestleder i Region Møre og Romsdal – Ann-Elise Dyrkorn.

28. mai var det stort dansetreff i Ørsta for Herøy og Sande Seniordans, Volda Seniordans og Ørsta Seniordans. De tre gruppene ble starta i 2025 – og fikk overlevert vimpel på etterskudd av regionleder Kirsten Aure.

Det samme gjaldt Rauma Seniordans som var 20 år i 2025. Gruppa fikk sin vimpel på flott dansetreff i Ørskog den 3. juni. Sju grupper deltok på treffet.

Elnesvågen Seniordans er 15 år i 2026 og fikk diplom og blomster på sin sommeravslutning 1. juni.

Gratulerer og lykke til videre!



↑ *Borgundringen får vimpel 9. mai på treff i Valldal.*



↑ *Dansetreff i Ørsta 28. mai. Fra v. Volda SD, Herøy og Sande SD og Ørsta SD*



↑ *Dansetreff i Ørskog 3. juni. Rauma SD får sin vimpel.*



↑ *Elnesvågen SD får diplom og blomster på sommeravslutning 1. juni*

Seniordans Norge på Arendalsuka, 10.–14. august 2026

På årsmøte til region Sørlandet vinteren 2026 snakket vi om hvordan vi kunne gjøre kjent seniordansen. Noen av oss kom plutselig til å tenke på Arendalsuka som arrangeres hvert år i august. Vi gikk videre med det og kontaktet Randi på kontoret og Gunn, vår leder i SN. De var veldig positive og satt i gang med forberedelsene.

Tekst KARI W. JENSEN



Dette er noe av det festligste vi har vært med på. Jeg har i alle år vært på Arendalsuka som tilskuer, men i år som deltager. Alle var hjelpsomme, vi hadde noen problemer i starten, men hjelperne på «uka» var utrolig positive og hjelpsomme slik at alt ordnet seg på en bra måte.



↑ *Gundhild og Johan Andersen (til venstre) og Kari Lindeberg og Arne Lervik (til høyre) i full sving med å verve nye medlemmer.*



↑ *Her er vår stand på Arendalsuka*

Hva er Arendalsuka? Norges største politiske møteplass og demokratifestival. Over 200 Frivillige organisasjoner har også en sentral plass, med egne arrangementer, stands osv. Andre frivillige organisasjoner som er med er f.eks, Røde Kors, Norges Blindeforbund, Pensjonistforbundet, Norsk fysioterapeutforbund, Utdanningsforbundet, Norges døveforbund, Diabetesforbundet, LHL, Aldri alene og mange flere.

> *“Vi må ikke gi opp, seniordansen må leve videre. Seniordansen er for mange av oss det positive og gode i livet.*

I år var som sagt også Seniordans Norge med. Siden vi deltok for første gang, ble vi invitert til «Kickstart» et mingle arrangement. Vi traff interessante mennesker der og fortalte om seniordansen. Spesielt to politikere fra Stavanger var interessert. De mente at kommunene gjerne ville gi støtte til det fine arbeidet vi holder på med. Vi fortalte om hvor positive Kristiansand kommune er, de mente at alle burde søke om støtte i sine kommuner.

På standen vår delte vi ut Informasjonsbrosjyren fra SN og vi hadde laget informasjonsbrosjyre om dansegruppene på Sørlandet. Vi hadde også et hefte med dansegruppene over hele landet. Her oppfordret vi folk til å ta bilde av gruppene i sitt fylke. Vi delte ut Twist og pepperkaker, det var populært. Da barna og ungdommen kom og ville smake, fikk de beskjed om å ta med brosjyre hjem til besteforeldrene. Vi viste også noen filmsnutter fra nettbrettet.

Stemningen var veldig god hele uka takket være fantastiske seniordansere som stod på standen. Takk til Åse, Kari L, Arne, Nina, Kari N, Vibeke, Kirsti, Elisabeth og Lis-Mari og meg.

Etter Arendalsuka har 2–3 stykker kommet på dansen til Hisøy og Grimstad.

Vi lærte mye denne gangen og dersom vi prøver igjen til neste år er det flere ting vi kan endre på og få i gang samarbeid med flere.

Vi må ikke gi opp, seniordansen må leve videre. Seniordansen er for mange av oss det positive og gode i livet.

Et fint ord til slutt. «Et fredelig hjerte danser med livet. Glem det vonde og vanskelige»

«Solide venner er en av livets rikdommer. Vennskap viser oss at vi ikke er alene, hverken i gleden eller i sorgen».

Ta godt vare på hverandre!



↑ *Kari W Jensen og Nina Saxlund fikk besøk av Bjørnis på standen*



50 instruktører byr opp til seniordans

Golvet i Kulturhuset i Molde var fullt av spreke dansere i fargeglade skjorter, da Seniordans Møre og Romsdal arrangerte samling 13. august.

Tekst KIRSTEN AURE (Regionleder Seniordans Møre og Romsdal)
Foto GRETE L. ENGEN

Det er tradisjon for instruktørsamling for hele fylket – før semesteret starter for alvor i løpet av august. Utdanningsleder Anne-Brith Djønne Skram ledet danseprogrammet og Molde Seniordans hjalp til med det praktiske. Underveis viste flere av instruktørene sine favoritter – og alle fulgte på i dansen. Underveis var det tid til god lunsj, prat og erfaringsdeling.

FAKTA:
For god psykisk (og fysisk) helse skal du:
– Gjøre noe aktivt. – Gjøre noe sammen.
– Gjøre noe meningsfylt.
ABC - Nasjonal Folkehelsekampanje.
Alt dette får du i Seniordans. I tillegg lærer du noe nytt! Det er godt for hjernen!



↑ *Mange flotte gruppeledere deltok på instruktørtreffet.*

Regionbesøk

Som nyvalgt leder for Seniordans Norge så hadde jeg lyst til å bli bedre kjent med organisasjonen og besøke regionene våre. Alle kjenner også til uttrykket «Randi og Toril på kontoret», men hvem er disse to?

Tekst GUNN ØYGARD

Randi som daglig leder og jeg som styreleder ønska derfor å starte en «turné» og sendte melding til regionlederne om at vi gjerne ville bli invitert. Og responsen lot ikke vente på seg. Vi må også si nei til et par regioner for det blir ikke tid nok dette halvåret, men har allerede fått noen invitasjoner etter nyttår. Det setter vi stor pris på.

I skrivende stund har vi rukket å besøke Romerike, Buskerud og Sørlandet. Hordaland og Telemark venter oss i november.



↑ *Styret i region Romerike: Fra venstre Gro Nielsen, varamedlem, Terje Larsen styreleder/ regionleder, Trine Gravdal, Varamedlem, Gry Hofstad, styremedlem, Marte Kjølstad styremedlem, Bodil Vigrestad, styremedlem/ sekretær, daglig leder i SN Randi Grønbakken. Marwell Myrvang og Birger Grøndahl var ikke tilstede.*

Romerike

Her ble vi invitert til et ordinært styremøte og vi fikk et godt innblikk i regionens arbeid, en velorganisert og aktiv region.

Buskerud
Regionen hadde dansetreff på Storefjell. Vi fikk være med å se på dansen og hadde et møte med styret der vi ble orientert om deres arbeid.



↑ *Rønnaug Ust og Taran Jarnæs ledet dansen for region Buskerud på Storefjell.*



↑ *Styret i region Buskerud: fra venstre Anne Ålien Berg styremedlem, Arne Hove, kasserer, Astrid F. Johansen varamedlem, Rønnaug Ust, regionleder, Hanne Eriksen, sekretær, Solveig Narverud, varamedlem, Taran Jarnæs, utdanningsleder, Simen Hansen styremedlem var ikke til stede.*



↑ *90 dansere svinge seg på dansegulvet på Storefjell.*

Sørlandet
Sørlandet hadde dansetreff i Travparken i Kristiansand. Her fikk vi være med på styremøte først før dans og festmiddag stod på programmet.



↑ *Styret i region Sørlandet. Fra Venstre: Nina Saxlund. Johan Andersen Kari W. Jensen, Kari N. Lindeberg. Åse Slaaen Og styreleder for Seniordans Norge Gunn Øygard*



↑ *Kari Nesset og Johan Andersen under-holdt med fin sang under festmiddagen på Sørlandet.*



↑ *117 dansere var påmeldt til region Sørlandet sitt årlige regiontreff.*

Felles for alle besøka er den positive mottakelsen vi har fått og vi får ta del i den enorme gleden over seniordansen som vises blant danserne. Vi har også fått med oss konkrete innspill. Rekruttering har også vært et gjennomgående tema der alle regioner sliter med dette. Vi ser også på disse besøka som et ledd i rekrutteringsprosjektet vi har fokus på nå. Både fortvilelse, tro og håp deles og idéer blir utveksla.

Seniordanstreff

Tekst WENCHE BERG STUENES (Styreleder Brandbu Seniordans)

Brandbu Seniordans arrangerte 30.04.2026 seniordanstreff for 80 dansere på Sanner Hotell, Granavollen. Det deltok inviterte dansere fra mange dansegrupper fra hele Vest Oppland. Det var dans hele dagen, bare avbrutt av en deilig lunsjbuffet. Dansen ble ledet av instruktør Elbjørg Dieserud.

Arrangementet var svært vellykket. Flere av deltakerne var over 90 år, de yngste rundt 70. Vi gleder oss allerede til neste treff.



Dykk fra arkivet:

Dikt fra boken
Kjære medmenneske
av Phil Bosmans.

Hvis du ikke kan le, kan du ikke leve !
Latter er sunt.
Du trenger latteren.
Humor er sunt.
Tenker du tilstrekkelig
på denne side av din helse?
Når du av alle sorgene dine
får rynker på hjertet,
vil du snart få rynker i ansiktet også.
Latter virker forløsende.
Humor avspenner.
Latter kan befri deg fra overflødig alvor.
Latter er den beste kosmetikk for ditt ytre,
og den beste medisin for ditt indre.
Hvis lattermusklene dine arbeider regelmessig,
kommer det fordøyelsen din tilgode,
matlysten blir stimulert,
og blodtrykket holder seg stabilt.
Humoren gir deg følelse av overskudd.
Latteren og humoren
virker ikke bare på stoffskiftet,
men også på dine omgivelser.
Latteren og humoren
er de beste midlene mot forgiftning
av ånd og hjerte.
Latteren og humoren
skaper ny plass for ukjent livsglede.

Det er en bortkastet dag,
den dagen du ikke har ledd !

Hei!
Bli med på seniordans!

Ikke gammel nok, sier du?
Nei, nettopp.
Derfor er seniordansen nå revidert og tilpasset yngre årsgrupper.

Dansen du har sett på oppvisningene danses fortsatt i de etablerte gruppene. Men blir du med på nybegynnerkurset får du også se en annen dans! Danser og rytmer du gjenkjenner fra din egen ungdomstid!

Denne nye tilpasningen vil vi du skal se. Og dansen er ikke vanskelig Det er musikken og rytmen som er så fengende og som gjør at det kribler i dansefoten du kanskje ikke en gang visste du hadde.

Som du skjønner, går denne invitasjonen til en ny generasjon seniordansere. Prøver du deg på nybegynnerkurset, vil du senere kunne bli tilbudt line-dance og den festlige rounds'en. Der kan dansegleden for fullt utfordres!

Miljøet som oppstår i en seniordans er en sak for seg. Det dannes nye relasjoner, og gamle forsterkes. Mange grupper reiser sammen på tur, både i innland og utland. Kjempegøy og ytterst sosialt!

Vil du vite mer om seniordans, kom på visning:

(sted, dato klokkeslett)

eller kontakt: (navn, telefon)

Ta med deg make, venner og bekjente – eller kom alene! Her har du alltid en dansepartner. Og i seniordansen møter også mannfolka opp!

Velkommen!
(navn på dansegruppen)



↑ *En fargerik gjeng som er samlet med Alta Seniordans sin flotte fane i midten.*

Dansetreff Lakselv!

For tredje gang inviterte Alta Seniordans til dansetreff i Lakselv, 13.–14.juni.

Tekst og foto RANDI HOLUM (sekretær Alta Seniordans)

Det kom dansere fra Kirkenes og Hasvik fra Finnmark og fra Rotsund og Storslett fra Troms. Vi var nærmere 50 dansere.

Vi har funnet et godt danselokale i Brennelv bygdehus som også har et godt kjøkken. Lakselv ligger «midt» i Finnmark, men det er store avstander uansett hvor du er og skal.

Fremmøte lørdagen til felles lunsj, forberedt av gjengen fra Alta. Så ble det danset i mange timer, kun avbrutt av kaffe/kake-pauser.

Regionleder Elizabeth Karlsen organiserte danseledelsen og danseledere fra de ulike gruppene bidro.

Lørdag kveld hadde vi felles middag på Lakselv hotell med påfølgende dans. Søndag ble det igjen dans på grendehuset fram til lunsj kl. 13.

Det er store avstander og det var mange som hadde en lang tur for å komme hjem. Når folk kjører opp mot 40 mil for å få danse ei helg, sier det noe om entusiasmen. Alta Seniordans er takknemlig for at dansegrupper i både Finnmark og Nord Troms stiller opp, tross store avstander.



Seniordansens nøttebrød fra Søgne

Ingredienser
- 2 egg + 8 dl melk piskes lett sammen
- 6 dl grov hvete
- 8 dl hvetemel
- 7 dl havregryn
- 1–2 dl farin
- 4 ts bakepulver
- 2 dl rosiner eller tranebær
- 2 dl hakka valnøtter

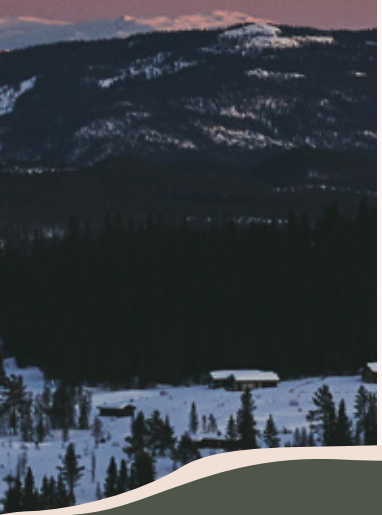
Fremgangsmåte
Fordel i to brødformer. Stekes på 180 grader i ca. 50 minutter, på nederste rille. Serveres med smør og brunost. Brødet kan fryses.

7. - 10.
desember 2026

Førjulsdans

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





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 i seniordans
- Seniordanser med julemedley
- Swingkurs
- Roundsdanser
- Salsa
- Foredrag med John Elvestad:
  "Smart, sterk og stødig"

STOREFJELL
1001 moh
RESORT

Tlf. 3207 8000 | storefjell@storefjell.no | 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

Rekrutteringsprosjektet 2026

Samarbeid mellom Seniordans Norge og region Hedmark

Dette året, 2026, er året vi må snu skuta.

DETTE SKAL VI FÅ TIL SAMMEN.

Tekst RANDI A. GRØNBAKKEN Foto KÅRE OPHEIM

Vi er i gang med et prosjekt som heter «REKRUTTERING» og vi trenger hjelp. Det er laget en videosnutt som skal formidles til alle landets kommuner. Denne videoen ble sendt til alle regionledere i form av en «lenke» som vi håpet at de skulle formidle til alle kommunene i sin region. *Du finner hele videoen og snutter både vår hjemmeside og Facebookside.*



↑ *Asta og Kåre Opheim ledet danseoppvisningen*

I den forbindelse:

Danseglede og rekruttering i Elverum

Lørdag 19 sept. samlet vi en danseglad gjeng seniordansere fra Brumunddal, til et besøk på Thon senter i Elverum. Hensikten med besøket var å presentere seniordansen for nye målgrupper, skape interesse for danseaktiviteten, og bidra til oppstart av en ny dansegruppe i Elverum.

Gjennom en danseoppvisning inne på senteret fikk vi vist frem hva Seniordans er, og hvordan dansen kombinerer fysisk aktivitet, musikk, sosialt felleskap og bevegelsesglede. Oppvisningen bidro til å skape oppmerksomhet rundt dansen, og flere av de besøkende viste interesse for tilbudet.

Det ble delt ut brosjyrer med informasjon og en oppfordring om å bli med i Seniordansen. Mange ønsket å høre mer om hvordan de kunne delta. Dette ga en god anledning til å informere om tilbudet og betydningen av å ha en aktiv og sosial møteplass i hverdagen.

En stor takk til Asta og Kåre Opheim, som ledet danseoppvisningen på en fremragende og inspirerende måte. Med sitt store engasjement, sin danse glede og sin evne til å formidle, skapte de en flott opplevelse både for danserne og publikum.



↑ *Vannpause må til, Gerd Skansberg foran og Ineke Bauwman*

Besøket på Thon senter var ett viktig tiltak i rekrutteringsarbeidet. Slike arrangementer gir oss mulighet til å synliggjøre seniordansen, vekke nysgjerrighet og skape interesse blant potensielle dansere.



↑ *Hele dansegjengen med utdannings leder Asta Opheim til Høyre på bildet*



MINNEORD

INGRID STENE

Av Asbjørn Hjertvik tidligere Regionleder Møre og Romsdal

Ingrid var født i Kiel i Tyskland i 1933. Der traff hun sin Torgeir og ble med han til Vestnes, han som senere ble styreleder i Seniordans Norge i hele seks år.

Ingrid ble i februar 2004 forespurt av FSN om å overta ansvaret som regionkontakt for FSN Møre og Romsdal som hun takket ja til.

Da Ingrid overtok var det bare to dansegrupper i Møre og Romsdal, Klipra i Ålesund med 20 dansere og en i Vestnes med 12 dansere, den siste startet og ledet av Ingrid.

Mars 2007 ble FSN region Møre og Romsdal, på Ingrids initiativ, konstituert som egen organisasjon, der hun ble valgt til leder.

Under Ingrids ledelse frem til 2012 vokste regionen til 38 dansegrupper og ca. 1000 medlemmer.

Høsten 2006 startet hun dansetreff i regionen og i 2009 regiontreff i Geiranger på Hotel Union begge som ble en årlig sammenkomst.

2015 fikk hun kulturprisen i Vestnes kommune for sitt engasjement for seniordansen og sittedansen.

2015 ble hun æresmedlem i Seniordans Norge sammen med sin mann Torgeir.

2017 ble hun æresmedlem i regionen Møre og Romsdal.

Siste årene i seniordansen brukte hun på sittedansen til helsen sa stopp.

Du var en kjempe ressurs for seniordansen i Møre og Romsdal og meg.

Takk for dansen Ingrid

Foto: Unsplah

Kursprogram

Vår 2027

NYBEGYNNERKURS DEL 2 2025, 1 dag

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	
info om dato, tid og sted kommer senere			**Molde**	Anne-Brith D. Skram	41 14 11 36	annebrithskram @hotmail.no	Ta med mat og drikke
info om dato, tid og sted kommer senere			**Sjøholt**	Anne-Brith D. Skram	41 14 11 36	annebrithskram @hotmail.com	Ta med mat og drikke

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	
Fre	22. jan	11–17	**Trondheim**, Illevollen Menighets-hus , Illevolden 15	Åse Kristiansen / Vigdis Hassel	97 18 64 68 / 41 41 63 17	Vigdis.hassel@gmail.com	Ta med mat og drikke
Lør	25. jan	10–16	**Bryne Mølle**, Sekkelageret	Berit Irene Nærland / Asta Opheim	48 92 47 35	berina1950@gmail.com	
Fre	26. feb	11–17	**Nordkjosbotn**, Vollan Gjestestue	Audhild Myrvoll	90 04 79 14	au-myrvo@online.no	

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.

INSTRUKTØRKURS



Kursavgift: kr 650,- materiellpris se hjemmeside ved påmelding.
**** kurset er for alle, og man trenger ingen forkunnskaper***

DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre/ lør	22.–23. jan	10–16	**Larvik**, Bas kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42 @gmail.com	
Lør/ søn	30.–31. jan	Start: lørdag kl. 12	**Mosjøen**, Byparken Seniorsenter	Turid S. Haaland / Margrete Hansen	41 28 26 60 / 41 50 04 64	turid.sanderudh @gmail.com / hansenmargrete486 @gmail.com	Husk bånd og niste.
Lør/ søn	20.–21. feb	10–16 11–17	**Skei i Jølster**, Skei samfunnsshus	Gunn Øygard	99 27 77 89	guoey@online.no	Ta med mat, pulverkaffe på stedet.
Tors/ fre	11.–12. mar	10–16	**Nord Rogaland**, Avaldsnes menighetshus, Karmel	Solveig Frøynes / Taran Jarnæs	91 36 02 03/ 45 22 45 69	solveigfroynes @gmail.com / taran.jarnaes@gmail.com	Kaffe og mat serveres

ISDC 2026



Kursavgift: kr 500,- materiellpris se hjemmeside ved påmelding. Forkunnskaper: må ha grunnkurs

DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre	19. feb	10–16	**Larvik**, Bas kunst, Hedrum Ravei 151	Magne Sørøy	48 11 45 85	magne.soroy42 @gmail.com	
Fre	19. feb	10.30–16.30	**Trondheim**, Illevolden Menighetshus, Illevollen 15	Åse Kristiansen / Vigdis Hassel	97 18 64 68 / 41 41 63 17	Vigdis.hassel@gmail.com	Ta med mat og drikke
Fre	26. feb	10–16	**Hønefoss**, Ullerål kirke	Rønnaug Ust / Taran Jarnæs	99 25 11 37 / 45 22 45 69	ronnaug.ust@lifi.no / taran.jarnaes@gmail.com	Servering av frukt og kaffe
Lør	27. feb	11–17	**Nordkjosbotn**, Vollan Gjestestue	Audhild Myrvoll	90 04 79 14	au-myrvo@online.no	
Lør	27. feb	10–16	**Østfold**, Bøndernes hus, Råde	Bente Hammer	45 63 84 90	bentehammer@live.no	Ta med mat og drikke, Kaffe/te serveres
Lør	27. feb	11–17	**Bergen**, Fana Kulturhus, Nesttun	Gerd Tiller / Turid S. Haaland	95 10 65 26	gtiller@online.no	

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.

FORTS. ISDC 2026

Kursavgift: kr 500,- materiellpris se hjemmeside ved påmelding. Forkunnskaper: må ha grunnkurs

DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Fre	12. mar	10–16	**Nittedal**, Folkets hus Hagan	Marwell Myrvang	90 96 65 80	bomyr@online.no	Ta med mat og drikke
Lør	13. mar	11–17	**Søgne**, Kleplandstunet	Kari W. Jensen	91 53 44 98	karijensen45@gmail.com	
Lør	13. mar	11–17	**Skei i Jølster**, Skei samfunnshus	Gunn Øygard	99 27 77 89	guoey@online.no	Ta med mat, pulverkaffe på stedet.
Lør	3. apr	10–16	**Brumunddal**, Ungdomsskole	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke
Fre	9. apr	10–16	**Skien**, Furuheim Grendehus	Mette Meyer Kristiansen / Taran Jarnæs	99 27 03 60 / 45 22 45 69	meykrist@online.no / taran.jarnaes@gmail.com	Servering av frukt, vann og kaffe
Fre	16. apr	10.30–16.30	**Trondheim**, Illevolden Menighetshus, Illevollen 15	Åse Kristiansen / Vigdis Hassel	97 18 64 68 / 41 41 63 17	Vigdis.hassel@gmail.com	Ta med mat og drikke
Info om dato, tid og sted kommer senere			**Sjøholt**	Anne-Brith D. Skram	41 14 11 36	annebrithskram @hotmail.no	Ta med mat og drikke
Info om dato, tid og sted kommer senere			**Molde**	Anne-Brith D. Skram	41 14 11 36	annebrithskram @hotmail.com	Ta med mat og drikke

ROUNDS 2019



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

DAG	DATO	KL	STED		MOBIL	E-POST	
Lør	13. feb	11–17	**Dokka**, Bedehuset	Asta Opheim	91 66 42 11	ka.opheim@gmail.com	Ta med mat og drikke
Fre	5. mar	10–16	**Nittedal**, Folkets Hus, Hagan	Marwell Myrvang	90 96 65 80	bomyr@online.no	

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.

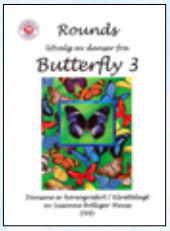
MEDLEMSBUTIKKEN



12 Enkle danser
CD m/beskrivelse 150,-



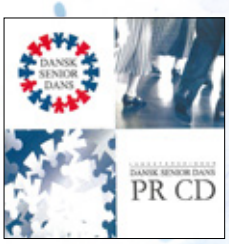
Block/Line danser
CD m/beskrivelse 200,-



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
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,-



Linedance 2021
CD 150,-
Beskrivelse 60,-
DVD 190,-



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,-



Grunnkurs 2020 del 1
CD 150,-
Dansebeskrivelse 50,-
DVD 200,-



Grunnkurs 2020 del 2
CD 150,-
Dansebeskrivelse 50,-
DVD 200,-



Drikke flaske
120,-



Handlenett med logo
85,-



Krus med logo, svart eller hvitt
95,-



Vimpel/bordfane
300,-



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

Andre gode medlemstilbud!	
Bånd, rød/blå	50,-
Pins	40,-
Stofflogo med nål	55,-
Stofflogo for påsying	40,-
Klistremerke	20,-
Rollup	800,-

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

Priser er inkl. mva.
I tillegg kommer ekspedisjonsgebyr 30,- og porto