

LANDSFORENINGEN
DANSK SENIOR DANS



Årets Gang²⁰⁰⁹



Nr. 2 - April 2009 - Årgang 24



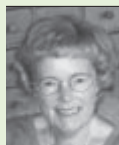
Formand
Solveig Baunsgaard
 Østerbjerg 5, 7620 Lemvig
 Tlf. 97 88 44 02
 E-mail: solveig@baunsgaard.dk



Næstformand og sekretær
Anne-Mari Hartoft
 Firhøj 21, 2690 Karlslunde
 Tlf. 46 15 05 70
 Fax 46 15 05 72
 E-mail: anne-mari.hartoft@mail.tele.dk



Kasserer
Bo Røyen
 Fjølstervangvej 8, 6933 Kibæk
 Tlf. 97 19 20 08
 E-mail: borøyen@hotmail.com



Redaktør af Årets Gang
Birthe Krøjgaard
 Vermunds Vænge 4, 5800 Nyborg
 Tlf. 65 31 27 54
 E-mail: birthe.krojgaard@mail.tele.dk



Birthe Mikkelsen
 Østergade 35F 1. th., 8300 Odder
 Tlf. 86 54 54 83
 E-mail: birthe.riis@mikkelsen.mail.dk



Lisbeth Christiansen
 Slagelsevej 24, Skorpinge
 4200 Slagelse
 Tlf. 58 18 62 03
 E-mail: lisbchr@yahoo.dk



Solveig Christiansen
 Herredsvejen 166
 Troestrup, 9500 Hobro
 Tlf. 98 54 69 63
 E-mail: solveig@troestrup.dk



1. suppleant
Anne Olsson
 Lyngbygårdsvej 136, 3. mf.
 2800 Lyngby
 Tlf. 45 93 00 21
 E-mail: aolsson@mail.tele.dk



2. suppleant
Gerda Jensen
 Hylkedalvej 136, 6640 Lunderskov
 Tlf. 75 59 42 29
 E-mail: gks.dk@post.tele.dk

Vigtige informationer

Landsforeningens sekretariatsadresse er:
Postbox 22, Østergade 14, 8370 Hadsten

Telefontider: Torsdage kl. 10.00-12.00
 Fredage kl. 10.00-12.00

Telefon 86 91 51 20
Telefax 86 91 51 29
Bankkonto 7270-1025198
Giro 24 54 823

Landsforeningens kontor er lukket i juli måned. Hovedbestyrelsen kan evt. besvare spørgsmål.

Landsforeningens hjemmeside findes på
www.danskseniordans.dk – Landsforenin-
 gens e-mail adresse er **ldsd @mail.dk**

Forsiden:

*Vi har fået nyt danselokale...
 Se artiklen af Birthe Mikkelsen side 22.*

Årets Gang

Årets Gang udkommer medio januar,
 april, juli og oktober.

Deadline for materiale til
 juli-nummeret: 1. juni 2009.

Sendes til

**Birthe Krøjgaard, Vermunds Vænge 4,
 5800 Nyborg, tlf. 65 31 27 54**
E-mail: birthe.krojgaard@mail.tele.dk

Vedhæftede filer, der ikke er skrevet i
 Word, bedes I venligst gemme
 og sende i RTF format.

Når I sender meddelelser til aktivitets-
 kalenderen, bedes I venligst skrive for hvil-
 ken region, I ønsker meddelelsen bragt.

UDEBLIVELSE AF BLAD OG MEDLEMSREGISTRERING

ring venligst til
 Landsforeningens sekretariat,
 tlf. 86 91 51 20

Tanker omkring tid

Den del af tilværelsen som omfatter fortid, nutid og fremtid, og som måles i sekunder, minutter, timer og dage kaldes **tid**.

Et meget anvendt ord i vores dagligdag.

»Jeg har ikke tid« – »Jeg mangler tid« – »Tiden er knap« – »Tiden løber« – »På høje tid« – »Se tiden an« – »Tiden går, og tiden kommer« og »Hvor bliver tiden dog af?«

Forestil dig en bank, hvor der hver morgen sættes 86.400 kr. på din konto.

Den overfører ikke saldoen til næste dag.

Hver aften slettes det beløb, du ikke har formået at bruge i løbet af dagen.

Hvad vil du gøre???

Trække hver en krone ud, selvfølgelig!!!

Vi har alle sådan en bank ... men nu kalder jeg den tid.

Hver morgen sættes der 86.400 sekunder ind på kontoen.

Hver aften afskriver banken – som tab – det, du ikke har formået at investere i gode formål.

Saldoen overføres ikke til næste dag!

Der er ikke mulighed for at lave overtræk.

Hver dag åbnes en ny konto til dig, hver af-

ten bliver saldoen slettet. Hvis du ikke får brugt dagens indskud, er tabet dit. Der er ingen vej tilbage.

Der er ingen mulighed for at spare op til i morgen. Du skal leve nu, for det indskud du har fået i dag. Invester det fremover, så du får optimalt udbytte af det.

For at forstå værdien af et år – spørg en studerende, som skal gå en klasse om.

For at forstå værdien af en time – spørg to elskende, som venter på at mødes.

For at forstå værdien af et minut – spørg en person, som ikke nåede toget.

For at forstå værdien af et sekund – spørg en person, som lige har undgået en ulykke.

For at forstå værdien af et millisekund – spørg en person, som vandt sølv ved OL.

Jeg har læst, at de gamle eskimoer sagde, at tiden ikke går – den kommer. Tiden venter ikke på nogen. I går er historie. I morgen et mysterium.

Dagen i dag er en gave!



Nytårsfest i region Århus



Søndag d. 4. januar afholdt region Århus igen sin efterhånden traditionsrige nytårsfest og igen i år var det i Randers Hallen, Sjællandsgade 57.

Som sædvanligt var der igen dækket festlige borde, som ventede på de ca. 175 festklædte seniordansere, der indledte med en lækker middag kl. 12 (under musikledsagelse af vort »husorkester«).

Efter den velsmagende middag stillede vi op til polonaise, der gik gennem glasgangen

og ned i hallen, hvor vi indledte med Radetsky March efterfulgt af Den glade sømand og mange flere. Efter en god times dans var der 2 kvadriller, der dansede »Prinsesse Alexandrines Kvadrille«, og det høstede de stort bifald for. 2 x 3 par dansede herefter »Trip to Gent«, hvorefter der var kaffepause. Efter pausen igen seniordans i godt og vel en time, og vi sluttede en dejlig dag af med suppe kl. ca. 17.30.

Anker Thomsen

Redaktionen efterlyser

Gode billeder og artikler om alt det vi ved foregår rundt omkring. Send det gerne via E-mail, men I må også gerne skrive dem i hånden.

Hvis I sender rigtige fotos, får I dem altid igen. Sender I digitale billeder skal de af hensyn til trykningen helst være på ca. 1 megabite. Send dem eventuelt et af gangen for at undgå at »systemet« automatisk gør dem mindre og dermed knap så anvendelige.

Jeg håber med denne efterlysning at få rigtig meget stof til juli-nummeret.

Venlig hilsen Birthe Krøjgaard

Sommerdans

Når dette blad udkommer midt i april, er seniordansen færdig de fleste steder, og man mødes først en gang om ugen i august-september.

Heldigvis er der mange regioner, der arrangerer sommerdans, og her er man meget velkommen. Det er hyggeligt at mødes og få udvekslet oplevelser.

Man kan også tage imod de mange tilbud om højskoleophold, der var omtalt i januarbladet og der mødes omkring seniordansen, gode foredrag, masser af sang og musik og udflugter til spændende steder. Det er utro-

lig så hurtigt, man kommer i snak, når seniordansen er den fælles interesse.

Mange regioner har nu deres egen hjemmeside, og der kan du finde de arrangementer og andre ting, der foregår i dit nærområde. Du kan finde din regions hjemmeside via landsforeningens, som er:
www.danskseniordans.dk

Rigtig god sommer!

Birthe Krøjgaard

*Sommerdans
foran Nyborg Slot.*





Festlig nytårskur for seniordanserne i Kalundborg

Traditionen tro startede vi (58) dansere efter nytår med vores egen nytårskur.

Vi mødtes kl.10.00, og mange var pyntet med flotte hatte og kjoler og alle i rigtig godt humør.

Vi dansede til kl.11.30, hvor nogle af danserne havde dækket bord, for at spise den gode buffet fra »Kokken og Jomfruen«.

Der blev spist, sunget og hygget og kl.14,00 dansede vi igen til kl.15,00, hvor der blev

serveret kaffe og småkager. Kl.16.00 sluttede arrangementet.

En dejlig dag og en god måde at starte sidste del af sæsonen, som slutter omkring 1. april, og så mødes vi igen i september, hvor vi starter den 20. sæson med vores altid glade leder Grethe Lassen, som har været med fra start.

Nogle af seniordanserne

Ballerock? Siddedans!!

På vores første hold siddedans var der en elskelig dement dame på omkring 90 år, der havde deltaget meget ivrigt i dansen. Pludselig spørger hun:

- *Hvad laver jeg her?*
- *Du danser!*
- *Sludder, nu har jeg siddet og rokket på ballerne i timevis!*

Mon ikke alle kan forstå, at for os i Sorø er »ballerock« derfor nærmest blevet et adelsmærke for siddedans, men det skal tilføjes, at alle steder, hvor vi fører os frem med denne skønne danseform, understreges det meget kraftigt, at vi laver SIDDEDANS, der er lanceret af LDSD.

Jette Panse

Gode bøger

– som jeg kan anbefale til en regnvejrsdag eller en afslapningsdag i en god liggestol udenfor



En spændende forfatter er Hanne-Vibeke Holst, og med sin triologi »Kronprinsessen, Kongemordet og Dronninge ofret« er der stof til mange gode timers underholdning. Hun er nutidig og har netop modtaget »De Gyldne Laurbær« – den flotteste bogpris man som forfatter kan få.

Hun fortæller om det nutidige Danmark, om politik, om magtens mænd og kvinder og alle de intriger der er. Læs dem, det er aktuelt og underholdende.

En anden dansk forfatter, som jeg sætter stor pris på, er Leif Davidsen. Hans nye roman er en spændingshistorie. Den fortæller om eksilcubanere, hvor kontakten mellem nære familiemedlemmer er brudt, og hvor en far gennem en spansk-talende dansk lærer prøver at få kontakt med sin datter og hendes børn. Hun er gift med en af Castros topfolk. Det vanskeliggør jo kontakten for faderen. Selvfølgelig giver det mange spændende forviklinger.

Birthe Krøjgaard

Generalforsamling

En lille hilsen fra region Århus, Hadsten Skole, som er Karen M. Pedersens domæne. En tak for det gode arbejde, hun gør for os ældre medlemmer.





Rollatordans

Den 8. juni 2009 afholdes der på Vildbjerg Sportscenter et 3 timers kursus i Rollatordans.

Ondine de Hullu fra Holland er instruktør.

Vi benytter chancen til dette kursus, da Ondine de Hullu og Corrie van Hugten er i Danmark for at lave et kursus for kørestolsdanseinstruktører.

Start Kl. 10.00
 Slut Kl. 13.00
 Forplejning Frokost kl. 13.00
 Pris for kurset . . 100 kr. incl. frokost

Tilmeldingsfrist er 10. maj til Solveig Christiansen tlf. 98 54 69 63, hold dig ikke tilbage pga. sproget, der bliver hjælp ved oversættelse.

Der kan skaffes overnatningsmulighed på centretm, hvis det ønskes.

Taget fra centrets hjemmeside:

Enkeltværelse 400 kr.
 Dobbeltværelse 270 kr.
 3-sengs værelse 200 kr.
 4-sengs værelse 160 kr.
 Køjerum 95 kr.

Leje af sengelinned pr. sæt . . 60 kr.
 Leje af håndklæde pr. stk. . . 10 kr.

Morgencomplet 50 kr.
 Middag (2 retter)..... 90 kr.

Så lån en rollator og kom med!

Dansens Dag d. 29. april 2009

Vi danser ved Bovbjerg Fyr kl. 14.00

Kom som tilskuer – eller kom og dans med.

Der er fri entre – alle er velkommen.

Dansere fra Ramme, Thyborøn og Lemvig Senior Dans

Der kan købes kaffe og kage – pris 35,- kr.

Mulighed for at nyde udsigten over havet fra fyrtårnet eller skrænten.

– Eller tag en trappetur ned på stranden.



Seniordans og Højskole på Nørgaards Højskole 1.-7. november 2009

Velkommen til en spændende uge fyldt med seniordans og højskoleliv.

Danseinstruktørerne i år vil være Lisbeth Christiansen og Aase Møller Christensen – begge erfarne og dynamiske undervisere.

Udover dansen vil programmet byde på:

- Morgensamlinger, valgfrie workshops: EDB, kor, aktuel debat, motion mm.
- Spændende foredrag og vinsmagning
- Udflugter til blv. Randers Regnskov/Kulturhus, samt Viborg og Rindsholm Kro
- Masser af højskolesang og højskoleaften med levende musik

Vi er kendt for at skabe et godt humør og god energi på kurserne. Kom og mærk glæden ved at bevæge dig til dejlig musik. Danse de gamle kendinge og også lære nye danse. Mærk energien fra de andre dansere, pulsen der hamrer af sted, sveden på panden og smilet på læberne – og ikke mindst glæden ved at det lykkes!

Vi ser frem til at se dig på højskolen

Vibeke Hundborg – forstander

www.nrgaard.dk



Nørgaards Højskole er en af de største og mest moderne højskoler i Danmark beliggende i Bjerringbro midt på den jyske højderyg.

Blandt vores mange gode faciliteter kan nævnes svømmehal og sauna, dejlige opholdsstuer, pejsestue med dagens nyhedsblade, fitnessrum, trådløst internet og meget høje værelsesstandard.

Vil du vide mere om vores kurser og skolen er du velkommen til at besøge vores hjemmeside: www.nrgaard.dk eller bestille vores specialbrochure for "Seniordans & højskole 2009" på tlf.86682300.



Den gode historie



Foto: Mogens Munch

For en hel del år siden eksisterede der et rigtig godt SENIORDANSEHOLD i Skælskør med først Birgit og derefter Bente som instruktører. Det var et stort hold, og som kendetegnende for seniordansere, havde de det festligt og fik danset og grinet meget hver eneste gang. Efterhånden gik det lidt nedad med deltagerantallet, og Bente stoppede som instruktør. En sej lille flok på 8 deltagere mødte alligevel modigt op, da en ny og absolut uøvet instruktør gerne ville fortsætte. Et lille område i gymnastiksalen blev »indhegnet« med skamler, og holdet fortsatte med de 8 deltagere.

Holdet voksede støt og roligt igen, og de øvede dansere havde stor tålmodighed med den nye instruktør. Det blev nu igen til et godt eftermiddagshold på Skælskør Skole, men pludselig skete det alvorlige, at holdet ikke kunne fortsætte om eftermiddagen, fordi skolefritidsordningen skulle have fortrinsret på lokalet i det tidsrum.

Hvad så?? En del af deltagerne havde bestemt ikke lyst til at tage af sted om aftenen, men der var ikke noget at gøre, holdet

blev nødt til at flytte til et tidspunkt mellem kl. 18.00 og 21.00 – midt om vinteren i kulde, regn og mørke. Der kommer nok ikke nogen, mente alle.

Den gode historie er så, at holdet nu alligevel er vokset til ca. 70 deltagere, hvis ellers alle møder op, og ingen holder fri. Der er kommet en del nye og yngre deltagere, både ægtepar og enlige, også en del af dem, der stadig er på arbejdsmarkedet. En instruktør mere er også kommet i gang, har taget alle 3 grundkurser og har sit eget »Hold 1« om onsdagen – og en ny og meget yngre instruktør er også på vej med sit første Grundkursus 1.

Det meget specielle er desuden, at næsten hele den lille flok på de 8, der både har danset hos Birgit og Bente, og som også var med til at hjælpe den nye instruktør i gang for 10 år siden, stadig danser og har det festligt sammen med hele flokken uanset alder. De holder dog sammen i en særskilt kaffeklub efter dansen hver onsdag.

Den gode historie er også, at holdet hermed kan sætte et billede her i bladet med en lille flok af holdets yngre deltagere på

omkring de 60 år, nogen lidt under og nogen lidt over. Det er vi ret stolte af i Skælskør på den måde, at vi også har dansere, der er over 80 år, men hvis vi gerne vil have, at holdet skal fortsætte videre frem i mange år, mener vi, at det en gang imellem er godt at sætte fokus på de unge på

holdet, få dem med på billeder, vise dem frem og dermed give andre nye, gerne yngre dansere lyst til at være med.

Mange hilsener og tak til hele holdet for altid god opbakning

Lisbeth

Pris til Inger Kyhn

Inger Kyhn fik påskønnelser, penge og roser, da socialudvalget på Bornholm sidst på året uddelte årets ældre og handicappiser.

Ældrerådet havde indstillet Inger Kyhn til ældreprisen og begrundede det med, at Inger gennem over 20 år har udfoldet et utroligt stort virke inden for seniordansen.

Hun har sørget for, at de ældre har fået masser af god motion og socialt samvær. Med hensyn til sidstnævnte har hun også taget initiativ til udflugter, visitter og festarrangementer.

Du har gjort en fantastisk indsats, og du er absolut en værdig prismodtager, lød ordene fra socialudvalgsformanden.

Jeg selv kender Inger gennem et godt samarbejde på Bornholm Højskole.

Tillykke med prisen Inger. Du har fortjent den!

Else Cholewa



En god dag i Vejle

Et dejligt pust i en grå og almindelig januar dag!

Vores danseleder Anny havde inviteret Åse Henningsen en tur til Vejle.

Ja, det var i året 2008, at ideen blev sået, og endelig sprang blomsten ud.

Åse tog udfordringen op, steg på toget i Brønderslev og så var der forbindelse til Vejle. Vi fik lært et par nye danse, gode føringer og en ret ryg, og så kan hun tale, så alle kan høre det.

Ja, vi taler om det flere gange, at det var en speciel oplevelse. I Vejle er vi ca. 65 dansere, som mødes hver tirsdag på Domus – et godt sted at danse.

Tak til dig Åse, fordi du ville bruge en lang dag på os.

*Mange dansehilsner
Seniordanserne i Vejle*

5 år med seniordans

Her til sommer har vi et lille jubilæum på *Ungdomshøjskolen ved Ribe*. Det er det femte år, vi holder et kursus med seniordans. Jeg synes, det er en god lejlighed til at stoppe op og se tilbage på nogle af de oplevelser, jeg har haft, sammen med livsglade, engagerede og humørfyldte dansere.



Jeg har haft det privilegium at være kursusleder i alle årene, og jeg står klar igen den 5. juli, hvor kurset starter i år. Vi fik øjnene op for seniordans ved et tilfælde. I 2004 havde vi inviteret den lokale danseleder Birthe Rasmussen til at komme et par aftner på et almindeligt ældrekursus. Der gik det op for os, hvor meget seniordansen har at tilføre, og i samarbejde med Birthe lykkedes det os at få en aftale med Landsforeningen Dansk Senior Dans, så vi året efter kunne byde velkommen til det første rigtige seniordansekursus.

Vore kurser har i alle årene på den ene side selvfølgelig været bygget op omkring seniordansen og på den anden side været bygget op omkring vores spændende egns historie, kultur og natur. Turen med traktorbuss over havbunden til Mandø har alle årene indgået som en obligatorisk del af kurset, og derudover har der været udflugter i det Syd- og Sønderjyske til bl.a. Rømø, Fanø, Ribe, Schackenborg Slotshave og Nolde Museet i Seebüll. Vi har også mødt en række markante foredragsholdere. De to der står stærkest i min erindring lige nu er sangskriveren Jens Rosendal og biskop Elisabeth Dons Christensen. Jens Rosendal, som er den nulevende tekstforfatter, der har fået optaget flest sange i højskolesangbogen, er år efter år i stand til med sin underspillede charme, sit akkompagnement på flyglet og sine vægtige tekster i stand til at gøre et udsletteligt indtryk på alle i foredragssalen. Elisabeth Dons Christensen har sat varige spor hos sine tilhørere med sit nærvær, sin evne til at formulere sig præcist om vigtige emner og med sin forbilledlige evne til at genfortælle bl.a. Karen Blixen.

Seniordansen har altid indtaget en central plads i skemaet – og af og til også udenfor, når danseglededen ikke kunne holdes tilbage, og flere dansere i en sen aften var »nødt til« at gå ned og svinge træbenet i gymnastiksalen.

Jeg har haft den fornøjelse gennem årene at arbejde sammen med mange meget engagerede og dygtige danseledere. De første år var Birthe Rasmussen med til at løbe det hele i gang sammen med Grethe Lassen fra Kalundborg, Lisbeth Christiansen fra Slagelse og Lisbeth Gammelgaard fra København. Så tog Eva Schmidt fra Hadsen og Lis Madsen fra Hirtshals over, og sidste år mødte jeg så Gitte Mouritzen fra Trige og Solveig Baunsgaard fra Lemvig. I år vender Solveig tilbage sammen med Anne-Mari Hartoft fra Karlslunde.

Det, der har glædet mig i mødet med alle disse danseledere, har været deres helt utrolige imødekommenhed, deres store bidrag til at tingene er lykkedes og så deres store hjerte for seniordansen. Det vidner for mig om en meget stærk foreningskultur og om en forening, der i kraft af sine danseledere har en meget solid rygrad.

Det billede, der hænger på nethinden fra de foregående års dansekurser, er et billede af en fyldt gymnastiksal, som emmer af lige dele koncentration, glæde og latter.

Jeg ser frem til begyndelsen af juli, hvor skolen endnu en gang bliver indtaget af glade mennesker, som er klar til at lave evig-ungdomshøjskole med seniordans.

*Søren Ernst Lüdeking
forstander
Ungdomshøjskolen ved Ribe*

En hilsen fra Bornholm

***En epoke er slut,
men dansen lever videre.***

Da jeg i 1987 var på kursus i Nordjylland og sad i toget på vej hjem mod Bornholm, tænkte jeg, at det her får jeg aldrig gang i, men det skulle da forsøges. Jeg startede med 16 – 20 dansere og med mund til mund metoden (jeg bor jo på en lille Ø) kom det med årene til mange, mange glade dansere og danse-timer i 21 vidunderlige år med fest, social samvær, udflugter rejser til både ind og udland, besøg fra hele Danmark, venskabsklub med Tommelilla i Sverige, kan man forlange det bedre, dejlige kursus og heldigvis er musikken blevet betydelig bedre. Jeg vil her gerne sige tak til alle, jeg har mødt gennem årene og en særlig tak til Else Cholewa, der fik mig med til Bornholms Højskole, en dejlig oplevelse. Jeg har da ikke sluppet det hele, men underviser ikke mere. Mit sidste aftenparhold har startet en danseklub, hvor vi mødes sidste torsdag i hver måned, der må ikke undervises, men vi danser de danse, vi har lært og kan huske. Det har været 21 berigende år, tak for det.

Held og lykke til Erna og Ruth, der har danset hos mig i flere år.

*De bedste dansehilsner til alle
Seniordansere i hele landet og
fortsat god vind.*

Inger Kyhn, Bornholm

Region Ringkøbing tog på kro!



Ingrid og Jens fra festmiddagen.

I efteråret 2008 drøftede vi i bestyrelsen i Region Ringkøbing, om vi skulle genoptage traditionen med en weekend tur. Vi fandt frem til, at et ophold i februar 2009 på Sallingsund Færgetro kunne være en mulighed. Her anløb i gamle dage færgen fra Salling, når man skulle til Mors.

Bestyrelsen nåede ikke at annoncere arrangementet i Årets Gang. I stedet kontaktede vi regionens danseledere og bad dem om at formidle tilbuddet. Danserne skulle komme søndag eftermiddag den 8. februar og rejse mandag formiddag. Der var naturligvis seniordans søndag eftermiddag og aften. Kroen bød på en lækker 3 retters gourmet middag om søndagen samt en gratis bustur rundt på Mors mandag formiddag.

Bestyrelsen fandt, at mindst 30 skulle tilmelde sig – og betale forud! For sjov snakkede vi om, hvor mange deltagere dansesalen kunne rumme. Nogle få dansekredse var hurtige. De tilmeldte både 10 og 20 dansere hver især. Så fandt vi ud af, at 60 var maksimum i salen, og dermed var turen overtegnet. Hvad med resten af Regionen? Gode råd var dyre.

Arrangører og tovholdere var Ingrid og Jens Brahms. De fandt ud af, at Sallingsund Færgetro kunne gentage tilbuddet allerede næste weekend. Her blev der også hurtigt fuldt optaget. Ingrid og Jens fik virkelig deres sag for: holde styr på betalinger og tilmeldinger, ordne værelsesfordeling, aftale med danseledere og deres repertoire samt alt det praktiske i dansesalen m.m. Stor tak til Ingrid og Jens.

Jeg er sikker på, at både de 64 dansere i den første weekend og de 63 i den anden havde en god oplevelse, også selv om alle blev klempt lidt på dansegulvet. Kun vejret de to mandage var ingen succes. Den første mandag var der så glat, at bussen måtte undgå de små veje. Der var dog flot solskin. Den anden mandag var vejene gode, men til gengæld var det så tåget, at man ikke kunne se en sk..! Sådan nogle ture husker man! – Tak til de mange seniordansere, der deltog. I var dejlige at være sammen med!

*Bo Røyen,
formand for Region Ringkøbing*

Indbydelse til den 12. internationale danselederkongres

d. 10. – 15. maj 2010 i Gerardmer i Frankrig

Gerardmer er et kongrescenter, der ligger smukt ved en sø. Vi indkvarteres henholdsvis i ferielejligheder, hvor flere bor sammen eller på 2-stjernet eller 3-stjernet hoteller. Centret ligger lidt fra hotellerne, så der vil blive bustransport frem og tilbage flere gange daglig.

Der tilbydes 4 workshops:

- Danse fra Østeuropa (italiensk danseleder)
- Rounds (Susanne Bolliger)
- Franske danse (danseleder + violinist Berry Augvergne)
- Tai Chi med Eric Bourbonné

Desuden kan man vælge mellem 5 forskellige udflugter.

Pris pr. deltager på dobbeltværelse er ca. 645,- Euro

Tillæg for enkeltværelse ca. 150,- Euro

Dertil kommer rejseudgifter til Frankrig.

Prisen inkl. ophold med helpension, bus mellem center og hotel, udflugter, workshops og CD med danse fra de forskellige lande.

Ring 97 88 44 02 eller send en mail solveig@baunsgaard.dk for at få tilmeldingsskema.

Kriteriet for deltagelse er, at man har alle tre grundkurser, er underviser på et hold og er indforstået med at undervisningen i Frankrig foregår på tysk eller engelsk.

***Velkommen til en stor og uforglemmelig danseoplevelse
på internationalt plan.***

Landsforeningens danseaktiviteter i sommeren 2009

Højskoler 2009

Kolt Ældrehøjskole	d. 29/4 – 5/5	
Silkeborg Højskole	d. 8/6 – 14/6	
Esbjerg Højskole	d. 7/6 – 13/6	optaget
Esbjerg Højskole	d. 11/10 – 17/10	
Grundtvigs Højskolen	d. 14/6 – 20/6	
Hadsten Højskole	d. 15/6 – 21/6	
Diget – højskolen ved Skagen	d. 25/7 – 31/7	
Rønshoved Højskole	d. 22/6 – 28/6	
Rønde Højskole	d. 19/7 – 25/7	
Ungd. Højskolen ved Ribe	d. 5/7 – 11/7	
Jaruplund Højskole	d. 22/7 – 28/7	
Brenderup Højskole	d. 26/7 – 1/8	
Bornholms Højskole	d. 2/7 – 15/7	optaget
Bornholms Højskole	d. 20/8 – 26/8	optaget
Marielyst Pensionist Højskole	d. 13/4 – 25/4	optaget
Marielyst Pensionist Højskole	d. 7/9 – 13/9	optaget
Nørgårds Højskole	d. 1/11 – 7/11	
Løgum Kloster Højskole + Malta	d. 28/4 – 10/5	aflyst

Dansefritider

Åbybro	d. 11/5 – 15/5	optaget
Rønnes Hotel, Slettestrand	d. 10/8 – 14/8	optaget

Rejser

Berlin	d. 11/5 – 16/5	– få ledige pladser
Østrig	d. 25/7 – 2/8	– få ledige pladser

Kurser

Grundkursus 1	d. 24/4 – 26/4	Silkeborg Højskole – aflyst
Grundkursus 1	d. 21/8 – 23/8	Gymnastikhøjskolen i Ollerup
Grundkursus 2	d. 10/9 – 13/9	Vildbjerg
Grundkursus 3	d. 9/9 – 13/9	Vildbjerg
Suppleringskursus	d. 19/6 – 21/6	Knud Hule, Ry

Se annoncerne i januarbladet.

Materialaliste

Nyhed: Det tidligere bånd 13 fås nu som CD	kr. 110,-
Paraply sort med hvid logo	kr. 50,-
Foreningsbluse, dueblå med hvid logo	kr. 50,-
Ark med små selvkøbende logo – 35 stk	kr. 10,-
Stor logo – til bilruden eller køleskabet	kr. 5,-
Stoflogo, broderet	kr. 5,-
Emblemer, pins	kr. 45,-
Emblemer, nål	kr. 45,-
Emblemer, vedhæng	kr. 55,-
Kæder til vedhæng	kr. 45,-
Kuglepenne m. logo	kr. 5,-
Ringbind A5 m. dansering og logo	kr. 45,-
Mulepose m. broderi	kr. 45,-
Siddedans CD nr. 1 med 24 stk. + hæfte med beskrivelser	kr. 250,-
DVD eller Video, der viser dansene fra siddedans 1	kr. 150,-
Siddedans CD nr. 2 med 24 stk. + hæfte med beskrivelser	kr. 250,-
Video fra Landsstævnet 2002 med danse fra kursus 3	kr. 50,-
PR-CD med 12 danse med beskrivelser	kr. 95,-
CD nr. 15 med 18 danse og beskrivelser	kr. 175,-
DVD fra Ollerup, viser bl.a. dansene fra CD 15	kr. 50,-
CD nr. 16 med 17 danse og beskrivelser	kr. 175,-
DVD med optagelse af dansene fra CD 16	kr. 100,-

Bestilling af materialerne på Landsforeningens kontor tlf. 86 91 51 20 eller ldsd@mail.dk

CD nr. 17 – forslag og ønsker

Næppe har CD nr. 15 og 16 fundet en naturlig plads hos de fleste danseledere på hylden med dejlige dansemelodier – før vi skal til at forberede CD nr. 17.

Her vil vi gerne appellere til alle danseledere om at indsende relevante ønsker – så vi endnu engang kan få samlet 14 – 16 melodier til seniorenegnede danse.

Vi har mange skønne, udviklede danse, der fordrer gode danseben, men også en klar forståelse af, hvordan dansen trædes.

Det vi hører er, man savner lette danse med

glade melodier – gerne sange, man kan synge med på. Danse, der kan bruges til nye dansere på holdene – og alligevel bringe danselæde til de, der har danset i mange år.

Vi har igen landsledertræf i 2011. Det er Ringkøbing og Viborg regioner, der sammen står for arrangementet. Håbet er, at omtalte CD kan være færdig til brug ved den lejlighed.

Forslag og gode ideer sendes til kontoret. Adressen ses i vores blad på side 2.

S.B.

Danseinstruktørkursus 1

Der arrangeres to koncentrerede grundkurser i seniordans for nye instruktører. Kurserne holdes på følgende højskoler.

Silkeborg Højskole d. 24. – 26. april 2009 (aflyst)
Gymnastikhøjskolen i Ollerup d. 21. – 23. aug. 2009

Kurserne henvender sig til danseglade personer, der gerne vil lære seniordansen fra grunden. Målet er, at man efter kurset bliver i stand til at undervise i seniordans og bringe dansegælæden videre til andre.

Kursusinstruktører er: Aase Henningsen tlf.: 98 82 13 03
Anne-Mari Hartoft tlf.: 46 15 05 70
Karen Margrethe Pedersen tlf.: 86 98 01 72

Kursuspris for medlemmer af landsforeningen Dansk Senior Dans 1250,- kr.
Kursuspris for ikke medlemmer 2450,- kr.
Tillæg for eneværelse er i begge tilfælde 300,- kr.
Prisen inkl.: Ophold med helpension, undervisning og materialer.

Tilmelding senest 1 måned før kursusstart – ved henvendelse til sekretariatet tlf.: 86 91 51 20 eller ved kursusinstruktørerne.

Danseinstruktørkursus 2

holdes på **Vildbjerg Sportscenter d. 10. – 13. september 2009**

og Danseinstruktørkursus 3

holdes på **Vildbjerg Sportscenter d. 9. – 13. september 2009** – bemærk – en ekstra dag til samme pris som kursus 2.

Kurserne er to selvstændige kurser og henvender sig til danseinstruktører, der har det foregående kursus.

Fagligt er disse kurser en udbygning af grundkursus 1. Der lægges vægt på at træne dansefærdigheder og undervisningsform.

Kursuspris for medlemmer af landsforeningen Dansk Senior Dans 1750,- kr.
Kursuspris for ikke medlemmer 2950,- kr.
Tillæg for eneværelse i begge tilfælde 300,- kr.
Prisen inkl.: Ophold med helpension, undervisning og materialer.

Tilmelding og yderligere oplysninger fås ved henvendelse til Lisbeth Christiansen tlf.: 58 18 62 03 eller lisbchr@yahoo.dk

DGI – Landsstævnet i Holbæk 2009 – er du klar?

Fra den 2. juli til den 5. juli

Forhåbentlig er alle interesserede dansere i hele landet i fuld gang med at indøve de valgte danse, som er beskrevet i oktoberbladet, og vi glæder os til at afvikle den lille opvisning og synliggøre Seniordansen.

Det absolut bedste, I kan gøre for Jer selv, er at købe deltagelse til både selve Landsstævnet og til Seniorlejren forud for Landsstævnet. Dermed får I mulighed for at være sammen med andre seniorer fra hele landet, bo på samme skole og være sammen om at hjælpe hinanden med at komme ned i soveposerne!!

I Seniorlejren er arrangeret mange tilbud om foredrag, udflugter, festaften, underholdning, diverse aktiviteter som f.eks. petanque, tæppecurling, svømning, seniordans og meget – meget andet. Der er hver dag mulighed for deltagelse i morgengymnastik og den hyggelige start »Ved dagens begyndelse«, som desuden fredag og lørdag er i Tuse kirke med Mette Geil og Biskop Peter Fischer Møller.

Tilmelding til Seniorlejren foregår særskilt og on-line på www.dgi.dk/200900952009, hvor du også kan læse om både tilbud, priser og indhold og desuden tilmelde dig til det, du ønsker at deltage i. Ved tilmeldingen når du til spørgsmålet om, hvilken kommune og lokalforening, du er tilknyttet. Der skal du taste Slagelse kommune og foreningen er Eggeslevmagle S.G. og I.F., hvor det samlede dansehold er oprettet. Foldere om

Denne artikel skulle have været med i januarbladet. Sidste tilmelding er godt nok 15. april, men prøv alligevel hvis I har lyst til at deltage.

Seniorlejren tilsendes desuden gerne – ring til Lisbeth.

Tilmelding til selve Landsstævnet foregår også on-line på www.L2009.dk og du skal bruge det oprettede holdnummer 17450323, så kommer alt angående priser, indhold og valgmuligheder.

Et alternativ kan være endagsdeltagelse, som koster 300 kr. pr. dagsbillet, men som udgangspunkt er du nødt til at regne med, at det kan blive en utilfredsstillende oplevelse, hvor man føler, at man ikke har del i fællesskabet, og det kan blive svært at finde hinanden. Billetkøb til en dag er ikke oprettet endnu, men prøv at se på www.L2009.dk og hold øje med, når salget går i gang.

Endagsdeltagere bliver ikke registreret, så de må meget gerne desuden ringe til Lisbeth, så vi ved, hvor mange, der kommer. (Tlf. 58 18 62 03 eller 40 14 02 88.)

Desuden er alle selvfølgelig meget velkomne til at ringe, hvis der er spørgsmål eller problemer, og i øvrigt er vi helt klar over, at ikke alle kan gå »on-line«, men så må venner, børn eller børnebørn i gang. Vi ses – og vi glæder os – mange hilsener

Solveig C. og Lisbeth

Seniordans på Hadsten Højskole 15. - 21. juni 2009

SENIORDANS – SPÆNDENDE FOREDRAG - ØSTJYSK NATUR OG KULTUR

Hadsten Højskole arrangerer i samarbejde med Dansk Seniordans en uge med spændende og inspirerende foredrag, udflugter til den østjyske natur og kultur – men først og fremmest rigtig meget Seniordans.

Ugens danseinstruktører:

- Birte Mikkelsen, Dansk Seniordans, Odder
- Gerda Røy, Dansk Seniordans, Ringkøbing

Foredrag mv.:

- "Livet er ikke det værste vi har" v. sognepræst og klummeskriver i Familiejournalen Ole Juul.
- Vinsmagning v. vinkyper Per Clausen.
- "Den Danske Kulturkanon" v. højskolelærer Svend Hansen.
- Sangaften med nye og gamle sange fra Højskolesangbogen v. formand for højskolesangbogsudvalget Ole Brunsbjerg.
- "PH – en vise om Danmark" v. tidl. idrætshøjskolelærer i Århus Poul Andersen.
- "Idrættens historie og betydning" v. højskolelærer Svend Hansen.
- "Politik & Spin" v. højskolelærer Erik Jensen.
- Hadsten Højskoles store traditionsrige afslutningsfestmiddag.

Udflugter:

- Tur til Frijsenborgskoven hvor en naturvejleder vil vise os rundt og fortælle om den vidunderlige skov.
- Svømmetur i Voldby Friluftsbad eller Hammel Svømmehal.

Pris: Kr. 3.450,- (tillæg for enkeltværelse)

Kursusleder: Svend Hansen, højskolelærer

Program kan rekvireres ved henvendelse til:

Hadsten Højskole
Østergade 49
8370 Hadsten

Tlf. 8698 0199 - www.hadstenhojskole.dk - info@hadstenhojskole.dk

Nytårsfest på Fyn



Så er det igen blevet hverdag efter et brag af en nytårsfest fredag den 9. januar i Ryslinge Forsamlingshus.

Det er jo en aften vi ser frem til i lang tid, og som næsten bliver bedre og bedre for hvert år der går.

Allerede når vi træder ind ad døren og ser de mange kendte ansigter – alle festklædte – alle i godt humør og med smil på læben – så er stemningen lagt. Der er stor gensynsglæde. Mange ser vi jo kun et par gange om året, når vi samles i Ørbækhallen til vores store forårskomsammen – om efteråret til vores højskoledag og så her til vores årlige nytårsfest.

Vi starter med et velkomstglas, hvor der igen bliver hilst på og ønsket *godt nytår* og vi får snakket lidt med de forskellige om, hvad vi har bedrevet siden vi sidst så hinanden.

Vi bliver bænket ved de borde, hvor vi hver

især hører hjemme – blandt folk vi allerede kender og føler os godt tilpas med. Så kommer spørgsmålet: Hvad var det nu menuen stod på i år??? – og svaret lyder: Tortillaruller med hønsekødsfyld, derefter kalvesteg og til sidst kirsebærtrifli – en rigtig dejlig sammensætning, indbydende at se på og helt igennem veltillavet. Det var perfekt!

Så kommer aftenens clou – *lanciers'en*, som vi jo nok mere eller mindre forinden har øvet os på ude i de lokale kredse og glædet os til, men *kan vi nu også huske alle 5 ture?*

Det går nok ikke så galt! *Lene* hjælper os godt på vej, og skulle et eller andet kikske, så er det hele jo bare for sjov, og en lille kikske forhøjer bare stemningen til det optimale. Det er så fint, at musikken trods alt bare spiller videre, og med den gode stemning og humøret i behold klarer vi os skam alligevel fint igennem hele seancen.

Umiddelbart efter lanciers'en er der kaffebord for det halve selskab og senere for resten. Vort nytårsbal er efterhånden blevet så eftertragtet, at der er *fuldt hus*, og vi derfor bliver delt op i flere kaffehold, og det er en rigtig god idé. Så er der også mere plads på dansegulvet.

Aftenen slutter med den traditionelle *Radetzkymarch*, hvor *alle* igen er på gulvet. Vi har ikke så meget plads, men selv med forholdsvis små glissadetrin og »kanten sig« over på modstående plads er det alligevel en dans vi nødig ville undvære. Den hører til ved et nytårsbal!

De sprøde fløjtetoner fra »Grib ikke efter stjernerne«, fortæller os, at det er den sidste dans.

Fra alle sider lyder det: *farvel* og *tak* for en herlig aften og kom nu godt hjem alle sammen!

Jeg tror, alle vi deltagere er enige om at sige *tak* til alle jer, der på den ene eller anden måde er involveret i dette arrangement med en speciel *tak* rettet til *Lene*, der sørger for at *alt* er veltilrettelagt, at der er plads ved bordene til os alle sammen, og at der er en rigtig god stemning over hele linien fra først til sidst. »*Hvor der er husrum, er der også hjerterum*«, har været *Lene's* motto indtil nu, selvom det efterhånden kniber med pladsen.

Helene

En solstråle-historie – og det er ganske vist

Seniordanserne i Ørting ved Odder har danset sammen i snart 14 år. Vi har danset i spisestuen på et plejehjem, og har haft det fint med det.

Odder Kommune har imidlertid nedlagt 4 plejehjem, der iblandt også Ørting Hjemmet. Gode råd var dyre, for hvad gjorde vi nu, tiden gik, og alle skulle ud, selv den gamle kat, som altid lå midt på dansegulvet, når vi dansede. Men så kom den glade besked, at vi kunne få lokaler i den nyrenoverede sognegård.

Lokaler, som er helt fantastiske. Elegant design, lækkert inventar, køkken og alt hvad der til hører. Det koster kr. 500,- pr. gang i den sal, vi benytter.

Det var jo en del at pålægge hver danser, men her var vi heldige. Odder Kommune betaler lejen for os. Så nu kan vi nyde dansen uden ekstra udgifter og uden problemer. Kun eet problem har vi tilbage. Det flotte parketgulv er skønt at danse på – men – nu må vi lære at løfte fødderne, når vi danser, støjen fra slæbende fødder er nemlig ret voldsom. Nå – men så får vi det lært – og det er jo ikke så galt. Selv katten har fået det godt sammen med beboerne på et helt nyt plejehjem i Odder.

Birthe Mikkelsen

Landsforeningen Dansk Senior Dans indkalder til Generalforsamling

***søndag d. 3. maj kl. 12.00 på Esbjerg Højskole,
Stormgade 200, 6700 Esbjerg***

Togbilletten gælder også til bybussen – linie 2 kører ud forbi Esbjerg Højskole.
Der er frokost kl. 12.00. Generalforsamlingen begynder kl. 13.30.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Regnskab
4. Indkomne forslag
5. Valg af bestyrelse
 - a. På valg er: Anne-Mari, Birthe Krøjgaard
og Birthe Mikkelsen
 - b. Valg af 2 suppleanter
6. Valg af 1 repræsentant til DS amatør- og ordensudvalg
7. Valg af revisor
8. Fastsættelse af kontingent
9. Eventuelt

Ifølge vedtægterne skal alle forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen være formanden i hænde senest en måned før generalforsamlingen. Det gælder også forslag til bestyrelsen.

Landsforeningen er vært ved frokost og kaffe. Af hensyn til traktementet beder vi om forhåndstilmelding på tlf.: 97 88 44 02 senest d. 24. april. Husk medlemsnummer ved tilmeldingen.

Hvis der er ønske om at spise middag og danse søndag aften, herefter hjemrejse – er prisen 150,- kr.

Danseweekend på Esbjerg Højskole d. 3. – 4. maj

I forbindelse med generalforsamlingen er der arrangeret danseophold med middag søndag aften, seniordans, overnatning og morgenmad. Herefter mulighed for morgensamling, seniordans og frokost inden hjemrejsen. Danseledere er Solveig Christiansen, Birthe Mikkelsen og Solveig Baunsgaard.

Pris pr. person på dobbeltværelse 545,- kr.

Pris på enkeltværelse 715,- kr.

Tilmelding senest 17. april på tlf. 97 88 44 02. Girokort tilsendes for betaling.

Ekstra kursus – Seniordans på Esbjerg Højskole

Søndag den 11. oktober

til lørdag den 17. oktober 2009

I samarbejde med Landsforeningen Dansk Senior Dans har Esbjerg Højskole udbudt en højskoleuge i juni. Dette kursus blev overtegnet meget hurtigt. Vi, Dansk Senior Dans og Esbjerg Højskole, er blevet enige om at tilbyde et ekstra ugekursus i uge 42 altså – efterårsferien.

Kurset henvender sig til begyndere såvel som øvede og garvede dansere. Danseinstruktørerne i denne uge er Gitte Mouritzen og Solveig Baunsgaard. Som det fremgår af programmet, så er der udover seniordansen en række andre højskoletilbud til deltagerne.

Esbjerg Højskole har en lang, spændende historie. Den begyndte sin højskolevirksomhed så tidligt som i 1910 og har siden drevet højskole på forskellige adresser i Esbjerg. Siden 1954 har skolen været i drift

på Stormgade 200. Det er en moderne skole med veludstyrede undervisningslokaler, hvor vi lægger vægt på, at skolen løbende bliver vedligeholdt. Alle værelser er med nye senge og alle med eget bad og toilet.

Derfor kan vi love, at de ydre fysiske rammer er helt i top på Esbjerg Højskole. Nu er det op til dig sammen med en masse andre kursister at fylde rammerne ud med noget liv – højskoleliv.

Samtidig med seniordansekurset har vi også et kursus for korsangere. Dette korskursus vil vi have nogle fælles arrangementer med såsom morgensang og et par foredrag. Hele skolen vil i denne uge syde og boble af sang, dans og glæde.

Vi vil se frem til din tilmelding til dette ekstra tilbud i uge 42.

Velkommen til Esbjerg Højskole.

*Niels Ole Frederiksen, kursusleder
Esbjerg Højskole.*

Danseinstruktørkursus

på Knudhule Ferie- og Kursuscenter, Randersvej 88, 8680 Ry d. 19. – 21. juni.

Som beskrevet i januarbladet er det længe ønskede **Suppleringskursus** for alle, der har gennemgået alle 3 grundkurser uanset tidspunkt.

Kursusbeskrivelse: På kurset vil blive lagt vægt på instruktørrollen, terminologi, dansebeskrivelser, tilrettelæggelse af et undervisningsforløb og erfaringsudveksling.

Pris: 1250,- kr. pr. person i delt dobbeltværelse. Tillæg eneværelse er 300,- kr.

Instruktører på kurset: Solveig Christiansen og Lisbeth Christiansen.

Deltagerantal: Max. 25 deltagere i alt.

Tilmelding: Inden d. 16.–5. til Lisbeth Christiansen, tlf.: 58 18 62 03 eller lisbchr@yahoo.dk

Samtidig med tilmeldingen bedes du oplyse dit medlemsnummer og 8 danse, som du gerne vil medbringe og undervise i på kurset. De valgte danse skal være tilgængelige med originale dansebeskrivelse og ikke fra Grundkursus 1 – 2 – eller 3.

Ring gerne til Solveig eller Lisbeth for yderligere oplysninger.



TAG PÅ DANSEKURSUS PÅ ESBJERG HØJSKOLE

*Få tilsendt
vores brochure!*



Seniordansekursus

11. - 17. oktober 2009

Foredrag:

"Esbjerg - Rask må det gå"

v/højskolelærer
Niels Ole Frederiksen

"At bruge sig selv"

v/operachef og -sanger
Martin Guldberg

**"Hvor der er en vilje, er
der også en vej"**

v/højskolelærer
Niels Ole Frederiksen

Danseinstruktører:

Solveig Baungaard og
Gitte Mouritsen

Udflugter:

Halvdagstur i Esbjerg med
besøg i Hjerting Kirke, "De hvide
mænd", havnen og den indre by.

Heldagstur Marsken

Vi tager til Trøjborg, Højer sluse,
Tønder Museum og Det gamle
Vandtårn

Koncerter:

"Vestjylland i farver"

cabaret af og med Hans Thimes og
Niels Ole Frederiksen

"Korkoncert"

v/pianist Mats Rudklint

Pris:

Enkeltværelse kr. 3550,-
Dobbeltværelse kr. 3400,-
alle værelser er med eget
bad og toilet.

Esbjerg Højskole

Stormgade 200 • 6700 Esbjerg • Tlf. 79 13 74 00 • www.eh.dk • eh@eh.dk

Regionale aktiviteter for dansere

Region Aarhus

Søndagsdans

Søndag d. 14. juni 2009

Viby Bibliotek, Skanderborgvej 170,
8260 Viby J.

Undervisere: Birthe Bisgaard,
Gitte Mouritzen

Søndag d. 28. juni 2009.

Hotellet, Teatersalen, Hovedgaden 10,
Rønde.

Undervisere: Dora Andersen, Dinne
Madsen

Søndag d. 12. juli 2009

Fritidscentret, Vestergade 15, Randers
Undervisere; Gunhild Jensen,
Gitte Mouritzen

Søndag d. 2. august 2009

Lunden, Vestergade 74, Silkeborg

Undervisere: Lisbeth Jensen,
Karen Jensen, Tove Østergaard

Alle søndage danser vi fra
kl. 14.00 – 17.00.

Medbring selv kaffe/te – brød
Pris for deltagelse i søndagsdans er
kr. 20.- pr. pers.

Tur til Trantum Strand

d. 24.-27. august 2009

Regionens ferietur går i år til Nord-
jylland, hvor vi skal bo på Kur-
sus – og Feriecenter Trantum Strand,
Strandvejen 83, Trantum Strand,
9460 Brovst

Ud over dans, sang og hygge skal
vi på en heldagsudflugt med gui-
det tur i Løkken, hvor vi skal besøge
bl.a. Løkken Museum og Kystfiske-
rimuseet. Derefter kører vi til Børg-
lum Kloster, hvor der er rundvisning.

Turen går også til Lønstrup, hvor vi
skal på en spadseretur. Derefter kører
vi gennem den flotte Nordjyske natur
tilbage til Trantum.

Pris: 1.950.00,- kr.

Incl. i prisen er ophold med 1/1 pen-
sion og udflugt. I skal selv sørge for
transport til Trantum. Kan evt. afhæn-
tes ved rutebilen.

Tilmelding og yderligere oplysninger
kan fås ved henvendelse til Gunhild
Jensen, Randers, tlf. 86 43 32 68.

Seneste bindende tilmelding er 1. ju-
ni 2009 og foregår efter først til møl-
le systemet.

Indbetaling straks efter tilmelding til:
Sparekassen Kronjylland

Reg. nr. 9321 – konto 00 02 38 12 14.

*Husk at opgive eget navn ved indbe-
talingen.*

Underviserne bliver Karen M. Peder-
sen, Gunhild Jensen, Gitte Mouritzen
og Birthe Bisgaard med forbehold
for ændringer

Region Fyn

Sommerdans i

Nyborg Storkommune

Tirsdag d. 14. juli, kl. 14 – 16

Plænen foran slottet.

Ullerslev, ved Brugsen

Ørbæk ved den Danske Bank.

Torsdag d. 6. august kl. 14 – 16

Danser vi igen alle seniordans på
Plænen foran Hesselhuset

Region Himmerland

Sommerdans i Rebild

Seniordans på spillemandsmuseet,
Cimbbrervej 2, Rebild.

Der dances følgende 4 tirsdage:
28. april, 26. maj, 16. juni og 18.
august kl. 19.00 til 22.00.

I april leder Lissy Vad og Rosa
Skriver dansen.

I maj og august leder Inger Andersen,
Elly Engedal og Rosa Pedersen.

Entre: 50,- kr for medlemmer

60 kr. for ikke-medlemmer

Prisen incl. kaffe og kage.

Tilmelding er ikke nødvendig, mød
op til glad aften!

Region Himmerlands

4 dages tur med helpension til

Grasberg / Bremen Tyskland

Blomsterpark og fugleparken Walsro-
de fra den 8/06 – 11/6 2009

Pris medl. 2.995 kr. ikke medl.

3.095 kr.

Tilmelding til Rosa Pedersen,

98 15 90 60, mobil 41 40 91 60 eller

Elly Engedal, 98 62 11 10,

mobil 20 42 50 87

Sidste tilmelding 24/4 – 2009

Yderligere oplysning hos danse-
lederne

Region Nordsjælland/ Roskilde/Bornholm

Sommerdans i Allerød

Lørdag d. 13. juni og

lørdag d. 22. august kl. 14 – 17

Centerhallen, Lilledal, 3450 Allerød

Pris for medlemmer: kr. 30,00

pr. gang.

Pris for ikke medlemmer: kr. 40,00

pr. gang.

Medbring selv kaffe/the/vand
og brød.

Tilmelding senest en uge før til:

Anne Olsson tlf. 45 93 00 21,
efter kl. 18.

Transport:

Tog til Allerød, hallen ligger tæt på
stationen.

Bus forbindelse til hallen nr. 335,
376, 381, 385

Region Ribe

Krobal

Regionen afholder krobal på

»Den Gamle Kro« og

»Gram Slotskro«,

Slotsvej 47,

6510 Gram.

Mandag den 4. maj 2009.

Ankomst kl. 11. 00.

Middag kl. ca. 12.00.

Kl. ca. 15.30 kaffe/the med lagkage

Pris: kr. 200,00 kr.

Tilmelding og betaling i kuvert med
navn og tlf. nr. til jeres danseleder
eller til bestyrelsen på forårsstævnet i
Rødning (først til mølle).

Danshilsen fra Ove, Gerda

og Inger-Margrethe

Tlf. 75 36 44 59 – 75 19 83 76

Region Ringkøbing

Tirsdagsdans 12. maj, kl. 19

Lemvig Dagcenter, Nygade 35, Lemvig. Tilmelding senest 16. maj til Elly Larsen, tlf. 97 88 95 14.

Tirsdagsdans 16. juni, kl. 19

Mejrup Fritidscenter, Elkjærvej 26, Mejrup Kirkeby, Holstebro. Tilmelding senest 13. juni til Karen Nielsen, tlf. 97 46 80 10, eller Karen Margrethe Nielsen, tlf. 97 43 21 29.

Tirsdagsdans 7. juli, kl. 19

Sunds Forsamlingshus, Idrætsvej 2, Sunds. Tilmelding senest 4. juli til Ingrid Brahms, tlf. 97 14 20 87. (Evt. Bo Røyen indtil 30/6, tlf. 97 19 20 08.)

Tirsdagsdans 18. august, kl. 19

i Aktivitetshuset, Birkevænget 31, Astrup ved Skjern. Tilmelding senest den 15. august til Laila Gudiksen, tlf. 97 36 42 58.

Tirsdagsdansene slutter ca. kl. 21.30 og koster kr. 40, inkl. kaffe og brød.

Se regionens hjemmeside, www.ringdans.dk, hvor du også kan se evt. e-mail adresser på de personer, der modtager tilmeldinger.

Højskoledag

Vi satser på at holde højskoledag den 3. september. Se nærmere i næste nummer af Årets Gang eller se hjemmesiden.

På www.ringdans.dk kan du altid holde dig orienteret om Region Ringkøbing.

Region Storkøbenhavn

Højskoledag

Mandag d. 18. maj i Tisvilde.

Der er plads til 72.

Vi mødes i Hillerød 9.40 (fra København 8.55)

Pris: 300 kr. for medl. Ellers 325 kr., som dækker varm mad, kaffe, kage.

Snak om højskolen + masser af dans

Tilmelding til Edel Ording

39 90 52 51 eller 28 39 43 76

senest 1/5.

Indbetaling til Danske Bank

Konto 40 85 33 21 14 92 19.

Junidans i Lyrskovgade 4

Onsdag d. 3/6 kl. 11 – 14

Mad og drikke medbringes.

Kaffe kan købes. Deltagerpris 30 kr.

Åben have

Onsdag d. 5/8 åbner Kirsten Bauer sin have for glade dansere.

Medbring frokost og drikke

kl. 10.30

Nordahl Grigsvej 66, 2860 Søborg

Tlf. 39 66 75 54, mobil 29 84 43 42

Bus 68 kommer nærmest.

Region Syd for Strømmen

Højskoledag på

Højskolen Marielyst

Lørdag den 2. maj kl. 09.30 til 16.00

Morgenkaffe. Valg mellem foredrag

og dans. Sangtime. Frokostbuffet.

Valg mellem foredrag og dans. Efter-

middagskaffe. Afslutningsdans.

Pris for medlemmer af LDS: D:

150 kr.

Ikke medlemmer: 170 kr.
Bindende tilmelding senest 1. april
til din danseleder eller direkte til
Højskolen Marielyst, Bøtøvej 2,
4873 Væggerløse,
kontor@højskolenmarielyst.dk

Region Vejle

Forårsstævne

Lørdag den 18. april 2009

kl. 13.30 – 17

i Rask Mølle Hallen.

Pris: 55 kr. inkl. kaffe.

Ankomst og samlet afregning fra
lederne fra kl. 13.00.

Tilmelding senest 3. april 2009 til
bestyrelsen.

Højskoledag

Tirsdag den 28. april 2009 på Elbæk

Efterskole kl. 10 – ca. 15.30.

Program: kaffe, fortælling, sang,
middag og dans.

Pris: 150 kr.

Tilmelding senest 18. april 2009 til

Birte Stisen tlf. 75 89 72 39

Vestsjælland/ Storstrømmen

Dans i Nyvang 2009

4. juli fra kl. 13.00 – 15.00 dans

Gratis adgang.

26. juli fra 12.00 – 15.00 dans

Fra kl. 11.30 – 12.00 gratis adgang
for danserne. Den dag starter dagen
med vores medbragte mad.

Danseledere Jette, Kirsten og Inge.

Dansetræf i Hvidebækhallen

Til oktober er der fællesdans Hvide-
bækhallen.

*Fredag den 23. oktober kl. 13.00 –
18.00.*

Nærmere information i næste nr. af
bladet og på Hjemmesiden.

Hilsen Jytte Sørensen

tlf. 59 59 80 21

*I januar nr. havde der indsneget sig
en fejl.*

Regionens bankkonto nr. er

Nordea reg. nr. 0388 konto nr.

5493-272-294

Søskovsstævnet i Sorø d. 14.-6.-09

Til Søskovsstævnet i Sorø den 14.-6.
præsenterer vi Seniordansen med en
opvisning med de 4 danse, der er
valgt til *Landsstævnet i Holbæk*.

Alle er velkomne til at danse med,
og både de valgte danse og forslag til
påkledning er beskrevet i oktober-
bladet.

Tilmelding og evt. yderligere info
hos Lisbeth inden d. 1/5

på tlf. 58 18 62 03

Deltagergebyr på 15.-kr. betales se-
nest ved fællestræning i Søskoven
d. 12/6.

Sorø Seniordans inviterer til

Dans på tværs af generationer

Inviter familiens yngre generation til
en svingom.

Vi danser lette og sjove seniordanse.
Du vurderer selv, om dine ledsagere
har den rette alder til at kunne have
glæde af dansen.

Du er også velkommen uden en yng-
re ledsager.

Vi byder på en kop kaffe og en soda-
vand.

Kultur- og Fritidscenter »Værkerne«

Frederiksvej 27, Sorø

Torsdag d. 2. juli kl. 14 – 15.30

Torsdag d. 16. juli kl. 14 – 15.30

Pris pr. deltager: kr. 20,-

Vel mødt!

Jette Panse – tlf. 57 83 43 47

Sommerdans

Sommerdans og byfest i Glumsø

lørdag den 29. august 2009.

Sæt allerede nu kryds i
din kalender.

Glumsø fester med boder, dans, musik, mannequinopvisning, naturvandring, grill og film i det fri med Glumsø Sø som baggrund.

Alt dette foregår fra kl. 9 til 24.

Se nærmere om tid og mødested på hjemmesiden

www.123hjemmeside.dk/

regionvestsj-og-storstroemmen

Region Vendsyssel

Højskoledag på Diget

ved Skagen, Hvide Klitvej 15,

Aalbæk, *fredag den 17. april*

kl. 10.00 - 16.00

Formiddagskaffe, frokost fra buffet, foredrag og sangtime samt dans.

Der afsluttes med eftermiddagskaffe med kage.

Pris pr. deltager 230 kr.

Max 80 deltagere

Tilmelding senest 10/4-'09 til

Aase Petersen på tlf. 98 24 78 40

eller Lis Madsen tlf. 98 97 88 15

Efter denne dato er tilmeldingen

bindende

Sommerdans

Torsdag d. 14. maj kl. 12 – 17 i

Rhododendronparken i Brønderslev.

Kom og oplev en god dag med dans.

Nyd den smukke park og den medbragte madkurv med drikkevarer samt det hyggelige samvær.

Pris 30 kr. (Lad os gøre det lidt festligt – mød op med sommerhat)

Vrå Højskole, Vrå

Fredag d. 9. oktober

Sæt x i kalenderen til en spændende dag på Højskolen

Se juli-bladet.

Region Viborg

Ferietur

Til Dagali i Norge med Fjerritslev

Busser *d. 31/8 – 4/9 2009*

Pris for medl. 4.325,- kr.

Ikke medl. 4.450,- kr.

Program fås hos din danseleder.

Obs. Ændret pris.

Efterårsstævne

Sæt kryds i kalenderen ved

den 31. oktober 2009.





Selv om det er på græs, går dansen alligevel lystigt ved Nyborg Slot.

Regionale aktiviteter for ledere

Århus Regionen

Sæsonstart

Vi påtænker at afholde vores sæsonstart d. 26. september med gennemgang af danse fra CD Nordisk Træf 2009.

Nærmere herom i juli nr. af Årets Gang.

Region Fyn

Det årlige danseledermøde »Sæsonstart« afholdes fredag den 28. august 2009 i Ørbæk.

Nærmere følger – men reserver dagen allerede nu.

Region Vejle

Danseledermøde

afholdes fredag den 4. september 2009.

Flere oplysninger i næste nummer.

Danselederkursus

Lørdag den 19. september 2009.

Kl. 9.30 – ca. 15.00

Knudepunktet i Vejen.

Flere oplysninger i næste nummer.

Afsender:
**Landsforeningen
Dansk Seniordans
Østergade 14
8370 Hadsten**



LANDSFORENINGEN DANSK SENIOR DANS

POSTBOX 22, ØSTERGADE 14, 8370 HADSTEN Tlf. 86 91 51 20

Formand: Solveig Baunsgaard Tlf. 97 88 44 02

Kontakt til regionsbestyrelserne:

Region Vendsyssel:

Lisbeth Madsen, Hirtshals Tlf. 98 97 88 15

Region Himmerland:

Rosa Skriver, Støvring (skriver@besked.com) Tlf. 98 37 33 13

Region Viborg:

Conny Andersen, Jebjerg (jcandersen@os.dk) Tlf. 97 57 45 80

Region Ringkøbing:

Bo Røyen (borøyen@hotmail.dk) Tlf. 97 19 20 08

Region Aarhus:

Karen Margrethe Pedersen (kmp@l2mail.dk) Tlf. 86 98 01 72

Region Vejle:

Birte Stisen, Stouby (stisen_herbst@mail.tele.dk) Tlf. 75 89 72 39

Region Fyn:

Lene Damkjær, Ørbæk (lene.damkjaer@privat.dk) Tlf. 65 98 17 73

Region Sønderjylland:

Anne Marie Rasmussen, Haderslev (amras@post.tele.dk) Tlf. 74 56 63 36

Region Ribe:

Inger Margrethe Knudsen Tlf. 75 19 83 76

Region Vestsjæl./Storstrømmen:

Kirsten Munch, Holbæk (kirsten@ravnsmunch.dk) Tlf. 59 43 58 65

Region Syd for Strømmen:

Bodil Løkke, Sakskøbing Tlf. 54 70 53 97

Region Nordsjælland/Roskilde/Bornholm:

Lise Klint, Vedbæk efter kl. 18 Tlf. 45 89 18 36

Region Storkøbenhavn:

Kirsten Bauer (kirstenbauer@webnetmail.dk) Tlf. 29 84 43 42