LANDSFORENINGEN
DANSK SENIOR DANS

Årets Gang 2010

DANSK SENIOR DANS

Nr. 2 - April 2010 - Årgang 25

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
Fjelstervangvej 8. 6933 Kibæk
Tlf. 97 19 20 08
E-mail: boroyen@hotmail.com

Redaktør af Årets Gang
Birthe Krøjgaard
Vermunds Vænge 4, 5800 Nyborg
Tlf. 65 31 27 54
E-mail: birthe.kroejgaard@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, Skørpinge
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
Gerda Jensen
Hylkedalvej 136, 6640 Lunderskov
Tlf. 75 59 42 29
E-mail: gks.dk@post.tele.dk

2. suppleant
Lene Damkjær
Måre Byvej 38, Måre, 5853 Ørbæk
Tlf. 65 98 17 73
E-mail: lene.damkjaer@privat.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
Bankkonto 7270-1025198
Giro 24 54 823

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

Forsiden:
En glad danser.

Årets Gang

Årets Gang udkommer medio januar, april, juli og oktober.
Deadline for materiale til juli-nummeret: 1. juni 2010.
Sendes til

Birthe Krøjgaard,
Vermunds Vænge 4,
5800 Nyborg, tlf. 65 31 27 54
E-mail: birthe.kroejgaard@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 aktivitetskalenderen, bedes I venligst skrive for hvilken region, I ønsker meddelelsen bragt.

UDEBLIVELSE AF BLAD OG MEDLEMSREGISTRERING
ring venligst til
Landsforeningens sekretariat,
tlf. 86 91 51 20

En forårshilsen

Den kedsom vinter gik sin gang - - - men var den nu så "kedsom"?

En hel vinter med sne, sol og flotte naturpanoramaer, hvornår har vi sidst oplevet det? Jeg kan næsten høre børnebørnene fortælle næste generation, at i deres barndom, da var det virkelig vinter med sne. Slæder, ski og skøjter blev fundet frem og renset for rust, snehuler blev bygget og skolerne holdt fri i den værste snestorm – det var da helt eventyrligt.

Men nu er der forår i luften, og det har vi oprigtigt glædet os til i år. Løgplanterne står i flor, parate til at pynte op til påsken, og snart er marker og træer grønne igen.

Seniordansen har ikke ligget i dvale på grund af vinteren. Hvor var det dejligt at mødes trods sne og kulde og mærke glæden ved samværet i dansen. Mange steder har der været holdt nytårsfester og ledersammenkomster, hvor de nyeste danse blev danset igennem.

Generalforsamlinger har været holdt i de fleste regioner. Enkelte er gået ud og nye tager over i bestyrelserne. Vi ønsker alle held og lykke med arbejdet. Der er mange aftaler, der skal på plads før et arrangement kan lykkes, men når man mærker glæden hos deltagerne, er det det hele værd.

Landsforeningens generalforsamling ligger sidst i april. I år har vi valgt at holde den i Brønderslev. Det er en lang tur for medlemmerne fra Østdanmark, og derfor har vi lavet aftale med Hotel Phønix, så man kan melde sig til et danseophold i forbindelse med generalforsamlingen. Der er også mulighed for at komme til Brønderslev lørdag og bo på hotellet til søndag. Det er ikke indregnet i prisen, men det er da en mulighed, hvis man kan få tid fra til det.

Vi håber, at der som sædvanlig kommer mange interesserede medlemmer for at høre, hvordan det går i vores forening.

S.B.

Seniordanser i Kalundborg

Traditionen tro har vi igen i år haft vores årlige nytårskur.
Det er en dejlig fest, som bliver afholdt den første dansedag i det nye år.

Det er en dag, som vi alle ser frem til med stor forventning. Alle har festligt tøj på. Det er dagen, hvor de store rober og den flotte hat bliver luftet. Der bliver danset en times tid, for det er jo det, det drejer sig om. Men så må vi også have noget at styrke os på. Vi går ind til de festlige dækkede borde for at få lidt at spise og drikke. Der bliver sunget og skålet, ja det er hyggeligt. Det er dejligt at danse, men det er også festligt med lidt mad og drikke. Tak til vores danseleder Grethe Lassen, som gennem 20 år har ledet dansen i Kalundborg.

En glad danser

Når de lyse lærker synger over Danmark

Der er mennesker, der aldrig får en chance
men bare tromles ned af Verdens jag
folk, der aldrig prøver glæden ved at danse,
som mange af os gør omtrent hver dag.

Sympati har alle brug for, men hvor er den.
Hvad koster vel et enkelt lille smil.
Der er nok af strid og ufred her i Verden.
Lidt venlighed er det, vi trænger til.

Der er folk, der altid jamrer sig og klager.
Og syn´s at alting kun er til besvær.
Ser problemer i betydningsløse sager.
Og si´r at livet ingenting er værd.

Prøv at se det hele fra den lyse side.
Vi har det alle næsten, som vi vil.
Prøv at hjælpe andre lidt, så vil du vide.
Lidt flere smil er det, vi trænger til.

Jo – vist er det blevet svært at eksistere.
Og pengesorger kendes vidt omkring.
Men hvorfor la´ sig gå på og irritere.
De største glæder koster ingenting.

Forfatteren ubekendt
Tegning af Sten Damkær

En lørdag eftermiddag med Linedance

Lørdag d. 13. februar indbød Seniordanserne alle, der havde lyst til at stifte bekendtskab med Linedance til dans i Ullerslev Kultur- og Idrætscenter.

Lisbeth Christiansen fra Slagelse var en inspirerende og dygtig instruktør, og 55 deltagere havde nogle dejlige timer kun afbrudt af vandpauser og kaffe med kringle.

Linedance kan nemt bruges i mange sammenhænge lige fra en enkelt eller to danse i en seniordansetime, gymnastiktime eller til festlige lejligheder og familiefester, hvor unge og gamle er samlet. Der kan man også bruge Linedance som et underholdende indslag.

Alle kan være med til at danse til noget godt musik. CD med 12 danse og beskrivelser kan frit købes gennem Landsforeningen Dansk Seniordans. Henvend jer til landsforeningens kontor tlf. 86 91 51 20 hver torsdag og fredag mellem 10 og 12 eller til Krøjgaards, som så vil være jer behjælpelige.

Birthe Krøjgaard
Tlf. 65 31 27 54
Lisbeth Christiansen
Tlf. 58 18 62 03

Minnas påmindelse:

Dansestævne d. 29. april – Tiden er ændret fra 13 – 17 til 12.30 - 16.30
Prisen for deltagelse bliver 25.- kr.

Yderligere oplysninger se januar nr. af Årets Gang

Med venlig hilsen
Minna Jørgensen, Borup

Landsledertræf 2011

Region Ringkøbing og Region Viborg er vært for landsledertræffet næste år. Det vil foregå på Staby Efterskole ved Ulfborg i dagene 10. juni – 12. juni 2011. Bemærk at det er pinse.

De to regioner er i fuld gang med at forberede arrangementet.
Senere vil der komme oplysning om tilmelding m.m.

På arbejdsgruppens vegne
Bo Røyen

Kørestolsdans, lidt gammelt og lidt nyt

v/ Aase Henningsen

Gennem seniordansen lærte vi i 1991 de to hollandske instruktører Corrie van Hugten og Ondine de Hullu at kende. De underviste i kørestolsdans på en workshop til det 8. internationale danseledertræf, som Landsforeningen Dansk Senior Dans var vært for. Når de ikke selv underviste, dansede de med til vores fællesdans. Der så vi, at det også kunne lade sig gøre. De lavede også en opvisning, hvor de dansede med en værdighed og en elegance, der betog os alle. På det tidspunkt rejste de verden rundt og underviste i kørestolsdans.
Vi var begejstrede og gennemførte det første kursus på Diget Højskole i 1992 med 19 deltagere. Det lovede godt, så vi fulgte det op i 95 og 98 med samme deltagerantal. Siden har Solveig Christiansen og Bodil Klarskov videreført uddannelseskurserne.
Efterhånden fandt vi ud af, at skulle kørestolsdansen have en fremtid i landet, skulle den ligge i et andet regi. Derfor blev der lavet en samarbejdsaftale med DHIF i 2001. Et udvalg bestående af tre kørestolsinstruktører fra seniordansens side og tre fra de klubber i DHIF, der har kørestolsdans på programmet. Det er det udvalg, der står for at udvikle kørestolsdansen i Danmark.
Desværre er der forholdsvis få af de uddannede instruktører, der arbejdede videre med kørestolsdans eller har engageret sig i foreningsarbejdet omkring dansen.
En god udvikling er selvfølgelig betinget af, at antallet af både klubber og aktive instruktører øges, og derfor er det med stor glæde, at vi nu kan tilbyde et instruktørkursus.

Vi har valgt at dele det i tre moduler, så der er tid til at arbejde med materialet og få nogle erfaringer imellem modulerne.
Jetsmark Idrætscenter skal være ramme om kurset. Der er handicapegnede faciliteter, og prisen er fordelagtig, så det håber vi bliver godt.
Se annoncen inde i bladet, og se kursusindbydelsen på udvalgets hjemmeside www.koerestolsdans.dk

Det er med kørestolsdans som med seniordans, - man bliver grebet af den. Det kræver energi og tålmodighed at komme i gang, for vi har jo ingen tradition og ingen forbilleder for den danseform her i landet, men når det lykkes, så er det det hele værd.
Jeg begyndte i 1993 med to par, nu er vi fem par, og vi nyder at mødes, nyder at danse og glæder os over, at vi bliver inviteret til at vise andre, at det er rigtig dejligt, at man også kan danse i en kørestol.
Jeg håber, at der er nogle seniordansere, der har fået lyst til at undersøge denne mulighed nærmere.
Ring til mig, hvis du har spørgsmål og vil vide mere.

Aase Henningsen
tlf. 98 82 13 03

Round Dance v/ Doris Ramsel

9.-11. juli 2010

Denne gang tager vi til Medingen ved Bad Bevensen. Et særdeles smukt sted, hvor Doris Ramsel meget ofte har sine seminarer.
Bad Bevensen ligger nær Hamburg. Værelserne er alle med bad og toilet, maden er dejlig og dansesalen ligger med udsigt til skoven omkring klosteret.

Seminaret kræver, at du i forvejen danser eller har danset rounds og kender til de mest grundlæggende figurer. Sværhedsgraden ligger på II til III.

Øve-CD og beskrivelser kan købes på stedet.

Man kan enten selv køre til Bad Bevensen / Medingen eller vi kan købe gruppebilletter.
Toget fra Århus og København er i Hamburg kl. 12.30, her fra tager vi så et Metrotog til Bad Bevensen, så vi er der til eftermiddagskaffe fredag.
Når vi skal hjem passer tiderne også fint, så vi kan køre efter middagsmaden søndag.
Oplys venligt transportform ved tilmelding.

Pris kr. 1.525,- i delt dobbeltværelse inkl. helpension og undervisning.
(Tillæg enkeltværelse kr. 200,-)

Oplysninger og tilmelding:
Birthe Mikkelsen, tlf. 86 54 54 83 eller
e.mail: birthe.riis@mikkelsen.mail.dk

Seniordans på Hadsten Højskole

Uge 31: Mandag 2. august - Søndag 8. august 2010

Kom og dans på Hadsten Højskole!

Oplev danseglæde, fællesskab og spændende udflugter. Kom alene eller sammen med en dansepartner. Sværhedsgraden tilpasses, så alle kan være med. Ugens program byder, udover dansen, på morgensang, foredrag, udflugter og aftenarrangementer.

Kurset arrangeres i samarbejde med Dansk Senior Dans.

Danseledere:

- Jytte Sørensen, Rørby
- Alice Jacobsen, Højslev

Udflugter, foredrag og andre arrangementer:

- Udflugt til ”Friland” (kendt fra DR), en alternativ landsby. Rundvisning og samtale med beboere.
- Vandretur langs kysten ved Århus og kaffe i det grønne med udsigt til Samsø. Turen slutter med et kort besøg på kunstmuseet Aros.
- Foredrag v. Hofjægermester og godsejer Flemming Lüttichau, ”Min barndom på godset”.
- Foredrag v. sognepræst Ole Juul, ”Skæbner og andre fortællinger”.
- Koncert med sange af Edith Piaf og Liva Weel.
- En aften med højskolesangbogen v. tidl. forstander Ole Brunsbjerg.
- Festaften

Hadsten Højskole
Tlf. 8698 0199
www.hadstenhojskole.dk
info@hadstenhojskole.dk

Hadsten Højskole
siden 1876

Nu kan du blive

INSTRUKTØR I KØRESTOLSDANS

Kurset afvikles over 3 moduler fra fredag kl. 17 til søndag kl. 15

d. 28.—30. maj, d. 17.—19. september, d. 19.—21. november
Jetsmarks Idrætscenter lidt nord for Aalborg

Kørestolsdans, som er inde i en spændende udvikling, er et tilbud til både kørestolsbrugere og gående dansere.
Uddannelsen til instruktør består af teori og praktik, og der lægges vægt på at give kursisterne et godt indblik i kørestolsdansens mange muligheder.

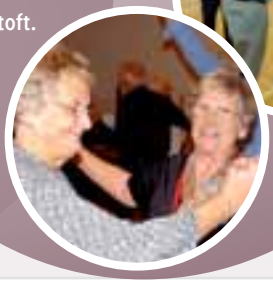
Pris:
kr. 1.100,- pr. modul
kr. 400,- til materialer

Vil du vide mere, så kontakt:
Aase Henningsen tlf. 9882 1303
aasehenningsen@privat.dk

Seniordans

- med Anne Lise Thomsen og Karen Margrethe Pedersen

Sommerkursus på Rønde Højskole den 7. - 13. august.
En uge med dansen som omdrejningspunkt, men også spændende foredrag med bl.a. "bonderøven" Frank Erichsen, Bjarne Nielsen-Brovst og Joachim B. Olsen, kuglestøder og vinder af Vild med dans 2008.
Udflugt til Nationalpark Mols Bjerge og Ebeltoft.



RøndeHøjskole
Skolevej 2 • 8410 Rønde
tlf. 86371955
post@rhe.dk
www.rondehojskole.dk

Seniordansekursus på Esbjerg Højskole

Kursus 1 : 4. - 10. juli 2010
Kursus 2 : 17. - 23. oktober 2010

Danseinstruktører:
Kursus 1. Aase Henningsen og Anne-Mari Hartoft
Kursus 2.: Gitte Mouritsen og Solveig Baunsgaard

Foredrag:
”Esbjerg Højskole i 100 år” – Niels Ole Frederiksen, højskolelærer
”En yndig og frydelig sommertid” ved Bjarne Haahr, forfatter og komponist
”Musik og muzak” – Mats Rudklint, pianist og højskolelærer

Koncerter:
”Hak, hak roer” en genbrugscabaret af og med
Hans Thimes og Niels Ole Frederiksen
”Fællessang” pianist Mats Rudklint

Udflugter:
Halvdagstur i til Fanø
Halvdagstur til Esbjerg med besøg i Hjerting Kirke,
”De hvide mænd”, Havnen og den indre by.
Heldagstur: Christiansfeld og Haderslev

Morgensang:
Koncertpianist Mats Rudklint og kursusleder Niels Ole Frederiksen

Pris:
Dobbeltværelse kr. 3550,- og enkeltværelsestillæg på kr. 150.-
Alle værelser er med eget bad og toilet.

Program og tilmelding:
Ring eller mail til Inge på
telefon 79 13 74 02 - itj@eh.dk

Esbjerg Højskole
Stormgade 200
6700 Esbjerg

Du kan også melde dig til på:

www.eh.dk

Danseleder søges

fra september måned 2010

Vi har undervisning onsdage kl. 13.30 – 15.30
Holdet startede i 1993, og vi er 35 dansere.
Man skal undervise i lidt svære danse og lette danse.

Gerne skritftlig henvendelse til:

Brabrand Seniordansere
v/ Erik Lauritzen
Årslev Møllevej 55.1
8220 Brabrand
tlf. 86 26 10 09 E. Lauritsen eller tlf. 86 93 26 92 E. Hansen.

Inden den 01-05-2010.

Ansøgere vil få besked inden 01-06-2010.

På forhånd tak for evt. henvendelse.

Nye danseledere!

For at udvikle seniordansen og bevare de dansegrupper, der er i gang, må vi hjælpe hinanden med at fortælle om vores aktiviteter og de muligheder, der er for gode oplevelser i den forbindelse. Der er en udfordring, men der er også en stor glæde ved at være danseleder.

Hvis I "spotter" en danser, der har rytmesans og en vis flair for at fange nye danseudfordringer, og i det hele taget har en nysgerrighed efter at prøve sine grænser af. Så spørg om han/hun ikke har lyst til at tage grundkursus 1 i seniordans, - i år holdes det på Gymnastikhøjskolen i Ollerup d. 13. – 15. aug.

Det forlanges ikke, at man derefter går hjem og starter et nyt hold op, men det kan være en appetitvækker, så de senere får lyst til at tage kursus 2 og 3, og så er de godt rustet til lederjobbet.

Sammen med andre danseledere kan det give ubeskriveligt mange gode oplevelser, både her i landet og på internationalt plan.

S.B.

En vinterdag i Ejstrupholm

Selv om vejret er gråt og godt med sne på vejene, går turen til Ejstrupholm en mandag formiddag.
Jeg er inviteret til siddedans på ældrecenter Solbakken,16-20 personer glæder sig, det kan man se, og et stort smil og kvikke bemærkninger flyver rundt i luften.

Irma og Carsten har siddedans, det er hver anden mandag fra kl. 9,30-11,00.
Det giver gode stræk øvelser, sved på panden og godt humør, stemmebåndet blev rørt.
Det var en rigtig god oplevelse.
Tak for det.

Mange hilsner
Annie Christensen, Børkop

Meddelelse i region Århus

Mille Anderson danseleder i Hammel fejrede 85 års fødselsdag den 23 februar, et stort tillykke fra os dansere, samtidig kan hun fejre 20 års jubilæum som seniordanseleder.

Hun beundres for den lyst og styrke hun altid møder op med, som giver os god motion til arme, ben og ikke mindst hoved, en stor tak til Mille.

Kærlig hilsen fra Seniordanserne.
Indsendt af Gudrun & Hans

Landsforeningens danseaktiviteter i sommeren 2010

Højskoler 2010

Kolt Ældrehøjskole	27. april – 3. maj	
Silkeborg Højskole	7. juni – 13. juni	
Esbjerg Højskole	4. juli – 10. juli	
Esbjerg Højskole	17. okt. – 23. okt.	
Grundtvigs Højskolen, Line Dance	22. aug. – 28. aug.	
Diget ved Skagen	18. juli – 24. juli	
Rønshoved Højskole	21. juni – 27. juni	
Rønde Højskole	7. aug. – 13. aug.	
Ungd. Højskolen ved Ribe	4. juli – 10. juli	
Brenderup Højskole	20. juni – 26. juni	
Brenderup Højskole	8. aug. – 14. aug.	
Bornholms Højskole	3. juni – 9. juni	
Bornholms Højskole	2. sept. – 15. sept.	
Marielyst Pensionist Højskole	26. april – 9. maj	– venteliste
Nørgårds Højskole	13. juni – 19. juni	
Hadsten Højskole	2. aug. – 8. aug.	

Dansefritider

Brædstrup	21. juni – 25. juni	– optaget
Rønnes Hotel	9. aug. – 13. aug.	– få ledige pladser

Rejser

Berlin	7. juni – 12. juni	– udsolgt

Kurser

Grundkursus 1	13. aug. – 15. aug.	Ollerup
Grundkursus 2	9. sept. – 12. sept.	Vildbjerg
Grundkursus 3	8. sept. – 12. sept.	Vildbjerg
Suppleringskursus	15. juni – 17. juni	Knudhule
Round kursus, Doris	9. juli – 11. juli	Bad Bevensen

Der indkaldes til

Generalforsamling

Søndag d. 25. april kl. 12.00 i Brønderslevhallen, Knudsgade 15, 9700 Brønderslev

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 og suppleanter
   a. På valg til bestyrelsen er Lisbeth og Bo
   b. På valg som suppleanter er Gerda og Lene
6. Valg af revisor
7. Fastsættelse af kontingent
8. 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. 9788 4402 senest d. 18. april. Husk medlemsnummer ved tilmeldingen.

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

Danseophold

På Hotel Phønix, Bredgade 17, 9700 Brønderslev d. 25.- 26. april

I forbindelse med generalforsamlingen er der arrangeret danseophold med middag søndag aften, seniordans, overnatning og morgenmad. Seniordans mandag formiddag og frokost inden hjemrejsen - danseledere Aase Henningsen og Gitte Mouritzen m.fl.
Pris pr. person i dobb. værelse 550,- kr.
Pris på enkeltværelse 700,- kr.

Tilmelding senest 10. april på tlf. 9788 4402. Girokort tilsendes for betaling.

Forslag til Landsforeningens generalforsamling

1. Vedtægtsændring:
Regionsvedtægterne – nuværende.
§ 5 stk. 5. Forslag, der ønskes behandlet og forslag til valg af medlemmer til bestyrelsen, skal være formanden skriftligt i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Ønskes ændret til:
§ 5 stk. 5. Forslag der ønskes behandlet under "Indkomne forslag" skal være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Desuden foreslås en tilføjelse:
Stk. 5A Bestyrelsesvalg: Fraværende, valgbare medlemmer kan vælges, når der skriftligt foreligger tilsagn om, at vedkommende vil modtage valg til den foreslåede post.
Forslagsstiller Peter Jacobsen, Sæby.

2. Forslag til Landsforeningens bestyrelse:
Landsforeningens bestyrelse foreslår genvalg til bestyrelsesmedlemmerne Lisbeth Christiansen og Bo Royen, - samt genvalg til suppleanterne Gerda Jensen og Lene Damkjær

Region Århus v. Karen Margrethe Pedersen foreslår valg af Anker Thomsen, Tranbjerg til suppleant.

Suppleringskursus

Danseinstruktørkursus på Knudhule Ferie- og Kursuscenter 15. – 16. og 17. juni – Bemærk ny dato!

Adresse: Randersvej 88, 8680 Ry.

Suppleringskurset er for alle, der har gennemgået alle 3 grundkurser uanset tidspunkt.

Kursusbeskrivelse: På kurset vil blive lagt vægt på instruktørrollen, terminologi, danse-beskrivelser, 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. 20 deltagere i alt.
Tilmelding: Inden d. 5. maj til Solveig Christiansen, tlf. 98 54 69 63 eller mail: solveig@troestrup.dk

Samtidig med tilmeldingen bedes du oplyse dit medlemsnummer og 3 danse, som du gerne vil medbringe og undervise i på kurset. De valgte danse skal være tilgængelige med originale dansebeskrivelser og ikke fra Grundkursus 1 – 2 – eller 3. Ved valg af danse gælder "først til mølle" – princippet. Hvis andre har valgt samme dans før dig, må du finde en anden dans.

Ring gerne til Solveig eller Lisbeth for yderligere oplysninger.

Danseinstruktør-kursus 1

I 2010 arrangeres Grundkursus 1 i seniordans for nye instruktører på Gymnastikhøjskolen i Ollerup.

Ollerup Gymnastikhøjskole
Den 13.-15. august

Adresse:
Svendborgvej 3, Ollerup,
5762 Vester Skerninge

Kurset 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 danseglæden videre til andre.

Kursusinstruktører er:
Aase Henningsen, tlf.: 98 82 13 03
Anne-Mari Hartoft, tlf.: 46 15 05 70

Kursuspris for medlemmer af Landsforeningen Dansk Senior Dans 1.250,- kr.
Kursuspris for ikke medlemmer 2.450,- kr.

Tillæg for eneværelse er 300,- kr.

Prisen er incl. ophold med helpension, undervisning og materialer.

Tilmelding:
Senest den 11. juni til sekretariatet tlf.: 86 91 51 20

Danseinstruktør-kursus 2

Vildbjerg Sportscenter,
Sports Alle`6, 7480 Vildbjerg
den 9.-12. september

Danseinstruktør-kursus 3

Vildbjerg Sportscenter,
Sports Alle`6, 7480 Vildbjerg
den 8.-12. september

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 1.750,- kr.
Kursuspris for ikke medlemmer 2.950,- kr.
Tillæg for eneværelse i begge tilfælde 400,- kr.

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

Sidste frist for begge kurser er den 6. august.

Dans på Esbjerg Højskole

I januar erfarede vi, at Esbjerg Højskole havde ledig kapacitet i uge 8, da et hold havde aflyst deres ankomst på grund af vinterferien.

Hurtigt blev der laver små sedler til uddeling på dansehold, ved årsmødet i Vejle og til venner og bekendte. I løbet af 14 dage var vi 55 deltagere. Det var et blandet hold af seniordansere, gymnastikpiger og familiemedlemmer. Men et havde vi fælles, i denne strenge vinter ville vi gerne have en anderledes oplevelse i samvær med andre.

Det blev højskole for alle pengene. Morgensang, foredrag og samtaler om mange spændende emner. To udflugter i det smukke vinterlandskab – for at nævne nogle af højdepunkterne. Besøg på musikkonservatoriet i Esbjerg med guidet rundvisning. De hvide mænd ved havet i strålende solskin og klar frost. Bustur til Kongernes Jelling med et uhyre interessant foredrag om Gorm den Gamle, Thyra og Harald Blåtand. Den nylig restaurerede kirke var et virkelig smukt stykke Danmarks historie. Herfra kørte vi til Give, hvor der ligger et egnsmuseum, som er helt unikt. Timen på skolebænken anno 1935 kan slet ikke beskrives, den skal opleves.

Niels Ole Frederiksen, der sammen med en stab at dygtige medarbejdere bestrider det hele fra pedelvirksomhed til forstander, er en oplevelse i sig selv. Det er ikke sidste gang vi skal på højskole lød det fra flere deltagere, der ikke tidligere havde prøvet den form for ferie.

S.B.

Region Vendsyssel

Som noget nyt havde regionen i år arrangeret nytårsfest både i Brønderslev og Dronninglund. Efter festmiddag kl. 12, var der optræden af en ”Bakkesangerinde”, hvorpå vi dansede Lanciers som en festlig start på en hyggelig dansedag. Der var 70 deltagere hvert sted.

Venlig hilsen
en Hirtshalsdanser

En dansk seniordanseinstruktør

som i en del år har boet i Norge, har fået tildelt Nasjonalforeningens Demenspris for sit store arbejde med udbredelsen af *siddedans*. Navnet er *Jette Fuglsang* bosiddende i Oslo. Hun er uddannet danse- og gymnastiklærer, senior- og siddedanseinstruktør fra Danmark.

I Norge har hun deltaget i udarbejdelsen af undervisningsoplægget til det norske seniordanseforbund.

Siddedansen har de senere år været hendes hjertebarn og hendes store engagement har været med til at udbrede siddedansen til 70 plejehjem i Norge.

Siddedans er motion for hjerte og hjerne, helbred og humør. Siddedans er for folk, som ikke kan være så fysisk aktive og hjælper dem til at danse langt op i årene.
Samtidig er man med i et fællesskab, man oplever noget sammen med andre.

Det giver livskvalitet

Det er vanskelig at være mentalt passiv, når man er fysisk aktiv.
Musikken til siddedansene er fra de ældres ungdom – det fænger.
Prøv at betragte nogle ældre, der hører den musik de kender fra deres ungdomstid?
De smiler, bevæger kroppen til musikken og synger med.

Jette Fuglsang har nu også udarbejdet et nyt projekt, der også kan være til stor glæde for vore demente medborgere – erindringssamtaler.

Et plejehjem i en by har mange beboere, der har levet mange år i denne by. Byen forandrer sig, men samtaler om hvordan byen var i deres ungdom og arbejdsliv får minderne til at blomstre.

I Oslo har over 350 borgere deltaget i et byprojekt, hvor de har fortalt om byen, som den var "i gamle dage". Det er der kommet en bog ud af "Byen, da jeg var ung".
I en mindre målestok var det måske noget, man kunne tage op rundt omkring, hvis man har pårørende på et plejehjem.

Jette Fuglsang modtager Demenspris.

Regionale aktiviteter for dansere

Region Århus

Søndagsdans:
Søndag d. 13. Juni 2010.
Viby Bibliotek, Skanderborgvej 170, 8260 Viby J.

Søndag d. 27. Juni 2010.
Fritidscentret,Vestergade 15, Randers
Søndag d. 1.august 2010.
Hotellet,Teatersalen, Hovedgaden 10, Rønde.
Søndag d.15. august 2010 .
Lunden, Vestergade 74, Silkeborg

Alle søndage danser vi fra kl. 14.00 – 17.00.
Medbring selv kaffe/te – brød
Pris for deltagelse i søndagsdans er kr. 20.00 pr. pers.

Regionens ferietur går i år til de danske øer fra 16.- 19. august, hvor vi skal bo på hotel Falster, Nykøbing Falster.
Ud over dans, sang og hygge skal vi på en tur til Knuthenborg Safaripark,Gåsetårnet i Vordingborg, Liselund, Møns Klint , Gavnø Slot o.m.a.
Pris: 2.895.00 kr.
Incl. i prisen er ophold med 1/2 pension og udflugter.

Tilmelding og yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til Gunhild Jensen, Randers, tlf. 8643 3268.
Seneste bindende tilmelding er 25.maj 2010 og foregår efter først til mølle systemet.

Region Fyn

Sommerdans:
Der vil senere komme meddelelse om hvor og hvornår der er sommerdans
www.seniordansfyn.dk

Region Himmerland

Sommerdans i Rebild.
Seniordans på Spillemandsmuseet, Cimbrervej 2, Rebild.
Der danses følgende 4 tirsdage:
27. april, 18. maj og 15. juni og 17.august 2010 kl. 19.00 til 22.00
Entre: 55, - kr for medlemmer
65, - kr. for ikke-medlemmer
Prisen incl. kaffe og kage.
Tilmelding er ikke nødvendig, mød op til glad aften!

Region Nordsjælland/ Roskilde/Bornholm

Sæt x i kalendere
Sommerdans i Gilleleje Hallen
tirsdag d.1. juni 2010
Tidspunkt: kl. 11.30 - 16.30
Traktement: Formiddagskaffe, lækker buffet, eftermiddagskaffe,
Pris: 175,00 kr for medlemmer
200,00 kr. for ikke medlemmer
Drikkevare købes i baren
Bindende tilmelding senest d. 3 maj til :
Jytte Agerbo tlf. 45 87 08 53 eller
Ruth Weisdorf tlf. 45 83 05 86
begge træffes bedst efter kl. 18.00

Indbetaling til Nordea,konto reg. nr. 2252 - 62 66 71 43 68 senest 6. maj
Husk skriv navn på indbetalingen
Transport:
Tog fra Hillerød-Gilleleje kl. 11.00
Tog fra Helsingør-Gilleleje kl. 10.31
Husk at kontrollere tiderne,der kan være ændringer.
Adr: Gilleleje Hallen, Bøgebakken 19 A, 50 Gilleleje. tlf. 48 30 19 32
På glædelig gensyn til en festlig sommerdanse dag i Gilleleje
Regionsbestyrelsen
Jytte Agerbo mobil: 29 17 92 35
Lise Klint mobil: 20 80 45 33
Sæt X i kalenderen
Sommerdans i Allerød
lørdag d. 14 august
Tidspunkt: kl. 14.00 - 17.00
Sted: Center Hallen, Lilledal, 3450 Allerød
Pris: 30,00 for medlemmer
40,00 for ikke medlemmer
Medbring selv kaffe/the/vand og brød
Bindende tilmelding senest en uge før til
Jytte Agerbo tlf: 45 87 08 53
Ruth Weisdorf tlf. 45 83 05 86
Transport: Tog til Allerød, hallen ligger tæt på stationen.

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

Region Ribe

Krodag
Mandag d. 3 maj 2010 på "Hovborg kro" Holmeåvej 2, 6682 Hovborg
Vi mødes på Hovborg Kro kl. 11
Kl. 11.15 Seniordans
Kl. 12.15 Middag -2 retter
Kl. 13.30 Seniordans
Kl. 15.30 Kaffe /te –kringle og kransekage.
Inger-Margrethe giver kransekagen da hun har fødselsdag
Kl. 16 Afslutning.
Pris: 200 kr. + drikkevarer.
Tilmelding og betaling i kuvert med navn og tlf. nr. til
Jeres danseleder senest 1 maj
Dansehilsen fra Ole/Gerda og Inger-Margrethe
Tlf. 75 36 44 59 – 75 19 83 76.

Region Ringkøbing

Tirsdagsdans, *den 4. maj, kl. 19.*
Lemvig Dagcenter, Nygade 35, Lemvig. Tilmelding senest den 29. april til Solveig Baunsgaard, tlf. 97 88 44 02.

Tirsdagsdans, *den 15. juni, kl. 19.*
Mejrup Fritidscenter, Elkjærvej 26, Mejrup Kirkeby, Holstebro. Tilmelding senest 12. juni til Karen Nielsen, tlf. 97 46 80 10, eller til Karen Margrethe Nielsen, tlf. 97 43 21 29.

Tirsdagsdans, *den 6. juli, kl. 19.*
Sunds Forsamlingshus, Idrætsvej 2, Sunds. Tilmelding senest 3. juli til Ingrid Brahms, tlf. 97 14 20 87.

Tirsdagsdans, *10. august, kl. 19.*
Aktivitetshuset, Birkevænget 31, Astrup ved Skjern. Tilmelding senest 7. august til Laila Gudiksen, tlf. 97 36 42 58, eller til Bodil Moesgaard, tlf. 97 36 40 61.
Tirsdagsdansene slutter ca. kl. 21.30 og koster kr. 40, inkl. kaffe og brød.

Højskoledag, *den 2. september.*
Hardsyssel Efterskole lægger lokaler til vores højskoledag i 2010. Vi star-

ter kl. 9 og slutter kl. 16. Mere nyt kommer i næste nummer.
På www.ringdans.dk kan du altid holde dig orienteret om arrangementer i Region Ringkøbing.

Region Storkøbenhavn

Sommerdans: i Lyrskovgade
onsdag d. 2/6 kl. 11-4
Deltagerpris 30 kr.

Onsdag den 4. august kl. 11 til kl. 14 har vi **dans på plænen bag Arken i Ishøj.**
Bus 128 fra Ishøj S kører dertil. I tilfælde af regnvejr danses der på Aktivitetscentret Kærbo, som også ligger ved stationen. Mad og drikke må I selv medbringe.

Region Sønderjylland

Udflugt til Sydslesvig lørdag den 2. oktober 2010. Nærmere i næste blad.

Region Vejle

Forårsstævne
Lørdag den 17.april 2010
kl.13.30 – 17 i Rask Mølle Hallen, Skolebakken 1, Rask Mølle
Pris: 65 kr. inkl. kaffe.
Ankomst og samlet afregning fra lederne fra kl. 13.00.
Tilmelding senest 1. april 2010 til bestyrelsen.

Efterårsstævne i Egtved Hallen
Lørdag den 30. oktober 2010.
Flere oplysninger i næste nummer.

Region Vendsyssel

Sommerdans
Tirsdag den 1. juni 2010 kl. 12.00 til 17.00 Rhododendronparken, 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)

Region Vestsjælland/ Storstrømmen

Forårsstævne i Sørbymagle
Lørdag den 17. april 2010 kl. 11,00 – 16,00
Dans, mad, Kaffe/te m. kage
Husk bestik.
Pris: 125,00 kr. for medlemmer
145,00 for ikke medlemmer
Tilmeldingen som er bindende skal ske senest
den 30. marts 2010 til
Kirsten Munch tlf. 59 43 58 65
Indbetaling til Nordea
reg.nr. 0388 kontonr. 5493-272-294
Husk navn og antal.

Vi har også salg af Dansesko.

Dansens dag den 29 april 2010
Følg med på hjemmesiden om der kommer arrangementer.
Dans i Nyvang
27. juni og den 25. juli 2010
Fra kl. 11,30 – 12,00 gratis adgang for danserne.
Fra kl. 13,00 – 15,00 dans
Vi starter dagen med vores medbrag-

te mad.
kl.14,00 er der kaffepause.
Danseledere Kirsten Munch
Oktoberfest i Korsør
Lørdag den 9. oktober 2010 kl. 10.30 – 16.00
Kulturhuset, Skolegade 1, Korsør.
Pris: 125.- kr. (ikke medlemmer 145.- kr.)
Inkl. kaffe ved ankomst,
frokost 3 stk. smørrebrød
og eftermiddagskaffe med lagkage.
Tilmelding til Lisbeth
senest den 27. september
Tlf.: 58 18 62 03 eller mobil 40 14 02 88
Der betales for det tilmeldte antal ved ankomsten.
Ved afbud efter den 4. oktober kan penge ikke forventes retur.
Parkering - indkørsel
fra Halsskov Tværvej. Indgang J.
www.123hjemmeside.dk/regionvest-sj-og-storstroemmen.dk.

Region Viborg

Løvfaldsfest:
I Salling Hallen,Viumvej 8, Roslev d. 30.10.2010 kl. 11 – 16
Dans
Frokost
Kaffe m. lagkage
Pris pr. person for medl. 125.-
For ikke medl. 140.-.
Bindende tilmelding og betaling hos din danseleder senest d. 15.10.2010
Samlet tilmelding fra danselederne til Elly Kjølhede Nielsen, tlf. 8663 9685
Betaling til Ringkøbing Landbobank
Konto 7670 – 22 65 093.
Se vor hjemmeside
www. 123hjemmeside.dk/seniordanseregionviborg

Regionale aktiviteter for ledere

Århus Regionen

Sæsonstart: Vi påtænker at afholde vores sæsonstart d. 25. september med gennemgang af danse fra CD IST2010.
Nærmere herom i juli nr. af Årets Gang.

Region Fyn

Det årlige danseledermøde
"Sæsonstart" afholdes fredag den 27. august 2010.
Nærmere følger i næste nr. af Årets gang, men reserver dagen allerede nu.

Region Ribe

Danseledertræf
I Gjesing Fritidscenter
onsdag d. 25.8 kl. 10 – 15
Regionen giver kaffe og rundstykker.
Tag selv frokosten med.
Tilmelding til Kate
Tlf. 75 13 96 42

Region Vejle

Danseledermøde
Vi er i gang med at planlægge et førstehjælpskursus i begyndelsen af september.
Flere oplysninger i næste nummer.

Afsender:
Landsforeningen
Dansk Seniordans
Østergade 14
8370 Hadsten

POST B
PP DANMARK

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 (lisfolke@stofanet.dk) ..... 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, Kibæk (boroyen@hotmail.com)..... Tlf. 97 19 20 08
Region Aarhus:
Karen Margrethe Pedersen, Hadsten (kmp@12mail.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:
Ny formand: Anne Lise Thomsen, Esbjerg..... Tlf. 75 45 17 19
Sekretær: Sonja Sørensen (sonjor@gmail.com)
Region Vestsjæl./Storstrømmen:
Kirsten Munch, Holbæk (kirsten@ravnmunch.dk)..... Tlf. 59 43 58 65
Region Syd for Strømmen:
Bodil Løkke, Sakskøbing (bodil22@dlgmail.dk)..... Tlf. 54 70 53 97
Region Nordsjælland/Roskilde/Bornholm:
Lise Klint, Vedbæk (klintlise@gmail.com) ..... efter kl. 18 Tlf. 45 89 18 36
Region Storkøbenhavn:
Kirsten Bauer (kirstenbauer@webnetmail.dk)..... Tlf. 29 84 43 42

Grafisk produktion: **GCL** – www.gcl.dk