

LANDSFORENINGEN
DANSK SENIOR DANS

Årets Gang

Nr. 1 - Januar 2011 - Årgang 26





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



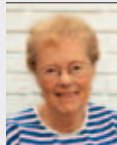
Næstformand
Lisbeth Christiansen
 Slagelsevej 24, Skørpinge
 4200 Slagelse
 Tlf. 58 18 62 03
 E-mail: lisbchr@yahoo.dk



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



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



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



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



1. suppleant
Lene Damkjær
 Måre Byvej 38, Måre, 5853 Ørbæk
 Tlf. 65 98 17 73
 E-mail: lene.damkjaer@privat.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

Kontoret er åben – torsdag kl. 10.00-12.00

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

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

Forsiden:

Danmark i vinterdragt.

Årets Gang

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

Deadline for materiale til
 april-nummeret: 1. marts 2011.
 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



Jubilæumsår 2011



Alle landsforeningens medlemmer, samarbejdspartnere og dansevenner i ind- og udland ønskes et rigtig godt nytår og tak for godt samarbejde i året, der nu er gået.

Dansk Senior Dans har fået en stor berøringsflade både i de nordiske lande og i landene i det øvrige Europa, som vi mødes med hvert 3. år til internationalt leder kongres. Det er meget værdifuldt og lærerigt at mødes på den måde. Vi udveksler danse og lærer af hinandens erfaringer indenfor seniordansen.

Landsforeningen Dansk Senior Dans har nu eksisteret i 25 år. Og det skal fejres på landsplan, men også ude i alle dansekredsene opfordres I til at markere vort jubilæum. I de år der er gået, er der sket en kolossal udvikling i dansen, og også i alle de aktiviteter, der udfolder sig i den forbindelse.

Højskoler med tilbud om kurser, hvor seniordans er et gennemgående tema, er øget fra ganske få til i år 18 x 1 uges ophold fulde af oplevelser og nye indtryk. Det er noget af et puslespil at finde instruktører til dansen, men takket være et meget fint samarbejde med højskolerne, er det lykkedes endnu engang. I 2010 havde vi ca. 800 dansere fordelt på højskolerne, og jeg kan anbefale endnu flere – at modtage et af de mange tilbud. Det vil blive en oplevelse for livet.

Men for at holde gang i seniordansen må vi hele tiden opsøge dansere, der kan have lyst til at blive leder for et dansehold. Man hører ofte det argument: Ja, men vi vil ikke være så bundet, vi vil have mulighed for at rejse ud, besøge børn og børnebørn m.m.

Hvis to går på grundkursus sammen, og bliver enige om at starte undervisning sammen, så er der jo altid mulighed for at afløse hinanden. Der er en stor glæde ved at være dan-

seleder. Hver ugedag møder man glade mennesker, der kommer for at få en god oplevelse i dansen, men sandelig også i det sociale samvær, der opstår i pauserne omkring kaffen og en sang.

Her i 2011 skal danselederne samles til landstræf i juni, – det er nu 3 år siden, vi sidst var sammen i Hillerød. Her bliver der mulighed for at møde nogen af dem, vi har været på kursus sammen med, udveksle minder og erfaring med dansen.

CD nr. 17 er ved at være færdigindspillet, og til træffet i Staby skal vi øve dansene, og så har vi igen dejlige melodier og danse til brug på vore dansehold.

Det er region Viborg og Ringkøbing, der står for selve arrangementet, og da det samtidig er en markering af jubilæet, kan vi sikkert forvente en spændende og oplevelsesrig weekend.

Den 4. oktober inviteres alle foreningens medlemmer til stort jubilæumstræf i Fuglsøcentret på Djursland. Her må regionerne træde til for at få arrangeret fælles transport, så vi kan blive rigtig mange den dag. Også her skal vi fejre vores landsforenings jubilæum. Der bliver masser af god mad, sang og dans i lange baner.

Så der er altså nok at glæde sig til i det kommende år. Et ønske kunne være, at alle, der danser seniordans, vil være medlem af vores landsforening. Det er af stor betydning, at vi står sammen, og dermed bliver rustet til at møde de udfordringer, der er i alt det, der tilbydes vores aldersgruppe. Fortæl om foreningen og de positive oplevelser, der gives i forbindelse med seniordans, så endnu flere kan få lyst til at være med.

Solvejg Baunsgaard



Kender du det?

Det er som sædvanlig den ret hyggelige danseaften, der har været grin og sjov, og pludselig er hun der, hende danseinstruktøren: – Jeg skal lige huske at sige, at hvis der er nogen der er interesseret, så ser vi *meget* gerne, at vi får nogle flere danse instruktører!!! Og så fortsætter hun ellers med at opfordre. *Kender du det?*

Kender du så også det, at et par gange har du faktisk haft tanken, at det måske kunne være sjovt at prøve! – Men, nej, det duer jeg nok ikke til, så mange mennesker, og det er svært nok at huske dansene – nej, det er nok ikke noget for mig. *Kender du det?*

Hvis du gør, skal du høre godt efter nu!

Alene det, at du har haft tanken er tegn på at det er noget for dig. Aftal med din instruktør, at du godt tør vove pelsen, og aftal også med hende, at allerede når du kommer hjem fra det første kursus, at du får lov at prøve at instruere en dans på dit »gamle« hold.

Så er du i trygge rammer, og de vil gøre alt for at lempe dig igennem så du ikke mister modet.

Når du så har været på lidt flere kurser, bliver du mere og mere sikker som instruktør, og pludselig en dag står du med dit eget hold.

Jeg lover dig, det er det hele værd.

Ovenstående metode har fungeret med held her i Korsør og Skælskør. Her er vi to nye instruktører, der begge har fået hold op at stå. Så kan metoden vel også fungere i resten af landet. Endvidere har det den fordel, at vi i tilfælde af sygdom eller andet kan afløse hinanden, så vi undgår at aflyse.

Tag dig nu sammen frue, og gør noget ved det, du vil ikke fortryde!

*Med glad dansehilsen
Inge-Lis og Aase,
Korsør og Skælskør*

Giro 413

For os der er 60+ er giro 413 en meget »hørt« udsendelse og når der så ydermere omtales *seniordans*, bliver vi meget glade og tænker på alle de dejlige oplevelser, som seniordansen giver os.

Det er sammenhold, samvær, fælles oplevelser med dansen og alle de glade seniordansere vi møder til stævner, ferier og højskoleophold.

Vi ville ønske, at mange flere 60+ ville deltage i dansen. Der er seniordans rundt om i hele Danmark.

Tag en ven eller veninde med, så de kan få glæde af den dejlige musik og den gode motion dansen giver.

B.K.

Lidt om knogleskørhed

For nylig var jeg til et foredrag om knogleskørhed, meget interessant, fordi der i dag kan gøres en del for at hjælpe og forebygge.

Hvad er knogleskørhed?

Det kendes også under navnet osteoporose. Når knoglerne bliver porøse, brækker de lettere, især i underarmen lige over håndledet i lårbenshalsen og i rygsøjlen. Der er ingen symptomer på knogleskørhed, før man får det første brud.

Hvem får knogleskørhed?

40 – 60% af dem, der får knogleskørhed, er arveligt disponeret.

Høj alder

Knoglerne mister naturligt lidt kalk, så jo ældre man bliver, jo mere porøse bliver knoglerne.

For lidt calcium og D vitamin

Knoglerne skal daglig tilføres calcium gennem maden. For at calcium kan optages, skal kroppens D-vitamin beholdning være i orden.

For lidt motion

Fysisk aktivitet stimulerer knoglernes evne til at optage calcium.

Er man seniordanser og danser et par timer om ugen, er det medvirkende til at forebygge knogleskørhed.

Tag en rask spadseretur hver dag, spis varieret. Spis 600 g frugt og grønt hver dag. Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag. Spar på sukkeret og fedtet. Spis varieret og bevar normalvægten. Sluk tørsten i vand eller mager mælk.



Et par timers seniordans om ugen kan medvirke til at forebygge knogleskørhed.

Gode råd

- Bevæg dig i hverdagen. Spis 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider og varier fra måltid til måltid.
- Bliv ved med at drikke mælk og spis syrnede mælkeprodukter.
- Spis fisk så snart du har chancen.
- Tag et tilskud D-vitamin og calciumtilskud.
- Indret hjemmet så du undgår at snuble og falde.
- Sørg for godt lys overalt.

Sådan konstateres knogleskørhed

Da knogleskørhed kan forebygges, er det meget vigtigt at få konstateret, om knoglemassen er lav. Det sker ved en knogleskanning. Det er din læge der giver henvisning til scanning, den tager ganske få minutter og er uden ubehag og risiko.

Denne artikel er skrevet af Birthe Krøjgaard, der har samlet oplysninger gennem Osteoporoseforeningen.

Ny struktur for kørestolsdans

Kørestolsdans er i mange år foregået i et samarbejdsudvalg mellem Dansk Handicap Idræts Forbund og Landsforeningen Dansk Senior Dans, men den konstellation ophører i det nye år, fordi LDSD har opsagt samarbejdskontrakten med DHIF.

Herefter vil kørestolsdans alene blive varetaget af kørestolsdanseudvalget, som er et idrætsudvalg under DHIF.

Det medfører desværre, at dansere og instruktører, der alene har haft med kørestolsdans at gøre via medlemskab af LDSD, ikke længere er tilknyttet kørestolsdans med adgang til vore aktiviteter på lige fod med medlemmer af DHIF.

Jeg vil dog gerne understrege, at det ligger os meget på sinde at bevare kontakten til de medlemmer, der nu mister den direkte forbindelse til kørestolsdansen, og vi opfordrer til, at man melder sig ind som basismedlem i en DHIF-klub, der har kørestolsdans på programmet og derved bevarer retten til at deltage i kurser og dansedage, som det hidtil har været muligt.

Du er velkommen til at ringe til en af os i udvalget, hvis der er spørgsmål.

Du kan finde os på www.koerestolsdans.dk

*På kørestolsdanseudvalgets vegne
Aase Henningsen
formand*



Rollatordans kombineret med siddedans og dans med kørestol

For år tilbage havde vi altid mange kursister på uddannelseskurserne, en stor del kom fra institutioner, hvor man i terapierne arbejder med musik og bevægelse, men besparelser og omorganisering de pågældende steder har åbenbart gjort, at der ikke længere er plads til den form for aktivitet.

I et jubilæumsår er det naturligt at se tilbage og f.eks. reagere på, hvorfor der er så få, som vil være instruktører i seniordans i disse år, og hvorfor vi ikke længere får kursister fra aktivitetscentrene? Dans, musik, bevægelse og forebyggende motion er dog oppe i tiden.

Måske skal vi til at tænke nyt og målrette vore kurser på en anden måde. Jeg ved det ikke, men nu har vi forsøgt.

I Region Vendsyssel har vi undret os over, at vi helt har mistet kontakten til vore lokale aktivitetscentre. Det inspirerede os til at gøre et forsøg. Vi tilbød et kort kursus på tre timer en fredag formiddag i »Rollatordans, siddedans og dans med kørestole«. Bestyrelsen delte sedler ud og gjorde PR for kurset.

ET NYT TILTAG

Gennem disse tre danseformer kan man træne holdning, rytme og bevægelighed hos personer, der helt eller delvist er afhængig af et hjælpemiddel. Når vi nu ved, hvor mange der har en rollator og hvor få, der bruger den korrekt, var det oplagt.

Det blev virkelig en succes med 20 aktive kursister, alle fra dagcentre og plejehjem i området. Mange havde musikken til både siddedans 1 og 2, og inspirationen til opgaven var der også, så nu håber vi, der kommer nogle nye tiltag i gang, og at vi måske kan udnytte den kontakt, vi har fået.

På en konference i Holland for snart to år sidste lancerede fysioterapeut og danseinstruktør Ondine de Hullu rollatordans. Det er et meget enkelt, men gennemarbejdet materiale, som med tilladelse er oversat til dansk. Samtidig har landsforeningen udgivet et hæfte med rollatordans også til musik fra den nye siddedans 2, så man må sige, at vi har nu et rigtig godt materiale, som giver mulighed for at kombinere flere danseformer.

Aase Henningsen

Fødselsdagsfest

Næstved Seniordansere havde indbudt sine 45 medlemmer til 5 års fødselsdag den 22. november 2010 til fælles spisning samt underholdning ved Duo'en Noder & Unoder, fælles sang og forskellige indslag fra medlemmerne samt dans og gamle sjove lege. En rigtig fin eftermiddag med masser af motion og godt humør.

Gudmund

Der indkaldes til

Generalforsamling

**Søndag d. 10. april kl. 12.00 i Borgerforeningens hus,
Nørrevoldgade 63, Nyborg**

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: *Solveig Baunsgaard* – genopstiller ikke
Solveig Christiansen – genopstiller
 - b. Valg af 2 suppleanter
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. 65 98 17 73 eller på mail lene.damkjaer@privat.dk senest d. 28. marts. Husk medlemsnummer ved tilmelding.

Hvis der er ønske om at spise middag og danse i Borgerforeningen søndag aften, herefter hjemrejse, er prisen 180 kr.

Efter generalforsamlingen og aftendans i Borgerforeningen er der mulighed for at overnatte på Hotel Villa Gulle, Østervoldgade 44, Nyborg.

Pris 350 kr. incl. morgenbuffet. Mulighed for formiddagsdans og frokostbuffet. Pris 175 kr.

Tilmelding til overnatning senest d. 14. marts på tlf. 65 98 17 73 eller på mail lene.damkjaer@privat.dk
Girokort tilsendes for betaling.

Solgården i Sindal

For 25 år siden åbnede Solgården i Sindal som aktivitetshus, samtidig startede Ellen Bjørn Andersen et hold med seniordans. Solgårdens seniordansehold blev nummer to hold der blev startet i Danmark.

Det var heldigt for seniordansen har lige siden været en populær ting, Solgården kan nok ikke prale af byens største dansesal, men danserne er gode til at indrette sig og skabe en god stemning, så nye dansere også kan føle sig velkommen. Derfor har der været alt mulig grund til at fejre jubilæet.

Det blev tirsdag den 26. okt. hvor danserne mødtes til dans og en god lang kaffepause, det var så heldigt, at nogen af de dansere, som havde været med i starten og havde gået til dans ved Ellen kunne være med, så der blev opfrisket gamle minder.

Der blev også tid til at studere gamle billeder og artikler fra aviser, læst op om hvordan seniordansen kom til Danmark, og selvfølgelig blev der også tid til at synge nogen af de mange sange, som i tiden løb er blevet skrevet som hyldelse til seniordansen.

Men sådan et godt jubilæum kan jo ikke fejres for meget, så onsdag aften tog danserne fat igen, nu var det festtøjet og danseskoene der skulle luftes, med en omgang festmad og selvfølgelig dans og hyggelig samvær. Jo, det hele levede op til ordene i en af sangene.

Seniordans er det vitamin, som meget nemt kan kurere, tristhed og mismod den fejrer bort og giver dig glade stunder.

*Mange gode hilsner
fra Solgårdens seniordansere*

Efterårsstævne i Fuglebjerg

Søndag den 14. november havde Fuglebjerg/Næstved Seniordansere indbudt til fælles efterårsstævne i Fuglebjerg hallen, hvor vores dygtige danseledere havde lavet et spændende program til dagen sammen med Carrie Cederbye for vores 190 dansere fra hele Region Vestsjælland/Storstrømmen. Det var en dejlig dag med megen dans, godt humør og hyggeligt samvær.

Vi havde glæden af at vores landsformand Solveig Baunsgaard gæstede os et par timers tid, tak for besøget.

Fuglebjerg/Næstved Seniordansere siger på gensyn.

*Med dansehilsen
Meta og Gudmund*

Himmel og Jord

Jeg vil gerne anmelde bogen »Himmel og Jord«, en biografi af Bodil Kaalund, udgivet af Museum for Religiøs Kunst i Lemvig. Biografien udgives i anledning af kunstnerens 80 års fødselsdag 6. november.

Bogen er meget smuk, dejlig at læse og fyldt med flotte billeder fra kunstnerens lange og meget produktive liv.

Biografien fortæller her om Bodil Kaalunds mange udtryksformer inden for billedkunsten.

Bodil Kaalund kendes måske mest for hendes illustrering af den store bibel, udgivet af Det Danske bibelselskab i 1993 og frimærket fra 1992 med Jacobs kamp med englene. Hendes kirkekunst, blandt meget andet, udsmykningen af Lemvig kirke, og som designer af bispekåben til Grønland, hvor kunstneren her har indfanget den grønlandske sjæl fra fortid og nutid.

Man er ikke i tvivl om, at det ære betyder meget for kunstneren. Det viser bl.a. hendes Vanita billeder, der handler om tiden, livscyklus, død, opstandelse, forfølgelse og forgængelighed.

Fine illustrationer fra den almindelige hverdag – et kålhoved, hendes mormors gamle grydeskeer, som her fortæller et helt kvindeliv på smukkeste vis.

Bogen fortæller også meget interessant om kunstnerens tanker omkring sine forskellige arbejder.

En biografi når den er bedst.

Bogen er en stor nydelse, den er en af de bøger der læses og kikket i igen og igen.

Læs den, se den og nyd den.

*Kaja Munk Petersen
Vordingborg*

Seniordans på Marielyst højskole

Som danseleder på 12. år i Vallensbæk, har jeg og nogle dansere været på Marielyst højskole til seniordans mange gange, og altid 14 dage. Andre kurser har vi også deltaget i og danset seniordans 1 time onsdag eftermiddag. (En slags reklame for seniordansen.)

Der var 14 dages seniordans i efteråret og 7 dage i foråret skiftevis hvert år. Kurser, der altid var ventelister på. Vi kender jo hinanden – vi fra Vallensbæk og Ishøj, og som lærte dem fra Bornholm og nogle fra Jylland at kende, *herligt!*

Men nu er seniordansen om onsdagen skåret væk, og år 2011 er der kun 1-uges dans! Vi må se på andre højskoler, hvor der er 14 dages seniordans (uanset højere pris). Marielyst seniorhøjskole var ellers den bedste ældrevenlige højskole at danse på!

*Mange dansehilsener
Leila Toft Hansen og Grethe Jensen,
danseledere fra Vallensbæk og Ishøj*

Seniordans til DGI's Danse og Musik Landsstævne

Ebeltoft den 19. – 21. august 2011

Vi har nu modtaget et foreløbigt program for stævnet.

Som allerede nævnt i Årets Gang oktober, kan man deltage alle tre dage for 790,- kr. Tilmelding sker online via DGI's hjemmeside www.danselandsstaevne.dk. Der bliver åbnet for tilmelding medio januar.

Ved deltagelse en dag »lørdag« tilmeldes til undertegnede.

En dags deltagelse koster ikke noget. Vi må give en opvisning og ellers se på, hvad der foregår i byen – måske deltage i et par workshops.

Med hensyn til påklædning ved opvisningen, skal vi helst være en smule ens, mørkeblå eller sorte benklæder/nederdele, og ensfarvede bluser/skjorter i lyse forårsfarver. Følgende danse er besluttet, og vi forventer, at man kan dansene, når man kommer, der bliver ikke mulighed for fælles træning.

Indmarch til Himmelsengen
IST 2007

1. Trip to Friends
IST 2007

2. Tango Jalousie
IST 2010 cd 2
(vi danser den uden partnerskift)

3. Drømmen om Strømmen
Nordisk 2009

4. Tindrende Øjne
Nordisk 2009

Er der spørgsmål, så ring endelig.

*På glad dansegensyn i Ebeltoft
hilsen Eva Schmidt tlf. 23 37 06 96
Email: evaschmidt@email.dk*



Landsforeningens danse-aktiviteter i sommeren 2011

Højskoler 2011

Kolt Seniorhøjskole	11/5 – 17/5
Silkeborg Højskole	19/6 – 25/6
Esbjerg Højskole	3/7 – 9/7
Esbjerg Højskole	16/10 – 22/10
Diget ved Skagen	uge 29
Diget ved Skagen	uge 33
Rønshoved Højskole	1/5 – 7/5
Rønde Højskole	6/8 – 12/8
Ungd. Højskolen ved Ribe . .	3/7 – 9/7
Brenderup Højskole, Idræt	19/6 – 25/6
Brenderup Højskole, Seniordans	7/8 – 13/8
Bornholms Højskole	12/5 – 18/5
Bornholms Højskole	4/8 – 10/8
Marielyst Pensionist Højskole	1/5 – 7/5
Nørgaards Højskole	19/6 – 25/6
Nørgaards Højskole	21/8 – 27/8
Hadsten Højskole	1/8 – 7/8

Danse fritider

Rønnes Hotel	8/8 – 12/8
Feriecentret Slettestrand . . .	9/5 – 13/5
Jørgensens Hotel, Horsens .	10/5 – 13/5
Nymindégab Kro og Hotel . .	27/6 – 1/7

Rejser

Wien	18/6 – 25/6
Berlin	11/7 – 16/7

Kurser

Grundkursus 1 – Vildbjerg .	26/8 – 28/8
Grundkursus 2 – Vildbjerg .	25/8 – 28/8
Suppleringskursus, Knud Hule	29/8 – 31/8

Landsledertræf

12/6 – 14/6

Regionsrejser og andre rejser

Ta' med region Fyn	12/5 – 16/5
Kroatien	23/5 – 31/5
Thüringen – Sachsen	23/5 – 28/5
Jubilæumsdans i Fuglsøcentret . .	4/10



Danseinstruktør- kursus 1

**Vildbjerg Sportscenter,
Sports Allé 6, 7480 Vildbjerg
den 26. – 28. august**

I 2011 arrangeres Grundkursus 1 i seniordans for nye instruktører på Vildbjerg Sportscenter.

Kurset henvender sig til dansegla-
de personer, der gerne vil lære se-
niordansen fra grunden. Målet er,
at man efter kurset bliver i stand til
at undervise i seniordans og bringe
danseglæden videre til andre.

Kursusinstruktører

Anne-Mari Hartoft, tlf. 46 15 05 70
Lene Damkjær, tlf. 65 98 17 73

Pris

Medlemmer af Landsforeningen
Dansk Senior Dans 1250,- kr.

Ikke medlemmer 2450,- kr.

Tillæg for eneværelse
400,- kr.

Prisen er inkl. ophold med helpensi-
on, undervisning og materialer.

Tilmelding senest den 4. august
til sekretariatet tlf. 86 91 51 20.

Danseinstruktør- kursus 2

**Vildbjerg Sportscenter,
Sports Allé 6, 7480 Vildbjerg
den 25. – 28. august**

Kurset henvender sig til dansein-
struktører, der har Grundkursus 1.
Fagligt er kurset en udbygning af
Grundkursus 1.
Der lægges vægt på at træne danse-
færdigheder og undervisningsform.

Kursusinstruktører

Eva Schmidt, tlf. 23 37 06 96
Rosa Skriver, tlf. 98 37 33 13

Pris

Medlemmer af Landsforeningen
Dansk Senior Dans 1750,- kr.

Ikke medlemmer 2950,- kr.

Tillæg for eneværelse
400,- kr.

Prisen er inkl. ophold med helpen-
sion, undervisning og materialer.

Tilmelding senest den 4. august
til Eva Schmidt, tlf. 23 37 06 96
eller mail: evaschmidt@email.dk

Suppleringskursus

**Danseinstruktørkursus på
Knudhule Ferie- og Kursuscenter
den 29. – 31. august**

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: 500,- 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. 30. juli til Lisbeth Christiansen, tlf. 58 18 62 03 eller mail: lisbchr@yahoo.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.

Thüringen & Sachsen

23. – 28. maj 2011

Halvpension • udflugter til Leipzig, Thüringer Wald og Feengrotten • dans

Pris kr. 3.745,-

Dansk rejseleder på hele turen

Dansk Senior Dans byder velkommen til dejlige dage med oplevelser i Thüringen og Sachsen på Landhotel Zur Goldenen Aue beliggende i den hyggelige by Triptis. Hotellet har stor dancesal, hvor vi hver aften skal hygge os med dans. Vi skal opleve det naturskønne område Vogtland præget af dybe dale, grønne bakker og masser af opstemmede søer. Vi ser den imponerende jernbanebro over Göltzschtal, besøger kulturbyen Leipzig og drypstenshulen Feengrotte med underjordiske søer og farvestrålende stenformationer.

Tilmelding og program ved henvendelse til:
Gunhild Jensen 86 43 32 68 eller Birthe Bisgaard Jensen 86 29 16 21

Tilmelding senest d. 01.04.2011

de graa busser

Blomstervej 58 • 8381 Tilst • Telefon 86 39 43 66

Seniordans på de bonede gulbe

Det Lichtenbergske Palæ i Horsens

Dansefridid 10. – 13. maj 2011

Foreningen har fået et godt tilbud fra det fantastiske **Jørgensens Hotel i Horsens** bygget 1744, og hvor adelige, kongelige og det gode borgerskab i Horsens har danset i de smukke sale, fået den mest udsøgte forplejning og sovet i de smukke værelser. Og nu er det **seniordanserne**, der har chancen for at opleve alt dette og danse i **Spejlsalen og Kongesalen**.



Hotellet ligger midt på Søndergade i Horsens, hovedgaden, der frister med flotte forretninger og caféer.

Der bliver undervist i danse med lidt større udfordringer.

Seniordanse desuden Hilde Huyras danse, som er selskabsdanse forenklet, så de passer til seniordansere

(standard og latin) samt Round Dance. Det kræver, du har danset i nogle år og er fortrolig med diverse figurer samt naturligvis er klar til at lære noget nyt i disse 4 dage.

Dansledere: Hannelore Neumann, Berlin og Birthe Mikkelsen, Odder

Hannelore Neumann kender en del fra Faaborg, hvor hun underviste i Hilde Huyras danse. Hannelore er tålmodig og meget dygtig, hun taler tydeligt og viser alle dansene.

Udflugt til Hjarnø med bus og færge.

Prisen er: kr. 3.500,- i delt dobbeltværelse (tillæg enkeltværelse 550,-).

Inkl. i prisen er: Overnatning med stor morgenbuffet, formiddagskaffe/the med sødt, frokostbuffet, eftermiddagskaffe/the med kage, middag, aftenskaffe/the. Isvand i dansesalen. Desuden udflugten til Hjarnø.

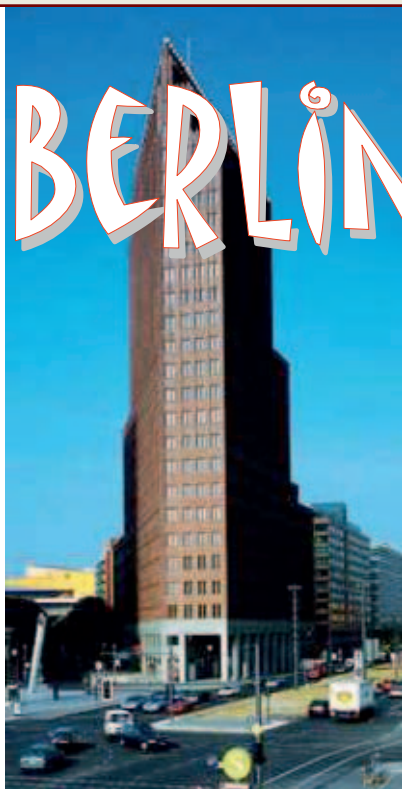
Hotellet ligger ikke langt fra Horsens Banegård/Rutebilstation.

Kom, dans med og lad dig forkæle.

Tilmelding og oplysninger:

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

BERLIN



11. - 16. juli 2011
med nye oplevelser

Pris i delt dobbeltværelse kr. 5.450,- (tillæg enkeltværelse kr. 350,-).

Prisen indbefatter kørsel i 4-stjernet bus med god benplads og servering. 5 x overnatning med morgenmad, 5 x aftensmad og 2 x frokost samt velkomstdrink, hotellets specialarrangement en aften, aftenkaffe med brød, arrangement med danserne fra Berlin. Desuden teaterbillet, sejltur, byrundtur alle udflugter og entréer.

Tilmelding og oplysninger:

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

Årets tur til Berlin byder på mange nye oplevelser. Naturligvis den store byrundtur med vor dansktalende guide i Berlin. Det er lykkedes at få billetter til "Sommer i Tyrol", som opføres på Komische Oper. Desuden skal vi besøge "Stasi Museet", hvor vi får en rundvisning på dansk. Den højeste bygning ved Postdamer Platz "Panoramapunkt" har én af verdens hurtigste elevatorer op til toppen, hvorfra den bedste udsigt over Berlin findes og desuden en udstilling samt café.

Udflugt til Potsdam med sejltur på Wannsee, besøg i "Haus der Wannsee-Konferenz", hvor Heydrich og Eichmann fik vedtaget løsningen på udryddelsen af jøderne.

Vi bor som sædvanlig på Gästehaus der Polizei og køreturen foregår i en af Hørby Turists lækre langturs-busser.

Danseledere:

Else Cholewa, København
Birthe Mikkelsen, Odder

Dansefritid på Slettestrand '11

Den 8. til den 12. august 2011.

Traditionen tro holder vi Dansefritid på Rønnes Hotel, Slettestrand i 2011.

Det er 12. år Else Cholewa og Rita Simick har holdt en lille uges dansefritid i det nordjyske. I 2011 bliver det fra den 8. til den 12. august med spændende og festlige seniordanse, hvor alle kan være med.

En uge med gode oplevelser og et afvekslende danseprogram.

Rønnes Hotel er et hyggeligt hotel med moderne værelse med eget bad, toilet og tv.

Hotellet er berømt for sit gode køkken.

Fra Rønnes Hotel er der kun 5 minutters gang til Vesterhavet med den dejlige strand og gangsti helt til vandet. Her er en udsædvanlig varieret natur med store klitplantager og flotte naturområder.

Pris

Kr. 3190 pr. person omfatter indkvartering på dobbeltværelse, fuld forplejning (ekskl. drikkevarer), danseundervisning med isvand i dansetimerne og 2 udflugter.

Tillæg for enkeltværelse kr. 500.

Udflugten i år går til Solbakkehaven, på ca. 11.000 kvm med mange blomster, planter og vandpartier. Næste dag tage vi til Rubjerg Knude og Lønstrup med guide.

Der tilbydes morgenmotion til de, der har lyst.

Begrænset antal pladser.

Tilmelding

til danselederne hurtigst muligt

Else Cholewa 33 11 24 01

Rita Simick 98 82 51 68

KROATIEN – DET SMUKKE LAND V/ADRIATERHAVET

23. – 31. maj 2011

*Halvpension • udflugter til garnisonsbyen Pula, øen KRK og det
enestående landskab langs det blå, blå Adriaterhav • dans*

Pris kr. 5.795,-

Dansk rejseleder på hele turen

Dansk Senior Dans byder velkommen til dejlige dage i Kroatien på Hotel Excelsior beliggende tæt på bugten. Vi skal opleve dette smukke, gæstfrie land med stemningsfulde byer, bjerge og ikke mindst kyststrækninger, hvis lige ikke findes andre steder i Europa! Vi besøger den romerske garnisonsby Pula med et af de bedst bevarede amfiteatre og den middelalderlige fæstningsby Motovun. Der vil være god tid til at nyde opholdet i det behagelige klima ved Adriaterhavet.

Tilmelding og program ved henvendelse til:

Eva Schmidt 23 37 06 96 eller Gitte Mouritzen 86 23 07 60

Tilmelding senest d. 01.03.2011

de graa busser

Blomstervej 58 • 8381 Tilst • Telefon 86 39 43 66

Dansefritid på Nymindegab Kro

den 27. juni – den 1. juli 2011.

Da vi har gode erfaringer fra den højt beliggende kro, som ligger tæt på hav og klit, har en helt unik natur og en helt speciel atmosfære, glæder vi os over at kunne vende tilbage. Kroen er også kendt for god mad og sin syngende krovært.

Dansesalen er lys og rummelig. De moderniserede værelser er alle med bad, toilet, tv og mange med havudsigt.

Ugens indhold bliver dans formiddag og aften. Vi vil lade os inspirere af den nye CD 17, men ellers danse alt det vi brænder for til den tid.

Det vil være oplagt at nyde naturen og at forberede sig på nogle gode traveture, men hvis der er

interesse for det, danser vi »Prinsesse Alexandrine Kvadrillen« sidst på eftermiddagen tirsdag og torsdag.

Onsdag har vi bestilt en heldagsudflugt i »Eventyrets land«, som vores lokale Guide Gert Ravn kalder turen. Vi kører gennem naturreservatet ved Filsø, over Oksbøl til Blåvand Fyr, hvorfra man kan se verdens største havvindmøllepark. Der bliver tid i Varde til at se den gamle bymidte, Kunstmuseet eller Varde miniby. Torsdag aften afdansningsbal med perler og pynt, taler, sange og sjove indslag.

Pris pr. deltager i dobbeltværelse er 2950, – der dækker helpensi-

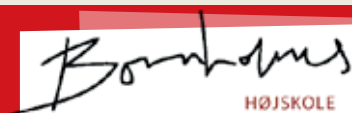
on, udflugt, dans og isvand i danselokalet. Tillæg for enkeltværelse er 700,-.

For de der ikke kører i bil, vil det være nemmest at tage toget til Esbjerg. Vi vil gerne være behjælpelige med at arrangere fælles transport fra Esbjerg mandag kl. 13,30 og retur fredag formiddag enten med bus eller taxa.

Danseledere

er Eva Schmidt, tlf. 23 37 06 96 og Aase Henningsen, tlf. 98 82 13 03.

Tilmelding og yderlige oplysninger ved Eva Schmidt, tlf. 23 37 06 96.



Seniordans for begyndere og øvede

Oplev Bornholm i den dejlige sommer - livsglæde, oplevelser og fællesskab

Kursus 1 A – en uge. 12.–18. maj 2011. Danseledere: Jytte Agerbo og Lise Klint

Kursus 9 A – en uge. 4.–10. august 2011. Danselærere: Marie Dyrlov og Gitte Mouritzen

Morgensamlinger, foredrag, ture rundt på Bornholm, aftenarrangementer og ikke mindst dans.

Pris for en uge: Enkeltværelse kr. 3.800,-. Dobbeltværelse kr. 3.500,-.

Fredericia, Odense, Nyborg, Ringsted, Ølby Station, København (Kastrup Lufthavn) og direkte til Højskolen via Øresundsbroen og med færgen fra Ystad.

BORNHOLMS HØJSKOLE • Almindingsvej 35 • 3720 Aakirkeby
Tlf. 56 97 40 77 • Fax 56 97 40 78 • Email kursus@bhhs.dk

Ring eller skriv efter en brochure med tilmeldingsblanket og med oversigt over skolens andre kurser eller tilmeld dig direkte via hjemmesiden www.bhhs.dk

Seniordansekursus på Esbjerg Højskole

3. - 9. juli 2011 eller
16. - 22. oktober 2011



Foredrag:

"Fra Bach til Beatles"

v/operasanger m.m.
Martin Guldberg

"Esbjerg Evangeliet"

v/højskolelærer
Niels Ole Frederiksen

"Livsglæde"

v/Thyra Frank

Koncerter:

"Hak, hak roer - nu med økologi"

En vestjysk bonderock og
genbrugscabaret af og med Hans
Thimes og Niels Ole Frederiksen

"Fællessang"

Morgensang hver dag

Udflugter:

Halvdagstur til Ribe med
besøg på det ny indviede Ribe
Kunstmuseum.
Esbjerg rundt på en eftermiddag

Heldagstur

Brundlund Slot, Frøslevlejren og
Ladelund i Sydslesvig

Pris:

Dobbeltværelse: kr. 3.750

Enkeltværelse: kr. 3.900

Alle vores værelser er med eget
bad og toilet

*Få vores brochure
tilsendt!*

 **Esbjerg Højskole**

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



18. - 25. juni 2011

Vi overnatter i Tyskland på turen ud og hjem. I Wien bor vi på Hotel Atlanta, der ligger få minutters gang fra den berømte Ringstrasse. Hotellet har restaurant og elevator. Alle værelser har bad og toilet,

Forplejningen om morgenen består af buffet på Atlanta. Middagen indtages på hyggelige wienerrestauranter flere aftener.

I Wien skal vi på byrundtur i bussen med ophold på passende steder bl.a. ved Hundertwassers fantastiske boligkompleks. Til fods omkring Stephans Dom, hvorfra vi kan gå på opdagelse i de mondæne gader omkring denne eller gå på en wienercafé.

Udflugt til Melk, hvor vi besøger det smukke Benediktinerkloster og sejler på Donau fra Melk til Krems. Middag i Grinzing. Schönbrunn – Belvedere med en stor samling af malerier af Gustav Klimt. Mulighed for et besøg på Den Spanske Rideskole eller eventuelt shope i Mariahilferstrasse.

Og så skal vi til Strausskoncert på slottet Hofburg.

Tilmelding og oplysninger:

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

Vi kører i 4-stjernet langtursbus på turen ud og hjem og på udflugterne. Der er opsamling ned gennem Jylland med opsamling i Kolding for alle øst for Lillebælt.

Dansk rejseleder med på hele turen.



Pris for turen kr. 6.730,-

(tillæg enkeltværelse kr. 860,-).

Prisen er inkl. rejse i 4-stjernet bus, 5 overnatninger i Wien, 2 overnatninger i Tyskland, morgenkomplet på udrejsedagen, 7 x morgenmad, 4 x frokost 1.2.7. og 8.dag, 5 x aftensmad i Wien, 2 x middag i Tyskland, alle udflugter, entréer, sejltur og koncertbillet.

Arrangementsansvarlig Nilles Rejser A/S, Dybvad



Ta' med Region Fyn til

Dresden, Sächsische Schweiz og Meissen

5-dages busrejse fra 12. maj - 16. maj 2011

På denne fantastiske tur, skal vi opleve Dresden, sejle på Elben kigge på det berømte Meissen porcelæn med rundvisning på fabrikken samt besøge prægtige borge og slotte. I en af turene indgår også en spurvognstur gennem skove og dale.

Prisen er 3175 kr

(i delt dobbeltværelse)

(tillæg for enkeltværelse)

Tilmelding skal ske til

Lene Damkjær, tlf. 65981773

Snarest og senest 15. marts 2011

Vi skal bo på AaRa hotel. Hotellet har dansesal,

så der bliver også mulighed for lidt seniordans om aftenen.

Se hele rejsen på vor hjemmeside : www.seniordansfyn.dk

de graa busser

Blomstervej 58 • 8381 Tilst • Telefon 86 39 43 66

Seniordans

på Rønde Højskole den 6. - 12. august 2011

- med instruktørerne Karen Margrethe Pedersen og Lene Damkjær

Velkommen til en uge med dansen som omdrejningspunkt, men også spændende foredrag, udflugt, værksteder, sang, hygge fællesskab og festaften. Kom og dans med! Det er god motion og fornøjeligt samvær med andre, der heller ikke kan sidde stille, når musikken spiller. Mød Bjarne Nielsen-Brovst, Søren Ryge Petersen, Marianne Florman og Max Rasmussen.

RøndeHøjskole

Skolevej 2 • 8410 Rønde

tlf.: 8637 1955

post@rhe.dk

www.rondehøjskole.dk



Seniordans på **Hadsten Højskole**

Uge 31: Mandag 1. august - Søndag 7. august 2011



Oplev danseglæde, fællesskab og god musik. Dans, nyd livet og mød nye mennesker. Uanset alder og form får du sved på panden og smil på læben.

Kom alene eller sammen med en dansepartner. Sværhedsgraden tilpasses, så alle kan være med. Vi skifter mellem at være partnere for hinanden og danser også i grupper. Du vil stifte bekendtskab med helt nye danse, som du kun møder indenfor seniordans.

Danseledere:

- **Lisbeth Christiansen**
- **Gerda Røy**

Udflugter, foredrag og andre arrangementer:

- Vesterled Vingård ved Odder.
- Tur til "verdens mindste storby" - Århus
- "Min barndom på godset", foredrag ved hofjægermester og kammerherre Flemming Lüttichau
- "I de grønne skove - sange og salmer", ved komponist Bjarne Haahr
- "Jysk humor fra Aakjær til Hausgaard via Brovst", ved forfatter Bjarne Nielsen Brovst
- Koncert med fortolkninger af Liva Weel og Edith Piaf-sange.
- På rundtur i højskolesangbogen
- Festaften

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

Hadsten
Højskole

siden 1876

Seniordans **BORNHOLM**

20. maj - 23. maj 2011.

- Nordisk festival for Seniordans
- Dans og samvær
- Bornholm – kontrasternes ø



Instruktører:

**Rita Bundgaard
Joan Andersen**

A/S TEAM BORNHOLM

**Ndr. Kystvej 34 • DK-3700 Rønne • Tlf.: +45 5695 8566
info@teambornholm.dk • www.seniordans-bornholm.dk**

SENIORCRUISE MED SENIORDANS

Tag med på SeniorCruise den 27. marts eller den 26. april, hvor der gives hyggelige lektioner i seniordans og i Oslo venter en 3 timers sightseeing.

Prisen inkl.:

- SeniorCruise København-Oslo t/r i indvendig 2 sengs kahyt
- 1 x 2 retters menu inkl. 1 øl/vand eller 1 glas vin
- 1 x Dinnerbuffet inkl. 1 øl, vand eller 1 glas vin
- 2 x Morgenbuffet
- 1 x Guidet sightseeing i Oslo
- 2 x Danselektioner v. instruktør Ritta Bundgaard, Helsingør og Astrid Johansen, Marielyst



Ønsker I at deltage så kontakt Area Sales Manager Helge Drejer på tlf. 20 95 42 69 eller email: helge.drejer@dfds.com



WWW.DFDS.DK/SENIOR

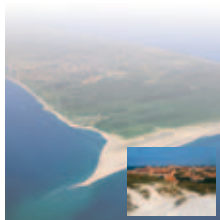
Højskole, dans, sang og sommer

Fællesskab, glæde, varme, frihed, historie



Oplev den smukke, men rå - og næsten uberørte natur - på Danmarks nordligste højskole: **Diget - højskolen ved Skagen**. Lad dig inspirere af sangen, mytologien, spændende foredrag og de stille poetiske stunder i det fri. Nyd den dejlige sommer sammen med en masse andre danseglade og varme mennesker fra hele norden.

På Diget handler højskole om glæden ved *at opleve sig selv sammen med andre!*



Datoer:

Uge 29 (17.07 - 23.07) *Pris: 4350,- Instruktør: Astrid Johansen, Marielyst
Uge 33 (14.08 - 20.08) *Pris: 4200,- Instruktør: Birthe B. Jensen, Viby J

*Pris på dobbeltværelse (enkeltværelses tillæg +800 kroner)

Husk også vores nye samarbejde med:
Spar 300,- på dit højskoleophold!

Ældre@Sagen

Diget - højskolen ved Skagen • Hvideklitvej 15 • 9982 Ålbæk • Tlf: 9848 9011 • diget@diget-skagen.dk



Seniordans med udflugter i grænselandet den 1. - 7. maj 2011

Dans dig glad

Udover mange dejlige timers dans i skolens flotte sal med udsigt direkte ud over Flensborg Fjord, vil vi krydre ugen med udflugter i grænselandet og gode foredrag, ligesom vi vil samles om aftenen omkring ilden i pejsestuen til musikalske fortællinger og andet godt. Birthe Mikkelsen og Ilse Kristensen står for dansen.

Turene vil i år bl.a. gå til til Rudbøl - få et ben i hvert land, Egen kirke på Als med Danmarks ældste hestestalde, Brudeegene i Nørreskov, og til Gråsten Slotspark - Dronning Ingrid.

Velkommen til en uge med nye som gamle dansetrin og glæden ved dansen.

Rekvirer program på tlf. 74 608 318 eller hent det selv på vores hjemmeside: www.ronshoved.dk · Højskolevej 4 · 6340 Kruså

Højskolekursus i seniordans

19. – 25. juni 2011



LØVSPRING OG SOMMERDANS 2011

En højskoleuge med fællesskab og livsglæde i Det midtjyske Søhøjland:

- Foredrag med bl.a. Doris Ottesen og Johs. Nørregaard Frandsen
- Mange timers SENIORDANS
- Sejlads på Silkeborg-søerne
- Udflugt til Søby Brunkulslejer og friluftsture

Danseledere: Lis Madsen og Anna-Lise Thomsen, Dansk Seniordans

Ring eller skriv efter en brochure med tilmeldingsblanket eller
tilmeld dig på vores hjemmeside: www.silkeborghojskole.dk

Silkeborg Højskole · T: 86 82 29 33 · W: silkeborghojskole.dk



Seniordans på Nørgaards Højskole

Velkommen til 7 livsbekræftende dage med seniordans, glæde og højskoleliv

Instruktorteam den 19.-25 juni 2011 er Aase Henningsen og Gerda Kristoffersen.

Instruktorteam den 21. - 27. august 2011 er Alice Tove Jakobsen og Aase Morville Petersen

Udover seniordans vil programmet byde på:

- *Morgensamlinger, højskolesang, motion, aktuel debat m.m.*
- *Spændende og tankevækkende foredrag, vinaften og højskoleaften med levende musik*
- *3 udflugter til hhv. Viborg Domkirke og Dollerup Bakker, Silkeborg bunkermuseum ved Silkeborg Bad, og Danmarks Landbrugsmuseum Gl. Estrup*

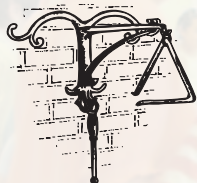
Vi er kendt for at skabe et godt humør og god energi på kurserne. Kom og mærk glæden ved at bevæge dig til dejlig musik. Danse de gamle kendinge og også lære nye danse. Mærke energien fra de andre dansere, pulsen der hamrer af sted, sveden på panden og smilet på læberne – og ikke mindst glæden ved at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



Læs mere og se program for "Seniordans og højskole" på www.nrgaard.dk

Bestil "Seniordans og højskole" - brochure på tlf. 86682300

Tilmelding online på www.nrgaard.dk eller ring 86682300



Dans og livsglæde

på **Kolt SeniorHøjskole**
11/5. - 17/5. 2011

Et ugekursus med fokus på dans, livsglæde og fællesskab, hvor alle kan være med. Følgende fag tilbydes: *Seniordans, Motion og sundhed, Mænd og mad*. Endvidere er der udflugter til Skanderborg med sejlads på Skanderborg Sø og til Århus med en aftentur i Den gamle By. Seniordansen ledes af Eva Schmidt og Anette Østergaard.

Kolt SeniorHøjskole, Beringvej 1, 8361 Hasselager.

Tlf. 86 92 12 41

www.kolt-hojkskole.dk

E-mail: kontakt@kolt-hojkskole.dk



Vi danser ca. 2 timer om formiddagen og igen om eftermiddagen.

Derudover er der kreative værksteder, edb og en række enkeltstående foredrag samt masser af muligheder for at komme ud i naturen.

Undervisere er Lene Damkjær og Margit Albertus.



Seniordans på
Højskolen
Marielyst
på Falster
1. - 7. maj
2011

Kontakt højskolen
og få tilsendt
program:
54136361

Eller se mere på
www.
højskolenmarie-
lyst.dk

På gensyn på
Danmarks
smukkeste
højskole

Dansefritid ved Slettestrand

Mandag den 9. maj –13. maj 2011.

Kom til dansefritid med skøn natur foran døren. Vi skal bo på Feriecenter Slettestrand, med en beliggenhed kun 300 meter fra det brusende Vesterhav og midt i Danmarks smukkeste Vesterhavsnatur, hvor vi forhåbentlig også skal opleve nogle flotte solnedgange.

Danseprogrammet vil blive Rounds, hvor vi bl.a vil beskæftige os med Cha cha cha, Jive, og Quickstep – Kontradanse m.m.

Udover dansen skal vi på 2 udflugter, en guide hestevognstur i området med kaffe og hjemmebak og en tur til Røgegård Naturservat, hvor vi bl.a kommer tæt på kronhjort og vildsvin – til Kirsten Kjærs Museum, et meget spændende sted og til Bulbjerg, Danmarks eneste fuglefjeld.



Danseledere

Gerda Jensen, Lunderskov

tlf. 75 59 42 29

Solveig Christiansen, Hobro

tlf. 98 54 69 63

Pris pr. person

I dobbelt værelse: 2.650 kr.

Tillæg for enkeltværelse: 150 kr.

I prisen er inkluderet helpension, dans, udflugter og div. entreer.

Tilmelding til danselederne inden 15. februar. Efter tilmeldingsfristen tilsendes endeligt program, deltagerliste og girokort.

Feriecenter Slettestrand

Slettestrandvej 142 –144 • 9690 Fjerritslev

www.slettestrand.dk



SENIORKURSER PÅ BRENDERUP HØJSKOLE

SENIOR PÅ HØJSKOLE UGE 25 • 19.-25. JUNI 2011

I denne uge er der både krolf, pentanque, kroket og seniordans på programmet. En uge med kropslig aktivitet og en masse input til hjernen. Foredrag, sangtimer, kreative værksteder og udflugt til bl.a. Kongernes Jelling og Trapholt museum.

Undervisere i dans og idræt:

Lisbeth Christiansen, Paula Hansen og Erik Møller Christensen.

Kursusvært:

Forstander Ole Dendenroth



SENIORDANS OG LIVSGLÆDE UGE 32 • 7.-13. AUGUST 2011

Velkommen til en uge i dansens tegn. Kom alene eller tag din ven eller veninde med - alle er velkomne. Vi skal bl.a. på udflugt til Trapholt museum og Kongernes Jelling. Vi skal samles til foredrag, sang og kreative værksteder. En uge med fællesskab og livsglæde!

Undervisere i dans:

Solveig Baunsgaard og Rune Thorbjørnsen

Kursusvært:

Forstander Ole Dendenroth



Kontakt os for tilmelding,
folder og ugeprogram.

Brenderup Højskole
Stationsvej 54
5464 Brenderup
Tlf 64442414

kontor@brenderuphojskole.dk
www.brenderuphojskole.dk



SOMMER-SENIORDANS

3. – 9. juli 2011

Seniordans – Det historiske Ribe – Vadehav og marsk



I samarbejde med Dansk Seniordans arrangerer Ungdomshøjskolen ved Ribe – Højskolen ved Vadehavet – en uge med rigtig meget seniordans, spændende foredrag og udflugter, hyggeligt samvær og masser af god mad.

Danseinstruktører

- Ingrid Brahms, Dansk Seniordans, Sunds
- Birthe Jacobsen, Dansk Seniordans, Nakskov

Udflugter

- Med traktorbussen over havbunden til vadehavsoen Mandø
- Guidet tur i det historiske Ribe med besøg i Ribe Domkirke og herefter Ribe på egen hånd
- Tur til Fanø – vi besøger Nordby og Sønderho

Foredrag o.a.

- Det historiske Ribe – oplæg til Ribeturen v/ Richard Kværnø
- »Vadehavskunst«
v/ naturvejleder Marco Brodde
- Vadehavs- og andre sange
v/ sangskriver Jens Rosendal
- Diasshow v/ naturfotograf Carl Chr. Christiansen
- Visesang v/Mette og Børge Solkær

Kursusleder

- Forstander Søren Ernst Lüdeking

Kursuspris

- Kr. 3.725,- (tillæg for enkeltværelse og for indkvartering i »ny fløj«)

Kursusprogram

- Ring eller skriv efter program eller se det på www.uhr.dk

UNGDOMSHØJSKOLEN VED RIBE – højskolen ved Vadehavet

Skole Allé 1, Vester Vedsted • 6760 Ribe • Tlf.: 75 44 50 04 • Fax: 7544 5904 • Mail: kontoret@uhr.dk

Regionale aktiviteter for dansere

Region Århus

Generalforsamling

Lørdag d. 5. marts 2011 – kl. 14.00 i Festsalen, Hadsten Skole, Hadbjergvej 12, Hadsten Dagsorden ifølge lovene.

Forslag, der ønskes behandlet, og forslag til valg af medlemmer til bestyrelsen, skal skriftligt være formanden Karen M. Pedersen i hænde senest 14 dage før.

På valg er:

- Gitte Mouritzen, Trige (modtager genvalg)
- Birthe Bisgaard, Viby J (modtager genvalg)

Af hensyn til kaffebord er tilmelding nødvendig til Karen M. Pedersen, tlf. 86 98 01 72 senest d. 1. marts 2011.

Højskoledag på Silkeborg Højskole

Region Århus afholder en dag på Silkeborg Højskole mandag d. 9. maj 2011 kl. 10 – 16.

Formiddagskaffe, foredrag, sangtime, frokost, dans og eftermiddagskaffe.

Pris kr. 190,00 for medlemmer,

kr. 205,00 for ikke medlemmer

Der arrangeres ikke transport.

Tilmelding til Gitte Mouritsen, Trige

tlf. 86 23 07 60 *fra* d. 20. januar 2011 efter først til mølle systemet.

Indbetaling *straks* efter tilmelding til danselederne.

Forårsstævner

Hornslet hallen, Stadionvej

Søndag d. 20. marts 2011

Voel Hallen, Sorringvej 28

Lørdag d. 9. april 2011.

Medlemspris kr. 65,00

– ikke medlemmer kr. 75,00

Pris incl. kaffe/te og brød

Begge dage kl. 13.30 – 17.00.

Bindende tilmelding og betaling til danselederne senest 8 dage før stævne.

Samlet tilmelding fra danselederne til:

Birthe Bisgaard, Viby J. tlf. nr. 86 29 16 21 senest 8 dage før.

Region Fyn

Generalforsamling-forårsstævne

Søndag d. 6. marts 2011 i Ørbækhallen

Generalforsamlingen starter kl. 11.00

Dagsorden iflg. vedtægterne, husk forslag, også til bestyrelse, skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Smørrebrød kan bestilles hos danselederne.

Forårsstævne kl. 13.30-17.00

Pris incl. kaffebord 60 kr. for medlemmer, 75 kr. for ikke medlemmer.

Tilmelding og betaling til danselederne senest 25. februar www.seniordansfyn.dk

Region Himmerland

Fastelavns – seniordans

Hadsund Kulturcenter kirkegade 2 – 4 søndag den 20. februar 2011 kl. 13.30 – 16.30.

Eftermiddagen byder på seniordans, kaffe med brød og fælles sang. Parkering i gården.

Pris for medlemmer: 60 kr.

Pris for ikke medlemmer: 70 kr.

Danseledere: Lissy Vad og Esther Johansen.

Billetter købes hos din danseleder eller hos Elly Engedal 98 62 11 10 senest den 11. februar 2011.

Forårsstævne og generalforsamling

Himmerlands Idræts efterskole Jyllandsgade 10. Haverslev. 9610 Nørager kl 10.30 – 16.00

Dagens indhold: Seniordans, lækker buffet, fællessang, lotteri, kaffe og kage.

Pris: 150 kr. for medlemmer

Pris: 180 kr. for ikke medlemmer

Generalforsamling kl. 13.00

Dagsorden ifølge vedtægterne. Kandidater til bestyrelsen, samt forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 14 dage før.

På valg er:

- Rosa Skriver
- Rosa Pedersen
- Lissy Vad

Husk medlemsbevis til generalforsamlingen. Efter denne går vi videre med dagens program. Regionen giver en øl eller vand til maden, ellers drikkevarer for egen regning. Bindende tilmelding senest den 11. marts 2011 hos din danseleder eller Elly Engedal, 98 62 11 10.

Tur i det »Gamle« Aalborg, torsdag den 9. juni 2011. Kl 10.00

Dansk seniordans Region Himmerland arrangerer en spændende dag i det »Gamle« Aalborg. Vi mødes i Kennedy Arkadens ventesal, går i samlet flok, med guide, rundt i den gamle bydel. Derefter går turen til Duus Vinkælder hvor vi skal nyde en dejlig frokost, godt møtte bevæger vi os gennem Jomfru Ane Gade, langs havnepromenaden til restaurant Elbjørn, som serverer kaffe og lagkage. Vores program slutter sidst på eftermiddagen. Guide, mad og kaffe.

Pris for medlemmer 310 kr.

Pris for ikke medlemmer 350 kr.

Drikkevarer til frokost, transport til og fra Aalborg er for egen regning.

Tilmelding senest den 15. april 2011 til Rosa Pedersen 32 14 77 90 eller 41 40 91 60.

Betaling overføres til konto 9217 – 175 57 82560. Oplys dit navn ved indbetaling!

Sommerdans i Rebild

Seniordans på spillemandsmuseet Cimbrervej 2, Rebild. Der dances tirsdag den 26. april 2011 kl. 19.00 – 22.00.

Pris for medlemmer 55 kr.

Pris for ikke medlemmer: 65 kr.

Tilmelding ikke nødvendig. Der dances igen torsdag den 25. august, derom senere.

Arrangementer i det nye år 2011

Dans i Rebild den 26. april.

Aalborgtur den 9. juni.

Dans i Rebild den 25. august.

Weekend ophold til efteråret 2011.

Region Nordsjælland/ Roskilde/Bornholm

Regionen afholder generalforsamling med efterfølgende dans

Dato: Lørdag 5. marts 2011

Tidspunkt: kl. 13.00 – 16.00

Sted: Engelsborghallen, Engelsborgvej 93, Kgs. Lyngby. Bus 161 og 165 fra Lyngby Station – stå af ved Engelsborg skolen.

Dagsorden iflg. vedtægterne: Forslag, der ønskes behandlet og forslag til valg af medlemmer til bestyrelsen, skal være formanden skriftligt i hænde senest 14 dage inden generalforsamlingen.

Formand: Lise Klint, Birkekæret 6, 2950 Vedbæk, tlf. 45 89 18 36

På valg: Jytte Agerbo og Jytte Albrechtsen samt suppleant Betty Thulin er villige til genvalg. Suppleant Ruth Andersson ønsker ikke genvalg.

Efterfølgende dans og afslutning med kaffe og kage.

Pris: kr. 65,00 for kaffe/kage og halleje.

Bindende tilmelding:

Jytte Agerbo, tlf. 45 87 08 53 eller

Ruth Weisdorf, tlf. 45 83 05 86 begge efter kl. 18.00, senest d. 12. februar 2011.

Betaling til danselederne, som indsætter beløbet på konto Nordea Bank reg. 2252 – 62 66 71 43 68, senest d. 18 februar. Husk at påføre navn ved indbetaling til banken.

Generalforsamlingen er kun for medlemmer af Dansk Senior Dans.

Fredagsdans i Skibby

Dato: 21. januar, 25. februar, 25. marts 2011

Tidspunkt: 13.00 – 15.30

Sted: Gymnastiksalen, Nyvej 7 B, 4050 Skibby
Gratis deltagelse. Kaffe/øl/vand kr. 10,00

Danseledere: Karin og Kaj Jensen, tlf. 38 80 32 05

I februar og i marts dances Lanciers og Flagermusen.

Underviser i Flagermusen: Laila Toft Hansen

Underviser i Lanciers: Karin og Kaj

P.S. Er der nogen der vil undervise i januar i Himmelsengen eller i nogle andre danse hører Kaj gerne fra jer.

Højskoleophold på Bornholm

12. – 18. maj 2011

Da Bornholm hører ind under vores region glæder Jytte Agerbo og Lise Klint sig til at blive gæstelære i ovennævnte periode. Opholdet vil blive annonceret i januar bladet 2011.

Region Ribe

Søndagsdans 2011 i Østerbycentret,

Ribegade 169, Esbjerg.

Søndag d. 23. januar 14 – 16

Søndag d. 27. februar 14 – 16

Søndag d. 27. marts 14 – 16

Pris: 50,- kr. incl. kaffe/the og hjemmebag.

Alle er velkomne. Husk at tilmelde jer fredag morgen til en af nedenstående ledere:

Kate tlf. 75 13 96 42

Rina tlf. 75 47 09 26

Anne-Lise tlf. 75 45 17 19

Generalforsamling og forårsdans

Søndag d. 6. marts 13.30 – 17

i Østerbycentret, Ribegade 169,

Esbjerg – linje 2 lige til døren.

Forslag, der ønskes behandlet og forslag til valg af medlemmer til bestyrelsen, skal være formanden skriftlig i hænde 14 dage før generalforsamlingen. Tilmelding og betaling til jeres danseleder.

På valg er Gerda og Ole: Gerda modtager genvalg. Ønskedanse sendes til Anna-Lise senest 12. februar.

Prisen i år er 50 kr. for medlemmer og 60 kr. for ikke medlemmer

Krobal afholdes på Årre kro, Skolegade 13, Årre, mandag d. 2. maj 2011.

Tid: 11 – 16. Vi danser 1 time og får så 2 retter dejlig mad. Drikkevarer må I selv købe. Derefter danser vi igen til kl. 15.30, hvor der er kaffe/the og lagkage.

Prisen for alt dette er kun 200 kr., som betales til jeres danseleder, inden sæsonen slutter. Af pladshensyn har vi deltagerbegrænsning ved 90 pers. – så først til mølle.

Esbjerg – Grindsted bus 44 går lige til døren.

Region Ringkøbing

Indkaldelse til generalforsamling

Region Ringkøbing holder ordinær generalforsamling lørdag, den 12. februar 2011, kl. 13. Den finder sted i Folkedansernes Hus, Bornholmsvej 8 i Herning. På valg er Bo Røyen samt de 2 suppleanter. Forslag til dagsorden eller til kandidater skal afleveres til Bo Røyen, tlf. 97 19 20 08, senest 14 dage før. Efter generalforsamlingen bliver der håndmadder, kaffe og dans. Slut senest kl. 17. Af hensyn til traktementet skal tilmelding ske senest den 5. februar til Ingrid Brahms, tlf. 97 14 20 87, eller til Bo Røyen, tlf. 97 19 20 08. Pris kr. 40.

Danseweekend i Nymindegab

Regionen arrangerer ophold på Nymindegab Kro den 27. – 28. februar samt den 6. – 7. marts. Muligvis er der pladser tilbage. Se mere i sidste nummer af Årets Gang, eller spørg din danseleder. Betaling til danselederen senest den 28. januar. Yderligere oplysninger kan fås hos Ingrid Brahms, tlf. 97 14 20 87.

Forårsfest i Højmark

Vi holder forårsfest lørdag, den 2. april 2011, i Højmark Hallen, Adelvej 41, Højmark, kl. 11 – 16. Vi starter med dans. Derefter får vi en god middag og lidt underholdning. Til slut er der dans og kaffe. Prisen er kr. 200 for medlemmer og kr. 220 for andre. Tilmelding senest den 26. marts til Gerda Rø, tlf. 97 32 13 98, eller til Bo Røyen, tlf. 97 19 20 08.

Til kalenderen

I sommeren 2011 holder vi tirsdagsdans således: Astrup den 10. maj, Mejrup den 14. juni, Sunds den 19. juli og Lemvig den 16. august.

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

Region Storkøbenhavn

Lørdag den 15. jan. kl. 11-14

Dans i Lyrskovsgade 4, 1758 København V.
Pris 30 kr. Tilmelding til S.I.F.

Lørdag d. 26. febr. kl. 14 – 17

Dans i S.I.F., Krøyersvej 5, 2930 Charlottenlund. Bus 14 til Teglgårdsvej eller S-tog til Ordrup St.

Vi starter med at danse, derefter skal vi spise. Sidste år var det en rigtig god platte som blev serveret for os. Snyd jer ikke for denne oplevelse.

Begrænset deltagerantal på ca. 45, så vær hurtig med tilmeldingen, som skal ske senest 9/2 til Annelise Holmbom Nielsen, tlf. 43 99 49 05
Indbetaling sammen med tilmelding på bank 4085 3321 149219. Pris kr. 170,-

Lørdag d. 19. marts kl. 13-17

Generalforsamling, Grøndal Kvarterhus, Godthåbsvej 256, 2720 Vanløse
Bus 2A, 10, 12, 13 og 21 samt S-tog til Grøndal.

Dagsorden iflg. lovene.

Kandidater til bestyrelsesvalg og forslag sendes til Kirsten Bauer, Nordahl Griegs Vej 66, 2860 Søborg, senest 5. marts

På valg er:

- Formand Kirsten Bauer – villig til genvalg.
- Sekretær Jytte Holm – villig til genvalg.
- Suppleant og revisor Edel Ording – villig til genvalg.
- Suppleant og revisorsuppleant Gudrun Sonne – villig til genvalg.

Der bydes på gratis kaffe, brød og dans.

Region Syd for strømmen

Generalforsamling

– onsdag d. 23. marts 2011 kl. 14.00 – 17.30 i Kulturforsyningen, Voldgade 1, 4800 Nykøbing F i musiksalen. Kaffe, kage og dans. Forslag, der skal behandles på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 14 dage før.

Vinter-stævne i Sakskøbing

på Ellekildeskolen, Ellekildevvej 1, lørdag d. 5. februar 2011 fra kl. 10.30–16.00. Håb om en god dag med meget god dans og 3 stk. smørrebrød. Hvad I ellers vil nyde i løbet af dagen, må I selv medbringe.

Pris for medlemmer af LDS: 75 kr.

Pris for ikke medlemmer 95 kr.

Tilmelding til jeres danselider senest d. 25-1-2011 eller Bodil Løkke tlf. 54 70 53 97.

Region Sønderjylland

Generalforsamling

– lørdag den 26. februar 2011, kl. 13 – 16 i Multihallen, Idrætsvej 1, 6240 Løgumkloster.

Dagsorden iflg. vedtægterne.

Bemærk, at forslag der ønskes behandlet og forslag til valg af medlemmer til bestyrelsen, skal være formanden skriftligt i hænde senest 14 dage før regionsgeneralforsamlingen.

Anne Marie Rasmussen,

Gl. Hejlsmindevej 8, 6100 Haderslev

Indbydelse til generalforsamlingen er sendt ud til danselederne for formidling på holdene.

Tilmelding er nødvendig af hensyn til kaffen senest den 18. februar til Erling Møller Kristensen, tlf. 74 74 38 12.

Kaffe og kage 20 kr. for medlemmer og 40 kr. for ikke medlemmer af Landsforeningen.

Forårsstævne i Augustenborg

– lørdag den 9. april 2011, kl. 10 – 15

(bemærk datoen, i sidste blad var der oplyst en forkert dato) i Augustenborg-Hallerne, Kettingvej 19 A, 6440 Augustenborg.

Program: Velkomst og kaffe, dans, frokost-pause, dans, eftermiddagskaffe og afslutning
Pris: 120 kr. for medlemmer og 140 kr. for ikke medlemmer af Landsforeningen Dansk Senior Dans.

Beløbet dækker entre, formiddagskaffe med rundstykke, landgangsbrød, eftermiddagskaffe med kage. Drikkevarer skal købes.

Bindende, holdvis tilmelding senest den 25. marts til Jacob Holdt, tlf. 74 61 77 90.

Betaling holdvis på stævnet.

Højskoledag

– fredag den 9. september 2011 kl. 9.30 – 16
på Rens Ungdomsskole, Bylderup-Bov
Se nærmere i næste blad

Region Vejle

Generalforsamling

Regionen indbyder Landsforeningens medlemmer til generalforsamling, fredag den 25. februar 2011 kl. 14 på Plejecentret Stensvang, Steen Blicher Vej 51, Bredsten.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Kandidater til bestyrelsen samt forslag, der ønskes behandlet, skal sendes til formanden senest 14 dage før.

På valg er Annie Christensen og Birte Stisen. Efter generalforsamlingen er der kaffe og dans.

Tilmelding senest 11. februar 2011 til Birte Stisen tlf. 75 89 72 39.

Forårstævne

Lørdag den 9. april 2011 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 25. marts 2011 til bestyrelsen.

Højskoledag

Torsdag den 28. april 2011 på Flemming Efterskole kl. 10 – ca. 16.00.

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

Pris: 150 kr.

Tilmelding senest 15. april 2011 til Birte Stisen, tlf. 75 89 72 39.

Region Vendsyssel

Dansedag i Hjørring

Bibliotekssalen i »Metropol«

fredag den 25. februar 2011 kl. 10.30 til 14.30
Kom og vær med til at danse i Metropol i byens store forretningscenter.

Den ligger skråt overfor banegården.

Der er gode muligheder for parkering

Pris: 80 kr. incl. kaffe/the, sandwich og dans
Max. 60 deltagere.

Tilmelding senest den 21. februar til

Else Bak tlf. 98 82 13 83 eller

Lis Madsen tlf. 98 97 88 15

Generalforsamling

afholdes lørdag den 5. marts 2011 kl. 10.00 til 13.00 i Bien, Passagen, Brønderslev.

Dagsorden iflg. vedtægterne.

På valg er Else Bak Andersen, Aase Henning-sen og Aase Petersen.

Suppleanter Birthe Jespersgaard og Kaj Christensen.

Revisor Peter Jacobsen og Ivan Petersen.

Kandidater til bestyrelsen samt forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 14 dage inden generalforsamlingen.

Regionen er vært ved kaffe og brød.

Tilmelding senest den 1. marts 2011 til

Else Bak tlf. 98 82 13 83 eller

Lis Larsen tlf. 51 33 60 76

Nytårsfest 2011 – Brønderslev

Hotel Phønix, Bredgade 17, Brønderslev

Fredag den 21. januar 2011 kl. 11.30 – 16.30
Middag med buffet med 2 retter mad samt eftermiddagskaffe, dans og lancier.

Pris for medlemmer 200 kr.

Ikke medlemmer 225 kr.

Max 70 deltagere (først til mølle).

Billet købes hos danselederen.

Tilmelding er bindende efter 14. januar 2011

Tilmelding til Lis Madsen tlf. 98 97 88 15

eller Else Bak tlf. 98 82 13 83

Nytårsfest 2011 – Dronninglund

Dronninglund hotel, Slotsgade 78,
Dronninglund

Fredag den 28. januar 2011 kl. 11.30 – 16.30

Middag med 2 retter mad samt eftermiddags-
kaffe og dans. Pris for medlemmer 200 kr.

Ikke medlemmer 225 kr.

Max. 70 deltagere (først til mølle).

Billet købes hos danselederne.

Tilmelding er bindende efter 14. januar 2011
til Lis Larsen på tlf. 51 33 60 76 eller Aase
Petersen på tlf. 98 24 78 40.

Dette dækker mad, kaffe/the og kage (husk
bestik).

Tilmelding senest den 28. marts 2011 til je-
res danseleder eller Kirsten Munch, telefon
59 43 58 65.

Deltagergebyret bedes indbetalt på Regionens
konto i Nordea, reg. nr. 0378 konto nr.

54 9327 2294. Husk navn og antal. Tilmel-
ding er bindende. Ved afbud efter 1.april 2011
vil deltagergebyret ikke blive tilbagebetalt.

**[www.123hjemmeside.dk/regionvests-
jog-storstroemmen.dk](http://www.123hjemmeside.dk/regionvests-
jog-storstroemmen.dk)**

Region Vestsjælland/ Storstrømmen

Indkaldelse til generalforsamling

Region Vestsjælland/Storstrømmen afholder
ordinær generalforsamling søndag, den 20.
marts 2011 kl. 13.00 på Værkerne, Frederiks-
gade 27, 4180 Sorø

Dagsorden jfr. vedtægterne.

1. Valg af dirigent og stemmetællere
2. Formandens beretning
3. Kassererens beretning
4. Indkomne forslag
5. Valg af bestyrelse

På valg er:

- Kirsten Munch
- Jette Harshøj
- Else Stub, ønsker ikke genvalg
+ 2 suppleanter

6. Valg af revisor + revisorsuppleant

7. Eventuelt

Forslag til dagsorden eller kandidater skal væ-
re Kirsten Munch i hænde senest 14 dage før
generalforsamlingen.

Regionen er vært ved en kop kaffe med kage.
Efter generalforsamlingen er der dans. Vi for-
venter at slutte kl.16.00.

Kun for medlemmer af Landsforeningen
Dansk Senior Dans (husk medlemsbevis).

Forårstævne i Sørbymagle Hallen

Kirkerupvej, Sørbymagle, 4200 Slagelse,
lørdag den 9. april 2011 kl. 11.00 – 16.00.
Pris for medlemmer af Dansk Senior Dans
125,00 kr. og ikke medlemmer 145,00 kr.

Region Viborg

Generalforsamling

5. marts 2011 kl. 14 i Salling Hallen,
Viumvej 8, Roslev.

Dagsorden iflg. vedtægterne.

Kandidater til bestyrelsen samt forslag, der
ønskes behandlet på generalforsamlingen,
skal være formanden skriftlig i hænde senest
14 dage før generalforsamlingen.

På valg: Alice Jacobsen, Karin Møller og
Gunhild Lund.

Efter generalforsamlingen er der kaffe og dans.

Pris 25 kr. Tilmelding senest 25.02.2011 til
Conny Andersen, tlf. 97 57 45 80 efter kl. 18.

Forårsfest

26. marts 2011 kl. 13.30 – 16.30 i

Sport og Event Center Jebjerg,

Søndervænget 1, Jebjerg.

Pris inkl. dans og kaffe 75 kr. for medlemmer
og 90 kr for ikke medlemmer.

Bindende tilmelding og betaling senest
d. 18.03.2011 til din danseleder.

Samlet tilmelding fra danselederne til Elly
Kjølhede Nielsen tlf. 86 63 96 85.

Betaling til Ringkøbing Lanbobank konto
7670-2031107.

Ferieturen

– går i år til Sønderjylland i september 2011.

Dato og program senere.

Se vor hjemmeside

www.seniordanseregionviborg.dk

Regionale aktiviteter for ledere

Region Århus

Opfølgningskursus af ISDC 2010 + ønskedanse

Lørdag d. 22. januar 2011 kl. 10– ca. kl. 14.
Giv besked om hvilke danse du ønsker gennemgået og tilmelding til Gitte Mouritzen, Trige tlf. 86 23 07 60 senest d. 18. jan. 2011.
Medbring selv mad og drikkevarer.

Region Fyn

Opfølgningskursus/ønskedans

Lørdag d. 5. februar kl. 9.30 i »Fristedet«, Nørrevænget 8, Vissenbjerg.
Instruktør Lene. Regionen giver kaffe med rundstykker, tag selv mad og drikke med til resten af dagen.
Tilmelding og danse, der ønskes gennemgået på kurset, til Lene tlf. 65 9817 73 eller mail lene.damkjaer@privat.dk senest 21. januar.

Region Nordsjælland/ Roskilde/Bornholm

Opfølgningskursus i ISDC 2010

Lørdag d. 19. febr. kl. 10 – 15 Lyrskovgade 4, København V.
Ved tilmelding til Kirsten Bauer ville det være rart, om I vil oplyse, hvilke danse I gerne vil undervises i. Så får Lene besked.
Tilmelding senest 5/2 på tlf. 39 66 75 64 eller mobil 29 84 43 42.
Email kan også benyttes. Pris 30 kr.
Husk frokost, bestik, tallerken o.s.v. Kaffe kan købes og regionerne giver morgenbrød

Region Ribe

Opfølgningskursus fra nordisk stævne 2009 og ISDC 2010

– afholdes for ledere lørdag d. 5. februar 2011, kl. 9.30 – 15. Vi kommer med kaffe og rundstykker. Mad til resten af dagen sørger I selv for. Vi har endnu engang fået Eva Schmidt til at instruere.
Tilmelding senest d. 29/1 til Anna-Lise, tlf. 75 45 17 19 eller Birthe Stiesen, tlf. 75 89 72 39.

Region Ringkøbing

Ledertræf i Kibæk

Danselederne i Region Ringkøbing indbydes til træf i Alhuset i Kibæk, lørdag den 19. marts. Vi starter kl. 9.30 og slutter ca. kl. 14.30. Vi skal høre om, hvordan det går rundt omkring. Hvis du har ønske om at genopfriske en dans, så sig til. Ellers bedes alle tage 1 – 2 danse med, som vi kan danse sammen. Prisen er kr. 50. Tilmelding senest den 10. marts til Grethe Hermansson, tlf. 97 49 02 04, eller til Bo Røyen, 97 19 20 08.

Region Storkøbenhavn

Sammen med region Nordsjælland afholdes der Opfølgningskursus i ISDC 2010

Lørdag d. 19. februar kl. 10–15 Lyrskovgade 4, 1758 København V.
Ved tilmelding til Kirsten Bauer, ville det være rart om I oplyste, hvilke danse I gerne vil undervises i. Så får Lene besked.
Tilmelding senest 5-2 på tlf. 39667564 eller mobil 29 84 43 42. E mail kan også benyttes. Pris 30 kr.
Husk frokost, bestik, tallerken o.s.v. Kaffe kan købes og regionerne giver morgenbrød.

Medlemskort 2011

LANDSFORENINGEN
DANSK SENIOR DANS

Klip kortet ud og gem det. Det gælder som medlemskort for 2011.



Region Vejle

Opfølgningskursus

Udvalgte danse fra Internationalt Stævne 2010 og Nordisk Stævne 2009.

Lørdag den 5. februar 2011 kl. 9.30 – ca. 15.00 på Knudepunktet Vejen.

Underviser: Eva Schmidt

Vi kommer med kaffe og rundstykker. Medbring selv mad og drikke til resten af dagen.

Tilmelding senest 28. januar 2011 til Birte Stisen, tlf. 75 89 72 39

Region Vestsjælland/ Storstrømmen

Lederpleje & kursus

Region Vestsjælland/Storstrømmen indbyder dens ledere til hyggelig samvær samt kursus i Tanz Einfach mit 3.

Vi vil blive undervist af Lisbeth Christiansen.

Alt dette sker lørdag, den 5. februar 2011 i Sorø Hallerne, Ringstedvej 20, 4180 Sorø.

Vi starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00.

Der vil også blive tid til at udveksle erfaringer.

Pris for morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe kr. 175,00. Materialepris ?

Drikkevarer for egen regning.

Tilmelding senest den 17. januar 2011 til

Kirsten Munch, telefon 59 43 58 65 eller

e-mail: kirsten@ravnmunch.dk



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 (lisfolke@stofanet.dk) Tlf. 98 97 88 15

Region Himmerland: www.seniordanshimmerland.dk

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

Region Viborg: www.123hjemmeside.dk/seniordansregionviborg

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

Region Ringkøbing: www.ringdans.dk

Bo Røyen, Kibæk (boroyen@hotmail.com) Tlf. 97 19 20 08

Region Aarhus: www.region-aarhus.dk

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: www.seniordansfyn.dk

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:

Anne Lise Thomsen, Esbjerg Tlf. 75 45 17 19

Sekretær: Sonja Sørensen (sonjor@gmail.com)

Region Vestsjæl./Storstrømmen: www.123hjemmeside.dk/regionvestsj-og-storstroemmen

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

Region Syd for Strømmen: www.seniordans-syd-for-stroemmen.dk

Bodil Løkke, Saksøbing (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