LANDSFORENINGEN
DANSK SENIOR DANS

Årets Gang

Nr. 4 - Oktober 2011 - Årgang 26

25 ÅR

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

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

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

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

2. suppleant
Erling Møller Kristensen
Munkeparken 68, 6240 Løgumkloster
Tlf. 74 74 38 12
E-mail: erlingdans@mail.dk

Vigtige informationer

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

Nye kontortider fra den 9. august:

Telefontider:	Tirsdage	kl. 10.00-12.00
	Torsdage	kl. 10.00-13.00

Kontoret er lukket i skolernes ferier og på helligdage.
Kontoret er åben – torsdag kl. 10.00-13.00
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:
Dansekreds med bannere.

Årets Gang

Årets Gang udkommer medio januar, april, juli og oktober.
Deadline for materiale til januar-nummeret: 1. december 2011.
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

At finde en god interesse

Min fortælling begynder ca. ved Adam og Eva. Pointen kommer til sidst. Første gang jeg var på højskole handlede det om golf. Efter at være kommet hjem sagde jeg til mig selv, at det måtte jeg hellere gøre noget ud af. Tog et prøvemedlemskab og fandt ud af, at golf og jeg ikke passede sammen. Dernæst højskole med stavgang, hvilket jeg havde det fint med.

Tredje gang at cykle rundt på Samsø, også en dejlig oplevelse. Nu fjerde gang sommeren 2010 Seniordans, Vester Vedsted ungdomshøjskole nær Ribe. Jeg valgte bl.a. højskolen, fordi der var udflugter til Fanø og Manø.

Efter at være kommet hjem, ville jeg ligesom med golf prøve, om det var noget, at jeg ville fortsætte med. Jeg fik anbefalet en dygtig tovholder i Odense.

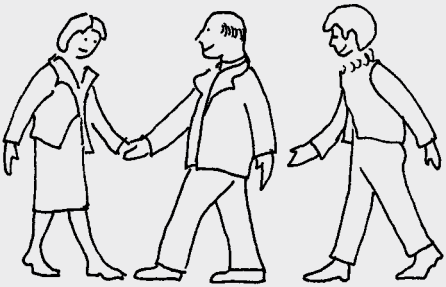
Og nu kommer pointen. Jeg blev utrolig glad for seniordansen.

Jeg havde en veninde med, og hun er ligeså begejstret for seniordansen som mig, og vi deltager med stor lyst i de arrangementer, der finder sted sammen med andre klubber på Fyn.

Tak for gode og sjove oplevelser.

Kathe Eggers Frederiksen

Dans er ren sundhed



Det ved vi da godt, siger vi, men nu er det oven i købet bevist rent videnskabeligt.

Jeg har i lang tid haft et blad liggende: ”Svenska Seniordans Ledarförbundets Infoblad 1/2009” med en artikel om de helbredsmæssige virkninger af dans. Artiklen er skrevet af Christina Lundahl Ekholm. Den er temmelig lang, så i stedet for at oversætte den, vil jeg blot trække nogle af konklusionerne ud og gengive dem med mine egne ord, så her er en advarsel: Dette er ikke en videnskabelig artikel med korrekte citater, men en kortfattet, fri, personlig gengivelse.

Først og fremmest: Dans og musik stimulerer flere centre i hjernen til høj aktivitet. Regelmæssig dans sænker sandsynligheden (risikoen) for demens med 76 %, hvilket er mere end læsning (34 %) og krydsord (47 %). Det forklares med, at indlæring af dans kræver koncentration og eftertanke over vendinger, trin og kropsholdning. Det får nye forbindelser i hjernen til at vokse ud. At møde nye partnere i dansen stimulerer også hjernen.
Hvad gavner så den øgede hjerneaktivitet ud over at den sænker risikoen for demens?

Forskerne har fundet ud af at kombinationen af bevægelse og hjerneaktivitet øger koncentrationsevnen og styrker rumopfattelsen, altså blandt andet giver bedre balance og mindsker risikoen for faldulykker. Hertil kommer så den fysiske side af dansen: Regelmæssig dans styrker hjertet, lungerne og blodomløbet. Musklerne trænes optimalt og der er en meget lille risiko for skader i forhold til mange andre træningsformer. Når man danser, har man det sjovt, så derfor føles ”træningen” ikke anstrengende.

Regelmæssig dans forebygger slidgigt, knogleskørhed og ondt i ryggen – og den kan nogen gange have en helende virkning. Musklerne styrkes og bygges op, holdningen optrænes og aflaster derved knogler og led. Dansetræningen forstærker knoglesubstansen og sørger for opbygning af organisk substans som smører leddene og beskytter mod knoglebrud.

Jeg har ikke omtalt de universiteter, de forskere eller de metoder, der refereres til i den svenske artikel, men vil bare nævne, at der er rigtig mange, der forsker i sammenhængen mellem sundhed og dans.

For egen regning vil jeg tilføje, at samværet, musikken og glæden ved at danse jo er den allerstørste gevinst ved seniordansen. Når man så tillægger de sundhedsmæssige fordele, burde mange flere lette sig fra lænestolen og deltage i seniordansen.

Altså: Fat venner og familie og få dem med!

Steen Damkjær

Det var fantastisk!!!

DGI Danse og Musik Stævne i Ebeltoft den 20. august

En fantastisk dag blev det, solen skinnede fra en dejlig sommerhimmel, alle steder fra lød der glad dansemusik.

Seniordanserne mødte præcise som altid, dejlig sommerklædte og velforberedte.

Vi var 158 dansere, og *I gjorde det så godt*, det vil jeg gerne sige jer tusind tak for. Både foran Glasmuseet og foran Kvikly måtte vi lige bruge fantasien lidt, for at få pladsen til at slå til, og alligevel gjorde I det med bravour.

Et barnebarn til en danser har taget lidt billeder, et par stykker bringer vi her, jeg synes de giver indtryk af, at vi havde alletiders oplevelse.

Ønsker alle en god sæson, som nu allerede er begyndt de fleste steder.

Stor dansehilsen fra Henry og Eva

En rigtig god oplevelse

Her skal lyde en stor tak til både Anne-Mari Hartoft og Lene Damkjær, som underviste på Grundkursus 1 på Vildbjerg Sportscenter d. 26. – 28. august. Det er et dejligt sted. Kurset var meget lærerigt og særdeles fornøjeligt. Vi fik rigtig rørt benene og vores lattermuskler.

Vi havde også den glæde at være lidt sammen med kursus 2, som også underholdt os med ”Vild med dans” og ”Valget”. Jo det var dejligt. Tak for det.

Knus fra Betty
fra Region Nordsjælland/Roskilde/Bornholm

En stor tak til Lisbeth og mine dansevenner i Skælskør

Efter endnu en dejlig dansevinter vil jeg takke her i bladet, da det måske er noget andre også bør tænke på. Jeg har fået parfume/duftallergi, og bliver syg med koncentrationsbesvær og luftmangel, hovedpine og ledsmerter sammen med parfumedufte. Det bliver især slemt når man danser og bliver varm og duftene blandes. Når vi starter ny sæson spørger Lisbeth om man vil tage lidt hensyn og begrænse duften, så alle kan være med (der er 3-4 stk. mere som også føler sig generet). Og det gør de fleste heldigvis.

Det er måske noget man bør gøre generelt både til stævner og højskoleophold, hvor man er mange samlet. Bl.a. har jeg meldt mig til højskole i Hadsten første uge i august, men går allerede nu og tænker om det går an. Der er jo parfume i både deodorant – sæbe – cremer - duftblokke i toiletkummer, men der findes også flere mærker uden parfume, bl.a. Minirisk – Neutral o.s.v. Og det er jo ikke kun mig det rammer. Jeg er utrolig ked af at skulle styrte ud midt i en square el. a. og lade min(e) partnere i stikken og ødelægge deres dans også. Dette var et lille hjertesuk, som jeg håber mange vil tænke over, da der er mange af min slags herude.

Så tusind tak Lisbeth og dansevenner i Skælskør. I gør det muligt for mig stadig at danse trods mit handicap.

Inge Birthe Rohde

Glad sommertur til Humlebæk og Helsingør

Mange fra Dansekredsen i Nørre Alslev mødte tidlig op onsdag d. 6. juli kl. 7.30 i Nykøbing F. til bustur til Helsingør. Senere opsamling ved Nørre Alslev, hvor vi med Marie Dyrløv i spidsen ventede på bussen denne fine sommermorgen.

Ca. kl. 10 blev vi med en stor velkomst mødt af Ritta Bundgaard og hendes glade dansere i Humlebæk. Her blev vi beværtet med kaffe og rundstykker. Derefter dansede vi lystigt til bussen bragte alle 50 til færgen AURORA mellem Helsingør og Helsingborg.

Under køreturen underholdt Ritta os med at fortælle, hvad vi kunne se til højre og venstre. På færgen spiste vi en lækker buffet, medens vi sejlede på Øresunds blå og nød det dejlige samvær med alle de fornøjelige dansere.

Senere blev der i Helsingør tid til en spændende tur i "gågaden", tid til kaffe, is og en svalende øl inden vi 31 fra Dansekredsen i Nørre Alslev kørte hjem igen.

Stor tak til Ritta og Marie for det fine arrangement.

Else Zachodnik

Hvordan det er at blive instruktør i Seniordans

I 2010 søgte jeg efter et kursus, hvor jeg kunne blive instruktør i seniordans, og fandt et under DGI i Oksbøl i foråret 2010. Dette var et særligt tiltag, da kurserne normalt ligger i Landsforeningens regi. Instruktører på kurset var Solveig Christiansen og Lisbeth Christiansen.

Dette kursus blev for mig indgangen til en ny danseverden, da jeg i over 30 år har været instruktør i folkedans, og ikke anede hvad, seniordans var for en størrelse, men dygtige instruktører kan skabe interesse for dansen, og det gjorde de for mit vedkommende, så jeg tog hjem fra kurset med lyst til at tage det næste i rækken, som allerede var i september 2010.

Jeg tilmeldte mig kursus 2, men der var ikke tilslutning nok, og derfor fik jeg tilbudt kursus 3, og det var med en vis skepsis jeg sagde ja tak, for jeg følte mig ikke helt klar til dette, men igen mødte jeg de to instruktører fra kursus 1, og de formåede at give deres viden om dansen videre, så nu var det bare med at komme ud og prøve det i praksis.

Jeg kom hjem fra kurset om søndagen, og havde sagt ja til at afløse en anden instruktør om tirsdagen, som havde 3 kvarters sjov idræt, hvor der skulle danses seniordans. Og hvilken start – 114 dansere på gulvet, det var en stor oplevelse, og med lidt flyvende sommerfugle i maven, men min lange erfaring i at undervise i dans, var en stor hjælp.

Jeg har siden startet 2 hold op, som kører rigtigt godt, der er godt humør og danseglæde, og det er altid dejligt at møde glade mennesker, som kan lide at danse, der er ikke noget mere livsbekræftende.

Selvom du ikke har prøvet at være instruktør i dans eller andre former for aktiviteter, skal du ikke være bange for at kaste dig ud i projekt danseinstruktør, det eneste gode råd jeg kan give videre er, at det er en stor fordel, hvis du har danset lidt seniordans først, det kunne jeg godt have brugt, men jeg blev redet af min lange erfaring i at undervise i dans, og læse beskrivelser, så spring bare ud i det, der er brug for dig, og snyd ikke dig selv for den mulighed, der ligger i at glæde andre.

Danseleder i Sønderjylland og webredaktør på www.seniordans-syd.dk.

Kirsten Christensen

Opfordring

I dette jubilæumsår har der været afholdt arrangementer i de forskellige regioner.
Jeg vil gerne opfordre jer ude i de forskellige regioner til at fortælle lidt om hvordan jeres fester gik – hvad fik I at spise? Hvor mange var I?– havde I noget underholdning? o. s. v.
Måske kan vi få nogle gode ideer til glæde for vore seniordansere.

Bett. Krøjgaard

Seniordans

På Rønde Højskole den 6 - 12. august. Det var et vældig godt kursus med mange gøremål og nogle gode foredrag bl. a. med Bjarne Nielsen Brovst - Søren Ryge Petersen.

Der var også masser af sang, hygge og fællesskab.
Tak for en fornøjelig uge til alle danserne.

Anna & Knud Aagesen, Hadsten

På tur til Island med seniordanserne

Vellykket tur med Kirsten Jørgensen (Guderup-Sønderborg dansere) og Birthe Rasmussen (Ribe-Skærbæk dansere) som danseledere og Karl Kristian Terkelsen fra "Mols Rejser" som erfaren guide, i dagene fra d. 20. -27. august 2011

Island er store naturoplevelser, vilde landskaber, ren natur og gammel natur, vi oplevede vulkaner, geysere, varme kilder, vilde højfjelde, lavamarker samt blåt hav, ergo NATUREN SOM NATUREN SKABTE ISLAND, helt vildt, det er meget svært at beskrive en sådan oplevelse, men jeg vil forsøge på bedste vis.

Dag 1: Vi ankom til Keflavik kl. 9.05 Islandsk tid (uret var stillet 2 timer tilbage) forsatte til Reykjavik, hvor vi fik en guidet byrundtur, det blev lidt af et mareridt for vores guide, da vi kom lige ind i en byfest, med ca. 100.000 gæster i byen, ud af Islands 300.000 indbyggere, prøv så lige at holde samling på 40 personer, det gik bare ikke, der var lige 5 der brød ud og var væk i nogen tid, de havde så fundet vores bus og blev ved den, det kunne guiden jo ikke vide, så der blev noget ekstra løben frem og tilbage for ham, heldigvis var han en erfaren orienteringsløber, vi andre fik set de seværdigheder der var på programmet den dag, vi passerede Altinget, Domkirken, Rådhuset, Nationalmuseet, Hallgrimskirken og m.m. Glade blev vi alle da vi kom tilbage til bussen og de 5 udbrydere var der. Indkvartering og middag på hotel Reykjavik.

Dag 2: Vi kørte til Tingvellir, Islands Alting Europas ældste parlament. Her havde Islændinge samlinger fra 930 – 1798 utroligt det har kunnet lade sig gøre uden højtalere. Vi gik gennem Almannagja kløften og så hvorledes de to kontinentplader rykkes fra hinanden, utrolige kræfter der er i gang. Derefter kørte vi videre langs Tingvellirsøen til Nesjavellirkjun varmekraftværk, der drives af varm damp fra jorden. Vi kørte gennem frodige landområder hvor der var mange flotte Islandske heste i store flokke. Kom senere til Islands største turistattraktion Geyser-området, der tabte vi både næse og mund, da er vi mennesker bare

så små når man står over for så store naturkræfter, vandet bobler op af klipperne for derefter at eksplodere op til 30 m i vejret, det skal ses og opleves, meget storslået. Vi boede på hotellet lige ved, så vi kunne sidde ved middagsbordet og følge med hver gang der sprang en geyser, helt vildt. På hotellet kom vi i det første udendørs, af naturen opvarmet svømmepøl ca. 42 gr. Det var med at holde skulderne under, der var kun 9 gr. over vandet, en dejlig oplevelse.

Dag 3: Dagens første punkt var Gullfoss, også kaldet "Det gyldne vandfald" godt vi havde regntøj på, vandfaldet styrter i 2 fald 32 m ned i en 70 m dyb og 2½ km. lang kløft, der var rimelig fugtigt, men et imponerende skue og larm fra det brusende vand, vi gik en tur langs vandfaldet, og måtte pudse briller flere gange. Efter dette kom dagens strabadser, vi kørte over højsletten Kjølur, som er en grusvej og jeg siger jer det var en grusvej, da blev vi rystet godt igennem, vejen går gennem menneskefomme områder mellem gletsjerne Langjøkull og Hofsjøkull og er kun farbar for biler få måneder om året. Ved 13 tiden nåede vi de varme kilder i Hveravillir, luften var 8 gr. og en frisk vind, men mulighed for at bade i varmepotten der var 38 gr. varm, en stor kontrast, selvom der var omklædning

i det fri var der nogle, deriblandt vores to danseledere Kirsten og Birthe, modige til at hoppe i, dvs. man skulle gå meget forsigtigt da stenene var utrolig glatte, og tro det eller la` vær, de lå der i potten og nød det og vi andre gik oppe på kanten og frøs, ja hvad siger man så? Tidligere var området berygtet for de fredløse. Efter endt frokost i det fri med medbragte madpakker, gik turen videre over stok og sten, endelig kom der dog en almindelig landevej igen og vi fandt frem til vores næste hotel Akureyri hvor vi skulle overnatte to nætter, der blev anbefalet gåture efter aftensmaden, men der var vist ikke mange der havde kræfter til det, efter sådan en hel dags kørsel, vi skulle jo også passe vores dansen om aftenen.

Dag 4: Turen i dag gik til Godafoss, gudernes vandfald, der blev fortalt grusomme historier om dette vandfald, og videre til Myvatn, området er verdensberømt for sin naturskønhed, her kan man bruge sætningen, " Naturen skabte naturen" det er så storslået at stå midt ude i det hele, man kan ikke finde ord for det, et kæmpe lavalandskab med de flotteste formationer, varme dampe steg op fra sprækker og revner i jorden, huler fyldt med næsten kogende vand, kæmpe vulkankratere efter vulkanen Krafla der havde flere udbrud i 1980erne, og der står vi 40 personer midt i det hele og er bare bitte små, uforstående og vildt imponeret over de kæmpe kræfter der har været i gang. Endnu engang frokost i det fri, men i en noget behageligere temp. 11 gr. Aftenen sluttede med middag og dans på hotellet.

Dag 5: Efter morgenmad kørte vi til Nordlandet Skagafjordur, hvor landmændene især er berømte for deres hesteavl, vi passerede gården hvor Søren Ryge Petersen havde været for at optage film til en af hans udsendelser, jeg kan godt huske denne udsen-

delse og tænkte, så langt væk og så fantastisk, og pludselig er man der selv. Vi besøgte også en gammel tørvegård og tørvekirken Vidimyri, der havde boet folk helt op til år 1945, fantastisk. Vi kører videre via Blønduós Skagastrønd til Skaga halvøen langs med Ishavet, i Reykir bader vi i sagahelten Grettirs hotpot der er ca. 50 gr. varm, bliver afkølet med koldt vand, vi skulle ikke komme for tæt på de kilder hvor det varme vand steg op, det gjorde avs.
Vi besøgte også Erik den Rødes rekonstruerede tørvegård i Eiriksstad. Middag, dans og overnatning i Sælingsdal.

Dag 6: I dag skulle vi køre helt ud vestpå til Vulkanen Snæfellsjøkull, bjerget og gletsjeren skulle have overnaturlige, skjulte kræfter, de første mennesker på Island boede i dette område og mange spor er efterladt. Der bor stadig mennesker for foden af vulkanen. Vi travede på stier over forrevne lavakyster, store lavamarker, gletsjere med udsigt til store fuglefjelde og nød naturens stilhed, bortset fra fuglenes skrig og bølgernes skvulp mod kysten, med alt dette omkring os, sad vi og nød vores frokost, hvad mere kan man ønske sig. Snæfellsnes regnes for Islands flotteste halvø. Efter endnu en pragtfuld dag fyldt med spændende oplevelser gik det retur til Sællingsdal til middag, dans og overnatning.

Dag 7: Turen i dag gik gennem Vestisland til sagastederne, til gården Borg, hvor Egill Skallagrimsson levede i 900 tallet, videre til gården Reykholt, hvor Islands største historieskriver Snorri Sturluson levede og nedskrev Heimskringla, Snorri havde sin egen private hotpot, hvortil der var lavet en un-

derjorddisk tunnel, så han kunne gå direkte fra gården under jorden ud til potten, man forstod også dengang at gøre sig det behageligt. Sidst på dagen besøgte vi den verdensberømte "Den blå lagune" der blev afsat rigtig god tid, alle der havde lyst kunne komme ud at bade, det var bare helt specielt, vi kunne svømme rundt i ca. 40 gr. varmt vand i et kæmpeområde og efter sigende skulle man blive ti år yngre efter sådan et bad, jeg kan ikke selv se det, men andre sagde de kunne, jeg tænkte mit. Ved 20 tiden nåede vi til et hotel hvor vi fik aftensmad, for så at være i Keflavik lufthavn ved 23 tiden. Der sad vi så alle mand med kroppen, hovedet og fotoapp. fyldt af spændende oplevelser og ventede på flyturen til Danmark. Efter at have været i gang fra kl. 7 morgen til næste dags morgen at ankomme til vores hjemsted, kl. 8, var vi bare trætte men glade

over at rejsen gik godt, det er længe siden vi har snakket, sunget, danset, travet, kørt og stået i kø, så meget på 7 dage.

Stor tak til Kirsten og Birthe for jeres initiativ og jeres måde at være på.

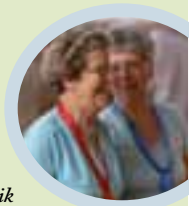
Bodil, Harald og Eva
"Guderupafdelingen"

Seniordans på Nørgaards Højskole

Velkommen til forrygende dejlig uge med seniordans, glæde og højskoleliv

Instruktørteam den 10.-16. juni 2012 er Astrid Johansen og Lis Madsen

Instruktørteam den 2. - 8. september 2012 er Astrid Johansen og Anna-Lise Thomsen



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. Randers Kulturhus og Fussingø, Silkeborg og sejltur til Himmelbjerget, besøg på Danmarks levende 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 program for "Seniordans og højskole" på www.nrgaard.dk

Bestil brochure "Seniordans og højskole" på tlf. 86682300

Tilmelding dig online på www.nrgaard.dk eller ring til os

Seniordans
BORNHOLM
4. maj - 7. maj 2012.

Nordisk festival for Seniordans • 350 deltagere i 2011
Dans og samvær • Bornholm – kontrasternes ø

A/S TEAM BORNHOLM
Ndr. Kystvej 34 • DK-3700 Rønne • Tlf.: +45 5695 8566
info@teambornholm.dk • www.seniordans-bornholm.dk

Seniordansen blomstrer i Gladsaxe Kommune

I Gladsaxe Kommune, der ligger i Københavns omegn, er der danset seniordans i 22 år som led i kommunens tilbud om senioridræt. Jeg har haft holdet i 5 år.

Danserne er aktive og møder op til den ugentlige træning, og når der ellers er bud efter dem. Vi har givet opvisninger og underholdt flere gange på Gladsaxe Kommunes plejehjem, både for beboere, pårørende og hjemmeboende pensionister.

På Gladsaxedagen i august 2009, hvor alle kommunens foreninger præsenterede deres aktiviteter, gav seniordanserne opvisning på Gladsaxe Rådhusplads. Det blev en stor succes, og vi modtog efterfølgende en skriftlig tak fra byens borgmester. På Gladsaxedagen året efter gentog vi succesen, hvilket betød, at den ansatte, der arrangerer pensionistkurser og rejser, i april i år inviterede mig til at undervise i seniordans på tre feriekurser for pensionister, som Gladsaxe Kommune afholder i Faxe Ladeplads på Stevns.

På kommunens idrætsferie på Bornholm, undervises der ligeledes i seniordans. De sidste 3 år har jeg været med som underviser.

Sidst men ikke mindst markerede vi Dansens Dag den 29. april 2011 med opvisning i seniordans og efterfølgende undervisning af publikum. Deltagerne i opvisningen kom fra holdet under Gladsaxe Kommunes senioridræt, fra Ældresagen samt et par dansere fra Københavnerkredsen. Der planlægges allerede nu en større happening på Dansens Dag i 2012, hvor man ønsker at præsentere dansen i alle dens afskygninger. Seniordansen er inviteret til at deltage i planlægningen, så det bliver spændende.

Vi kan desuden bryste os af at have 2 bestyrelsesmedlemmer på holdet, nemlig formanden for Københavnerkredsen samt et menigt medlem af bestyrelsen.

Som overskriften fortæller, er seniordansen i Gladsaxe Kommune levende og i god udvikling, og målet er løbende at tiltrække nye dansere til glæde og gavn for både holdet og danserne.

Lena Saul, 2011

Tivolitur

For region Nordsjælland/Roskilde/Bornholm, der fejrede Landsforeningens 25 års jubilæum med en opvisning på plænen i Tivoli den 30. august.

Stor tak til alle toogtredive seniordansere

Tur til Berlin juli 2011

En stor tak til Else Cholewa og Birthe Mikkelsen for en dejlig tur til Berlin.

Else kan vi takke for gode danseaftener, der blev gennemført, selvom stemmen ikke var for god. Det var en fornøjelse at have Birthe som rejseleder i Berlin. Hun kender byen og ved hvad der er at se. Jeg skal forsøge at få så meget som muligt med.

Vi besøgte Holocaust mindesmærket og Brandenburger Tor. Det er et flot bygningsværk. En tur i det tidligere Stasi fængsel var en rystende oplevelse. Vi havde en meget dygtig ung mand til at fortælle om, hvad der foregik efter anden verdenskrig. Selv om flere af os havde hørt om Stasis metoder var det chokerende.

Vi besøgte også Panorama punkt, som har Europas hurtigste elevator. Der var en fantastisk udsigt over Berlin fra toppen. Der var også en dejlig sejltur på Wannsee. Desværre blæste det en del.

En aften var vi i "Komische Oper", hvor vi så Sommer i Tyrol. Det var morsomt, der blev gjort grin med alt, men ikke mere end at handlingen var den gammelkendte.

Vi boede som sædvanlig hos Gæstehaus der Polizei, hvor vi bliver godt beværtede. Efter gode dage blev vi kørt trygt og godt hjem af Henrik fra Hørby Busser.

Eva Vest.

Tur til Wien

I bus. Det tog 2 dage med overnatning i Bayern. I Wien boede vi på det 4-stjernede ”Hotel Atlanta” – udmærket og central med sporvogn lige uden for døren. Middagen blev hver aften indtaget på forskellige skønne wienerrestauranter.

Mandag kom bussen og kørte til midtbyen, hvor der er skønne bygninger flot restaurerede. Første stop var et helt boligkompleks tegnet af ”Hundertwasser” med skæve linjer og muntre farver. Det kaldes ”Krawinahuset” med 52 lejligheder i varierende størrelser og det udlejes til rimelige priser.

Derefter kørte vi ud til en forlystelsespark ”Prater” med et kæmpestort ”Pariserhjul” og derefter ind til ”Musikverein”, hvor vi fik en fantastisk god gennemgang, først den ”lille” koncertsal ”Bramssalen” til mindre arrangementer. Den mest imponerende var ”Den gyldne sal” med en utrolig god akustik, der skyldes kropsmålene på de gyldne græske muser, der pryder salen. Det er her fra fjernsynets nytårskoncerter transmitteres. Under jorden ligger der store øvesale i indtil 4 etager under bygningen og pladsen der ligger foran. Så blev vi sat af bussen og gik igennem gågaderne op til bl. a. ”Stephanskirche” .

Næste dag af sted til ”Schönbrunn” det smukke slot, der ligger i udkanten af Wien. Der hører en kæmpestor park til med springvand, forskellige haveanlæg og oppe på det højeste punkt en lille lystpavillion med en

fantastisk udsigt over det store haveanlæg og med udsigt til slottet. Inde i slottet fik vi en rundvisning i 40 rum af en meget kompetent guide, der levende fortalte om mange af de smukke ting, der fandtes der. Om aftenen kørte vi ind til "Hoffburg" og hørte en dejlig koncert med bl. a. mange Straussmelodier.

Onsdag kørte vi en lang tur uden for byen til Melk, hvor der ligger et meget stort Benedicktinerkloster med mange interessante ting, igen med en meget dygtig guide til at fortælle om det, vi så. Klosteret var blevet renoveret for 20 år siden. Vi gik ned af mange trapper til "Donau", for at sejle på "den blå flod", hvorefter vi atter mødte vor bus, hvor kaffen ventede, der også blev tid til at danse nogle seniordanse inden bussen kørte os tilbage til vort hotel. Om aftenen var vi så heldige at få billetter til "Den glade enke".

Sidste dag i Wien var på egen hånd. Vi havde bl. a. valgt at besøge slottet "Schönbrunn" og midtbyen igen. Vi drak kaffe på den berømte "Café Sacher" og så den kirke hvor der var et maleri af Leonardo da Vinci "Den sidste nadver". På hjemturen overnatning i nærheden af Leipzig.

Turen var arrangeret af Birthe Mikkelsen og Nilles rejser.

B.K.

Så gjorde vi det igen!

Ved Harmonikafestivalen i Marstal d. 29 maj viste en flok af Marstals seniordansere igen deres glade danselyst. Et muntert indslag der den søndag formiddag trak mange tilskuere til.

På holdets vegne Elsebeth

Regionale aktiviteter for dansere

Region Århus

HUSK: Dansedag med større udfordringer
Festsalen, Hadsten skole , Hadbjergvej 12, 8370 Hadsten
Lørdag d. 12. november 2011 kl. 10.00 – ca. 15.00 afholder vi en dansedag for øvede dansere med sværere danse på programmet. Deltagerne skal selv medbringe forplejning
Pris: Kr. 25.00
Danseledere: Gitte Mouritzen, Gunhild Jensen, Birthe Bisgaard
Yderligere oplysninger kan fås ved tilmelding til Gitte Mouritzen, Trige tlf.nr. 86 23 07 60 senest 28.oktober 2011.

Danseweekend på Tranum Strand
Som noget nyt tilbyder vi en forlænget danseweekend på Tranum Strand, Strandvejen83, 9460 Brovst.
Dato: 3.- 5. februar 2012
Pris: Kr. 1.275.- for medlemmer. Kr. 1.375.- for ikke medlemmer. Tillæg for enkeltværelse er kr. 150.00
Tilmelding til Gunhild Jensen, Randers , tlf. nr. 8643 3268 senest d. 5.december 2011
Betaling straks efter tilmelding: Sparekassen Kronjylland
Reg., nr. 9321 – konto 0002381214. Husk at opgive navn ved indbetaling straks efter bindende tilmelding.
Ankomst og indkvartering fredag fra kl. 14.00 – 15.00

Opholdet slutter søndag efter morgenmad. Naturligvis skal vi have masser af dans og hyggeligt samvær under opholdet, så medbring det gode humør.
Danseledere: Gitte Mouritzen, Trige, Karen M. Pedersen, Hadsten og Birthe Bisgaard, Viby J.
Tilmeldingen foregår efter "først til mølle" systemet, så vent ikke for længe med at tilmelde dig.

Region Fyn

Jubilæumsfest
Fredag den 11. november kl. 11.11 i Ullerslev Kulturhus, Skolevej 2, Ullerslev.
Vi byder på:
Velkomstdrink, 3 retters menu, underholdning, kaffe, "natmad" og selvfølgelig dans
Pris for medlemmer 275 kr.
Pris for ikke medlemmer 300 kr.
Tilmelding til danselederne senest 28. oktober.

Nytårsbal
Fredag den 13. januar 2012 kl. 17.30-23.00 i Ullerslev Kulturhus, Skolevej 2, Ullerslev.
Sæt kryds ved datoen
www.seniordansfyn.dk

Region Himmerland

Søndagsdans på Himmerlands Idræts efterskole
Jyllandsgade 10 Haverslev, 9610 Nørager
Søndag d. 13 nov. 2011 kl. 13.30 – 16,30
Eftermiddagen byder på seniordans, kaffe, lækkert kagebord og fællessang
Pris: Medlemmer 80.- kr.
Ikke medlemmer 90,- kr.
Billetter kan købes hos din danseleder eller Elly Engedal tlf. 98 62 11 10
Senest fredag d. 28 okt. 2011.

Nytårsbal i Års.
Onsdag d. 4 januar 2012 på Kimbrerkroen, Markedsvej 8. Års fra kl. 11,30 – 17.-
Der serveres buffet,kaffe og kransekage
Pris:medl. 230.- kr
Ikke medl. 270.-
Mød op til en festlig dag, tag dety gode humør med.
Bindende tilmelding til din danseleder eller Elly Engedal tlf. 98 62 11 10
senest den 25 nov. 2011

Region Nordsjælland/ Roskilde/Bornholm

Festligt Nytårsbal
Lørdag d. 7. januar 2012 kl. 12.00-17.00
Sted: Frederiksborg Centret, Mildnersvej 39, 3400 Hillerød
Pris for medlemmer: Kr. 300,00
Pris for ikke medlemmer: Kr. 350,00
Beløbet dækker: Halleje, buffet, kaffe, chokolade, samt overraskelser
Bindende tilmelding og betaling til danselederen senest 15.november.
Danselederen kontakter: Jytte Agerbo, tlf. 45870853 eller Ruth Weisdorf, tlf. 45830586 begge efter kl. 18.00
Danselederen indbetaler senest d.22. november beløbet på konto Nordea
reg.nr.2252- 62 66 71 43 68.
Husk at påfører navn.
Velmødt til det årlige bal med eller uden hat

Region Ribe

Husk jubilæumsfesten
i Musikhuset,Esbjerg, Søndag d, 16 oktober fra 15,00- 20,00.
Program og tilmelding sker hos jeres danseleder.

Søndagsdans
på Østerbycentret,Ribegade 169, Esbjerg.
D, 6. november fra 14,00 - 16,00
Ledere er Kate tlf. 75139642 Rina tlf. 29892155 og Anna-Lise tlf. 75451719
Husk tilmelding fredagen før inden kl. 10,00.

Region Ringkøbing

Jubilæumsfest, den 29. oktober
Region Ringkøbing fejrer Landsforeningens 25 års jubilæum med et udvidet og flot arrangement i Tangsø Centret, lørdag den 29. oktober. Centret er beliggende Solvangen 15 i Bækmarksbro. Vi vil denne dag få lidt ekstra godt til ganen, mens prisen er reduceret pænt. (Det er en del af regionens eget overskud, vi bruger på denne måde.) Vi starter kl. 11 med dans. Derefter får vi en lækker buffet, ligesom vi synger sammen. Efter en ny omgang dans og kaffe slutter vi ca. kl. 15.30.
Prisen er kr. 150 for medlemmer og kr. 170 for andre. Tilmelding senest den 22. oktober - og helst via danselederne - til Gerda Røy på gerda.roy@mail.dk eller på tlf. 97 32 13 98 eller til Jenny Knudsen, tlf.97 19 82 52.

Danseweekend ved Lemvig
Region Ringkøbing indbyder til to danseweekends i 2012. De vil foregå dels fra søndag den 26. februar til mandag den 27. februar; dels fra søndag den 4. marts til mandag den 5. marts. Denne gang lægger Hotel Nørre Vinkel, Søgårdevejen 6, Lemvig, lokaler til. Hotellet har en fantastisk flot beliggenhed, som opfordrer til en lille travetur.
Om søndagen vil der blive ankomst fra kl. 14. Arne Boas fortæller om stedet kl. 14.30. Efter kaffe og seniordans vil vi få en dejlig 3 retters middag. Om aftenen bliver der mere dans samt kaffe og hyggeligt samvær. Mandag formiddag kører de, der har lyst, til Struer Museum. Her findes bl.a. en meget interessant udstilling om B & 0 og firmaets eventyrlige fremgang jorden rundt. En guide fortæller historien.
Prisen pr. person i dobbeltværelse er kr. 750, mens enkeltværelse koster kr. 900. Prisen bliver kr. 50 mindre, hvis museumsbesøget vælges fra. Tilmelding og forudbetaling skal ske til din danseleder senest den 30. januar 2012. Ingrid Brahms kan give yderligere oplysninger på tlf. 97 14 20 87.

Generalforsamling
Region Ringkøbing holder ordinær generalforsamling lørdag, den 4. februar 2012, kl. 13. Den finder sted i Folkedansernes lokaler, Bornholmsvej 8 i Herning. På valg er Ingrid Brahms (ej genvalg), Gerda Røy samt de to suppleanter. Forslag til dagsorden eller til kandidater skal afleveres til Bo Røyen, tlf. 97 19 20 08, senest 14 dage før. Efter generalforsamlingen er der håndmadder, kaffe og dans. Vi slutter ca. kl. 16.30. Tilmelding senest 30. januar til Ingrid Brahms, tlf. 97 14 20 87, el-

ler til Bo Røyen, 97 19 20 08, af hensyn til traktementet, som koster kr. 40.

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

Region Storkøbenhavn

Novemberdans i Kedelhallen
Lørdag d. 5-11-2011 kl. 13 – 16:30
Nyelandsvej 75A, 2000 Frederiksberg.
Tilmelding til Annelise Holmbom Nielsen , tlf. 43994905 senest d. 28-10-2011.
Indbetaling kr. 75,00 til Danske Bank 4085 3321 149219. Husk navn på indbetalingen.
Velkommen til dans, kaffe, godt samvær samt diverse overraskelser i anledning af 25 års jubilæet. HUSK det med "parfume, nej tak".
Vinterdans i Lyrskovsgade
Lørdag d. 14-01-2012 kl. 11-14. Pris 30 kr.
Lyrskovsgade 4, 1758 København V
På grund af en overraskelse skal deadline overholdes. Egen forplejning medbringes

Region Sønderjylland

25 års jubilæum for Landsforeningen Dansk Senior Dans, søndag den 16. oktober 2011 kl. 12 – 18 på Agerskov Kro, Hovedgaden 3 – 5, 6534 Agerskov
Middag/2 retters menu, kaffe og kringle, "natmad" excl. drikkevarer. Festtale v/Aase Henningsen,
Lancier og seniordans v/Aase Henningsen og regionens bestyrelsesmedlemmer.
Pris: kr. 240 for medlemmer og 260 kr. for ikke medlemmer af landsforeningen.
Tilmelding og betaling senest 30. september efter "først til mølle princippet" til Anne Marie Rasmussen, tlf. 74 56 63 36 og konto i Danske Bank: 1551 3440 844 480

Lancier, søndag den 20. november 2011 kl. 13 – 16 i Genner Forsamlingshus.
Underviser: Anna Jepsen.
Pris 30 kr. for medlemmer og 50 kr. for ikke medlemmer af Landsforeningen.
Medbring: kaffekurv og drikkevarer.
Tilmelding til Anna Jepsen, tlf. 74 62 47 66 senest 11. november.

NB: Ingen efterårsstævne i 2011

Generalforsamling
i Løgumkloster lørdag den 25. februar 2012 kl. 13 – 16. Opvarmningsdans fra kl. 12.30.

Forårsstævne i Ahlmannsparken, Gråsten, lørdag den 21. april 2012 kl. 10 – 15.

Region Vejle

Generalforsamling
Regionen indbyder Landsforeningens medlemmer til generalforsamling fredag den 2. marts 2012. Flere oplysninger i næste nummer.

Region Vendsyssel

Regionens 25 Års jubilæumsfest
Nordjyllands Idrætshøjskole, Parkvej, Brønderslev lørdag den 12. november 2011
kl. 13.00 til 16.30
Dagens program:
Dans, underholdning, kaffe/the med boller og lagkage. Pris: 70 kr.
Tilmelding til: Lis Larsen tlf. 5133 6076
Else Bak Andersen tlf. 9882 1383
senest den 1. november 2011
Efter denne dato er det bindende.

Landboskolens selskabslokaler,
Danmarksgade 1, Brønderslev
Fredag den 20. januar 2012 kl. 11.30 til 16.30
Dagens program:
Middag og eftermiddagskaffe.
Dans og lancier. Pris: Medlemmer 200 kr.
Ikke medlemmer 225 kr. Max. 60 deltagerne (først til mølle) Billetter købes hos din danseleder senest den 13. januar 2012 derefter er det bindende.
Tilmelding til Lis Madsen tlf. 9897 8815 Else Bak Andersen tlf. 9882 1383

Dronninglund Hotel,
Slotsgade 78, Dronninglund
Fredag den 27. januar 2012
kl. 11.30 til 16.30
Dagens program:
Middag og eftermiddagskaffe. Dans
Pris: Medlemmer 200 kr.
Ikke medlemmer 225 kr.
Max. 70 deltagerne (først til mølle)
Billetter købes hos din danseleder
senest den 20. januar 2012
derefter er det bindende-
Tilmelding til Lis Larsen tlf. 5133 6076
Else Pedersen tlf. 2226 6800

Bustur til Norge i foråret 2012
se januar bladet.

Region Vestsjælland/ Storstrømmen

Efterårsstævne
I Hvidebæk Hallen, Bygaden 19A,
4990 Jerslev
fredag den 14. oktober 2011 kl.13:00 - 18:00
Dans, 3 stk. håndmadder, kaffe og kage.
Øl, vin og vand købes i hallen.
Pris pr. person for medl. Kr. 125,00, for ikke medlemmer kr. 145,00.
Bindende tilmelding og betaling til egen danseleder senest onsdag den 5. oktober 2011.
Samlet tilmelding og betaling fra danselederne til Jytte Sørensen telefon 5959 8021.
Betaling til Nordea bank reg. 1709 nr. 6640110639.

Vinterstævne i Korsør
Kom ind i varmen til Seniordans i Kulturhuset, Skolegade 1, Korsør. Lørdag den 19. november 2011 kl. 10.30 – 16.00
Pris: 130.- kr. (ikke medlemmer 150.- kr.)
Inkl. frokost og kaffe. Max. 120 deltagere.
Tilmelding til Lisbeth senest den 1. november, tlf.: 58 18 62 03, mobil 40 14 02 88, mail: lisbchr@yahoo.dk
Der betales for det tilmeldte antal ved ankomsten. Ved afbud efter den 11. november kan penge ikke forventes retur.

Husk - parkering - indkørsel fra Halsskov Tværvej. Indgang J.

Vinterstævne i Fuglebjerghallen
Søndag den 5. februar 2012.
Sæt et mærke i din kalender og læs mere om stævnet i Årets Gang januar.
Vi glæder os til at møde jer igen.
Hilsen Fuglebjerg/Næstved Seniordansere.

Region Viborg

Jubilæumsfest
25 års jubilæumsfest i Skals Hallen, Kærvej 9
Skals d. 6.11.2011 kl. 11 – 15.30
Dans, lækker frokostbuffet, kaffe og lagkage
Jubilæumspris pr. person kr. 175,- excl. Drikkevarer.
Bindende tilmelding og betaling til din danseleder.
Samlet tilmelding fra danselederne til Conny Andersen tlf. 97574580 efter kl. 18
Senest d. 28.10. 2011
Betaling til Ringkøbing Landbobank konto 7670 2031107

Der er generalforsamling
d. 10. marts 2012 og senere en Højskoledag.

Regionale aktiviteter for ledere

Region Himmerland

Øvedag for ledere
afholdes i Aktivitetshuset, Bymidten
Lørdag den 14. januar 2012 kl. 9.30 – 15.00
Ønskedanse eller lidt sværere danse, som du ønsker gennemgået.
Pris: 70, - kr, inkl frokost
Drikkkevarer skal købes
Tilmelding til Rosa Pedersen Aalborg tlf: 32 14 77 90 eller 41 40 91 60.
Senest fredag den 6. januar 2012.

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: Bo Røyen ..... Tlf. 97 19 20 08

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.seniordansregionviborg.dk*
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:
Anna Lise Thomsen, Esbjerg (anlithomsen@live.dk) ..... Tlf. 75 45 17 19
Region Vestsjæl./Storstrømmen: *www.123hjemmeside.dk/regionvestsj-og-storstroemmen*
Kirsten Munch, Holbæk (kirsten@ravnmunch.dk) ..... Tlf. 59 43 58 65
Region Syd for Strømmen: *www.seniordans-syd-for-stroemmen.dk*
Bodil Løkke, Sakskøbing (bodil22@hotmail.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: *www.seniordanskbh.dk*
Kirsten Bauer (kirstenbauer@webnetmail.dk) ..... Tlf. 39 66 75 54

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