



danseretningen



- **Velkommen**
- **Landslederstævne**
- **Dansebeskrivelser**

Kontingent for næste år

Tiden er kommet til betaling af kontingent til Landsforeningen. For enkeltmedlemmer er kontingentet kr. 120 om året. For par med samme adresse koster det kr. 180 årligt.

Dette nummer har et ekstra omslag. **På bagsiden findes et girokort.** For nuværende medlemmer er navn, adresse og medlemsnummer anført. Nye medlemmer skal sørge for, at Landsforeningens kontor får de nødvendige oplysninger. I feltet ”medlemsnummer” skriver nye medlemmer: NY.

På mange dansesteder er der tradition for, at danselederen modtager kontingentbeløbet. Danseren afleverer sin girokupon og får en kvittering af danselederen på den ene halvdel af kuponen. Når danselederen synes, at det er hensigtsmæssigt, overfører danselederen et samlet beløb til Landsforeningens konto i banken. (Her oplyses antal medlemmer (enkelt/par) samt dansested.) Samtidigt sender danselederen den anden halvdel af de indsamlede girokuponer (med de nødvendige oplysninger) med almindelig post til kontoret i Hadsten.

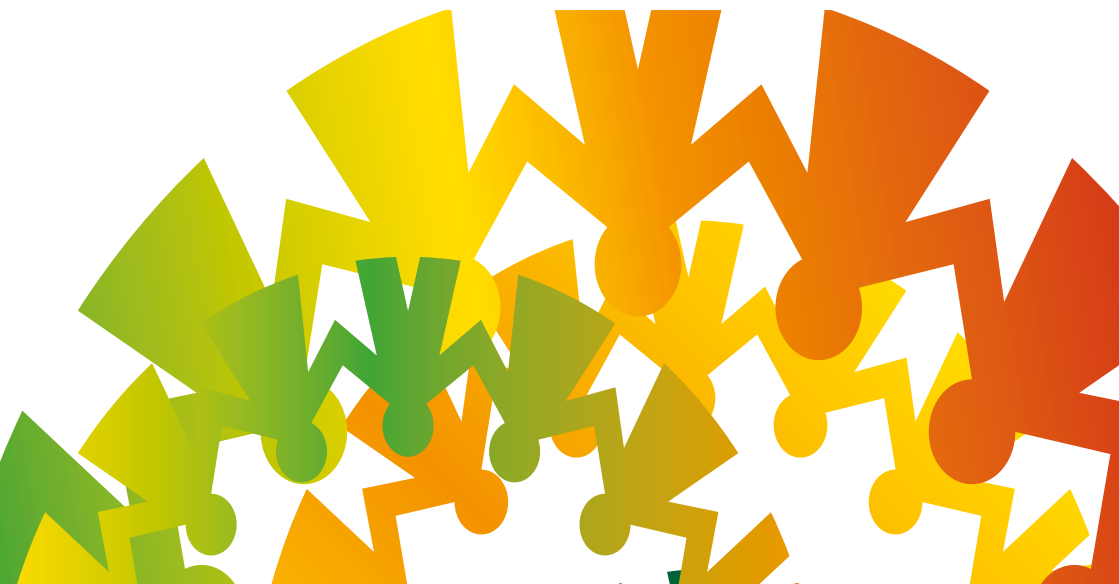
Hvis du selv vil betale via netbank, skal du bruge +01+2454823 (ikke 82). Kontingentet kan også indbetales ved at overføre beløbet til bankkonto nr. 7270-1025198, men husk oplysningerne om afsenderen. Girokortet kan naturligvis også anvendes. Det samme gælder PBS.

For at få januarbladet rettidigt skal du betale senest den 1. november.

Det er vigtigt, at Landsforeningen har mange medlemmer. De er med til at sikre, at der kommer fornyelse: nye danse, ny musik og nye danseledere. Vi oplever jo, at medlemmer stopper på grund af dårligt helbred – og det, der er værre. Derfor behøver foreningen hvert år mange nye medlemmer.

For dit kontingent får du også 3 numre af vores foreningsblad, ”Danseretningen”. Her kan du bl.a. læse om regionernes mange tilbud. Kontingentet giver dig adgang til en lang række arrangementer til en reduceret pris.

Bo Røyen





Formand
Bo Røyen
 Fjølstervangvej 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
Erling Møller Kristensen
 Munkeparken 68, 6240 Løgumkloster
 Tlf. 74 74 38 12
 E-mail: erlingdans@mail.dk



Sekretær
Margit Batz Poulsen
 Hybenvænget 11, 8362 Hørning
 Tlf. 30 52 87 58
 E-mail: margitbatz@gmail.com



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



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



Eva Schmidt
 Kirketorvet 23, 8370 Hadsten
 Tlf. 23 37 06 96
 E-mail: eva@gavnholt.net



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



2. suppleant
Henry Gavnholt
 Kirketorvet 23, 8370 Hadsten
 Tlf. 60 68 88 21
 E-mail: henry@gavnholt.net

Vigtige informationer

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

Telefontider: Tirsdays kl. 10.00-12.00
 Torsdays kl. 10.00-13.00

Kontoret er lukket i skolernes ferier og på helligdays.

Kontoret er åben – torsdays kl. 10.00-13.00
Telefon 86 91 51 20

Bankkonto 7270-1025198
Giro 24 54 823

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

Forsiden:

Landslederstævne på Flemming Efterskole

Danseretningen

udkommer medio januar, maj
 og september.

Deadline for materiale til
 januar-nummeret: 1. december 2014.

Sendes til

Lene Damkjær, Måre Byvej 38, Måre,
 5853 Ørbæk, tlf. 65 98 17 73
E-mail: redaktion.aaretsgang@gmail.com

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

VELKOMMEN TIL EN NY DANSESÆSON



Kære seniordansere

Det var dejligt at holde sommerferie. Men det er også herligt at komme i gang med dansen igen. Velkommen til nye og gamle dansere! - Jeg skal dog lige minde om betaling af kontingentet for 2015. På side 2 af det ekstra omslag findes en vejledning. Bemærk det ændrede nummer, hvis du selv betaler via netbank. (Det er samme procedure som tidligere år.) Girokortet er på bagsiden.

Kontingentet er kr. 120 for enkeltmedlemmer og kr. 180 for par. Jeg håber på, at vi får mange nye medlemmer af foreningen. Det er forudsætningen for stabilitet og fornyelse.

Landet er opdelt i 13 regioner, der alle har en formand. Dennes navn fremgår af bladets bagside. Som du kan se, har de fleste regioner en hjemmeside. Her kan dansere søge oplysninger om regionens dansesteder og arrangementer. Du er også velkommen til at deltage i arrangementer uden for din egen region. Desværre har Region Ribe besluttet at nedlægge sig selv, dog først i 2015. Landsforeningens bestyrelse arbejder på at finde en løsning.

Landsforeningen har en hjemmeside, hvor mere overordnede oplysninger findes. Blandt andet kan du under ”Butik” se, hvad foreningen har af salgsvare.

Dansk Seniordans har også oprettet en side på Facebook.

Region Vejle afholdt i juni måned på Flemming Efterskole et stævne for danseledere fra hele landet. Det blev et meget vellykket arrangement, ikke mindst fordi dansene på den ny CD 18 blev præsenteret. Nu kan danserne glæde sig til at prøve kræfter med de nye trin. Det sker – som sædvanlig – til den herligste musik.

I sommerens løb har både regioner og Landsforeningen afviklet mange arrangementer. Selv har jeg prøvet at være på højskole, nemlig Emmaus i Haslev på Sjælland. Det var en rigtig god oplevelse at prøve blandingen af foredrag, udflugter og – ikke mindst – dans.

Samarbejdet med DGI gav anledning til, at Landsforeningen deltog med et meget stort hold i Danse- og Musik Landsstævnet i Lemvig i august. Det var en god reklame for seniordansen.

Danselederne landet over har allerede lagt et meget stort arbejde i at forberede sig på nye og gamle danse. Som danser kan du tage fat i en bekendt eller en nabo og sammen gå til seniordans! - God fornøjelse!

Bo Røyen

Nordisk danseledertræf i Östersund

Den 2.-7. august 2015



I 2015 er Seniordans Sverige vært for Nordisk træf for danseledere.

Selve stævnet vil foregå i Östersund i Folkets Hus. Östersund ligger midt i Sverige ved Storsjøen, som er Sveriges 5. største sø, der er 44.000 indbyggere og byen rummer ca. 300 butikker og 50 restauranter.

Dansk Seniordans har 24 pladser til rådighed. Der kan vælges mellem forskellige indkvarteringer, og derfor også forskellige priser

Hotel Scandic, 2 pers. i dobbelt værelse
pr. pers. 4.820,- se kr.
Hotel Scandic, 1 pers. i enkeltværelse
pr. pers. 6.450,- se kr.

Loke (en type vandrehjem med køjesenge, fælles bad- eget sengetøj og håndklæder)
Loke med 4 personer pr. pers. 3.910,- se kr.
Loke med 3 personer pr. pers. 4.180,- se kr.
Loke med 2 personer (alm. senge) pr. pers. 4.300,- se kr.

Ønsker man at bo på camping, eller andet tilsvarende, for egen bestilling og regning kan man deltage i arrangementet til pr. pers. 3.100,- se kr.

Priserne er svenske kr. og inkluderer (udover dansen) helpension, festmiddag, 1 cd, udflugt til Jamtli, og levende musik

Tilmelding senest 1 /10-2014.

Depositum på 1.260,- dk kr. betales til kontoret senest 1 /11 - 2014.

Restbeløbet betales inden 1. marts 2015 – til den tids vekselkurs. Hertil kommer udgiften til transport, som afhænger af hvad der er nemmest og billigst til den tid.

Tilmeldingsskema og yderligere oplysninger

kan fås hos Margit Batz Poulsen tlf. 30 52 87 58 mail: margitbatz@gmail.com



Senior dans på Emmaus Galleri, juli 2014

Dans dig ud i livet

Dans dig ud i livet, var overskriften til Sundhedsugen 2014 for Aalborg Kommunes aktivitetscentre.

Under overskriften Dans dig ud i livet, tilbød hvert enkelt center ugen igennem forskellige aktiviteter med fokus på livsglæde, motion og glad samvær. Man åbnede ugen med et flot fællesarrangement på Fremtidens Plejehjem i Nørresundby, som er helt nyt og fortjener sin helt egen omtale. Kørestolsdanserne fra Dancing on wheels, som jeg danser sammen med, var bla. inviteret til at optræde med deres linedance.

Jeg var inviteret til Annebergcentret to gange i sundhedsugen med sidde-dans og seniordans.

Flere af centrene har landsforeningens materialer liggende, så nye medarbejdere kan fortsætte, hvor andre slap. DVD'erne til sidde-dans er populære. "Hvornår kommer der en treer" spurgte en, da hun genkendte mig fra dvd'erne. Det er selvfølgelig glædeligt, at

materialet bliver brugt og at det er nemt, at gå til. Men desværre er der ikke længere tid og råd til at sende de nye aktivitetsmedarbejdere på grundkursus i seniordans, som kommunerne benyttede sig af for år tilbage. Det er svært at overtage gammelt materiale og læse sig til danse og trin, når man ikke kan danse chassee og vals i forvejen, - eller kender rytmerne. Man har altså brug for at lære dansene rigtigt.

Få glæde af grunduddannelsen

Håber virkelig at mange flere vil få øje på fordelene ved selv at deltage i grunduddannelsen, og vil bruge tid på at supplere deres uddannelse med grundkursus i seniordans. Der får man det hele med, grundig gennemgang af trin og danse, en masse materiale også til sidde-dans. Det bliver både sjovere og meget lettere at undervise, når man har sin baggrund i orden.

En ide kunne måske være at tilpasse et specielt kursus til aktivitetscentrene, som både har rum, - og kontakt til medarbejdere.

Det var spændende for mig at være med til sundhedsugen i Aalborg. Dejligt at se og møde den verden og mærke interesse for både seniordans og siddedansen. Specielt tak til Annebergcentret, hvor Åsa Martinsdottir bød velkommen til dansedagene med disse ord om dans og livsglæde. (Kilde: Anne-Marie Dyhr.)

Dansfeberen har ramt Danmark og der er masser af gode grunde til at danse. Her får du forklaringen på, hvorfor dans gør dig glad.

Dans er livsglæde og energi. Dans er sjovt, bringer smilet frem og er balsam for krop og sjæl. Måske kan dans ligefrem bruges som "medicin" mod dårligt humør og depression? Vi mennesker er lavet til bevægelse, og kryd-

ret med glad musik og kontakten til en eventuel dansepartner er der garanti for en stigning på "humørbarometeret".

Dans kan give os øget kropsbevidsthed, da det er en oplagt måde at bruge sin kreative side på. En bevægelse fører til en ny, og med bevægelser kan du eksperimentere med din krop. Når du danser, kan du forsøge at tænke over, om der er dele af kroppen, som føles mere stive end andre. Om du bruger armene mere end benene, eller hvordan din vejrtrækning er i maven eller øverst i brystkassen.

Det er derfor svært at sige noget negativt om dansen. Den gør glad, giver dig motion, og ikke mindst kan den give dig kropsbevidsthed, som fortæller, hvad der føles godt og mindre godt for kroppen. Et redskab, som du i din hverdag kan bruge til at mærke efter, om du belaster kroppen unødvendigt eller ej.

Aase Henningsen.

SeniorHøjskolen i Nørre Nissum



SeniorHøjskolen i Nørre Nissum tilbyder ophold med højskole og seniordans i uge 3.

Den 12. – 17. januar 2015.
Pris 2.800,- kr. på dobbeltværelse.

Tillæg for eneværelse 400,- kr.

Nærmere oplysning og kursusprogram ved Gitte Mouritzen tlf. 86 23 07 60 eller Solveig Baunsgaard tlf. 97 82 01 19.

Se mere på www.seniorhoejskolen.dk

Dansefritid Hotel Blicher i Ry Efterårsferien 2014

I 2014 kan du få mulighed for at danse Rounddance i efterårsferien.

Vi har atter engang booket Hotel Blicher Kyhnsvej 2 i Ry .



Så glæd jer til god mad, god betjening, gode værelser og masser af dans.
Der går tog næsten til hoteldøren.

**Tidspunktet bliver fra mandag den
13. oktober kl. 14.00 til torsdag den
16. oktober kl. 14.00**

Som sidst bliver der hovedsagelig danset
Rounds og lidt kontradanse.



Onsdag tager vi ud af huset og drikker efter-
middagskaffe på en gammel kro, Svstrup
kro. hvor Gudenåen løber forbi i baghaven.

Prisen pr person i dobbeltværelse

Kr. 2.640,-

Ekstra tillæg pr enkeltværelse

Kr. 630,-

Dækker fuld pension under hele opholdet.

En god ide at tilmelde sig parvis, så man ved, hvem man skal danse med, men har du ingen partner så ring alligevel, vi kan måske hjælpe.

Danseleder:

Gerda Jensen

tlf.: 75 59 42 29

gsk.dk@post.tele.dk

Margit Batz Poulsen

tlf.: 30 52 87 58

margitbatz@gmail.com

Tilmelding til:

Margit Batz Poulsen, efter først til mølle princippet.
Herefter tilsendes girokort, deltagerliste og program
omkring 1. september 2014.



Fredfyldt sommermorgen

Kristian la Cour, 2010

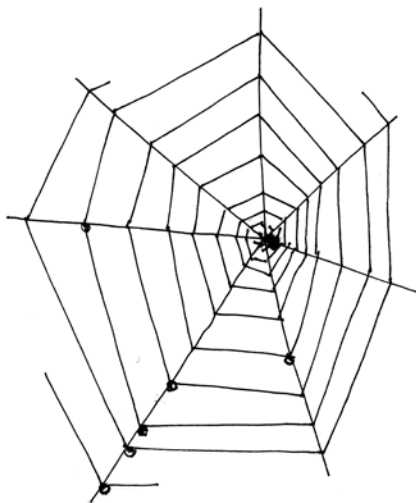


1. Fredfyldt sommermorgen
åbner vore sind,
fjerne natteskygger
med sin lette vind.

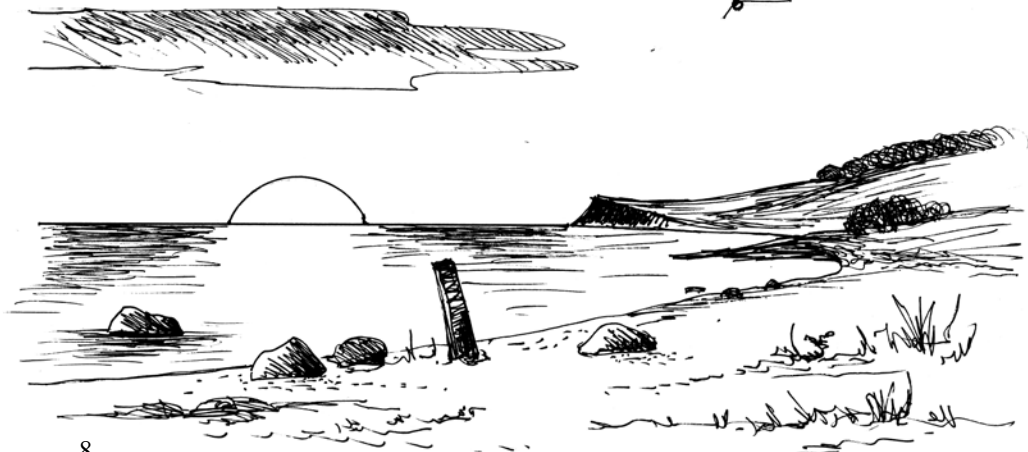
2. Stille sommermorgen
edderkoppespind,
morgenduggens dråber
glæder mangan een.

3. Solfyldt sommermorgen,
glitrer over vand,
viser nye veje
langs med mark og strand.

4. Herlig, lyse morgen,
duft fra hver en kant,
lysets milde engel
natten overvandt.



Barbara Lyster, 16.05.10



Forundringens have

De seniordansere, der i år deltog i ugekurset på Vestjyllands Højskole fik ud over de mange oplevelser på højskolen også lejlighed til at sanse »Forundringens have» ved højskolen. Når jeg skriver »sanse» er det fordi den kæmpestore have talte stærkt til alle sanser: syn, lugte, føle og høre.

Her var alle slags grøntsager, urter, krydderier og blomster, her var shelters, udekøkken, legeplads og meget mere. Ud af det magre hedesand var der med en kæmpeindsats og bjerge af gødning skabt en økologisk paradishave, der blandt andet leverede dagsfriske varer til højskolens køkken.

Bær og frugtplantager indgik også i projektet, som kræver en stor indsats af frivillige. Stor viden og erfaring sættes ind mod alt fra lus til harer og rådyr, som vil begrænse udbyttet.

Besøg haven, den er åben. Der er som regel mere end en ildsjæl blandt de frivillige der gerne vil vise rundt, forklare og fortælle. Og i havens butik kan man købe frø, teer og forskellige planter.

Steen



Udekøkken

Landslederstævne på Flemming Efterskole



Den 4. til den 6. juli var Region Vejle vært ved landslederstævne, det 8. i rækken.

Det var lagt på Flemming Efterskole i Flemming i nærheden af Horsens. Jeg tror, der var temmelig mange, der ikke vidste, hvor i landet, det lå. Men det fandt vi ud af. Det viste sig at være meget fine rammer for arrangementet. Pæne værelser, dejligt halgulv at danse på og rigtig god mad. Region Vejle havde lavet et fint forarbejde, så vi ikke bare kom rigtig fint fra start, men alting klapede under hele stævnet. Vi var 116 deltagere, heraf 4 fra Norge.

Vores dygtige instruktører fra Landsforingens instruktørkorps skiftedes til at instruere i de i alt 20 nye danse, som vi fik med hjem. Der var 15 rigtig fint indspillede og gode melodier, nogle få gamle i ny indspilning og andre helt nye. Vi blev beriget med otte parvis danse med og uden partnerskif-

te, fem kredsdanse, to i Sicilian cirkel, to i square, en square for seks par og endelig en kvadrille med tre personer på hver side. Så der er meget at glæde sig til i den nye sæson.

Både fredag og lørdag aften var der underholdning, dels af tryllekunstner og dels en musiker, der spillede for os. Og selvfølgelig sang vi mange sange, både ved de to morgensamlinger og under middagen fredag og lørdag. Også her fik vi noget nyt med hjem.

Søndag, da vi var ved at slutte, skulle det afsløres, hvem der skulle stå for stævnet næste gang i 2017. Musikken spillede op: ”Vi er nede fra Lolland, hvor roerne gror”, og ind kom 6 roepiger med hakkejern og store, friske roer og dansede roedans.

Ja, Region syd for Strømmen er glade for at kunne invitere alle landets danseledere til at komme til Sydhavsøerne om tre år. Vi vil bestræbe os på, at det bliver så nordligt som muligt i regionen.

Tak til Region Vejle for et rigtigt flot stævne og velkommen til syd for (Stor)Strømmen, som ligger mellem Sjælland og Falster, om tre år.

*Astrid Johansen,
sekretær i Region syd for Strømmen.*



Silkeborg Højskole 9/6 - 15/6 2014



Sådan var ugen her i 2014, hvor vi kunne fejre 20 års jubilæum for samarbejdet mellem Silkeborg Højskole og Dansk Seniordans:

- En uge i det dejligste sommervejr
- Fint program med nogle kære kursusledere, der ydede en flot indsats for os alle
- Rigtig gode foredrag, underholdning og udflugter – jvf. vort blad, nr. 1, 2014
- Masser af herlig sang og musik
- Fin fordeling til værksteder
- Som altid dejlig, sund og lækker mad
- Et godt – desværre ikke for stort – hold kursister.

Så lidt om dansen:

To gode ledere, Aase Henningsen og Gerda Røy, kom virkelig på arbejde. Til fællesdansen var der en lille flok, der havde kendt seniordansen længe, nogle ikke så længe og endelig en del, der intet kendte til den.

Når vi har så forskellig baggrund, bliver det svært for lederne at lægge og holde et program. Det er ikke nemt, men det giver også anledning til en herlig latter og ikke mindst det alle var gode til: forstyrrende snak, men så var vi så heldige, at Vorherre sendte os en sms, hvor han skrev:

»Kære seniordansere! Jeg har givet jer to ører og én mund. Meningen med det er, at I skal lytte dobbelt så meget, som I taler«.

Kærlig hilsen Vorherre

Det lettede lidt på snakken i hvert fald midlertidigt.

Til vor festaften sluttede dansen dog i fryd og gammen og med glade ansigter. Mange tak til alle for en god uge.

De venligste dansehilsner J. H.

Solveig Christiansen 30 år med Seniordans



Efter at Solveig og Allan flyttede til Vendsyssel i 1983, besluttede de sig for at ville gøre noget for at lære de lokale at kende, så de meldte sig til folkedans.

Det var Ellen Bjørn Andersen der stod for dansen, og hun havde under et besøg i Norge truffet et tysk ægtepar, Harald og Margret Lange, der introducerede en herlig form for dans, målrettet for ældre, nemlig seniordans.

Solveig blev naturligvis involveret og har siden 1984 haft med seniordans at gøre.

Hun er nu den ”Ældste” i Danmark der har taget uddannelsen i Tyskland. Dvs. at hun i år har 30 års jubilæum.

Solveig har igennem årene gjort et meget stort arbejde for landsforeningen bl. a. med at oversætte og redigere dansebeskrivelser. Desuden har Solveig selv koreograferet adskillige danse f. eks. SC Charleston, Solopgang og Solnedgang.

Tak til Solveig

Redaktøren



Tak til Solveig Baunsgaard



I 2014 har Solveig 25 års jubilæum som danseleder. Det har mange danseledere efterhånden. Men Solveig har også været meget energisk med

andre aktiviteter inden for seniordansen. Solveig har altid haft sin base i Lemvig, men har i tidens løb støttet op om dansestederne i Thyborøn, Nr. Nissum og Ramme. I 2003 blev Solveig formand i Region Ringkøbing. Året forinden var Solveig blevet valgt ind i Landsforeningens besty-

relse. Hun afløste i 2004 Aase Henningsen som Landsforeningens formand. Den post havde Solveig i 7 år indtil 2011.

Solveig Baunsgaard har altid sat en ære i, at der var orden på alle aftaler og arrangementer. Tilmed er Solveig gået forrest, når det gjaldt om at lære nye danse videre til andre danseledere. Tak, Solveig, for din enorme indsats til gavn for seniordansen - og fortsat god arbejdslyst!

Bo Røven, landsformand



Danseglæde – højt humør



Seniordansere fra alle egne af landet var d. 23 august samlet til Danse- og musiklandstævne i Lemvig. Byen (Lidenlund) havde forberedt arrangementet godt i samarbejde med DGI. På byens åbne pladser, torve, havneareal, skoler samt Idræts- og Kulturcentret var udstyr og musik gjort klar.

243 seniordansere fordelt på 6 hold havde forud øvet 5 velvalgte, og meget forskellige danse, som skulle vises. Inddelingen på 6 hold medførte, at man som danser pludselig var på hold med dansere fra andre landsdele. Flere nævnte, at det var en charme ved stævnet.

Gratis kaffe og kage var med til at skabe den gode stemning lørdag formiddag, hvor de første hold skulle danse kl. 11.00. Forud var der faldet kraftige byger, som generede såvel de meget dygtige squaredansere som folkedansere. Til seniordansernes store held var der tørvejrs og en del sol, da de første 2 hold dansede, dels på Banktorvet, dels på Havnen. At danse seniordans med udsigt til fjord, fiskerbåde og lystbåde er en speciel oplevelse.

Holdene på Banktorvet var friske, for de gennemførte programmet trods regn, men

de voldsomme byger førte til, at ledelsen på Havnen - meget fornuftigt - valgte at flytte resten af programmet til Idræts- og Kulturcentret. Derfor blev der brug for at kunne improvisere, så alle fik mest muligt ud af det.

Flytningen og forsinkelsen førte til, at det var praktisk, at slå flere dansehold sammen til et stort fælleshold i idrætshallen.

En del dansere nåede ikke frem til denne opvisning, hvilket førte til, at endnu et stort seniordansehold blev etableret, denne gang med mere end 100 dansere. Et flot syn med 13-14 kvadriller til Can Can. Det var festligt.

Højt humør og danseglæde prægede de mange seniordanseres opvisning i hallen.

Lisbeth sluttede af med workshop for seniordansere. Her var hallen igen fyldt af ivrige dansere, og Lisbeth gjorde det som altid rigtig godt.

Trods regnvejrs blev det en stor oplevelse for alle.

Tak for festligt samvær i Lemvig !

*Dansehilsen fra
Ingrid & Jens Brahm*

Højskoleophold i 2015

Højskoleophold med seniordans som tema planlægges lang tid i forvejen, fordi Højskolernes Fælleskatalog har deadline d. 1. september. Derfor er vi i Landsforeningens rejse- og højskoleudvalg (Eva, Lene og Lisbeth) forhåbentlig færdige med den planlægning, når du læser dette blad.

Vi har gennem årene haft mange gode tilbud om højskoleophold med seniordans som tema, og vi har stort set på alle kurserne fået nye dansere i gang rundt omkring i landet. Vi vil herfra gerne sige en meget stor tak både til højskolerne og til de mange, gode instruktører, der har ydet en særdeles stor indsats på de højskoleophold. Der er gennem årene virkelig arbejdet ihærdigt på de kurser, både med seniordansen, men også med alt det andet, der følger med, når man er "på" i en hel uge eller måske endda i 14 dage. Vi skylder Jer alle en meget stor tak og al den ros, der overhovedet kan gives.

Kriterier for, hvem vi bruger som instruktører, har vi aldrig haft. De kriterier eksisterer ikke og er nok også svære at nedskrive. Nogen har selv henvendt sig til os, og andre har vi valgt ud og henvendt os til. Desuden vil vi også meget gerne selv være så meget som muligt med ude på højskolerne, hvor det sker og dermed selv tage en stor del af arbejdet, så vi virkelig kan både føle og opleve, hvordan det er.

I 2015 har et par af højskolerne ønsket pause, men nye er også kommet til, så vi glæder os til en ny og spændende sæson, og hvis du er en af de instruktører, der ikke er spurgt denne gang, håber vi, du hermed tager imod vores tak og ros og er klar med en positiv indstilling, hvis vi alligevel får brug for dig i sidste øjeblik af en eller anden grund.

*På rejse- og højskoleudvalgets vegne
mange hilsener Lisbeth*

Regions kurser

Hvis du er forhindret den dag din egen region holder kursus, så undersøg hvor når andre regioner har kursus, du vil være velkommen.



Dans giver glæde



Dansebeskrivelser

Solveig Christiansen har igen revideret 2 dansebeskrivelser: "Alley Cat" og "Happy days are here again"

Happy days are here again er på side 16

Alley Cat er på side 19



Happy days are here again

Square

Musik: CD 18 nr. 7
Melodi: Happy Days are here again
Takt: 2/4
Forspil: 4 takter
Opstilling: Square
Sequence: Figuren danses 2x af hovedpar som ledende par, og derefter danser sidepar 2x som ledende par.

FIGUR

Takt:: **A1**
1-8 Kreds med uret helt rundt, 16 trin
9-12 Venstre håndtur med corner.
13-16 Dosado med partner.

A2
1-4 Λ : Venstre håndsstjerne, 8 trin.
5-8 Hofte/skulderfatning med partner og " star promenade "
9-10 \cap slipper fatningen og drejer over højre skulder til ny partner ,
4 trin. – Λ fortsætter i venstre håndsstjerne
11-16 Promenade i hofte/skulderfatning til Λ 's oprindelige plads,

B1
1-4 Hovedpar danner med sideparret til højre en kreds (1 & 2 - 3 & 4) og går med uret rundt og slut ude på linje (\cap slipper fremmed Λ først, og drejer under egen arm). Alle står nu nærmest egen plads) 8 trin.
5-8 Rækken 4 trin frem og 4 trin tilbage.

B2
1-8 Alle $4\cap$: Damestjernerække over og hjem, 16 trin.
(Damestjernerække på række: Alle \cap går ind og danner en højre håndsstjerne og går diagonal over til Λ , som fører \cap rundt som en normal damekæde)
9-16 Promenade med partner i sidefatning 1x rundt.

Lettere udgave i A2:

5-8 Hofte/skulderfatning med partner og " star promenade " til modsat plads,
9-12 \cap slipper fatningen og drejer over højre skulder til ny partner ,
8 trin. - Λ pendultrin til hø-ve-hø-ve
13-16 Promenade hofte/skulderfatning til Λ 's oprindelige plads, 8 trin.

Sommerdans i Hellevad



Søndag den 20. juli var der sommerdans på plænen på Gustes Eng i Hellevad "Centrum af Sønderjylland". Der var mødt 30 muntre og glade dansere op, som havde medbragt kaffe og vandflasker, så de kunne holde til at danse et par timer. Jeg takker for det gode fremmøde.

Venlig hilsen danseleder:
Bothilde Vølkers

"Bevægelse hele livet – vil du med?"

Seniordans er godt – men måske ikke nok!

Hvordan holder du din krop i gang? "Din krop er som en maskine. Den skal bruges og vedligeholdes for at fungere godt. For at bevare funktionsevnen skal du træne varieret, d.v.s. at både kondition, muskler, balance og bevægelighed skal trænes regelmæssigt". Citatet stammer fra Ældre Forum's DVD med forslag til en række øvelser du selv kan sammensætte til et træningsprogram, der passer til dig og din hverdag.



DVD'en anbefaler at du træner med moderat intensitet i 30 minutter alle ugens 7 dage, men hvis du danser et par timer en gang om ugen, må det være nok at følge DVD'en de andre 6 dage!

Redaktøren har set DVD'en og kan anbefale den. Den er gratis og kan rekvireres fra Ældre Forums hjemmeside: aeldreforum.dk

Mindeord

Det er med dyb sorg at jeg på vegne af region Nordsjælland/Roskilde/Bornholm må meddele at vi har mistet to meget velanskrevne instruktører, som har været med fra Seniordansens begyndelse.

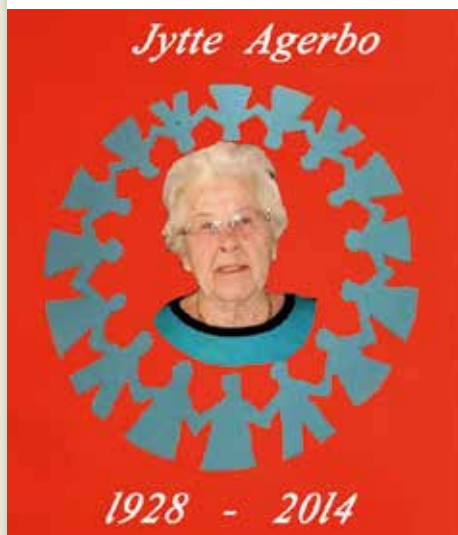
Inga Frederiksen, Ålsgårde og Jytte Agerbo, Kgs.Lyngby.

Inga sluttede sidste år med at undervise, men deltog flittigt i arrangementer som tilskuere, sidst til regionens nytårsbal.

Jytte havde mange planer med sommerdans i Gilleleje og Holte, en Ærø tur i juni og et danse hold i den nye sæson. Desværre nåede Jytte ingen af delene i det en alvorlig sygdom ramte hende og hun sov ind i midten af maj.

Vi vil savne dem begge meget, de har på hver deres måde udbredt Senior dansen igennem dygtig lederskab, bestyrelses arbejde og rejser.

*På alles vegne
Lise Klint*



Jytte Agerbo, Kgs.Lyngby



Inga Frederiksen, Ålsgårde

Ære være deres minde

Alley cat

Dans af: Else Engelsen
Musik: Sidedans 1 nr 14
Melodi: Alley Cat
Komponist: Bent Fabricius Bjerre (Bent Fabric)
Takt: 4/4
Forspil: 4 takter
Opstilling: Parvis overfor hinanden, Λ har ryggen til midten. Butterflyfatning.
Fod idr begynder

Takt **A**
1-2 Twistyvine7 idr og tip
3 4 trin baglæns fra hinanden (foden mdr begynder)
4 4 trin skråt frem til højre til ny partner. Butterflyfatning
5-6 Twistyvine7 mdr og tip
7.8 Som takt 3-4
9-10 1 trin sidelæns idr og tip - 1 trin sidelæns mdr og tip 2x.
Slip fatningen
11 Gå højre skulder forbi partner med 4 trin
12 $\frac{1}{2}$ Solokreds over venstre skulder, slut front til ny partner,
4 trin.
(\cap indvendig – Λ udvendig) Butterflyfatning.
13-14 Som takt 9-10, begynd mdr
15-16 Som takt 11-12. Slut på oprindelig plads (\cap udvendig -
 Λ indvendig). Højrehåndsfatning

B
17-18 Højre håndtur, 8 trin
19-20 Venstre håndtur, 8 trin. Tohåndsfatning
21-22 Parkreds med uret, 8 trin
23-24 Parkreds mod uret, 8 trin

SLUT
1-4 Højre håndtur, 8 trin – venstre håndtur, 8 trin.

Rækkefølge: A - B - A - B - A (takt 1-8) - SLUT

NB Bruges andre musik indspilninger end Sidedans 1. F.eks:
Very Best Of Bent Fabric – Feestdansen - eller Alley Cat
downloades er rækkefølgen

A - B - A - A (takt 1-8) - B - A (takt 1-8) - SLUT

Regionale aktiviteter for dansere

Region Århus

Efterårsstævner:

Søndag d. 26. oktober 2014.
Hornslet Hallen, Stadionvej, 8543 Hornslet.

Lørdag d. 15. November 2014.
Hadsten Hallen, Hadbjergvej 12, 8370.
Medlemspris kr. 70.00 – ikke medlemmer
kr. 90.00.
Pris incl. kaffe/te og brød.
Begge dage kl. 14.00 – 17.00.
Bindende tilmelding og betaling til dansele-
derne senest 8 dage før stævne.
Samlet tilmelding fra danselejerne til:
Birthe Bisgaard, Viby J. tlf. nr. 86 29 16 21
senest 8 dage før.

Nytårsfest 2015

Sted: Cafe Sløjfen
Ewald Tangs Alle 45 Hadsten.
Nemt at komme til med både tog og bus.

Tidspunkt: Søndag den 11. Januar 2015 kl.
17,00 til ca. 22,00. Kom gerne festklædte
med hat eller anden nytårspynt.
Medlemmer kr 275,- og ikke medlemmer
kr. 300,-. Beløbet skal betales til danselejerne.
Tilmelding er bindende.
Der er Middag, kaffe, underholdning og mas-
ser af dans drikkevarer købes på stedet.
Da salen giver et begrænset antal deltagere,
må vi benytte ”først til mølle princippet”
Tilmelding skal ske til Maja Davidsen Langå
tlf. 86 46 72 90 Mail: ddavidsen@elromail.dk
senest den 14. December 2014.

Region Fyn

Højskoledag

26. oktober 2014 kl. 10.00-16.00 på Ryslinge
Højskole, Højskolen 1, Ryslinge

Program:
Kl. 10.00 foredrag og sang ved forstander
Torben Vind Rasmussen.

Kl. 12.00 frokost
Kl. 13.00-14.30 seniordans i hallen
Kl. 14.30 kaffe og kage
Kl. 15.00 seniordans i hallen

Pris: 175 kr. for medlemmer
200 kr. for ikke medlemmer

Tilmelding og betaling til danselejerne senest
16. oktober

Nytårsbal på Midtfyns Fritidscenter

Søvej 34, Ringe, fredag den 9. januar 2015
kl. 17.30-23.00

Velkomstdrink
3 retters menu
Kaffe og småkager
Lanciers og Seniordans

Pris: 260 kr. for medlemmer
300 kr. for ikke medlemmer

Tilmelding og betaling til danselejerne senest
5. december

Generalforsamling/forårsstævne

15. marts 2015 i Ørbækhallen
Se ”Danseretningen” januar 2015

Region Himmerland

Efterårsstævne

på Himmerlandscentrets Idrætsefterskole.
Jyllandsgade 10, Haverslev, 9610 Nørager,
søndag den 2. november 2014, kl. 13.30-
16.30.

Dagens program:
Seniordans, kaffe med snitter og lagkage,
lotteri
Pris medlemmer 80,-kr
Ikke medlemmer 90,-kr
Tilmelding til din danseleder eller Elly Enge-
dal tlf.98 62 11 10. senest fredag den 24. ok-
tober 2014.

Generalforsamling

Region Himmerland Dansk Seniordans afholder generalforsamling.

lørdag den 10. januar 2015, kl. 13.00 i Aktivitetscentret, Bymidten 15, 9600 Aars.

Der serveres kaffe med brød, øl og vand kan købes.

På valg er Rosa Pedersen, Lissy Vad og Rosa Skriver.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 14 dage før, husk medlemsbevis. Efter generalforsamlingen seniordans

Tilmelding til Rosa Pedersen senest den 7. januar 2015. på mobil tlf. 41 40 91 60 eller 32 14 77 90.

Tur til Husum og Friedrichstadt

I Nordtyskland den 19. – 21. maj 2015.

Alle oplysninger om denne spændende tur kan ses i januar nummeret 2015.

Region Nordsjælland/ Roskilde/Bornholm

Advents dans

Dato: 22. november 2014

Tidspunkt: kl. 11.00 – 16.00

Sted: Møllebo, Lyngby Hovedgade 1 A,

Kgs. Lyngby

Pris: kr. 75,00

Beløbet dækker smørrebrød, kaffe og kage.

Bindende tilmelding til danselederen eller

Jytte Mølgaard tlf: 45 76 11 24

E-mail: molgaardjytte@gmail.com senest

1. november.

Danselederen indbetaler til Nordea bank

senest d. 4. november

Konto reg. Nr. 2252 - 62 66 71 43 68

Husk at påfører navn

Arrangementet er kun for regionens medlemmer af Landsforeningen.

Begrænset plads, så først til mølle princippet.

Søndags dans i Skibby

Den 23. november 2014 kl. 10.00 – 17.00

Sted: gymnastiksalen, Nyvej 7, Skibby.

Medbring selv frokost og kaffe.

Tilmelding til:

Kaj Skou-Jensen tlf.nr. 24 46 79 45.

Instruktører: Helga schwedler og Kaj Skou-Jensen.

Arrangementet er også for deltagere fra andre regioner.

Nytårs bal 2015

Dato: 11. januar 2015

Tidspunkt: kl. 12.00 – 17.00

Sted: Frederiksborg centret, Mildnersvej 39, 3400 Hillerød

Pris for medlemmer kr. 325,00

Pris for ikke medlemmer kr. 375,00

Beløbet dækker: hal leje, buffet, kaffe og overraskelser.

Bindende tilmelding til danselederen eller

Jytte Mølgaard tlf: 45 76 11 24



E-mail: molgaardjytte@gmail.com senest d. 1. december.
Danselederen indbetaler til Nordea bank senest d. 4. december
Konto reg. Nr. 2252 – 62 66 71 43 68
Husk at påfører navn
Velmødt til en festlig start på et nyt år

Region Ribe

Søndagsdans

Vi tilbyder igen søndagsdans på Østerbycentret, Ribegade 169, 6700 Esbjerg.

28. september.
26. oktober.
30. november.

Hver gang kl. 14,00 til 16,00.
Medbring selv foræring og service.
Ingen tilmelding – 25. kr. pr. gang.
Forskellige ledere vil undervise.
Vi ses.
Anna-Lise Thomsen tlf. 22701719
Mail: anlithomsen@live.dk

Region Ringkøbing

Efterårsstævne

Lørdag, den 25. oktober.
Region Ringkøbing holder efterårsfest i Mejrup Fritidscenter, Elkjærvej 26, Mejrup Kirkeby ved 7500 Holstebro, den 25. oktober.
Vi starter med dans kl. 13 og har senere pause med kaffe, boller og sang.
Mere dans følger samt en frugtpause, inden vi slutter ca. kl. 16.30.

Prisen er kr. 70 for medlemmer og kr. 90 for andre.

Tilmelding senest den 20. oktober til Karen Nielsen, kabeni@altiboxmail.dk eller tlf. 97 46 80 10, eller Karen Margrethe Nielsen, bedste73@gmail eller tlf. 97 43 21 29.

Danseweekend i Varde i 2015.

Regionen holder igen danseweekend; denne

gang i Varde. Det foregår på Hotel Arnbjerg, dels søndag den 22. februar 2015 til mandag den 23. februar, dels søndag den 1. marts 2015 til mandag den 2. marts. Skriv datoerne ind i din kalender! Mere kommer i næste nummer af Danseretningen.

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

Region Storkøbenhavn

Novemberdans i Kedelhallen

Lørdag d. 8-11-2014 kl. 13 - 16:30
Nyelandsvej 75A, 2000 Frederiksberg.
Tilmelding til Annelise Holmbom Nielsen, tlf. 43994905 senest d. 29-10-2014.
Indbetaling kr. 125,00 til Danske Bank 4085 3321 149219.

Husk navn på indbetalingen.
Velkommen til dans, sandwich, kaffe, kage, og godt samvær. Vi spiser fra 13-14, derefter dans til 16:30.

Dans i København V

Søndag d. 30-11-2014 kl. 10 - 13
Lyrskovsgade 4, 1758 København V
Der dances primært Rounddans
pris kr. 40,00
Egen forplejning medbringes.



Region Sønderjylland

Efterårsstævne

i Bylderup Idrætscenter,
Slogsherredsvej 39, 6372 Bylderup-Bov
lørdag den 25. oktober 2014 kl. 13 – 16.30

Velkomst
Seniordans
Kaffe
Seniordans
Afslutning

Pris: 60 kr. pr. deltager for medlemmer og
85 kr. pr. deltager for ikke medlemmer
af Landsforeningen Dansk Senior Dans (som
dækker: indgang og eftermiddagskaffe med
kage).

Drikkevarer skal købes
Max 120 deltagere
Bindende tilmelding holdvis senest den
19. oktober til:
Hans Chr. Agertoft tlf. 74 64 4947/24205021
eller mail: meltoft@hotmail.com
Danseleder: Hans Chr. Agertoft med flere.
Til danselederne: Husk blå / røde bånd

Pris: 65 kr. inkl. kaffe.

Ankomst og samlet afregning fra lederne fra
kl. 13.00.

Tilmelding senest 10. oktober 2014 til
Annie Christensen 60 41 54 84.

Nytårsbal på Pejsegården

Som noget nyt, inviterer vi alle til Nytårsbal
på Pejsegården med Lanciers og seniordans.
Søndag den 18. januar 2015.

Kl. 12.00 – 17.00.

Frokost, dans, kaffe, dans.

Alle er velkomne.

Pris: 230 kr.

Ankomst og samlet afregning fra lederne fra
kl. 11.30.

Tilmelding senest 1. dec. 2014 til
Birte Stisen 75 89 72 39

Generalforsamling.

Regionen indbyder Landsforeningens med-
lemmer til generalforsamling fredag den
6. marts 2015.

Flere oplysninger i næste nummer.

Region Syd for Strømmen

Dansestævne

i Nykøbing Falster hallerne, hal 3, Nørre Bou-
levard 4 A, 4800 Nykøbing F.

Lørdag den 25. oktober kl. 10.30 til 16.30.

Pris: 165 kr. for masser af dans, stor frokost-
buffet og eftermiddagskaffe med brød.

Tilmelding og betaling til din danseleder el-
ler til astridmarielyst@gmail.com , konto nr.:
0693-0002767686 (husk navn)

Nytårsfest

Fredag den 16.01.2015.

Region Vejle

Efterårsstævne

på Vejle Idrætshøjskole Ørnebjergvej 29,
7100 Vejle

Lørdag den 1. november 2014.

Fra kl. 13.30 – 17.00

Region Vestsjælland/ Storstrømmen

Dans med eleverne på Efterskolen.

Onsdag d. 5. november kl. 19.00 er alle se-
niordansere i hele regionen inviteret til Sorø
Gymnastikefterskole, Topshøjvej 50, 4180
Sorø.



Vi får en rundvisning, danser lidt med eleverne og slutter aftenen med kaffe ca. kl. 21.00. Skolen giver kaffe/kage sammen med eleverne, og der skal tilmeldes til Lisbeth senest d. 8. oktober på tlf.: 4014 0288 eller mail: lisbchr@yahoo.dk – mød talstærkt op til en god og gratis aften.

Der er over 200 elever, så vi skal også helst være mange dansere.

Der aflyses ved under 40 tilmeldte dansere.

”Kom til julebal”,

i Sørbymagle Hallen, Kirkerupvej 16, Sørbymagle, 4200 Slagelse.

Søndag den 30. november 2014 kl. 10:00 – 16:00. Kaffen er klar kl. 09:30.

Man må gerne støve nissetøjet af og tag det på.

Pris for medlemmer af Dansk Seniordans 150,00 kr. ikke medlemmer 170,00 kr. for dans, mad, kaffe/the med kage. (Husk kop og bestik).

Tilmelding og betaling senest onsdag den 19. november til jeres danseleder. Samlet antal til Gudmund på e-mail: gudmund@pc.dk med antal dansere. Deltagergebyret bedes indbetalt på Regionens konto i Nordea. Reg. nr. 0378 konto nr. 5493 272 294.

Husk navn og antal - tilmelding er bindende ved afbud efter den 25. november, vil deltagergebyret ikke blive tilbagebetalt. (Husk deltagerlisten til Regionen.)

Vinterstævne

Fuglebjerg/Næstved Seniordansere afholder vinterstævne i Fuglebjerg Hallen, Byagervej, 4250 Fuglebjerg. Søndag den 22. februar 2015 kl. 11:00-16:00

Pris for medlemmer af Dansk Seniordans 140,00 kr. ikke medlemmer 160,00 kr. for dans, smørrebrød, kaffe/the med kage. (Medbring venligst kop og bestik).

Tilmelding og betaling til jeres danseleder senest fredag den 6. februar 2015.

Samlet tilmelding til Anne Theil Olsen på e-mail: annetheil@stofanet.dk tlf 2237 0694 med antal dansere.

Tilmelding er bindende, ved afbud efter den 17. februar vil deltagergebyret ikke blive tilbagebetalt. (Husk listerne til Regionen).

Generalforsamling.

Regionen indbyder Landsforeningens medlemmer til generalforsamling søndag den 15. marts 2015, kl. 14:00 på Værkerne, Frederiksvej 27, 4180 Sorø.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Se nærmere i næste nr. af Danseretningen

Forårsstævne

Forårsstævne i Sørbymagle Hallen, Kirkerupvej, Sørbymagle, 4200 Slagelse. Søndag den 19. april 2015 mere herom i Danseretningen senere.



Region Vendsyssel

Danseophold på Rønnes Hotel,

Slettestrand. Onsdag den 22. oktober kl. 11 – torsdag den 23. efter morgenmad.

Alle er velkommen. Der bliver skiftevis dans, måltider og tid til at nyde naturen tæt på Vesterhavet. Det er regionens arrangement og bestyrelsen står for dansen.

Pris 650 kr. pr. person i dobbeltværelse.

Tillæg 100 kr. for enkeltværelse.

Betaling: Gerne kontant ved tilmelding eller ved ankomsten.

Tilmelding ved Else Pedersen tlf. 22 26 68 00

eller Else Bak tlf. 98 82 13 83 senest 10. oktober.

Dansedag

i ”Maskinhallen” Frederikshavn.

Fredag den 28. november kl. 11,30 – 16.

Vi ta’r forskud på juletiden, og hygger os med medbragt mad og drikkevarer. Vi danser sjove enkle danse bla. med julemusik. Dagen sluttes af med sang, gløgg og æbleskiver.

Alle er velkomne. Max 70 deltagere.

Tilmelding senest 15. november til:

Else Pedersen tlf. 22 26 68 00 eller Else Bak tlf. 98 82 13 83.

Pris: Medlemmer 75 kr.

Ikke medlemmer 100 kr.

Nye dansere kan købe medlemskab til 2015, og dermed få tre blade og div. medlemsfordele.

Nytårsfest i Brønderslev.

Fredag den 30. januar 2015 kl. 11,30 til 16,30.

Sted: Landboskolen, Danmarksgade 1.

Dagens program: Middag, eftermiddagskaffe, dans, Les Lanciers.

Pris: 200 kr. for medlemmer.

Ikke-medlemmer 225 kr.

Max. 60 deltagere. (først til mølle)

Billetter købes ved tilmelding senest 23. januar, derefter er det bindende.

Tilmelding: Else Pedersen tlf. 22266800 eller Else Bak tlf. 98821383

Region Viborg

Efterårsstævne.

Da det er længe siden, vi har afholdt stævne i Skals Hallen, Kærvej 9, synes vi, det er på tide.

Så derfor, kom med når Birgit byder på kaffe og lækker kage.

Lørdag d. 04.10 2014 fra kl. 13.30 til 16.30

Pris for medlemmer kr. 100

Pris for ikke-medlemmer kr. 125.

Tilmelding og betaling til din danseleder.

Samlet tilmelding til Alice Jakobsen tlf. 51 77 60 43.

Betaling Spar Nord reg.nr. 8510 kontonr. 0007446675 senest onsdag d. 24.09.

Weekendtur

til Munkebjerg Hotel fra søndag d. 12/4 til mandag d. 13/4 2015.

Programmet er flg.

Kl. 15.00 kaffe med kage

Dans

Kl. 18.00 middag med 2 retters menu

Dans

Kl. 21.00 kaffe med kage

Derefter mulighed for mere dans

Mandag.

Morgenmad, derefter afrejse

Sandwich til hjemturen.

Pris for medlemmer kr. 1200

Pris for ikke-medlemmer kr.1250

Tillæg for enkeltværelse kr. 295

Tilmelding senest d. 16/3 – 2015 til

Doris tf. 21 45 01 86.

Betaling til Spar Nord senest d. 30/3 – 2015

Reg. nr. 8510 kontonr. 0007446675

Generalforsamling 2015

afholdes i Salling Hallen søndag d. 15/3

Udlandsturen

går i 2015 til Berlin fra d. 17/8 – 21/8

Regionale aktiviteter for ledere

Region Fyn

Kursus i CD 18

Lørdag den 20. september kl. 9.30 i Fristedet, Nørrevænget 8, Vissenbjerg.

Pris for kurset 100 kr.

CD + beskrivelser 225 kr.

Instruktører: Lisbeth Christiansen og Lene Damkjær.

Tag selv frokost og drikkeelse med, kaffe laver regionen.

Tilmelding til Lene 65 98 17 73 senest mandag den 15. september.

Region Himmerland

Repetitionsdag for ledere afholdes lørdag den 10. januar 2015 i aktivitetscenteret Bymidten 15, 9600 Års kl. 9.30-12.30.

Der serveres kaffe med rundstykker, let frokost.

Drikkevarer skal købes på stedet.

Pris 80,- kr.

Der undervises i CD 18, eller danse som ønskes gennemgået.

Tilmelding til Rosa Pedersen senest den 5. januar 2014 på mobil tlf. 41 40 91 60 eller 32 14 77 90.



Region Ribe

Lederkursus på Knudepunktet

Kærhøjparken 19, 6600 Vejen
lørdag den 20. september 2014 kl. 9.30 – 15.00.

Vi giver kaffe og brød, tag selv frokost med.

Vi skal undervises i den nye CD18.

Eva Schmidt er instruktør, og kurset afholdes sammen med Region Vejle.

Tilmelding til Anna-Lise tlf. 22 70 17 19

senest den 12. september 2014.

Region Ringkøbing

Ledertræf i Ringkøbing i 2015.

Region Ringkøbings danseledere indbydes til ledertræf lørdag, den 31. januar 2015.

Arrangementet vil foregå i Fjordparken Aktivitetscenter, Holmelunden 10 i Ringkøbing.

Programmet er ikke endeligt fastlagt. Danselederne opfordres til at tage en dygtig danser med.

Hold dig orienteret på regionens hjemmeside.

Region Syd for Strømmen

Kursus i danse fra CD 18.

Fredag den 12. september kl. 10.00 til 16.00.
Kulturforlystningen, Voldgade 1, 4800 Nykøbing Falster.

Formiddagskaffe, let frokost og eftermiddagskaffe.

Gratis, men medbring selv service og bestik.

Instruktører: Lisbeth Christiansen og Birte Jakobsen.

Tilmelding til bjakob@hotmail.dk, eller 28910815.



Region Vejle

Danselederkursus – CD 18

Lørdag den 20. september 2014.

Kl. 9.30 – ca. 15.00.

Knudepunktet, Vejen.

Underviser: Eva Schmidt.

Vi kommer med kaffe og rundstykker.

Medbring selv mad og drikke til resten af dagen.

Tilmelding til Birte Stisen tlf. 75 89 72 39

Senest 10. september 2014.

Region Vestsjælland/ Storstrømmen

Danselederdag på Værkerne

Søndag den 21. september har vi igen mulighed for en danselederdag på Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø kl. 10:00 – 15:30. Sæsonen er lige startet, og vi mødes til en god dag med mulighed for at danse, øve os og hjælpe hinanden med de opgaver og tanker, vi alle har i starten af en sæson.

Tag gerne et par øvede dansere med. Tilmelding til Lisbeth senest den 7. september med ønsker for dagen lisbchr@yahoo.dk eller mobil 4014 0288. Der vil blive lagt et program ud fra de ønsker, I har. Medbring selv frokost og drikkevarer. Der vil være kaffe/the med brød både til start og slut.

Kursus CD 18

Regionen Vestsjælland/Storstrømmen inviterer til kursus CD 18, lørdag den 1. november 2014 kl. 10:00 – 15:30 på Slagelse bibliotek, Stenstuegade 3, 4200 Slagelse. Der er morgenkaffe fra kl. 09:30. Lene Damkjær og Lisbeth Christiansen er undervisere på kurset.

Regionen giver morgen – og eftermiddagskaffe. Tag selv frokost og drikkevarer med. Du er velkommen til at tage et par øvede dansere med, din eventuelle meddansere er måske et kommende instruktøremne. Kursuspris for danseledere: 100,00 kr.

Giv besked ved tilmelding, hvis du har behov for afhentning på DSB stationen i Slagelse. Tilmelding til Gudmund Madsen, helst på E-mail: gudmund@pc.dk eller tlf.: 2041 2366 senest 20. oktober 2014.





Indbetaler/Medlemsnr. 8—7

Tlf.nr.

Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

245-4823
Landsforeningen
Dansk Senior Dans
 Postboks 22
 8370 Hadsten

Husk: Nøjagtig adresse på denne talon!

Underskrift ved overførsel fra egen konto

Tilmelding til BetalingsService:

PBS-nr. 03768899 - Deb.gr.nr. 00001

Kundenr./Medlemsnr.

Kroner

Øre

Betalingsdato

eller

Betales nu

Til maskinel aflæsning - Undgå venligst at skrive i nedenstående felt

Dag

Måned

År

Sæt X

4060S (09.09) BG 681-6319

+82 <

+2454823 <

**KONTINGENT 2015**

Medlemsnr.:

1/1-31/12-2015

Enkeltmedlem Kr. 120,-

Husstand Kr. 180,-

Beløbsmodtager

Til frankering

245-4823
Landsforeningen
Dansk Senior Dans
 Postboks 22
 8370 Hadsten

Indbetalers navn og adresse

Kroner

Øre

Post Danmarks kvittering

Checks og lignende accepteres under forbehold af at Danske Bank modtager betalingen. Ved kontant betaling på posthus med terminal er det udelukkende posthusets kvitteringstryk der er bevis for hvilket beløb der er indbetalt.

Gebyr for indbetaling betales kontant

Afsender:
Landsforeningen
Dansk Seniordans
Østergade 14
8370 Hadsten



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: www.vendsysselseniordans.dk

Else Pedersen, Agersted (elsep45@gmail.com) Tlf. 22 26 68 00

Region Himmerland: www.seniordanshimmerland.dk

Rosa Skriver, Støvring (rosalskriver@gmail.com) Tlf. 98 37 33 13

Region Viborg: www.seniordansregionviborg.dk

Alice Tove Jakobsen, Søby (alictjakobsen1@gmail.com) Tlf. 51 77 60 43

Region Ringkøbing: www.ringdans.dk

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

Region Aarhus: www.region-aarhus.dk

Maja Møller Davidsen, Langaa (davidsenmaja@hotmail.com) Tlf. 86 46 72 90

Region Vejle: www.dansk-seniordans-region-vejle.dk

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: www.seniordans-syd.dk

Erling Møller Kristensen, Løgumkloster (erlingdans@mail.dk) Tlf. 74 74 38 12

Region Ribe: www.123hjemmeside.dk/region-ribe

Anna Lise Thomsen, Esbjerg (anlithomsen@live.dk) Tlf. 22 70 17 19

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

Gudmund Madsen, Næstved (gudmund@pc.dk) Tlf. 55 73 25 66

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

Birte Jakobsen, Nakskov (bjakob@hotmail.dk) Tlf. 28 91 08 15

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, Søborg (kirstenbauer@webnetmail.dk) Tlf. 39 66 75 54