danseretningen

- Generalforsamling
- Højskoler
- Danseaktiviteter

LANDSFORENINGEN
DANSK SENIOR DANS

Nr. 1 - Januar 2018
Årets Gang - Årgang 33

Formand
Bo Røyen
Fjelstervangvej 8, 6933 Kibæk
Tlf. 97 19 20 08 / 21 20 44 06
E-mail: boroeyen@hotmail.com

Næstformand
Lisbeth Christiansen
Slagelsevej 24, Skørpinge
4200 Slagelse
Tlf. 40 14 02 88
E-mail: lisbeth.christiansen@outlook.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 / 21 75 17 93
E-mail: lenemaare@gmail.com

Solveig Christiansen
Herredsvejen 166
Troestrup, 9500 Hobro
Tlf. 20 41 47 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:
Østergade 14, 8370 Hadsten

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:
Dansende traner

Danseretningen
udkommer medio januar, maj og september.
Deadline for materiale til maj-nummeret: 1. april 2018.

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

Vedhæftede filer, bedes skrevet i Word,

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

Danseinstruktører søges!

Vi mangler danseinstruktører rundt om i landet, især til aflastning/afløsning af nuværende danseledere. Uddannelsen til danseleder giver en værdifuld personlig udvikling. Tag en snak med din egen danseleder eller med mig. Se annoncen om grundkursus og fortsætterkursus inde i bladet. Landsforeningen har givet et klækkeligt tilskud til deltagerprisen.

I starten af det nye år skal antallet af medlemmer af foreningen igen gøres op. Jeg håber, at danseledernes indsats for at hverve medlemmer har båret frugt, så alle danserne på holdene er blevet medlem. På dette sted skal der i hvert fald lyde en stor tak til alle jer, der har betalt kontingent for 2018.
Vi bliver jo alle ældre og får efterhånden nogle skavanker, somme tider så mange at vi må opgive seniordansen. I min telefontid om tirsdagen får jeg somme tider en snak med et medlem, der melder sig ud. Hver gang er det en trist besked, men den følges altid op med en tak for gode og glade år med seniordans og socialt samvær.

I 2017 fik vi en ny dansk CD, nemlig CD 19. Landsforeningen er meget ambitiøs med hensyn til kvaliteten af musikken og dansene. Det kræver en stor indsats og koster rigtig mange penge. Jeg håber derfor, at danselederne køber vores CD – og ikke blot kopierer den! Det er i øvrigt ulovligt.

Hvis musikken er spillet over på en PC, skal man kunne fremvise sin egen CD.

På danseholdene har vi arbejdet ihærdigt med dansene fra CD 19, hvoraf nogle er lidt krævende – også for danselederen! Mine egne dansere har været igennem de fleste danse og skal gerne gennem resten i de næste par måneder.

Disse linjer er skrevet i december måned, hvor vi netop har moret os med dansene fra CD'en, Juledanse 2012. De er både lette og sjove. Men inden vi får set os om, er juletiden forbi. Til gengæld kan vi glæde os til at finde CD'en frem til næste jul.

I dette nummer af Danseretningen har vi igen mange fine tilbud om aktiviteter i forårets og sommerens løb. Husk, at du også kan danse i andre regioner end din egen.

God danselyst!
Bo Røyen, landsformand

Dans på scenen i julehjertebyen i Aabenraa

Højskoledag på Bøvling Efterskole

64 danseglade seniordansere var til Højskoledag på Bøvling Efterskole.

Vi mødtes kl. 9.30 til samlet formiddagskaffe, derefter var der orientering om Bøvling Efterskole af Martin, der er forstander på skolen, samt underholdning af en sanglæreinde fra Friskolen med sang og guitar spil sammen med eleverne.

Derefter dansede vi ca. 3 kvarter til vore danseledere Ulla og Gerda, som havde fundet nogle danse vi alle kunne danse.

Kl. 12 spiste vi middag sammen med eleverne, den bestod af dansk bøf med løg, senere rundvisning af eleverne, som havde glædet sig til vi skulle komme.

Mere dans og derefter sluttede en rigtig dejlig dag med kaffe og kage.

Stor tak til alle jer dansere som var med til at denne dag, som sædvanlig, blev rigtig god. Også stor tak til Bøvling Efterskole.

Mvh, Inger Mortensen
Region Ringkøbing

Indkaldelse til

Generalforsamling i Landsforeningen

Lørdag, den 14. april 2018,
i Randers Badmintonhal, Boghvedevej 30. 8920 Randers

Frokost kl. 12,00.
Generalforsamlingen starter kl. 13,00.

Dagsorden:
1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Kassererens regnskab.
4. Indkomne forslag.
5. Valg af bestyrelse og suppleanter. På valg er Eva Schmidt, Margit Batz Poulsen og Erling Møller Kristensen. Suppleanterne Gerda Jensen og Henry Gavnholdt er ligeledes på valg.
6. Valg af revisor.
7. Fastsættelse af kontingent.
8. Eventuelt.

Vedtægterne foreskriver, at alle forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden, Bo Røyen, i hænde senest 1 måned før generalforsamlingen. Det gælder også forslag til kandidater til bestyrelsen. **Anvend boroeyen@hotmail.com eller tlf.: 21 20 44 06**

Landsforeningen er vært ved Frokost og Kaffe. Af hensyn til traktementets afvikling beder vi om tilmelding til Maja Møller Davidsen: davidsenmaja@hotmail.com eller tlf. 30 51 73 35, senest 9. april.

Husk ved tilmelding at opgive navn, by og medlemsnummer.

Efter Generalforsamling og kaffe, danser vi til kl. 17,00.

Seniordans på Højskolen Marielyst

Kom og dans seniordans på Danmarks smukkeste højskole på Falster i maj eller august 2018 og få masser af sang, musikalsk underholdning og spændende foredrag.

Vi har et 1-uges kursus fra d. 20. maj til d. 26. maj under ledelse af Anne-Mari Hartoft og Eva Schmidt og er 2-uges kursus fra d. 5. august til d. 18. august under ledelse af Lisbeth Christiansen og Lene Damkjær.

På kurserne skubber vi stolene til side i højskolens koncerthus og danser til kendte og iørefaldende melodier.

Vi danser 2 timer formiddag og 2 timer eftermiddag, mens den øvrige tid er helliget højskolens foredrag, ture ud i det blå, koncerter og højskolesang.

Bestil vores kursuskatalog på tlf. 54 13 63 61 eller se det på vores hjemmeside www.hsmarielyst.dk. Du kan tilmelde dig direkte på vores hjemmeside under kurser.

I kataloget får du en god fornemmelse af højskolen og hverdagen og så kan du også læse mere om vores faciliteter og køkken.

Højskolen Marielyst – for aktive seniorer

BORNHOLM – BORNHOLM – BORNHOLM

Vi var 2 dansere fra Randers, der sammen med 29 andre skulle opleve turen til Bornholms Højskole, hvor emnet var seniordans og se Bornholm.

Efter en lidt problematisk start fra Randers, hvor vi måtte vente på Lis, den ene danseleder, der først sad fast i et forsinket tog, og derefter fik stjålet sin pung - ØV - ØV. Men så gik turen i gang mod solskindsøen.

Og sikke en uge! Dejlige værelser med hyggelige omgivelser i godt vejr, og ikke mindst det nye forstanderpar – De gjorde alt for at vi skulle finde os godt tilpas – og det lykkedes.

Vi fik danset og fik set rigtig mange steder af øen, som vi ikke havde oplevet før.
Vi havde skolens egen bus med lokale guider, der rigtig brændte for deres Ø. Så det var rigtig spændene.

Der blev også tid til dansen, så mange tak til Lis, Margit og hendes søde og hjælpsomme mand, der også var med til at gøre turen vellykket.

Tak fra Aase og Bodil

Seniordans

En højskoleuge på Rødding Højskole

1.-7. juli 2018

Det er med stor glæde, at vi på Danmarks ældste højskole for første gang i mange år byder velkommen til Dansk Seniordans. Vi har lagt os i selen og tilrettelagt et spændende program, hvor dansen selvfølgelig er i centrum, men hvor du også møder højskolen, når den er bedst, med foredrag, sang og udflugter.
Vores fortrinlige og meget roste køkken serverer maden for dig – for uden mad og drikke, dur dansen ikke.

DANSEINSTRUKTØRER: Lene Damkjær og Margit Albertus.

PROGRAM
Der danses 3-4 timer om dagen. Herudover møder du:

- Forfatteren Erling Jepsen fortæller om sin sønderjyske barndom, og hvordan den bliver anvendt i hans romaner.
- Foredraget med Erling Jepsen følges op af en filmaften i Rødding Bio, hvor vi ser filmatiseringen af romanen "Kunsten at græde i kor".
- Forfatteren Charlotte Strandgaard fortæller om det liv, som er svært at tale om, men som hun skriver om.
- Forfatter og foredragsholder Erik Lindsø fortæller om humor som medicin.
- Vi skal på besøg i Ballum, hvor forfatteren Jens Rosendal tager imod os og fortæller om sine sange, bl.a. historien om "Du kom med alt det der var dig".
- Det sønderjyske kaffebord i ord og kalorier oplever du i Sønder Hygum forsamlingshus.
- En aften er der koncert, hvor den unge musiker Katrine Stochholm tolker kendte danske sange.
- Sangtimer med højskolens musiklærer Michell Smedegaard Boysen.

PRAKTISKE OPLYSNINGER
Seniordans. En højskoleuge 1.-7. juli 2018 koster 4.700 kr. på dobbeltværelse uden bad (tillæg 1.000 kr. for enkeltværelse). 5.200 kr. på dobbeltværelse med bad. Prisen inkluderer fuld pension og udflugter ifølge program. Yderligere oplysninger, program og tilmelding sker til Rødding Højskole på telefon 74 84 22 84 eller på skolens hjemmeside www.rhskole.dk.

Velkommen på Rødding Højskole
Mads Rykind-Eriksen, forstander

Rødding Højskole · 6630 Rødding · E: kontor@rhskole.dk · T: 7484 2284 · W:www.rhskole.dk

RØDDING HØJSKOLE

Bliv danseinstruktør

– lær mere om dansens grundbegreber

Danseinstruktør Grundkursus

Hotel Pejsegården, Søndergade 112, 8740 Brædstrup.

23. august – 25. august 2018

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

DANSK SENIOR

Danseinstruktør Fortsætterkursus

Hotel Pejsegården, Søndergade 112, 8740 Brædstrup.

23. august – 25. august 2018

Fortsætterkurset henvender sig til danseinstruktører, der har Grundkursus 1 og måske 2.
Der lægges vægt på instruktøropgaven, terminologi, metodik, dansenøglen og andet.

DANSK SENIOR

Pris for hvert kursus: Medlemmer af Landsforeningen 2480,- kr.
Kursister der ikke er medlem 3150,- kr.

Prisen er i dobbeltværelse inkl. ophold, helpension, undervisning og materialer.
Tillæg for enkeltværelse 250,- kr.

Tilmelding og betaling til begge kurser: Til kontoret i Hadsten senest 20. juli 2018, der betales et depositum 300,- kr. ved tilmelding.
Rest beløbet senest 3. august 2018.

Dansefritid på Samsø

Flinchs Hotel, Samsø

Landsforeningen arrangerer dansefritid på Samsø Flinchs Hotel i Tranebjerg.

Fra tirsdag den 22. maj til fredag den 25. maj 2018.

Der sejler færge fra Hov i Jylland og Kalundborg på Sjælland, så der er mulighed for alle at komme dertil (afhentning ved færgen kan arrangeres).

Adressen er Langgade 23, Tranebjerg 8305, Samsø

Dirch Passer bussen

Ankomst tirsdag eftermiddag i henhold til færgens sejlplan.
Fuld forplejning hele ugen, alle værelser med eget badeværelse, udflugt med Dirch Passer bussen kan arrangeres og ikke mindst **dans og hyggeligt samvær** med dansere fra hele landet.

Valget af danse til dansefritid vil være med lidt større udfordringer. Vi er modtagelige for ønsker, der gerne må sendes sammen med tilmeldingen.

Hjemrejse fredag efter frokost i henhold til færgeafgang. .

Pris pr. prs. i dobbeltværelse kr. 2480,- ekstra for enkeltværelse kr. 800,-

Tilmeldingsfrist 20. marts 2018, med navn, tlf. nr. og mail samt navn på den du vil dele værelse med. *Program og info* omkring betaling udsendes efter endt tilmelding.

Tilmelding sendes til danselederne:
Astrid Johansen mail: astridmarielyst@gmail.com eller telefon 2889 5774.
Margit Batz Poulsen mail: margitbatz@gmail.com eller telefon 3052 8758.

Dans i Herregårdscenteret i Faaborg

Faaborg- og svendborgdansere dansede i byens eneste center, hvor biblioteket og apoteket samt andre butikker holder til, så der er livlig gående trafik.

Vi underholdt mellem kl.15 og kl. 17 med en lille halv times kaffepause.

Danserne synes, det havde været en sjov eftermiddag, og nye dansere har allerede meldt sig.

En god måde at vise folk, hvad seniordans er.

Venlig hilsen
Birgit

Seniordans

på Hadsten Højskole 30. juli - 5. august 2018

Oplev danseglæde, fællesskab og god musik.
Birte Jakobsen og Astrid Johansen er danseledere denne uge.
Kom alene eller med en dansepartner. Sværhedsgraden tilpasses, så alle kan være med. Uanset alder og form får du sved på panden og smil på læben. Udover dans er der ægte højskolestemning med morgensamling og -sang, debataften, sangaften samt spændende foredrag og udflugter.

Du kan *bl.a.* opleve disse udflugter, foredrag og aktiviteter:

- Udflugt til Ebeltoft - kulturel og historisk tur til den idylliske gamle købstad. Vælg mellem guidet byvandring, et besøg på Glasmuseet eller på Fregatten Jylland.
- Udflugt til Gammel Estrup Herregårdsmuseum - guidet rundvisning og kaffe i Orangeriet.
- "PH - en vise om Danmark" - ved musiker og tidl. højskolelærer Poul S. Andersen.
- En hyggelig aften med fællessang og quiz
- Musikaften ved studerende fra Det Jyske Musikkonservatorium i Aarhus
- Stor festaften

Tag en ven med på højskole: I samme uge tilbyder vi også kurserne: "Fransk for begyndere og let øvede", "Digital Foto for seniorer", "Maleri for kreative seniorer","iPad for seniorer" og "Yoga for seniorer".

Ugens danseinstruktører: Birte Jakobsen og Astrid Johansen

Pris: Kr. 4.430,- for indkvartering på delt dobbeltværelse.
Tillæg for eneværelse: kr. 710,- Tillæg for vær. med bad/toilet: kr. 360,-
Leje af linned og håndklæder: kr. 50,-

Rabat: Når I er mindst fire, der tilmelder jer sammen, giver vi kr. 500 i grupperabat pr. deltager. Medlemmer af Landsforeningen Dansk Seniordans eller Ældre Sagen kan få fratrukket kr. 250 i rabat - send kopi af medlemskort.
Rabatterne kan ikke kombineres.

Tlf. 8698 0199
www.hadstenhojskole.dk

Hadsten Højskole
siden 1876

Dansefestival i Tyrkiet

Viking Star Hotel i Kemer

Landsforeningen Dansk Senior Dans arrangerer i uge 42 2018 Danseferie til Kemer i Tyrkiet.

Hotellet hedder Viking Star, og hele ugen er med "All inclusive" – så udover overnatning og fuld forplejning er alle drikkevarer gratis, vin, kaffe, vand, øl, m.m. døgnet rundt.

Dansefestivalen fylder hele Kemer by i uge 42 med alle former for dans, som du kan se på eller deltage i. Der vil være mulighed for at deltage i 3 forskellige dagsudflugter, eller gå en tur i byen på egen hånd.
Personalet forstår og taler norsk og dermed også det danske sprog.
Vi danser min. 2 gange hver dag på hotellet (formiddag og aften)

Pris pr. prs. for 7 nætter ved 2 i dobbeltværelse kr. 3.850,-
Tillæg for enkeltværelse kr. 185,- pr. nat.
I alt kr. 5.145,- pr. prs. – hertil kommer flybillet.

Bådtur i Kemer

Det du sparer på at købe drikkevarer til maden kan næsten dække flyrejsen (bliver først bestilt når tilmeldingen er slut).
Der vil blive arrangeret direkte fly fra Billund og København, og hotellets bus afhenter gruppen i lufthavnen i Antalya.
Har du lyst at deltage skal du **tilmelde dig senest den 25. juni 2018**, samtidig med du indbetaler et depositum på kr. 1.000,- til landsforeningens konto nr.7270-1025198. Herefter vil du få information om fly og restbetaling.
Tilmelding til margitbatz@gmail.com eller tlf. 3052 8758.

Med solrige dansehilsener fra Gerda Jensen og Margit Batz Poulsen

SENIORDANS

på Vrå Højskole 16. juni - 22. juni 2018

Man bliver i godt humør af at danse, og det er herligt at møde andre glade mennesker i festligt lag. Derfor får du nu chancen for at tilbringe en uge på Vrå Højskole med masser af dans og højskoleliv, foredrag og udflugter. Seniordans er fælles dans, der ikke kræver, at man har en dansepartner. Kurset arrangeres sammen med Landsforeningen Dansk Senior Dans.

Instruktørteam Ingrid Brahms og Eva Schmidt

Find mere om kurset på www.vraahojskole.dk / korte-kurser / seniordans eller bestil en brochure på telefon 9898 1010.

Pris 4.000,- kr. på store dobbeltværelser. Tillæg på 700,- kr. for enkeltværelse.

Tilmelding på www.vraahojskole.dk eller på telefon 9898 1010.

vraaHØJSKOLE

Højskolevej 1 • 9760 Vrå • Tlf. 9898 1010
vraahojskole.dk • info@vraahojskole.dk

SENIORDANS VED LEMVIG

VESTJYLLANDS SMILEHUL

Kom til Gudum tæt på Lemvig. Gudum ligger i et varieret landskab, præget af morænebakker fra den sidste istid, og smeltevandsdale, der gennemskærer det flade land.

Lemvig kaldes Vestjyllands smilehul. Byen ligger imellem den flotte indsejlning fra vest og den smukke sø mod syd. Byen er ca. 780 år gammel og her finder man både et livligt handelsmiljø og et fantastisk kulturlandskab.

Gå på opdagelse i "Damernes Magasin", besøg det Religiøse museum, tag til Bovbjerg Fyr eller nyd de fantastiske muligheder for både korte og lange vandreture i den enestående natur.

Vi tilbyder en uge på højskole med dans, sang, spændende foredrag, morgensamling og "Dagens Klumme".

Seniordanseinstruktører bliver Anni Jacobsen og Lisbeth Christiansen. Begge med stor erfaring i seniordans og med hjerter, der banker for den glæde, som seniordansen spreder.

Dato 29/7 til 5/8 2018.
Pris kr 4.250. Prisen dækker enkeltværelse med håndvask, forplejning og alle fælles aktiviteter.

7620 Lemvig / Tlf.: 97 88 83 00
info@livsstilshojskolen.dk / livsstilshojskolen.dk

LIVSSTILS HØJSKOLEN

Rügen

5. - 9. august 2018

Halvpension - dans - ud lugter - Sejltur - Traktortogstur

Pris kr. 3.925,-

Dansk Senior Dans Hadsten arrangerer 5-dages rejse til Tysklands største ø Rügen. Vi skal bo på det hyggelige Hotel Rügen Park i byen Gingst, på en dejlig sejltur forbi de kridhvide klinter, udflugter til bl.a. Kap Arkona, byen Putbus, Stralsund og det smukke jagtslot Granitz.

Seniordans om aftenen.

Tilmelding og program ved henvendelse til:
Eva Schmidt, telefon 23 37 06 96, mail: eva@gavnholt.net

Tilmelding senest den 1. juni 2018.

de graa busser

Runetoften 14 . 8210 Aarhus V . Telefon 86 39 43 66

Seniordanserne i Randers har fået deres egen forening

Seniordans Randers blev stiftet den 10. maj 2017, og foreningen er godt i gang med den første dansesæson.

Foreningens formål er:

- at fremme den almene interesse for seniordans, således at flest mulige får tilbud om aktiv medvirken i seniordans som middel til kulturel indsigt samt fysisk og psykisk sundhed og glæde
- gennem aktiviteter at fremme kontakten mellem deltagerne for udbygning af sociale netværk.

Tidligere dansede Randers-danserne "under" en gymnastikforening. Det var ok, men vi følte os anonyme, at vi druknede i mængden af gymnaster og at ingen rigtig vidste, hvad vi lavede, og hvor vi var.
Bl.a. derfor, men også fordi vi kunne se en økonomisk fordel i det, besluttede vi, at oprette vores egen forening.
Vi lagde planer, d.v.s. talte med de kommende medlemmer og danseledere, udarbejdede forslag til vedtægter, som vi sørgede for at Kommunen ville godkende. Vi lavede forslag til budget, årsplan og kontingentvedtægt.
Da alle forberedelser var klar, indkaldte vi alle seniordanserne til stiftende generalforsamling – og den 10. maj 2017 blev Seniordans Randers en realitet.
Umiddelbart før sæsonstart sendte vi en pressemeddelelse til de lokale aviser.
Efterfølgende er der startet en del nye dansere, hvilket også er interessant for Landsforeningen, idet vores kontingentvedtægt er udformet sådan, at alle dansere betaler kr. 500,- pr. hold for at danse. Herefter betaler Seniordans Randers kontingentet til Landsforeningen, hvilket betyder, at alle er medlem, og det har givet Landsforeningen en del nye medlemmer.
Hvis nogen "derude" har lyst til at gå i gang med at oprette Jeres egen forening, vil vi i Randers gerne være behjælpelige med forslag til vedtægter etc.

Kontaktpersoner i Randers:
Maja 3051 7335 eller Vibeke 2242 0038.
Kontaktperson hos Landsforeningen:
Margit 3052 8758.

Med venlig hilsen Seniordans Randers

Dans holder hjernen i sving

Hvis du vil holde dig ung i krop og sind, så skal du bare danse.

Helt så enkelt er virkeligheden formentlig ikke, men et nyt studie, der har været publiceret i tidsskriftet Frontiers in Human Neuroscience, indikerer nu alligevel, at det måske ikke er den dårligste ide at kridte danseskoene fra tid til anden.

I hvert fald var dans den motionsform, der i undersøgelsen havde størst effekt på forsøgsdeltagernes aldring i hjernen. Det skriver videnskab.dk med henvisning til en artikel, der har været bragt i Medicalxpress.
"Vores undersøgelse viser, at to forskellige former for motion, herunder dans og udholdenhedstræning, begge styrker hjerneområder, som svækkes med alderen. Men det er kun dans, der førte til mærkbare adfærdsændringer i form af bedre balance," siger en af forfatterne til studiet, Kathrin Rehfeld, til Medicalxpress.

I undersøgelsen blev en gruppe ældre delt i to grupper, hvoraf den ene skulle på et ugentligt kursus i udholdenhed og fleksibilitet, mens den anden blev sat til at danse.

DANSK SENIOR DANS

Papirklip

Dans af :	Lizzy Siersbæk
Musik:	Siddedans 1 nr 21
Takt:	4/4
Forspil:	4 takter
Opstilling:	Parvis åben fatning, front idr. Yderste fod begynder.

Takt:	**A**
1-2	4 trin idr, tohåndsfatning og 2 sidetrin
3-4	Som takt 1-2
5-6	Arkade over: 4 trin og 4 trin idr
7-8	Arkade hjem: 4 trin og 4 trin idr
9	1 pendultrin fra hinanden og 1 pendultrin mod hinanden.

	B
	Tohåndsfatning
1-2	Vine 7 idr og tip
3-4	Vine 7 mdr og tip
5-6	Højre håndtur , 8 trin
7-8	Venstre håndtur, 8 trin

	C
1-2	Højre hånd til partner. 1 pendultrin frem og 1 pendultrin tilbage – pladsbytning 4 trin. Skift hånd
3-4	Som takt 1-2, men med venstre hånd.
5-6	Dosado. Tohåndsfatning.
7-8	1 Pendultrin idr og mdr 2x. Slut i åben fatning.

Rækkefølge: A-A-B-A-B-C-A-B

NB: Ved original musik: Kim Larsen – Guld og grønne skove

Forspil	4 + 8 takter (A del kan danses ved de 8 takter (uden pendultrin))
	C
1-2	Højre hånd til partner. 1 pendultrin frem og tilbage – pladsbytning 4 trin. Skift hånd
3-4	Som takt 1-2
5-6	Dosado. Tohåndsfatning.
7	1 Pendultrin idr og mdr
8-9	Som takt 1-2
10-11	Som takt 3-4
12-13	Seesaw eller alm dosado. Tohåndsfatning
14-15	1 pendultrin idr og mdr 2x. Slut i åben fatning

Rækkefølge: (A) -A-A-B-A-B-C-A-B-B

Dygtig indkøb

Region Aarhus afholdt dansestævne i Hornslet Søndag den 29 Oktober med et væld af lotterigaver. Vi siger tak til den aktive bestyrelse for det flotte arrangement.

Henry

Pas på hjernen

– det er bevist at:

DANSK SENIOR DANS

BEVÆGELSE
LÆRE NYT
SOCIALT SAMVÆR

Styrker bl. a. hjernen.
Alle burde gå til Seniordans som indeholder disse ting.

Den 1. januar er landsforeningens postbox nedlagt.
Landsforeningens adresse er nu

Østergade 14, 8370 Hadsten

Mindeord

En god veninde til mig er død, Margret Lange fra Hamburg. Margret og hendes mand Harald var medvirkende til sammen med Ellen Bjørn Andersen, Hjørring, at vi fik seniordansen til Danmark og det er deres datter Doerthe, som har lavet vores logo. Margret blev næsten 93 år og de sidste par år var hun på plejehjem, hvor hun deltog aktivt i mange aktiviteter. Hun mistede sin mand for flere år siden og da hun skulle flytte efterlod hun alt deres dansematerialer til mig. Det nyder vi nu alle i seniordansen glæde af i form af grundmaterialer, når vi skal have lavet ny indspilninger af musik.

Ære være hendes minde
Solveig

Oversat:
Menneske lær at danse ellers ved englene i himlen ikke hvordan de skal begynde med dig.

Aurelius Augustinus (354 – 430)

Mindeord

Region Fyn har mistet en dygtig danseleder. Gunna Tornøe Johansen tabte kampen til kræften den 24. november 2017. Gunna var et dygtigt og vellidt menneske.
Gunna havde sit dansehold i Odense og hun var i mange år en trofast næstformand i region Fyns bestyrelse.

DANSK SENIOR DANS

Vi vil savne Gunna meget.
Lene Damkjær

RUDE STRAND HØJSKOLE

Seniordans på smukke Rude Strand Højskole

Instruktører Solveig Baunsgaard og Gitte Mouritzen

30. april – 5. maj. Udflugt til Alrø

24. – 29. september. Udflugt til "det nye Aarhus"

Pris: **3.650,-** incl. enkeltværelse med havudsigt.
Rabat: **400,-** ved indkvartering i delt dobbeltværelse eller enkeltværelse uden havudsigt.

EN DEL AF DANSKE SENIORER VI HJÆLPER HINANDEN

Rude Strand Højskole | Kystvejen 114
Tlf.: 8655 8944 | 8300 Odder
info@rudestrandhojskole.dk
www.rudestrandhojskole.dk

Westendorf

25. august - 1. september 2018

Halvpension - dans - udflugter til Kaprun og Krimmler vandfald og sejltur på Achensee

Pris kr. 5.895,-

Dansk Senior Dans arrangerer 8-dages rejse til Tyrol. En herlig rejse til den charmerernde og betagende by, Westendorf. Byen ligger omkranset af høje bjerge midt i Tyrol. Vi skal på spændende udflugter. Heldagstur til byen Vipeteno i Italien, Kaprun og Krimmlervandfaldende.

Tilmelding og program ved henvendelse til:
Gitte Mouritzen, telefon 29 47 96 82 eller Solveig Baunsgaard, telefon 29 80 54 27

Tilmelding senest den 19. juni 2018.

de graa busser

Runetoften 14 • 8210 Aarhus V • Telefon 86 39 43 66

”Sol, Sommer, Silkeborg & Dans”

Dansk Seniordans Region Aarhus arrangerer Sommerdans på 3F Langsøhus i Silkeborg

Søndag 12/8 - Fredag 17/8 2018

**På Langsøhus begynder alle dage med fælles morgensang, og derefter skal der danses.
Men Langsøhus sørger også for spændende indslag i ugens løb: Udflugt til Brunkulslejerne i Søby, Sejltur på Silkeborgsøerne, koncert, sangaften, Italiensk aften og foredrag.
Hvis dansebenene bliver for trætte, kan du deltage i vores sideløbende seniorhøjskolekursus.**

Prisen for kurset er 3295,- kr (+ enkeltværelsestillæg på 200,- kr.), som dækker alt.

Danseinstruktør: Gitte Mouritzen & Margit Batz Poulsen

Tilmelding til:

**Gitte Mouritzen
Trige Parkvej 19, 2. tv.
8380 Trige
Tlf: 29 47 96 82
Mail: gitte.mouritzen35@gmail.com**

www.langsohus.dk/forside/aabne-aktiviteter/seniordansekursus-uge-33-2018.aspx

3F Langsøhus • Vestre Ringvej 51 • 8600 Silkeborg • Tlf: 8680 4050 • www.langsohus.dk

Regn

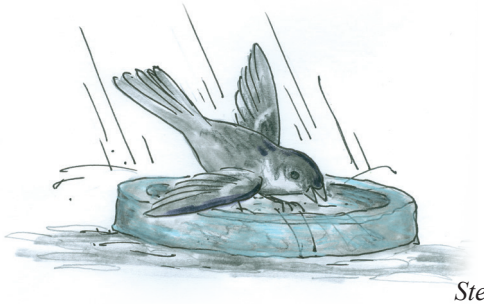
Melodi: Svantes lykkelige dag.

Nej!- hvor det styrter ned.
Himlen er våd og vred.
Vindstød, der rusker og slår,
vådt tøj og pjusket hår
Men når det regner, må vi huske på
at bag sky’n er himlen blå.

Stormstød fra regntung sky
truer hver paraply.
Pytter på gade og vej.
Legeplads uden leg.
Skidt!- er vi våde, må vi huske på
at bag sky’n er himlen blå.

Regndråber siler ned!
Kan det dog blive ved?
Hvad med ens gode humør?
Håb om at blive tør!
For når det regner, må vi huske på
at bag sky’n er himlen blå.

Gråspurven pjasker glad
rundt i sit fuglebad.
Duft fra den dampende jord
fylder dit næsebor.
Syng ligesom spurven, man bli’r optimist
selv om vejret er lidt trist.



Steen

Landsforeningens danseaktiviteter 2018

Højskoler

Marielyst Højskole	20. maj – 26. maj
Marielyst Højskole	5. august – 18. august
Hadsten Højskole	30. juli – 5. august
Vrå Højskole	16. juni – 22. juni
Rødding Højskole	1. juli – 7. juli
Gudum Højskole	29. juli – 5. august

Dansefritider

Dansefritid på Samsø	22. maj – 25. maj

Rejser

Dansefestival i Tyrkiet	Uge 42

Kurser

Grundkursus	23. august – 25. august
Fortsætterkursus	23. august – 25. august

Nordisk Danseleder stævne

Finland	10. juni – 15. juni

Dagsorden for ordinær regionsgeneral-forsamling i flg. vedtægterne § 5 stk. 8

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Kassererens regnskab
4. Indkomne forslag
5. Valg af bestyrelse + suppleanter
6. Valg af revisorer + revisorsuppleant (alle vælges for 1 år)
7. Eventuelt

Regionale aktiviteter for dansere

Region Aarhus

Generalforsamling:
Lørdag den 24. marts 2018 fra kl. 14,00- til kl. 17,00- i skolens Festsal, Hadbjergvej 12, 8370 Hadsten.
Regionen er vært med kaffe/brød.
Dagsorden ifølge lovene.
Forslag der ønskes behandlet bedes indsendt skriftligt senest 14. dage før til Formanden.
På Valg er Maja Davidsen og Bodil Andersen, samt suppleanterne Anker Thomsen og Ingelise Føns.
Af hensyn til kaffebord er tilmelding nødvendig til Maja Møller Davidsen tlf. 30 51 73 35.
Mail. majamdavidsen@gmail.com senest den 12. marts 2018.

Ønskedans/svære danse dag.
Fritidscentret Vestergade 15, i Randers (indgang fra Jernbanegade).
Lørdag den 10 Februar fra kl. 10.00 til kl. 15,00.
Egen forplejning medbringes, pris kr. 40.-
Danseleder: Margit Batz Poulsen mfl.
Tilmelding og danseønsker senest 2. februar 2018 til margitbatz@gmail.com eller tlf. 30 52 87 58.

Danse Weekend på Langsøhus
Vester Ringgade 51, 8600 Silkeborg, fredag den 16. februar 2018, kl. 14,00
Til søndag den 18. februar 2018 efter frokost.
Danseledere: Gitte Mouritzen og Margit Batz Poulsen
Få ledige pladser tilbage.
Kr. 1420.- pr prs. i dobbeltværelse
Kr. 1620- pr prs. i enkeltværelse
Tilmelding Gitte Mouritzen tlf: 29 47 96 82. Betaling på konto nr.7266-1191840 – senest 30 Januar 2018.

Forårsstævne i Hornslet.
Hornslet hallen Stadionvej Søndag den 4. marts 2018. Fra kl. 14,00 til kl. 17,00.
Dans og Kaffebord kr. 85- for medlemmer og kr.110- for ikke medlemmer.
Helga og Dora leder dansen.
Bindende tilmelding og betaling til egen danseleder senest 8 dage før.
Samlet tilmelding til Maja Davidsen.
Tlf. 30 51 73 35 eller
mail majamdavidsen@gmail.com

Round Danse weekend
På ”den gamle grænsekro”
Koldingvej 51. 6070 Christiansfeldt.
Fredag den 20. April 2018.
Ankomst mellem kl. 14,00 og kl. 15,00.
Afslutter med frokost Lørdag den 21. april.
Pris for arrangementet er kr. 950.- pr. prs. i dobbeltværelse.
+ kr. 200.- ekstra ved enkeltværelse.
Alle Rounddansere er velkomne, også uden for Regionen.
Der danses lette til letøvede danse.
Danseleder: Margit Batz Poulsen
Tilmelding: margitbatz@gmail.com senest 20. marts 2018.
Tlf.: 30 52 87 58.

Højskoledag i Silkeborg
Regionen afholder Højskoledag på Silkeborg højskole Platanvej 12 8600 Silkeborg.
Mandag den 30/4-2018 fra kl. 10.00 til 16.00.
Formiddagskaffe, foredrag, sangtime, frokost, seniordans og eftermiddagskaffe.

Pris for medlemmer kr. 230- ikke medlemmer kr. 260.-
Undervisere: Maja og Gitte.
Bindende tilmelding til egen danseleder, samlet tilmelding fra danselederne til Gitte Mouritzen tlf. 29 47 96 82, senest den 20. april 2018.

Region Fyn

Generalforsamling/forårsstævne
Søndag den 11. marts i Ørbæk Midtpunkt.
Generalforsamlingen starter kl. 11.00.
Dagsorden iflg. Vedtægterne.
På valg er:
Birgit Thomsen
Nyvalg
Suppleanter:
Daggi Jensen
Ingelise Andersen
Smørrebrød kan bestilles hos danselederne

Forårsstævne
Kl. 13.30-17.00
Pris inkl. kaffe, boller og lagkage 75 kr. for medlemmer af ldsd.
100 kr. for ikke medlemmer.
Tilmelding og betaling til danselederne senest 23. februar.

Region Himmerland

Fastelavnsfest i Hadsund.
Kulturcentret, Kirkegade 2 – 4.
9560 Hadsund.
Søndag den 11. februar 2018.
Kl. 13.30 – 16.30 .
Eftermiddagens indhold: Seniordans, kaffe med brød og fællessang.
Instruktører: Birthe Christensen og Lissy Vad.
Pris for medlemmer 80,- kr.
Pris ikke medlemmer 90,- kr.
Tilmelding til din danseleder eller Elly Engedal tlf. 98 62 11 10 senest fredag den 2. februar 2018.

Forårsdansestævne
Himmerlandscentrets Idrætsefterskole Jyllandsgade 10, Haverslev, 9610 Nørager.
Lørdag den 7. april. 2018.
Kl.11.30 – 16.00.
Dagens indhold: Lækker buffet, seniordans, lotteri kaffe og kage.
Pris for medlemmer 175, - kr.
Pris ikke medlemmer 195, - kr.
Drikkevarer for egen regning.
Tilmelding til din danseleder eller Elly Engedal tlf. 98 62 11 10 senest fredag den 23. marts 2018.

Kursus i danse med udfordringer
Kurset afholdes på Aktivitetscentret Bymidten 15. 9600. Års.
Mandag den 9. - 16. - 23. april
kl. 19.00 - 21.30.
Pris for alle tre gange 150,- kr.
i inkl. kaffe.
Instruktør: Rosa Skriver Støvring.
Tilmelding senest mandag den 26. marts 2018 Edith Frederiksen tlf. 3015 06 78 eller
mail: truevejen10@gmail.com

Sommerdans i Rebild
Spillemandsmuseet Cimbrervej 2, Rebild 9520, Skørping.
Onsdag den 23. maj 2018
kl. 19.00 – 22.00.
Instruktører: Lissy Vad og Rosa Skriver.
Pris medlemmer 55, - kr.
Pris ikke medlemmer 65,- kr.
Tilmelding ikke nødvendig.

Region Nordsjælland/ Roskilde/Bornholm

Seniordans med udfordringer
Sted: Sophielund Aktivitetscenter
Sophielund 25-27
2970 Hørsholm.
Dato: lørdag d. 3. februar 2018.
Tidspunkt: kl. 11.00-15.00.
Pris: kr. 40,00 betales ved indgangen.
Tilmelding til Jytte Mølgaard, tlf.nr. 45 76 11 24.
E:mail molgaardjytte@gmail.com.
Begrænset plads.
Medbring: Frokost,drikkevarer,tallerken,bestik,kop/glas.
Kaffe kan købes.
Gode busforbindelser.

Generalforsamling
Lørdag d.3 marts 2018 med efterfølgende dans. Tidspunkt: kl. 13.00 – 16.00. Sted: Møllebo, Lyngby Hovedgade 1 a, Kgs. Lyngby.
Bus fra Lyngby station stå af ved Lyngby Mølle.
Dagsorden iflg. vedtægterne: Forslag der ønskes behandlet 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 er: Ruth Weisdorf, Betty Thulin, Lise Klint Alle tre er villige til genvalg.
På valg: suppleant Anni Jacobsen, Jytte Ljungmann. Begge er villige til genvalg.
Pris: kr. 50.00 for kaffe og kage.
Bindende tilmelding til danselederen eller Jytte Mølgaard tlf: 45 76 11 24
E-mail: molgaardjytte@gmail.com
senest d.9. februar 2018.
Danselederen indbetaler til Nordea Bank senest d.12.februar 2018
Konto nr.: 2252 – 62 66 71 43 68
Husk at påføre navn ved indbetaling til banken.
Generalforsamlingen er kun for medlemmer af Dansk Senior Dans.

Sommer dans i Gilleleje hallen
Onsdag d. 16. maj 2018.
Kl. 11.00 – 16.00.
Pris for medlemmer kr. 275,00
Pris for ikke medlemmer kr. 300,00
Sted: Gilleleje hallen, Bøgebakken 19 a, 3250 Gilleleje.
Bindende tilmelding til danselederen eller Jytte Mølgaard, tlf: 45 76 11 24.
E-mail: molgaardjytte@gmail.com
senest d.18.april 2018.
Danselederen indbetaler til Nordea Bank senest d. 21. april 2018.
Konto nr: 2252 – 62 66 71 43 68
Husk at påføre navn ved indbetaling til banken.

Sommerdans i Hørsholm 2018
Danseleder: Jytte Mølgaard.
Dato: torsdage 5.april, 3.maj, 7.juni, 5.juli 2018.
Tidspunkt: kl.11.00 – 14.00.
Sted: Kokkedal kirkes Sognegård, Højmose Vænge 2A, 2970 Hørsholm
Transport: Tæt på Kokkedal station, gode bus forbindelser.
Pris: kr. 250,00 for 4 gange
kr. 210,00 for 3 gange
kr. 150,00 for 2 gange
Medbring selv frokost og drikkevarer.
Prisen dækker leje af sal, undervisning, kaffe og lidt sødt.
Begrænset antal. Bindende tilmelding til Jytte Mølgaard tlf. 45 76 11 24.
E-mail: molgaardjytte@gmail.com senest 3.marts, betaling senest 3.marts 2018.
Indbetaling: reg.nr. 3170 – 15 40 46 20 74 evt. kontant.
Husk at angive hvilke danse datoer.

Region Ribe

Generalforsamling 2018
Søndag den 11. marts kl. 13.00 på Østerbycentret, Ribegade 169,6700 Esbjerg.
Der vil blive gennemgået, hvad der er sket siden sidst, med en ny bestyrelse. Der efter tager vi en svingom og kaffe.
Tilmelding til danselederne senest den 2. marts, så der er kaffe til alle.
Pris: kr. 50,00.

Troldefest i Vejen
Mandag den 7. maj holder vi Troldefest i Troldesalen, Jacob Gades Alle 1, Vejen kl.10,30.Vi danser til ca. kl. 12, hvor der vil være middag, der efter danser vi til ca. kl. 15,00 hvor der er kaffe og lagkage.
Vejle vil blive inviteret.
Der er plads til 130.
Pris;
For medlemmer: kr. 250,00
Ikke medlemmer: kr. 300,oo

Dansedag på Årre Kro
Den 6. november havde vi DANSEDAG på Årre Kro, hvor vi var 73 til en rigtig dejlig dag, vi fik dansen mange danse og fik en god middag, som bestod af en kæmpe schnitzel.
Det prøver vi nok igen.

Region Ringkøbing

Danseweekend på Pinenhus.
Regionen afholder danseweekend på Hotel Pinenhus, Roslev, fra den 28/1 til den 29/1 2018. Hvis du er interesseret i at deltage kan du kontakte Gerda Røy, gerda.roy@mail.dk eller tlf. 9732 1398 for at høre, om der er flere pladser.

Generalforsamling.
Region Ringkøbing holder ordinær generalforsamling, søndag den 18. marts 2018, kl. 13. Den foregår i Mejrup Fritidscenter, Elkjærsvej 26, Mejrup Kirkeby, 7500 Holstebro. På valg er Gerda Røy og Inger Mortensen samt de 2 suppleanter.
Forslag til dagsordenen skal afleveres til formanden, Bo Røyen, boroeyen@hotmail.com eller 9719 2008, senest 14 dage før generalforsamlingen.
Forslag til valg af medlemmer til bestyrelsen og til suppleanter kan dog fremsættes på selve generalforsamlingen. Dagsorden er som angivet i § 5 i regionens vedtægter.
I forbindelse med generalforsamlingen er der lidt spiseligt, kaffe, frugt og dans. Vi slutter ca. kl. 16.30.
Tilmelding til Inger Mortensen, mytter41@gmail.com eller tlf. 2156 3570, senest den 12. marts. Det sker af hensyn til traktementet, der koster kr. 50.

Forårsfest i Højmark
Forårsfesten foregår som sædvanligt i Højmark Hallen, Adelvej 41, Højmark, denne gang lørdag den 24. marts, kl. 11 - 16. Vi starter med dans. Derefter får vi en god middag med underholdning. Til slut er der dans og kaffe. Prisen er kr. 220 for medlemmer og kr. 240 for andre.
Tilmelding til Gerda Røy, gerda.roy@mail.dk eller tlf. 9732 1398, senest 18.marts. (Danselederne opfordres til at modtage tilmeldinger.)

Tirsdagsdans
Vi starter på årets tirsdagsdanse den 8. maj, kl.19, i Aktivitetshuset, Birkevænget 31, Astrup ved Skjern.
Tilmelding senest 3. maj til Laila Gudiksen, tlf. 9736 4258, eller til Bodil Moesgaard, tlf. 9736 4061.
Medbring selv kaffe/brød og kop!
Pris kr. 30.

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

Region Storkøbenhavn

Nytårsfest
Nytårsfesten de 27. januar på Frederiksberg, Allé Gade 10 er udsolgt.

Generalforsamling 2018
Region Storkøbenhavn holder den årlig generalforsamling, den 24. februar 2018 kl. 11.00 – kl. 15.00 i Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, 2605 Brøndby.
S-tog stationen Brøndbyøster ligger tæt ved.
Dagsorden ifølge vedtægterne.
På valg er formanden Helga Schwedler, kassereren Jette Juul Andersson og 2 suppleanter.
Regionen byder på en let frokost med efterfølgende dans.
Der kan købes, vand, kaffe og kage i kulturhusets Cafe til rimelige priser.
Tilmelding (af hensyn til traktementet) og evt. forslag der ønskes behandlet, sendes senest 14 dage før, til formanden Helga Schwedler på mail: helgaschwedler@hotmail.com
eller SMS til 3022 1832

Forårsstævne
Lørdag den 5.maj 2018 fra kl. 11.00 til kl. 15.00
I Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, 2605 Brøndby.
S-tog stationen Brøndbyøster ligger tæt ved.
Pris kr. 50,00 for medlemmer og kr. 75,00 for ikke medlemmer, indbetales på
konto 4085 - 3321149219 – husk navnet!
Du skal selv sørge for din frokost, kander med vand er til rådighed.

Prisen dækker lokale, kaffe og kage, samt masser af god dans.
Tilmelding til Helga Schwedler helgaschwedler@hotmail.com / mobil: 30221832 helst SMS / eller samlet til danselederne.
Sidste frist for tilmelding og betaling den 23. april 2018.

Region Syd for Strømmen

Nytårsstævne
På hat med nytåret på Sofieskolen, Merkurs Plads 4, 4800 Nykøbing F Søndag den 14. januar kl. 11.30 til 17.00.
Velkomstdrink, nytårsmenu, kaffe og kransekage og ikke mindst sang og masser af gode danse.
Medbring selv drikkevarer.
Pris for medlemmer af LDSD: 200 kr., for ikke medlemmer: 240 kr.
Tilmelding og betaling til din danseleder eller direkte til regionen, konto nr. 6520 4161202.
Husk dit navn og medlemsnummer.

Forårsstævne
I Sakskøbing Sportscenter, P. Hansensvej 15, 4990 Sakskøbing, den 03.03.2018 kl. 13.00 – 16.30. Pris 80 for medlemmer af LDSD, 120 kr. for ikke medlemmer.
Du får masser af dans samt kaffe og lagkage.
Tilmelding og betaling senest den 22.02. til din danseleder eller direkte til regionen, konto nr. 6520 4161202.
Husk dit navn og medlemsnummer.

Generalforsamling
Afholdes den 21.03.2018 kl. 14.00. Saxenhus, Rådhusgade 35, 4990 Sakskøbing.
Dagsorden ifølge vedtægterne. På valg til bestyrelsen er Astrid Johansen og Birte Jakobsen.
Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden skriftlig i hænde senest den 07.03.2018. Sendes til Birte Jakobsen, bjakob@hotmail.dk, Linkøbingvej 31, 4900 Nakskov.
Regionen er vært ved en kop kaffe og lidt dans bagefter. Gerne tilmelding til danselederne.

Højskoledag
På Højskolen Marielyst, Bøtøvej 2, 4873 Væggerløse lørdag den 21.04.2018 fra kl. 10.00 til 16.00.
Velkomstkaffe, sangtime, valg mellem foredrag, almindelig seniordans, Round-dance, eller historiske danse.
Frokost eftermiddagskaffe samt afslutningsdans.
Pris 250 kr. for medlemmer af LDSD, 290 kr. for ikke medlemmer.
Tilmelding senest 29.03. direkte til Højskolen ved indbetaling på konto nr. 2205 6750112216. (evt. til din danseleder). Husk navn og medlemsnummer. Max 120 deltagere, optages efter ”først til mølle”.

Dansens dag fejres
Torsdag den 26.04.2018.
Det er Dansens dag søndag den 29.04.2018.
Astrid inviterer til Åbent hus i Nykøbing Falster, Englandsvej 5 A, torsdag den 26.04.
Kl. 13.00 – 15.00: Almindelig seniordans, en halv times kaffepause midtvejs til medbragt kaffe.
Kl. 15.15 – 16.00: Round-dance / Danse med udfordring.
Kom gerne alle tre timer.
Det er gratis at deltage. Tilmeld gerne til astridmarielyst@gmail.com, tlf. 28895774.

Dansekredsen i Nr. Alslev inviterer til Dansens dag, som holdes mandag d. 23. aug. og onsdag d. 25. april 2018 fra kl. 9.30 – 11.30.
Der er åbent hus og der er danse alle kan være med til. I pausen serveres der Asti og snacks.

Reventlowstævne
Madkurvsdansedag, den 29.08.2018.
Oplagt mulighed for en skøn sommerudflugt til det skønne Lolland.
Vi glæder os til at byde velkommen også til dansere langvejs fra. Mere om det i næste nummer af Danseretningen.

Region Sønderjylland

Vinterfest
Søndag, den 28. januar 2018 fra kl. 12.00 til 17.00. Agerskov Kro, Hovedgaden 3, 6534 Agerskov, hvor der serveres forret, hovedret og kaffe/te.
Der danses lancier og seniordans ved Regionsbestyrelsen.
Tilmelding og betaling senest 20. januar til Bothilde Vølkers på mobil 5151 1655 eller mail hel71@outlook.dk. Oplys navn, by og medlemsnummer.
Pris kr. 250,00 for medlemmer af Landsforeningen og kr. 275,00 for ikke medlemmer indbetales på konto 7910 1821019. Drikkevarer købes særskilt.

Generalforsamling
Søndag, den 25. februar 2018 fra kl. 12.30 til 16.00
Gråsten Landbrugsskole, Fiskbækvej 15, 6300 Gråsten.
Dagsorden ifølge vedtægterne.
Der vil være seniordans fra kl. 12.30 til 13.00 og igen efter generalforsamlingen.
Tilmelding og betaling til Bothilde Vølkers på mobil 5151 1655 eller mail hel71@outlook.dk senest 16. februar.
Vi får kaffe med brødtort og småkager, og det koster kr. 70,00 for medlemmer og kr. 95,00 for ikke medlemmer. Beløbet indbetales på konto 7910 1821019. Oplys navn, by og medlemsnummer.
Vi sælger lodder ved indgangen til kr. 5,00 pr. lod.

Højskoledag
Søndag, den 18. marts 2018 fra kl. 9.30 til kl. 15.30
Frøslevlejrens Efterskole, Lejrvejen 85, 6330 Padborg med følgende program:
Kaffe og rundstykker, seniordans, fortælling og sang ved forstander Annemette Hess, frokostbuffet incl. en øl eller vand, seniordans, og så slutter vi med kaffe og lagkage.
Tilmelding og betaling til Bothilde Vølkers på mobil 5151 1655 eller mail hel71@outlook.dk senest 16. februar.
Pris kr. 225,00 for medlemmer og kr. 250,00 for ikke medlemmer indbetales på konto 7910 1821019.
Oplys navn, by og medlemsnummer.
Vi sælger lodder ved indgangen for kr. 5,00 pr. lod.

Region Vejle

Generalforsamling.
Regionen indbyder Landsforeningens medlemmer til generalforsamling fredag den 2. marts 2018 kl. 14 på Plejecentret Stensvang, Steen Blicher Vej 51, 7182 Bredsten.
Dagsorden ifølge vedtægterne.
Forslag der ønskes behandlet, skal sendes til formanden senest 14 dage før.
På valg er Jeanette Børgesen.
Jeanette modtager genvalg.
Efter generalforsamlingen er der kaffe og dans.
Tilmelding senest 23. februar 2018 til Annie Christensen tlf. 60 12 54 11

Forårsstævne.
Lørdag den 7.april 2018 kl.13.30 – 17 i Rask Mølle Hallen, Skolebakken 1, Rask Mølle.
Pris: 70 kr. inkl. kaffe.
Ankomst og samlet afregning fra lederne fra kl. 13.00.
Tilmelding senest 23. marts 2018 til Birte Stisen tlf. 20 41 54 84

Højskoledag
Tirsdag den 15. maj 2018
på Bråskovgård Efterskole,
Bråskovvej 59, Bråskov,
8783 Hornsyld.
Kl. 10 – ca. 16.00
Program: kaffe, fortælling, frokost, sang, rundvisning og dans.
Pris: 150 kr.
Tilmelding senest 20. april 2018 til Birte Stisen tlf. 20 41 54 84.

Region Vestsjælland/ Storstrømmen

Generalforsamling
Næstved den 29. november.
Regionen indbyder Landsforeningens medlemmer til generalforsamling søndag den 25, februar 2018 kl. 09.30 på Biblioteket, Stenstuegade 3, 4200 Slagelse. Dagsorden ifølge vedtægterne. Kandidater til bestyrelsen og forslag der ønskes behandlet skal ske skriftligt og sendes til formanden senest 14 dage før, forslaget kan sendes på mail: gudmund@pc.dk.
På valg er Lone Thybo og Helle Milan Nielsen og de 2 suppleanter, samt revisorer og suppleant. Regionen er vært ved morgenkaffe/the med brød. Tag selv din frokost og drikkevarer med. Vi beregner at danse før og efter frokost og slutter kl. 15.30.

Forårsstævne
Regionen afholder sit Forårsstævne lørdag den 21.april 2018 i Sørbymagle Hallen, Kirkerupvej, 4200. Slagelse kl. 10.00 - 15.30. Kaffen er klar kl. 09.30. Pris for medlemmer af Landsforeningen 160 kr. (Husk medlems nr.) ikke medlemmer 200 kr. dette dækker mad kaffe/the og kage (husk bestik). Tilmelding til jeres danseleder senest mandag den 19. marts, samlet tilmelding til Gudmund Madsen på mail: gudmund@pc.dk med antal dansere. Deltagergebyret bedes indbetalt på Regionens konto i Nordea reg. nr. 2204 konto nr. 5493 272 294 husk navn og antal. Tilmeldingen er bindende, ved afbud efter mandag den 9. april vil deltagergebyret ikke blive tilbagebetalt.

Forårs/sommerdans
Regionen tilbyder 4 gange forårs/sommerdans med start hos Næstved Seniordansere i Multihuset "Sydpolen" Parkvej 109, 4700 Næstved mandag den 9. april 2018 kl. 13-30 - 16.00 kaffe/the kage vand mv. kan købes. Tilmelding senest mandag den 19. marts på mail: gudmund@pc.dk.

Midgårdscentret, Skolegade 8, 4200 Slagelse afholder 2 dansedage fredag den 25. maj (tilmelding senest den 15. maj) og fredag 22. juni (tilmelding senest den 15. juni) kl. 13.30 - 15.00 kaffe/the kage mv, skal købes i cafeteriets åbningstid. Tilmelding på mail: gudmund@pc.dk

Dansedag, Suså Senior Dans, Glumsø Aktivitets og medborgerhus "Kroen", Storegade 2, 4171 Glumsø afholder dansedag fredag den 20.juli kl. 13.00-16.00 tilmelding senest fredag den 3.juli på mail: edorisc@gmail.com

Region Vendsyssel

Nytårsfest
På Hjallerup Kro, lørdag d. 3. februar 2018 kl. 11,30-16,30.
Til nytårsfesten serveres en 2 retters menu og eftermiddagskaffe med kransekage. Foruden seniordans bliver der mulighed for at danse Lanciers.
Pris kr. 200,- og kr. 225,- for ikke medlemmer. Max 60 deltagere.
Tilmelding til Else Ravnholt tlf. 2226 6800 eller Lis Larsen tlf. 5133 6076 senest fredag d. 19. januar 2018.
Herefter er aftalen bindende….!

Vinterdans
"Metropol" i Hjørring, fredag d. 23.02.2018 kl. 10,30-15,30.
Seniordans igen i "Metropol" i Hjørrings store forretningscenter med gode parkeringsforhold. Dansesalen ligger på 1. sal ved siden af biblioteket. Der er bestilt frokost med tærter, grøn salat, kaffe/te med kringle. Drikkevarer kan købes. Der bliver også et spændende lotteri.
Pris kr. 125,- og kr. 150,- for ikke medlemmer. Max. 60 deltagere.
Tilmelding til Else Ravnholt tlf. 2226 6800 eller Lis Larsen tlf. 5133 6076 senest torsdag d. 15. februar.

Indkaldelse til Generalforsamling,
lørdag d. 03. marts 2018 kl. 10,00 – 13,00.
Generalforsamlingen afholdes i "Bien" ved Dagcenter Grønningen, Passagen i Brønderslev.
Dagsorden ifølge vedtægter.
På valg er Else Ravnholt og Inger Bøgh Pedersen – begge ønsker ikke genvalg.
Suppleanter Inga Andersen og Einar Christiansen – begge ønsker ikke genvalg.
Revisorer Peter Jacobsen og Ivan Pedersen.

Forslag der ønskes behandlet skal
være formanden i hænde senest 14
dage før generalforsamlingen.
Vi afslutter med seniordans.
Tilmelding p.gr.a. traktementet til Lis
Larsen tlf. 5133 6076 eller
Else Ravnholt tlf. 2226 6800.

Sommerdans i Den Runde Pavillon
i Brønderslev, onsdag d. 06.06.2018
kl. 11,30-16,00.
Byns stolthed – Rododendronparken
står i fuldt flor. Medbring madkurv
og drikkevarer. Vi sørger for sang,
musik, masser af dans – og spænden-
de lotteri. Pris kr. 50,-.
Alle er velkommen.

Region Viborg

Generalforsamling
Søndag d. 11. marts 2018 i Salling-
hallen , Viumvej 8, Roslev fra kl.
13.30 til 16.30.
Dagsorden iflg. vedtægterne.
Forslag, der ønskes behandlet, skal
være formanden i hænde senest 14
dage før generalforsamlingen.
Husk: du kan foreslå kandidater til
bestyrelsen på generalforsamlingen.
På valg er: Tove Pedersen og Karin
Vilsgaard.
Foreningen er vært ved kaffe og brød.
Medbring gyldigt medlemsbevis.
Ta` bare danseskoene med.
Tilmelding senest mandag d. 5. marts
til Doris, tlf. 21450186 eller
mail: dorisstokholm@gmail.com

Dansens Dag
Tirsdag d.1. maj 2018 i Jamos gl.
bygninger, Elmevej 8, Glyngøre.
Festen begynder kl. 14.30 og slutter
ca. kl. 20.00.
Traktementet består af flg.: Eftermid-
dagskaffe – aftensmad og aftenskaffe.
Det hele for kun kr. 195,00. Drikke-
varer kan købes. Kom og vær med til
en hyggelig dansedag.
Tilmelding til Tove senest mandag
d. 23. apr. Tlf. 23303626 eller mail
tovep@fiberpost.dk.

Sommerdans
Hestestalden, Skolegade 4-8, Thisted,
mandag, d. 7. maj fra kl. 14.00-17.00.
Tilmelding til Doris senest mandag
d. 30. april tlf. 21450186.
Pris kr. 25,00. Medbring kaffe og
kop. Brød er med i prisen.
Torsdag d. 24. maj, Spøttrup Aktivi-
tetscenter, Nørregade, Balling
kl. 14.00 – 17.00.
Tilmelding til Alice senest torsdag
d. 17. maj, tlf. 5177 6043.
Kr. 25,00. Medbring kaffe og kop.
Brød er med i prisen.
Aktivitetscentret, Odgaardsvej 15 A,
Skive torsdag d. 14. juni kl. 13.30-
16.30
Tilmelding senest torsdag d. 7. juni.
Tlf. 97526109 eller mail
nyskivehus@nyskivehus.dk.
Kaffe og kage kan købes.
Glyngøre Hallen mandag d. 2. juli
kl.14.00-17.00.
Tilmelding til Tove senest mandag d.
25. juni tlf. 23303626. Pris: kr. 50,00
for kaffe og brød.

Bustur til Rüdesheim
Den 27. maj-31. maj kr. 4.500,00.
Alle er velkommen du behøver ikke
at være danser.
Flot brochure angående turen fås ved
henvendelse til din danseleder.

Medlemskort 2018

LANDSFORENINGEN
DANSK SENIOR DANS

Regionale aktiviteter for ledere

Region Fyn

Ledermøde/ønskedans
Lørdag den 3. februar kl. 10.00-15.00 i
Kulturhuset i Ullerslev.
Vi danser danse efter ønske fra lederne.
Danselederne kan tage en danser med.
Pris incl. Frokost 50 kr.
Tilmelding og ønskedanse til Lene
65981773 senest 26. januar.

Region Syd for Strømmen

Lederplejemøde
Fredag den 23.02.2018, kl. 13.30 til
17.00. i Kulturforsyningen, Voldgade
1, 4800 Nykøbing Falster.
Arrangementet er gratis.
Medbring selv kaffe m.m.
Ønskedanse sendes til Birte Jakobsen,
bjakob@hotmail.dk, Linkøbingvej 31,
4900 Nakskov, senest den 16.02.

Afsender:
Landsforeningen
Dansk Seniordans
Østergade 14
8370 Hadsten

POST B
PP DANMARK

LANDSFORENINGEN DANSK SENIOR DANS
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*
Lis Larsen, Hals (lislarsen4@gmail.com) ..... Tlf. 51 33 60 76
Region Himmerland: *www.seniordanshimmerland.dk*
Rosa Skriver, Støvring (rosalskriver@gmail.com) ..... Tlf. 98 37 33 13
Region Viborg: *www.seniordansregionviborg.dk*
Doris Mikkelsen, Thisted (dorisstokholm@gmail.com ..... Tlf. 21 45 01 86
Region Ringkøbing: *www.ringdans.dk*
Bo Røyen, Kibæk (boroeyen@hotmail.com) ..... Tlf. 97 19 20 08
Region Aarhus: *www.region-aarhus.dk*
Maja Møller Davidsen, Langaa (davidsenmaja@hotmail.com) ..... Tlf. 30 51 73 35
Region Vejle: *www.dansk-seniordans-region-vejle.dk*
Birte Stisen, Stouby (stisen_herbst@mail.tele.dk) ..... Tlf. 20 41 54 84
Region Fyn: *www.seniordansfyn.dk*
Lene Damkjær, Ørbæk (lenemaare@gmail.com) ..... 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.seniordans-region-ribe.dk*
Hanna Nielsen, Esbjerg (hanna@esenet.dk) ..... Tlf. 24 66 27 24
Region Vestsjæl./Storstrømmen: *www.123hjemmeside.dk/regionvestsj-og-storstroemmen*
Gudmund Madsen, Næstved (gudmund@pc.dk) ..... Tlf. 20 41 23 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: *www.norobo-dans.dk*
Lise Klint, Vedbæk (klintlise@gmail.com) ..... efter kl. 18 Tlf. 45 89 18 36
Region Storkøbenhavn: *www.kbhdans.com*
Helga Schwedler, Albertslund (helgaschwedler@hotmail.com) ..... Tlf. 30 22 18 32

ProGrafisk ApS – tlf. 63 38 39 40