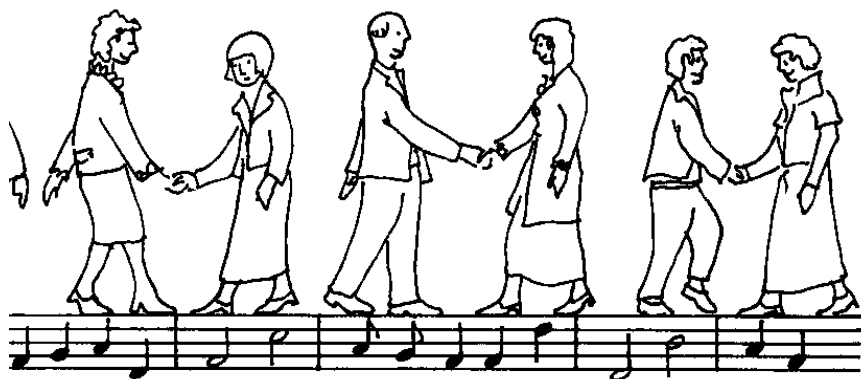




1986-2026





Opfordring til dans

Mel: I en kælder sort som kul.

Har du rytme i din krop
Savner danseglyde?
Hør! musikken spiller op
lad os danne kæde.
Mange steder her til lands
kan du gå til Seniordans
Vi er blå og røde
Du skal bare møde.

Dans er sundt for sjæl og krop,
osse for din hjerne.
Derfor bør du møde op,
Det er sagens kerne.
Vi har osse sagt det før,
dansen gir' dig godt humør.
Det er klart som dagen:
Seniordans er sagen.



Dansesko

Melodi: Livstræet

1. Årene er ingen hindring
for at gå til seniordans,
Til og med gir' dansen lindring,
skærper hver en svækket sans.
Det er målet med seniordansen:
Sjov og hygge for røde og blå.
Ensomheden forsvinder i kredsen,
når man har dansesko på.

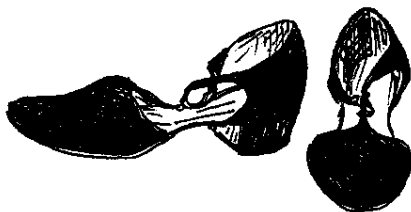
2. Danstrin i alle takter:
Tango, vals og charleston.
sikke svære trin vi magter,
når vi følges hånd i hånd.
Der er masser af seniordanse,
vi skal lære som røde og blå.
Vi står klar, når musikken begynder,
og vi har dansesko på

3. Vi, som er den tredje alder,
vi har brug for sund motion.
Lis'så snart musikken kalder,
er vi klar til en lektion.
Når vi mødes i seniordansen,
blir' vi rørt både røde og blå.
Blodet ruller og pulsen stiger
når vi får dansesko på.

4. Seniordans blir' sjov og latter,
når vi mister retningssans,
eller parvis ikke fatter
hvor vi er i denne dans!
Den kan udfordre, seniordansen,
stille krav til de røde og blå
Med humør kan vi klare det hele, når
vi har dansesko på.

5. Vi har fælles interesser,
dans er godt for sjæl og krop.
Vi kan lære ny finesser,
når vi møder trofast op.
Når vi mødes i seniordansen,
og vi svinger os, røde og blå,
kan vi føle os næsten som unge,
da vi fik dansesko på.

6. Pludselig er tiden gået,
og den faldt os ikke lang.
Hvad vi ikke helt har nået,
må vi ha' næste gang.
Tak til alle for seniordansen,
tak fra både de røde og blå!
Vi vil glæde os lige indtil vi
igen får dansesko på.



Melodi: Barndommens land

Giv mig din hånd
Tag et farvet bånd
Enten det blå eller røde.
Toner skal strømme i møde,
Hold dog din dansesko
lidt i ro.



Før du skal til
dansens trin, så vil
du få nøjagtigt at høre
hvad det nu er, du skal gøre.
Ellers – og det er fatalt –
går det galt!

Dansens musik
passer på en prik.
Så du må være forsigtig,
højre og venstre er vigtig.
Kikser et trin eller to,
Ta'en med ro!



Dans er en fryd
til orkesterlyd.
Tango og vals eller square,
du ka' slet ikke la' være.
Alle slags rytmer ska'
prøves af.

Dans gir humør
Er du trist, så hør:
Du møder masser af hænder.
Senior-dans gir' dig venner.
Smil! Du får smil igen
fra en ven



Shen

Hilsesang

Melodi: Hils fra mig derhjemme

1. Har du tænkt hvor ofte vi
Hilser de, der går forbi
med en enkelt løftet hånd,
en kort ceremoni.
Følges hånden af et smil,
er der straks lidt mere stil,
det betyder: "Du er set,
jeg kender din profil!"
Men i gamle dage
var man mere striks:
Først et skridt tilbage
neje, buk og kniks.
Vi har andre normer,
vi er mere fri.
Hør om disse former
for vort hilseri:

2. Håndtryk er, som alle ved,
udtryk for en høflighed.
(Rystes hånden op og ned,
kan armen gå af led!)
Og i Frankrig kan man se
kindkys op til gange tre,
når man møder en bekendt
på vej til en cafe.
Gnide-næse-skikke
hos maori-mænd
bruger vi nok ikke,
når vi ser en ven.
Har du Inder-venner,
du vil hilse på:
Buk med spidse hænder,
det vil de forstå.

3. Skal du til hofbal gå?
Til royale hilsner må
du have hvide handsker på,
og høfligt baglæns gå.
Kvinder med Islamsk slør
gir' ej hånd til mænd, de bør
Ikke gøre manden mør,
så han bliver' vild og skør.
Bukker en japaner
ned til gadens snavs,
si'r en indianer
"Ugh", så er det "Davs!"
Man må skikke lære,
eller land fly,
vil man høflig være
i en fremmed by.

4. Moder skifter, det er klart:
Nu' det kram, der er så smart,
kun markeret, åbenbart,
vid're i en fart.
Andre går den anden vej:
De sir' nemlig bare "hej",
det er osse så bekvemt,
når man er ung og sej.
Dog af alle rammer
Rent i hjertet den
varme bjørnekrammer,
givet af en ven.
Den kan redde dage,
der er mellemgrå
Gi' humør tilbage,
gøre himlen blå!



Seem 2013

Melodi: Den gamle skærslibers forårssang

At dans er livsglæde, det er givet,
den gir' os glæde og godt humør.
og kondition som forlænger livet,
det får man gratis som tilbehør.
Så rejs dig blot, når musikken lyder
og find en rød hvis du selv er blå,
for det nemlig dig selv du snyder,
hvis du blot passivt kigger på.



Humør er nøgleordet, når vi danser,
men vi får andre gevinster med,
for dansen virker på alle sanser,
og den er god for de svage led.
Og det er virkelig om at lytte
at følge lederens stemmepragt,
for ellers står man til ingen nytte
og hele dansen er ødelagt.

Lad hjernecellerne få en chance,
lad kroppen prøve de svære trin.
Vi holder os i god balance,
og der er plads til glade grin.
Det sker at dansene går i kage,
at der er trin, som vi misforstår,
at ingen gør, som vor leder sagde,
men render rundt som en flok får!

Så bare forfra med instruktioner,
til vi har lært, hvorhen vi skal gå,
så vi kan undvige kollisioner
og sammenstød mellem rød og blå.
Vi danser til vi får sved på panden
og varme fødder i dansesko.
Så får vi vand til at dæmpe heden,
og holder fødderne lidt i ro.

"Chasse" og "Håndtur" og "Siden, samle",
vi bliver ved til det kører rundt.
Vi føler os ikke spor som gamle,
mens blodet ruller, det er så sundt!
Nu har vi rytmen i vores kroppe
og dansen gør os så let og fri.
Med SENIORDANS vil vi ikke stoppe
den gir' os livslyst og energi!



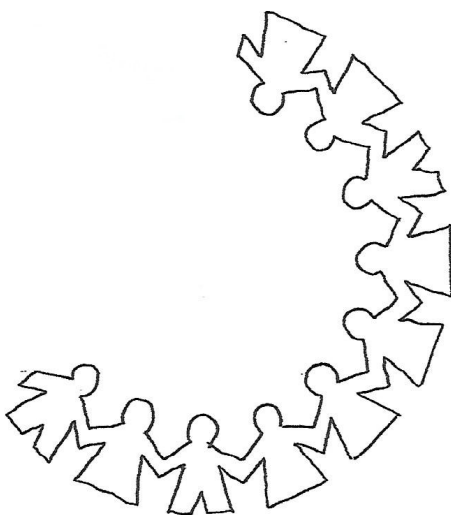
Melodi: Jeg drømte om atten svaner i nat

Har du led, der er trætte og hår, der er gråt,
har du rynker på hånd og kind?
Ta' til Seniordans, for så får du det godt.
Den kan holde dig ung i sind.
Den ungdom, som vi mindes,
i dansen ka' den findes.
Der er dem, der har danset i masser af år,
Det er livsglæde, der forstår.



Vi vil danse og svinge til tonernes klang,
melodier fra fjern og nær,
så vi glemmer skavankerne endnu en gang,
derfor er dansen populær.
Den ungdom, som vi mindes,
i dansen ka' den findes.
Og i seniordansens mangfoldige trin
er der plads til det sunde grin!

Dans er fællesskab, venskab og dejligt humør,
når vi danser i sluttet kreds.
Vi får løsnet hvert led og hver kind får kulør,
og vi hygger os når vi ses.
Den ungdom, som vi mindes,
i dansen ka' den findes.
For med dansesko på blir' vi unge i sind
under seniordansens trin.



Venskab

Melodi: Lorelei..

1 Er byrderne svære at bære,
du føler dig ene, forladt.
Hvert skridt er en ny barriere,
humørbatteriet er fladt.
Så er det fordi, at du glemmer,
at der står venner bag dig.
Fordi du slet ikke fornemmer,
at de følger med på din vej.

2 At netværker, dem bør man dyrke,
det ved efterhånden enhver.
Men venskaber giver dig styrke,
så livet bli'r langt mere værd.
Og du skal jo ingenting skjule
for vennerne, som står dig nær.
Lad masken blot falde en smule,
og vær kun dig selv, som du er.

3 For venskab er kort og godt dette
Det truer med regn fra en sky!
ER vennerne så af de rette,
så står de med en paraply.
Og så er du ikke alene.
Måske bli'r du stadigvæk våd,
men så er i fler' om den gene.
I fællesskab findes der råd!

4 Til fest er det nemt at få venner,
med stemning og snak og med pjat.
Du skåler med alle, du kender,
Man morer sig som en besat.
Det handler dog bare om hyggen,
at feste med hver, som er gæst.
At venskab kan opstå er lykken,
men hverdagen bliver dets test.

5 For hverdagsliv lettes og løftes
af venner, som kender dig godt,
med hvem alle emner kan drøftes,
om verden, om stort og småt.
At råhygge med sine venner
er en ubestridelig ret,
og de små skavanker, man kender
forbigås jo smidigt og let.

6 Men hvad er et venskab, hvis ikke
det holder, når vejen bli'r svær.
Hvis du må om håndsrekning tigge,
så er det jo ingenting værd.
For venskab må kunne tåle,
at man skal give en hånd!
Så lad os for venskaber skåle,
og hyld de knyttede bånd.



Tilegnet aktive ældre

Melodi: Jeg plukker fløjlsgræs.

1.

En stille time, mens solen synker.
En tanke standser, hvad er der sket?
Det varme sollys på håndens rynker,
Mon der er fler' end du før har set?
Nok har du ikke din ungdoms styrke,
Når hånden griber om spadens skaft.
Men du har mod til og lyst at dyrke
De interesser, du har haft.

2.

Der er da lyde, du ikke fatter.
(Græshoppesangen er længst forbi!)
Når alle taler, og TV skratter,
Blir' visse ord let til gætteri.
Så må vi gentå, hvad du skal høre.
Du nyder stadig en god replik!
Og intet fryder dit indre øre
Som skønne sange og god musik.

3.

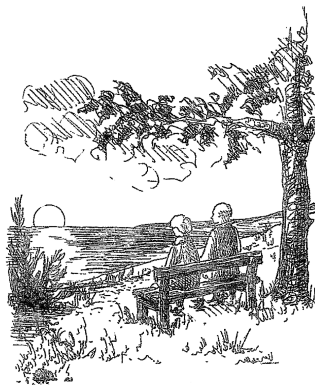
Det sker, at synssansen osse driller,
For tekster skrives med alt for småt!
Selvom du lige har pudset briller,
Blir' øjet overanstrengt og vådt.
At se naturen er dog en glæde,
Med dyr og planter og skyers liv.
Og hvad får dig til at le og græde
Som gode bøger med perspektiv?

4.

Skønt du er lidt imod stimulanser,
Kan vitaminer og gensing-rod
Måske opfriske de gamle sanser,
Gi' ny ressourser af kraft og mod.
Dog ingen dyr medicin erstatter
En sjov bemærkning på rette sted.
For bedst af alt er den sunde latter,
At have nogen at grine med!

5.

Fald ikke hen i en trist erindring
om ungdoms evner og kraft og sjov,
Men husk, at alder er ingen hindring,
hvis blot man tilpasser sit behov.
Dit liv er stadig en åbenbaring:
Vis din begejstring, lev nu og her!
Og syng det ud som din livserfaring,
at "Livet er stadig livet værd"!



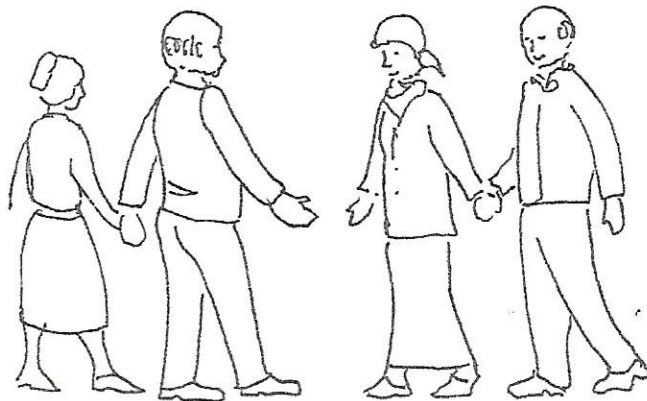
Melodi: Den er fin med kompasset

1. Kan du lide at danse?
du skal ikke standse
skønt tallet på aldren
er blevet lidt højt.
Kom ud af din stue
sid ikke og ruge
men skynd dig til salen –
Så bliver du glad.

2. At mødes med andre
er bedre end vandre
alene derhjemme
hvordan man end bor.
For jeg kan kun sige
her er alle lige
så skynd dig til salen –
så bliver du glad.

3 Vi danser og synger
og føler os yngre
vi hygger og snakker
og har det rart.
Vi lærer en masse
og takten skal passe,
det klares i salen
og du bliver glad.

4. Nu stopper vi sangen
for nu melder trang
til noget at drikke
for halsen er tør.
Vi smiler til højre
vi smiler til venstre
så bliver man nemlig i
Dejligt humør ☺



Forår

Melodi: De nære ting

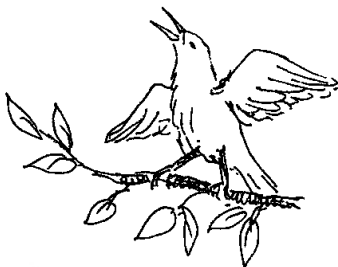
Se, solen den skinner, og forår er på vej.
Og glæden den kommer til dig og mig,
Og buskene blomstrer, og græsset er grønt,
fuglene kvidrer og synger kønt.

Nu træerne grønnes i skov og i park,
bækken den risler igennem en mark.
For foden af bakken en kilde du ser,
du lytter og hører den stille ler.

Blandt sivene svømmer et gråandepar,
de bygger en rede så lun og rar,
Og snart et kuld unger nok ænderne får,
Ja, underet sker jo hvert en'ste år.

Hvis du går en tur, og ser dig omkring,
Dit blik møder atter små velkendte ting.
En ko på en mark, og et får der har lam,
og blishøns der svømmer rundt i en dam.

Du føler dig ung, selv om håret er gråt,
Så smil til din ven, det vil gøre så godt.
Du spiller og synger en køn lille sang.
Og dagen vil føles så lys og lang.



Tekster og illustrationer: Steen Damkjær

FARVEL

Melodi: Go´nu nat

Så farvel, og kom nu godt afsted,
og vi beder jer, at ta´ det hele med.
Hver en pose må herfra,
og du selv må være klar.
mmmmm mmmmmm
Så farvel, og kom nu godt afsted.

Så farvel, tag dansetrin´ne med.
Vi skal hjem og danse hver på vores sted.
Vi har fået god musik,
fint med dansene det gik.
mmmmm mmmmmm
Så farvel, tag dansetrin´ne med.

Så farvel, men kom dog snart igen
med en chance for at finde nok en ven,
for at række ud din hånd,
for at knytte nye bånd
mmmmm mmmmmm
Så farvel, men kom dog snart igen

Vi har danset, vi har sunget, vi har grint,
I flere timer har vi haft det smadderfint.
Vi fik no´et at tænke på, nye danse ku´vi få.
mmmmm mmmmmm
Så farvel, og kom nu godt afsted,

Så farvel til alle hver især.
Mads Doss: ” Vi fik hverannen nok så kær”
Det gør det en smule svært,
Vi må se at få det lært – det at sige ret
farvel.
Så farvel til alle hver især.
mmmmm mmmmmm

(ukendt forfatter)



Illustration: Steen Damkjær