



# Håndbog 2023

Folkedans, Musik, Linedance,  
Squaredans m.m

**DGI**

dgi.dk

# Indhold

<b>Velkommen til en ny sæson</b>	<b>03</b>
<b>Dans &amp; Musikudvalget</b>	<b>04</b>
	<b>05</b>
<b>DGI arrangementer</b>	<b>06</b>
<b>Foreningsarrangementer</b>	<b>08</b>
<b>Sommerdans 2023</b>	<b>10</b>
<b>Sommerdans 2023</b>	<b>11</b>
<b>Inspirationsdag i folkedanse</b>	<b>12</b>
<b>Inspirationsdag for spillemænd</b>	<b>14</b>
<b>Inspirationsdag for danseledere og dansere</b>	<b>15</b>
<b>Sans - dans med en sang og hold hjernen i gang</b>	<b>16</b>
<b>Aktivitetsmøde</b>	<b>17</b>
<b>Dansens Dag 2023</b>	<b>19</b>
<b>Dans &amp; Musik på Facebook</b>	<b>20</b>
<b>DGI Dans &amp; Musik</b>	<b>22</b>

# Velkommen til en ny sæson

Håndbogen udsendes i december, og indholdet vil gælde for 2023.

Dans & Musikudvalget præsenterer hermed en række arrangementer, som udbydes det næst kommende år.

Vi vil derudover udsende mails om tilbud, der udbydes i løbet i året. Du kan også se arrangementerne på facebookgruppen "DGI Østjylland Dans & Musik".

Skulle der være behov for kurser eller andet, som ikke er nævnt i håndbogen, er du altid velkommen til at kontakte os.

Mange kommuner giver tilskud til kurser og uddannelser inden for det frivillige foreningsarbejde. Husk at tjekke om din kommune giver tilskud.

Ved spørgsmål om tilskud og kurser kontakt Henning Sørensen på tlf. 2073 8523 eller på mail: [henning@elholtvej17.dk](mailto:henning@elholtvej17.dk)

Dans & Musikudvalget vil bestræbe sig på at være i løbende kontakt med vore medlemsforeninger, for bedst at kunne opfylde de ønsker og behov, foreningerne har.

På næste side finder du kontaktoplysninger på hele udvalget.

DGI Østjylland Dans & Musik  
v/ Henning Sørensen

# Dans & Musikudvalget



## **Formand**

Henning Sørensen  
Elholtvej 17, Kærende  
8581 Nimtofte  
Tlf. 2073 8525  
Email: [henning@elholtvej17.dk](mailto:henning@elholtvej17.dk)



## **Udvalgsmedlem**

Grethe Nielsen  
Uranusvej 8  
8370 Hadsten  
Tlf. 2729 2561  
E-mail: [gpn8370@gmail.com](mailto:gpn8370@gmail.com)



## **Udvalgsmedlem**

Asta Jensen  
Søndergade 19 t.th  
8400 Ebeltøft  
Tlf. 2146 0935  
E-mail: [lykkegaarden@familie.tele.dk](mailto:lykkegaarden@familie.tele.dk)

**Udvalgsmedlem**

Ulla Thuesen  
Kaktusvej 2  
8981 Spenstrup  
Tlf. 5186 9395  
E-mail: ulla.thuesen@hotmail.dk

**UNDERUDVALG:**

Linedanceudvalg:  
Bente Sørensen  
Enghavevej 5  
8961 Allingåbro  
Tlf.: 2834 9796  
E-mail: bente8691@gmail.com

Squaredanceudvalg:  
Der er i øjeblikket intet udvalg.  
Henvendelser derom kan ske til kontoret.  
Se kontaktoplysninger side 23

# DGI arrangementer

## DGI Østjylland 2023

Inspirationsdag i folkedanse med Leonora Danzi den 4. februar  
Langhøjskolen, Bakkegårdsvej 8, 8961 Allingåbro kl. 10.00 - 16.30

Aktivitetsmøde den 26. februar  
Finnebyens Forsamlingshus, Bornholmsvej 1, 8210 Aarhus V. kl. 13.30 - 17.00

Spillemandsdag med Bjarne Grue Knudsen - For øvede den 22. oktober  
Hadsten Sundhedscenter, Hovvej 76, 8370 Hadsten kl. 9.30 - 16.30

Spillemandsdag med Ove Andersen - For letøvede den 22. oktober  
Hadsten Sundhedscenter, Hovvej 76, 8370 Hadsten kl. 9.30 - 16.30

Dansedag for danseledere og folkedansere den 22. oktober  
med Birthe Jørgensen og Kenneth Krak  
Hadsten Sundhedscenter, Hovvej 76, 8370 Hadsten kl. 9.30 - 16.30

Derudover afholdes der spillemandsdag til foråret og efteråret i Grenaa Idrætscenter.  
Dato og instruktører er endnu ikke på plads. Oplysninger sendes på mail senere.





# Foreningsarrangementer

## DGI Østjylland Dans & Musik 2023

**Vinterlegestue v. Gjerrild Folkedanserforening** 28. januar kl. 19.30 - 23.00  
Gjerrild Friskole, Knud Albæksvej 6, Gjerrild, 8500 Grenaa

**Legestue v. Løften-Skødstrup Folkedansere** 10. februar kl. 19.00 - 23.00  
Festsalen på Skæring Skole, Skolevej 200, 8250 Egå

**Stiftelsfest i Låsby v. Låsby Folkedansere** 25. februar kl. 19.30  
Låsby Hallen, Niels Bohrs vej 7, 8670 Låsby

**Legestue v. Danselederne på Djursland** 3. marts kl. 19.30 - 23.00  
Langhøjskolen, Bakkegårdsvej 8, 8961 Allingåbro

**75 års jubilæums legestue v. Folkedansen 1945, Aarhus** 11. marts kl. 19.00 - 22.30  
Fritidscenteret Skovvang, Skovvangsvej 127, Aarhus N

**Spillemandsbal v. Spilandslauget Djursland-Mols** 17. marts kl. 19.30 - 23.00  
Ørum Forsamlingshus, Ørbækvej 3, 8586 Ørum Djurs

**Legestue** 21. april kl. 19.30  
Ørum Forsamlingshus, Ørbækvej 3, 8586 Ørum Djurs

**Skovstævnet i Gjerrildskoven v. Gjerrild Folkedanserfore.** 17. juni kl. 13.30 - 21.00  
Festpladsen Stokkebro 2, Gjerrild, 8500 Grenaa

**Legestue v. Thorsager og Omegnsfolkedanserefore.** 17. november kl. 19.30 - 23.00  
Lindegården, Skolevej 19, 8544 Mørke

På [www.tangoaarhus.dk](http://www.tangoaarhus.dk) kan du se Tango Aarhus arrangementer.





# Sommerdans 2023

## DGI Østjylland Folkedans

Sommerdans arrangeres af Dans & Musikudvalget i DGI Østjylland i samarbejde med lokalforeninger.

Lokalforeningernes egne danseinstruktører og spillemænd leder dansen og musikken.

Andre spillemænd er meget velkommen til at spille med.

### **11. april**

Løgten-Skødstrup Folkedansere

Sted: Skæring skoles festsal, Skæring skolevej 200 8250 Egå

Leder: Gert Højen Hansen

Forspiller: Pernille Therpling

### **18. april**

Dans Med Os

Sted: Viby bibliotek, Skanderborgvej 170 8260 Viby J

Leder: Mie Nielsen

Forspiller: Allan Thomsen

### **02. maj**

Gjerrild Folkedansere

Sted: Gjerrild Friskole, Knud Albæks vej 4 Gjerrild 8500 Grenå

Leder: Doris Jensen

Forspiller: Aksel Pedersen

# Sommerdans 2023

DGI Østjylland Folkedans

## 10. maj

Værum Folkedansforening

Sted: Værum forsamlingshus, Nørgårdsvej 30 Værum 8900 Randers

Leder: Kirsten Bødker

Forspiller: Henrik Boje

## 24. maj

Ørum Djurs Folkedans

Sted: Ørum forsamlingshus, Ørbækvej 3 8586 Ørum Djurs

Leder: Birthe Spens

Forspiller: Else Margrethe Molbeck

**Tidspunkt: Kl. 19.00-22.00**

**Pris: Kr. 45 pr. aften pr. danser.**

**Husk: Kaffekurv og dansesko.**

**Nærmere oplysninger kan fås ved Grethe Nielsen, tlf. 2729-2561**



# Inspirationsdag i folkedanse

Danselederne på Djursland inviterer i samarbejde med DGI Dans & Musik i Østjylland til inspirationsdag for danseledere og dansere.

Leonora Danzi besøger os den 4. februar og vil danse polska og bakmes med os. Det er to elementer som bliver brugt i forskellige svenske og norske danse og kan derefter benyttes i forskellige kontekster.

Vi kommer til at snakke om hvordan vi som dansere kan forholde os til musikken, til hinanden og til variation i det givne materiale.

Leonora er nu bosat i Stockholm hvor hun læser dansepædagogik (folkedans) ved Stockholm University of the Arts. Hun er uddannet fra Eric Sahlström Institutet (Tobo), danser med i EMBLA og har undervist både børn og voksne i Danmark (bla. som vejledere på Fur ø-lejr, og workshopsholdere på FOD, ROD og FolkCamp). Musikeren som kommer og spiller med os vil blive annonceret ved et senere tidspunkt.

**Dato: Den 4. februar**

**Sted: Langhøjskolen, Bakkegårdsvej 8, 8961 Allingåbro**

**Pris: 395 kr. inkl. frokost og eftermiddagskaffe**

**Tilmelding senest den 15. januar på:**

**[www.dgi.dk/202311428021](http://www.dgi.dk/202311428021)**





“

Dans er det skjulte sprog i sjælen.

Citat : Martha Graham

- Dans er et telegram til Jorden med ønske om ophævelse af tyngdekraften.



# Inspirationsdag for spillemand

Den 22. oktober afholder Dans & Musikudvalget inspirationsdag for spillemand. Dagen er opdelt i 2 hold så alle kan være med.

Som start og slut på dagen vil alle spillefolkene spille sammen i "stort orkester" under fælles ledelse af Bjarne og Ove.

## **Spillemandsdag med Ove Andersen - For letøvede**

### **Indhold:**

Vi vil i løbet af dagen arbejde os igennem et passende udvalg af "Andersens favoritter"

Vi vil skabe musikalske oplevelser for hjerte, krop og sjæl - for os selv hver især og for hinanden.

Brugbar spillemandsmusik er noget, man KAN danse til.

Målet for os er at skabe musik, man bare MÅ danse til!

## **Spillemandsdag med Bjarne Grue Knudsen**

### **Indhold:**

Vi vil i løbet af dagen spille numre fra Sjælland, både kendte fra "358" og numre jeg har fundet i lokale spillemandsbøger.

Gennem sammenspillet lægges vægt på "tawet" i dansemusikken. Hvordan får jeg mit instrument til at fortælle hvad danserne skal/ kan danse til? Ord som Bælg, Bue og Bug er noget vil skal bruge til at få nodespil til at blive dansespil med puls.

**Dato: Den 22. oktober**

**Sted: Hadsten Sundhedscenter, Hovvej 76, 8370 Hadsten**

**Pris: 395 kr. - inkl. smørrebrød til frokost**

**Tilmelding senest den 8. oktober til dagen med:**

**Ove Andersen: [www.dgi.dk/202311448011](http://www.dgi.dk/202311448011)**

**Bjarne Grue Knudsen: [www.dgi.dk/202311448012](http://www.dgi.dk/202311448012)**

# Inspirationsdag for danske ledere og dansere

Den 22. oktober afholder Dans & Musikudvalget inspirationsdag danske ledere og dansere.

Instruktør på dagen er Birthe Jørgensen og spillemand er Kenneth Krak.

Vi har desværre ikke indholdet for dagen på plads endnu, men du kan roligt begynde at glæde dig, så sæt kryds i kalenderen allerede nu.

**Sted: Hadsten Sundhedscenter, Hovvej 76, 8370 Hadsten**

**Pris: 395 kr. - inkl. smørrebrød til frokost**

**Tilmelding senest den 8. oktober på [www.dgi.dk/202311428026](http://www.dgi.dk/202311428026)**



# Sans - dans med en sang og hold hjernen i gang

## Hold Hjernen Frisk

SANS er en blanding af at danse og synge sammen på et hold.

Når dans og bevægelse kombineres med at synge og bruge sin stemme, aktiveres rigtig mange sanser, hvilket stimulerer hjernen i særlig grad.

Herunder er det ganske sjovt at "SANSE" sammen med andre.

Når man udøver SANS i en tilpas udfordrende stemme, får man "sved på såvel pande som hjerne".

Man kan deltage i SANS uden at have erfaring med hverken sang eller dans i forvejen.

### **Sådan bliver du SANS-instruktør:**

SANS-instruktøren skal sætte rammerne for involverende sang og dans, så deltagerne føler sig tilpas udfordret.

### **Forudsætninger:**

Som SANS-instruktør skal man ha' erfaring med at formidle rytme/ bevægelse og sang overfor andre. Man kan med fordel danne instruktørpar med en makker, der f.eks. er stærk på musik og dans, hvis man selv er stærkest på sang. Kurset afvikles over 2 dage med hjemmearbejde mellem kursusdagene

### **Fakta**

Hold Hjernen Frisk er et projekt målrettet seniorer, som ønsker at holde hjernen frisk via social, fysisk og mental aktivitet.

### **Se mere på:**

[www.dgi.dk/sans](http://www.dgi.dk/sans)



# Aktivitetsmøde

## DGI Dans & Musik Østjylland

Har du fået lyst til at høre mere om SANS, så mød op til vores Aktivitetsmøde, da vi allerede nu kan afsløre, at vi her får besøg af Karen Bertelsen fra Glad Dans Viborg.

Karen som er instruktør i SANS kommer og fortæller om konceptet.  
Og hvem ved - måske får vi selv lov at prøve nogle øvelser.

Aktivitetsmødet holdes den 26. februar kl. 13.30 - 17.00 hos  
Folkedansen 1945, Aarhus Finnebyens Forsamlingshus, Bornholmsvej 1,  
8210 Aarhus V

Invitation med dagsorden sendes på mail senere, men du kan tilmelde dig allerede nu på: [www.dgi.dk/202311451705](http://www.dgi.dk/202311451705)

Det er gratis at deltage.





# Dansens Dag 2023

Hvert år den 29. april bliver dansen fejret i hele verden.

Oplev Danmarks største dansefestival, Dansens Dag, hvor tusindvis af dansere tager dansen med ud på gader og stræder i hele landet.

Dansens Dag sætter spot på dansens universelle evne til at krydse alle politiske, kulturelle og etniske grænser og forene folk i fred og venskab gennem et fælles sprog: DANS!

Så kom ud af busken med de gode idéer, og lad os få en dag med masser af dans og musik i Østjylland.

DGi Østjylland Dans & Musik hjælper gerne med råd og vejledning.



# Dans & Musik på Facebook

"DGI Østjylland Dans & Musik" er en offentlig gruppe for alle, der interesserer sig for dans og musik.

Facebookgruppen er stedet, hvor alle kan finde nyt om musik- og danselivet i Østjylland.

Gruppen har allerede mange medlemmer, som flittigt skriver om, hvor der danses og spilles rundt omkring.

Derved bliver gruppen det sted, som kan hjælpe dansere og spillemænd med at finde arrangementer, som inspirerer.

Indtil nu har gruppen mest været brugt til annoncering af legestuer, kurser og andre arrangementer. Men brug den også, hvis du eftersøger en nodebog, en sangbog eller en spillemænd.

Skriv også hvis du har en god idé. Debat er også tilladt.

Når du melder dig ind i gruppen, får du ret til at skrive opslag, som kan læses af alle, også selvom de ikke er medlem af gruppen.

Oplever du tekniske problemer omkring Facebook, skriv da til Knud Erik Elmann, så vil han forsøge at hjælpe dig - [knud.erik.elmann@gmail.com](mailto:knud.erik.elmann@gmail.com)

Husk også at "synes godt om" DGI Dans & Musik Facebookside. Her kan du følge med i Dans & Musik arrangementer i hele landet.





# DGI Dans & Musik



## **Idrætskonsulent - på barsel til maj 2023**

Gitte Ballegaard Andersen

Tlf. 2944 1444

E-mail: gna@dgi.dk



## **Idrætskonsulent - ansat til maj 2023**

Camilla Vestergaard Søndergaard

Tlf. 6113 9246

E-mail: cvs@dgi.dk



## **Idrætskoordinator**

Ulla Smidt Dahlmann

Tlf. 7940 4453

E-mail: ud@dgi.dk



