# Square up

## Nr 1 2011 1 maj

**Klubbinformation från Squaredansklubben Seniorerna i Stockholm**

*Efter väl genomförda kurser var det 32 graduanter som fick sin eftertraktade blå badge i Brommasalen den 18 april. Grattis!*

*Efter själva gradueringen blev det smörgås och sedan dans under Freddie Ekblads ledning.*
*Se sidorna 18 och 19!*

Gå in på Seniorernas hemsida **”www.seniorerna.org”**
om du vill veta mer om vår aktuella verksamhet

# Ordföranden har ordet

Kära medlemmar!

Squaredans är lätt – det är bara att följa instruktionerna! Ja det stämmer faktiskt, men det känns inte alltid så enkelt som det låter.

Vad är det då som motiverar oss att träna den ena terminen efter den andra? Många av oss har funnit squaredans vara den perfekta avkopplingen. Man kan säga att det är som en form av mindfulness – att vara helt närvarande i nuet. Under en danslektion går det inte att tänka på något annat.

”Motivation till framgång skapas i samverkan med omgivningen” säger psykologen Dan Katz. Det är därför det är så viktigt att vi alla har en förstående och hjälpsam attityd sinsemellan! Det får inte hända att någon går hem ledsen för att aldrig mer komma tillbaka!

Det finns en del oskrivna koder inom squaredansen och många frågar; hur bjuder man upp? var ställer man sig? vad menas med traditionell klädsel? får man byta square eller partner? olika nivåer?, vad menas med golvets nivå? m.m. Styrelsen planerar att till hösten arrangera en liten teorikurs i ”Vett och etikett på dansgolvet”. I första hand bjuder vi in Basic- och Mainstreamdansare.
Det ska bli kul och spännande!

Styrelsen har nu en ny sammansättning. Nya ledamöter är Gunnel Strandlund, Gunhild Behrens och Birgitta Jansson. Vår styrelse har ett gott och öppet samarbete. Alla jobbar ihärdigt för att Seniorerna ska ha bra kurser, danser och evenemang. Det är bara att vara glad!

Vi kan sträcka på oss – den gångna terminen har varit mycket lyckosam med välbesökta danser och kurser. Nu längtar vi till klubbresan och tolv roliga torsdagsdanser på Stora Skuggan.
Det blir mycket Basic och Mainstream. ”Halv Plus” är efterfrågat, så det finns vid två tillfällen. Och, kom ihåg - vi går på alla Basicdanser vi kan!
Vi värnar om våra nybörjare!

Styrelsen önskar er alla en härlig sommar!

Kram och så ses vi!

Gugge *Gahmberg*

## MINNESRUTA
**Sommar och höst 2011**

**Söndagen den 8 maj**
**Vårfesten på Tollare**
**09.45-16.00**

**Tisdagen 24 maj till 27 maj**
**KLUBBRESAN**
som går till Rättvik Se sid 8

**Torsdagen den 9 juni**
börjar sommarens traditionella
**Stora Skuggan-danser**
Sista dansen är den 25 augusti
Se sid 11

**Måndagen den 12 och**
**Onsdagen den 14 september**
Våra rekryteringsdagar
**PRÖVA PÅ-DANS**
i Enskede och Kallhäll Se sid 7

**Lördagen den 17 september**
Börjar höstterminen med
**KICK OFF** för alla
Se sid 20

**Vecka 38** börjar alla kurser.

**Lördagen den 15 oktober**
den efterlängtade
**STORA SENIORDANSEN på GIH**
Se sid 21

Redan nu kan vi lova att
det blir **Knutsdans** även 2012!

***Ragnar, klubbmästare***

## Vi är nu 508 medlemmar.

Under vårfesten på Tollare folkhögskola eller på vår Kick Off finns det möjlighet att köpa vår trevliga klubbnål för endast 100 kronor. Det går också bra att beställa tröjor eller skjortor med vårt emblem och namn.

I medlemsförteckningen 2011 har Tryckfelsnisse varit framme. Inger Johanssons telefonnummer är 581 707 82. Vänligen ändra.
**Glöm inte att meddela din nya adress om och när du flyttar!**

*Pia, medlemssekretare*

# Seniorernas kurser hösten 2011

Den första kursen = den högsta ska kosta 400:-. Följande kurser kostar tillsammans 100:-.
Plusgironumret *för kursavgifter* är 57 80 73 - 9.

**Alla A2-dansare** kan även strödansa hos ”Sotarn” på fredagar för 40:- per gång.

| Kurs | Nivå | Dag | Tid | Kursledare | Start | Slut | Lokal | Kursvärdar |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 K | Basic term. 1 | måndag | 14.55 - 16.40 | Roland Danielsson | 19 sept | 5 dec | Kallhäll | Meddelas senare |
| 2 E | Basic term. 1 | onsdag | 13.10 - 14.55 | Roland Danielsson | 21 sept | 7 dec | Enskede | Meddelas senare |
| 3 | Basic term. 3 | onsdag | 11.20 - 13.05 | Roland Danielsson | 21 sept | 7 dec | Enskede | Monika Rabe tel. 08-664 20 07 |
| 4 K | Mainstream term. 1 | måndag | 13.05 - 14.50 | Roland Danielsson | 19 sept | 5 dec | Kallhäll | Annmarie Mæland tel. 08-36 82 77 |
| 5 | Mainstream term. 3 | onsdag | 9.30 - 11.15 | Roland Danielsson | 21 sept | 7 dec | Enskede | Kristina Iwarsson tel. 08-87 74 79 |
| 6 K | Plus term. 1 | måndag | 11.15 - 13.00 | Roland Danielsson | 19 sept | 5 dec | Kallhäll | Gertrud Sundqvist tel. 08-583 514 43 |
| 7 | Plus dansträning | tisdag | 9.30 - 11.15 | Sven Andréason | 20 sept | 6 dec | Enskede | Solveig Regnér tel. 08-777 13 70 |
| 8 | Plus termin 3 | tisdag | 11.20 - 13.05 | Sven Andréason | 20 sept | 6 dec | Enskede | Karin Sjöholm tel. 08-583 573 92 |
| 9 | A2 term. 3 | måndag | 10.00 11.45 | Leif Håkansson | 19 sept | 5 dec | Enskede | Ann-Mari Eriksson tel. 08-649 16 72 |
| 10 | Håll i gång din A 2 | fredag | 10.00 - 11.45 | Michael ”Sotarn” Lindberg | 23 sept | 9 dec | Draken-bergs-salen | Grethel Johnsson tel. 08-84 63 92 |

**Du kan köpa instruktionshäften för Basic, Mainstream och Plus.**
**Häften på engelska kostar 30:- och på svenska (utan bilder) 20:-**
**Elisabeth Malmström 08-87 82 23**

## Vi vill tacka alla kursvärdar

för ert fina jobb denna termin. Ni är kursgruppens förlängda armar och gör mycket nytta! Stort TACK till Monika, Ella, Annmarie, Kristina, Erik, Karin, Gunilla, Solveig, Ann-Mari och Grethel.
Vi önskar er alla en trevlig danssommar!

Elisabeth, Kerstin och Siv.

# Dansa med Squaredansklubben Seniorerna!

**B-A2**
**Lördag 17/9 Kl 13-16**
**KICKOFF**
**Endast medlemmar**

**Caller**
**Roland Danielsson**
**Lokal**
**meddelas senare**
**Gratis inträde**
**Klubben bjuder på**
**kaffe och bulle.**

**I samband med kickoffen extra föreningsstämma rörande stadgeändring. (Se sidan 20)**

**B36 B**

**Lördag 1/10**
**Kl 13-16**

**Caller**
**Sven Andréasson**

**Väderkvarnen**
**Brunnsgatan 26**

**Entré: 70 kr**
**Servering finns**

**B25-A2**
**Lördag 15/10**
**STORA**
**SENIORDANSEN**
**Kl 12-16**

**Caller**
**Svante Jordeskog, Sven Andréason, Roland Danielsson,Helena Schoegje**

**GIH, Lidingövägen 1**
**(Bakom Stadion)**

**Entré: 100 kr**
**Servering finns**

**B M B P**

**Lördag 29/10**
**Kl 13-16**

**Caller**
**Freddie Ekblad**

**Väderkvarnen**
**Brunnsgatan 26**

**Entré: 70 kr**
**Servering finns**

**P A1**

**Lördag 19/11**
**Kl 13-16**

**Caller**
**Micke Gerkman**

**Lokal**
**meddelas senare**

**Entré: 70 kr**
**Tag med ditt fika!**

**B24 B**

**Lördag 10/12**
**Kl 13-16**

**Caller**
**Rojne Eriksson**

**Lokal**
**meddelas senare**

**Entré: 70 kr**
**Tag med ditt fika!**

# Lokaler och resvägar

**ABF-huset, Huddinge**

**Kommunalvägen 26**
Pendeltåg till Huddinge. Gå till vänster mot kyrkan.
ABF-huset ligger mitt emot kyrkan. Servering finns.

**Brommasalen, Alvik**

**Gustavslundsvägen 168**
T-bana Gröna linjen eller Tvärbanan, stn Alvik. Huset ligger mitt emot stationen. Tag med kaffekorg.

**Drakenbergssalen**

**Lignagatan 8**
Servicehuset "Nya Tellus". Entré hörnet Hornsgatan - Lignagatan.
T-bana Röda linjen, stn Hornstull eller buss 4, hpl Lignagatan.

**Enskede gård**

**Palmfeltsvägen 65**
T-bana Gröna linjen, stn Enskede gård. Ta med kaffekorg.

**Folkets hus, Kallhäll**

**Kallhäll centrum**
Pendeltåg mot Kungsängen, stn Kallhäll. Gå över en bro till höger mot Centrum. Folkets hus ligger i Kallhäll Centrum.
Tag med kaffekorg.

**Kvarntorpsgården**

**Näsby allé 72**
T-bana (Mörbylinjen) till Danderyds sjukhus. Buss 610 och 670 till Roslags-Näsby trafikplats. Tag med kaffekorg.

**Pumpan, Katarinasalen**

**Färgargårdstorget 1**
T-bana till Slussen. Buss 2 (mot Sofia), avstigning ändhållplatsen Barnängen. Gå tillbaka, tag till vänster Barnängsgatan mot Färgargårdstorget. Buss 59 har ändhållplats vid Pumpan. Tag med kaffekorg.

**Föreningsgården, Täby**

**Täby centrum**
T-bana Röda linjen mot Mörby. Gå av vid stn Tekniska Högskolan och byt till Roslagsbanan mot Österskär. Gå av vid Täby centrum.
Kaffe finns.

**Servicehuset Väderkvarnen**

**Brunnsgatan 26**
T-bana Gröna linjen till Hötorget, uppg. Kungsgatan. Gå Sveavägen en liten bit norrut, tag höger Apelbergsgatan uppför backe till Brunnsgatan. Där syns röd tegelbyggnad med vita pelare framför ingången. Om du vill slippa gå i backe, ta rulltrappan från Tunnelgatan upp till Malmskillnadsgatan.
Åker du med röda linjen så stig av vid Östermalmstorg, uppgång Birger Jarlsgatan.
Bilväg: Kör Döbelnsgatan söderut, sväng in på Malmskillnadsgatan, sväng vänster Brunnsgatan. P-garage finns i huset. *Obs 60 kr/tim.*
Servering finns.

# Fyrklöveralliansens danser och kurser

## Huddinge Square Swingers
**Kurser hösten 2011**

**Tisdagar: Caller Roland Danielsson**
Kursstart 20 september
Kursslut 6 december

| | | |
|---|---|---|
| Kurs 1 | 9.15-11.00 | A2 dans |
| 2 | 11.05-12.50 | A1 dans |
| 3 | 13.20-15.05 | A1 termin 1 |
| 4 | 15.10-16.55 | B termin 1 |

**Torsdagar: Caller Sven Andréason**
Kursstart 22 september
Kursslut 8 december

| | | |
|---|---|---|
| Kurs 5 | 9.30-11.15 | P dans |
| 6 | 11.20-13.05 | P termin 1 |
| 7 | 13.35-15.20 | M termin 1 |
| 8 | 15.25-17.10 | B termin 3 |

## Huddinge Square Swingers
**Danser hösten 2011**

**Lördag 15 okt 12.00 - 16.00**
Stora Seniordansen Bg - A2
Roland Danielsson, Svante Jordeskog, Sven Andréason

**Fredag 28 okt 13.00 - 16.30**
Höstdans P A1 P A2 Sven Andréason

**Fredag 25 nov 13.00 - 16.30**
Novemberdans B36 B M Roland Danielsson

ABF-huset, Huddinge
Dansansvarig: Per Sköldin 08-774 78 02

## Panther Squares, Täby

Träningsdanser i Föreningsgården i Täby Centrum, söndagar klockan 13.00 - 16.00.
Nivåerna M, P, M och A 1. Kostnad 40 kr/gång.

| | |
|---|---|
| 18/9 | Roland Danielsson |
| 25/9 | Janne Wiklund |
| 2/10 | Micke Gerkman |
| 9/10 | Andreas Olsson |
| 16/10 | Svante Jordeskog |
| 23/10 | Sven Andréason |
| 30/10 | Lars Asplund |
| 13/11 | Stefan Sidholm |
| 20/11 | Inger Johansson |
| 27/11 | Rojne Eriksson |
| 4/12 | Olle Nilsson |

http://hem.passagen.se/panthersquares

## Näsby Parks Squaredansklubb

**Onsdagar** klockan 13.00-16.00 alla danser.
Kostnad 40 kr. Lokal: Kvarntorpsgården.

| | | |
|---|---|---|
| 11/5 | B M B P | Freddie Ekblad |
| 18/5 | B M B P | Sven Andréason |
| 25/5 | B M B P | Roine Eriksson |
| 17/8 | B M B P | Roine Eriksson |
| 24/8 | B M B P | Micke Gerkman |
| 31/8 | B M B P | Sven Andréason |
| 7/9 | B M B P | Freddie Ekblad |
| 14/9 | B M B P | Micke Gerkman |

*Dessutom* högnivådans:
**Måndag 14/11 kl 11-15, P A1 P A2, caller Freddie Ekblad. Kostnad 60 kr**
**Medtag kaffekorg**

Dansansvarig är Boel Bamford,
08-758 19 40, 0762-15 40 58
E-mail alanbamford@hotmail.com

## Näsby Parks Squaredansklubbs kurser hösten 2011

Pröva på Onsdag 21/9 kl 12-14 Janne Gezelius

Kurstart **torsdagar** Caller: Roland Danielsson
22/9 kl 10.00-11.15 Kurs 1 Plus termin 3
22/9 kl 11.15-12.30 Kurs 2 Plus termin 1
22/9 kl 13.00-14.15 Kurs 3 Mainstream
22/9 kl 14.15-15.30 Kurs 4 Basic termin 3
22/9 kl 15.30-16.45 Kurs 5 Basic nybörjare
Torsdagskurser 22/9, 29/9, 6/10,13/10, 20/10, 27/10, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12.

Kursstart **måndagar** Callers: Sven Andréason och Staffan Junel
26/9 kl 10.00-11.15 Kurs A A2 dansträning
26/9 kl 11.15-12.30 Kurs B A1 fortsättning/repetition
26/9 kl 13.00-14.15 Kurs C A1 nybörjare
Måndagskurser 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 21/11, 28/11, 5/12.

Kursansvarig är Victor Gjerstad. Tel: 08-35 48 18.
Email: victor.gjerstad@telia.com

**Orhemsdansen sommaren 2011**
(16:e året)
**Plats: Listudden** (T-bana Skarpnäck).
Utedansbana med tak, Inomhuslokal vid regn eller kyla.
**Tid:** Onsdagar enligt nedan kl 11-13
**Program:** Plus och A1: 1/6, 29/6 och 20/7. Plus och A2: 8/6, 6/7 och 24/8
**Caller:** Bengt Lind, tfn 08-712 47 45
**Entré:** 35 kr
*Ta gärna med kaffekorg till pausen!*
*Välkommen!*

# Pröva På!

**I höst kommer Seniorerna att ha två Pröva På-danser och vi hoppas kunna starta nybörjarkurser både i Kallhäll och i Enskede. Hjälp oss genom att ta med en vän och komma dit!**

Måndagen den 12 september
Klockan 12.00 - 14.00
**Kallhäll Centrum**
Folkets hus, 2 trappor

Onsdagen den 14 september
Klockan 10.00 - 12.00
**Enskede gård**
Palmfeltsvägen 65

Dansen är gratis! Tag med inneskor!
Ensam eller par går lika bra.

Eventuella frågor besvaras av Kerstin Söderling, 25 33 23, Gunnel Strandlund, 583 540 18, eller Lasse Kling, 581 737 19.

**VÄLKOMMEN!**

## Seniorernas klubbresa till Rättvik 24 - 27 maj 2011

**Tisdag 24 maj**

**Avresa cityterminalen klockan 09.00 (samling 08.45)**
Det står **"Seniorerna Rättvik"** på avgångstavlan

Historisk rundvandring med guide genom Sätra Brunn 11.00 - 12.00.
För de bilburna, som vill vara med, ses vi på Sätra Brunn 11.00.
Lunch för dem som vill på Sätra Brunn, Kostnad 95 kr (ingår inte i resans pris)
Skall förbeställas senast en vecka före avresan hos Ragnar

Ankomst till Stiftgården ca 15.30. Middag 17.00 - 18.00.
Dans i två salar 18.00 - 19.30. Gemensam dans 19.30 - 21.00 Allmän mingling, nattsömn.

**Onsdag 25 maj**

Frukost 08.00 - 09.00. Dans i två salar 09.00 - 11.00. Lunch 11.30 - 12.15.
Buss/bil utflykt 12.30 - ca 16.00 till en levande fäbodvall.
Middag 17.00 - 18.00. Dans i två salar 18.00 - 19.30. Gemensam dans 19.30 - 21.00.
Samvaro i lämplig sal.

**Torsdag 26 maj**

Frukost 08.00 - 09.00. Dans i två salar 09.00 - 11.00. Lunch 11.30 - 12.15.
Buss/bil utflykt 12.30 - ca 15.00 till Styggforsen med omnejd.
Middag 17.00 - 18.00. Dans i två salar 18.00 - 19.30. Gemensam dans 19.30 - 20.30.
Samvaro i matsalen 21.00. Gemensam samling med kvällsfika och
underhållning av hugade deltagare - **kanske av dig?**

**Fredag 27 maj**

Frukost och packning 08.00 - 09.00. Dans eventuellt i två salar 09.00 – 11.30.
Lunch 11.30 - 12.15. Hemfärd avresa 13.00. Ankomst Stockholm ca 16.30.

Programmet är preliminärt och kommer kanske att ändras under resans gång.

## Det finns platser kvar, kom med!

# BRUNNSLIV FÖRR OCH NU

De flesta människor är måna om sin hälsa. Att åka på spa är för den stressade nutidsmänniskan ett sätt att koppla av. Där kan man få behandlingar för kropp och själ i form av massage och olika slags bad. Många tror att spa är ett modernt påfund men det är helt fel.

Förr i världen trodde folk att vissa mineralkällor kunde bota sjukdomar och att något övernaturligt stod i förbindelse med vattnet. Kraften kunde bara framkallas om man offrade till källan.

Läkaren Urban Hjärne undersökte redan i juli 1678 vattnet i Medevi i Östergötland, och Sverige fick därmed sin första hälsobrunn. Brunnen hade ett järnhaltigt vatten som man ansåg vara nyttigt att dricka och som kunde läka olika sjukdomar t.ex. illamående och yrsel men även kroppsliga defekter. Människor som gick på kryckor

kunde efter behandlingen slänga dessa och gå hem.

Brunnarna i Sätra, Ramlösa och Ronneby uppstod i början av 1700-talet och hade sin storhetstid på 1800-talet. Alla slags människor åkte till dessa orter, där man uppförde brunnshus, badhus, kyrka och logement kring källan. Man bodde på olika sätt beroende på samhällsklass, antingen i fina villor eller i sovsalar, och man åt i olika matsalar.

Till brunnen var alla välkomna men vid olika tider på dagen. Tidigt på morgonen kom de allra fattigaste, därefter allmogen innan de förmögna brunnsgästerna anlände. Man fick dricka flera gånger om dagen och promenera i parken dessemellan. Konversationen fick inte röra religion, politik eller pengar eftersom det kunde röra upp känslorna. Det kunde inverka negativt på vattnets förmåga att verka.

En behandling på t.ex. Ronneby brunn tog ca 5-6 veckor. Kuren inleddes med ”purgation” dvs att kroppen befriades från slaggämnen genom laxering. Därefter fick man dricka brunnsvattnet och sedan väntade ”stålbad” eller ”tallbarrsbad”. Redan i början av 1700-talet praktiserade man gyttjebad när någon hade en led- eller muskelsjukdom. Massage och gymnastikbehandlingar eller ”kallvattenkurer” kunde man även få. Ledningen, som ofta bestod av Sveriges mest framstående medicinska experter med en professor i spetsen, framhöll att Ronneby brunn inte bara skulle vara en nöjesbadort utan en plats där verkligt sjuka människor kunde få vård.

Under 1800-talet trädde den medicinska aspekten tillbaka på brunnsorterna och societeten träffades för att ha trevligt. Man knöt kontakter, ofta för att gifta bort sina ungdomar.

Ramlösa brunn utanför Helsingborg blev ett måste för lantadeln och höga officerare. På Medevi åt man varje kväll en nyttig kvällsgröt och därefter följde ”grötlunken”, ett sätt att röra på sig, där man gick fyra och fyra med ”tofslärkor” och standarbärare i täten. Efteråt spelade brunnsorkestern i Schweizeriet, ett café med öl- och vinrättigheter under vackra gamla träd. Än i dag kan man på somrarna uppleva denna tradition i Medevi.

Att åka på spa idag har inte samma romantiska skimmer över sig som det säkert hade under 1800-talet när familjerna åkte för att dricka brunn. Många av behandlingarna är dock desamma och likaså syftet: att må bra.

*Ulla Lind*
*Källa: internet*

# Stora Skuggan på Kungliga Djurgården

Många av oss squaredansare kommer nog i sommar liksom tidigare år att söka oss till dansbanan på Stora Skuggan och få några timmars motion, dansglädje och gemytlig samvaro. Att intresset för sommardanserna är stort märks på deltagarantalet, 45–55 personer nästan varje gång.

Men hur många har tänkt på att man befinner sig på historisk mark? Första gången namnet Kungliga Djurgården nämns är 1579. Namnet syftade på ett hjorthägn, som Johan III anlade. På 1680-talet inhägnade Karl XI hela södra och norra Djurgården och använde som jaktmark.

Under Gustav III:s tid var Djurgården en plats, där Stockholms invånare kunde roa sig och njuta av naturen. Karl XIV Johan lät rusta upp Djurgården och byggde bl a ett lustslott, Rosendal, på södra delen.

Stockholms stad har byggt bostäder på den norra delen, men allt har inte exploaterats. Fiskartorpet, dit Bellmans Ulla åkte på utfärd och där Karl XI:s fiskarstuga ligger, finns ännu kvar. I slutet på 1800-talet anlades där en skidbacke och ett hopptorn som användes flitigt under 1900-talet.

Från 1970-talet rustades hela Djurgården upp, mycket tack vare vår squaredansvän Åke Linde, som då var chef för Djurgårdsförvaltningen.

På Stora Skuggan hade det länge funnits skjutbanor. Sista skottet avlossades 1978. Diskussioner om hur området bäst skulle användas hade förts länge. Från universitetshåll ville man ha en studentidrottsplats, men det avvisades och i stället skulle man satsa på äldre och handikappade. Ett symposium om äldrefrågan hölls på Slottet, och efter det tillsattes en ledningsgrupp med kungens stabschef som ordförande och pensionerade stockholmska toppolitiker som ledamöter.

Efter en tid bildades Föreningen Stora Skuggan med uppgift att underlätta för äldre och handikappade att komma till Stora Skuggan. En koloniträdgård med ett 100-tal odlingslotter öppnades för 55-åringar och äldre.

1981 började man bygga om skyttepaviljongen på Stora Skuggan till Wärdshuset Stora Skuggan, som invigdes 1983. I dess övervåning startade Föreningen Stora Skuggan internationella danser under ledning av Gerd Thorsson och squaredans med Ebba Carlquist som ledare. (Här lärde jag mig grunderna i squaredans)

För barnen byggdes 1984 en 4 H-gård med djurhagar. Parkeringsplatser gjordes i ordning, vägar till Stora Skuggan rustades upp, laxöring planterades i en nyanlagd sjö, ”Spegeldammen”.

1985 invigdes en Friluftsaula med plats för 750 personer och en klockstapel, finansierad av bidrag från stats- och frikyrkor. Naturens hus, som ska lämna information om Stockholms miljö och natur, byggdes 1987.

Dansbanan vid Spegeldammen har funnits i många år. Dit söker sig olika föreningar för olika former av dans. Seniorerna har anordnat danser på olika nivåer var sommar en dag i veckan. För hemmavarande seniorer har det blivit ett härligt vattenhål på sommaren och förhoppningsvis kommer det bli så i många år framöver!

*Ulla Lind*

*Källor: Nordisk Familjebok, Åke Lindes anteckningar om Stockholms nationalstadspark.*

# Dans på Stora Skuggan

## Torsdagar 12.00 - 14.30 sommaren 2011

Entré 50 kr

| Datum | Nivå | Caller | Dansvärdar |
|---|---|---|---|
| 9/6 | B36 B | Sven Andréason | Hela styrelsen |
| 16/6 | B M B P | Janne Wiklund | Birgitta Jansson<br>Gunhild Behrens |
| 23/6 | B M | Lasse Rawet | Gunnel och Olle<br>Strandlund |
| 30/6 | B M B P | Freddie Ekblad | Siv Funck<br>Gugge Gahmberg |
| 7/7 | M P M A1 | Micke Gerkman | Gugge Gahmberg<br>Ulla Lind |
| 14/7 | B36 B B36 M | Lasse Rawet | Birgitta Jansson<br>Gunnel Strandlund |
| 21/7 | M P*<br>Golvets nivå | Calle Brunér | Kerstin Söderling<br>Gunhild Behrens |
| 28/7 | B M B P | Freddie Ekblad | Berit och Kurt<br>Åberg |
| 4/8 | B36 B | Sven Andréason | Pia och Ragnar<br>Gillberg |
| 11/8 | M P M A1 | Janne Wiklund | Kerstin Söderling<br>Gunhild Behrens |
| 18/8 | B36 B | Janne Gezelius | Gugge Gahmberg<br>Ulla Lind |
| 25/8 | M P*<br>Golvets nivå | Sven Andréason | Hela styrelsen |

**Resväg:**

T-bana till Universitetet: Gå uppför trapporna och rakt fram. När vägen delar sig, håll vänster. Därefter kommer man till ett fält, gå över det. Nu kommer du till bilvägen och ser fiket**.** Passera fiket på baksidan, gå förbi 4H-gården så ser du snart dansbanan.
Bilväg: Om du åker från stan: kör E18 till Naturhistoriska museet, tag sedan österut. När vägen delar sig, håll höger fram till P-platsen.
Om du åker från Ropsten, tag höger efter gasverket. Åk mot Fiskartorpet, följ skyltar mot Stora Skuggan. Parkera vid värdshuset.
Tag med eget fika.
Frågor: Gugge Gahmberg .08-615 16 84, 0707-19 08 55
Kerstin Söderling. 08-25 33 23, 0707-97 64 07
*Se också websidan seniorerna.org*

# Knutsdansen 2011

Vi hade varit med i Seniorerna sedan hösten 2010 när julnumret av Square Up kom i brevlådan och vi såg att det var Knutsdans i MÄLARSALEN. Münchenbryggeriet är för oss dansernas borg. Där har vi buggat, dansat tryckare och mycket gammalt. Vi kände att vi bara måste få dansa squaredans också i denna dansens borg.

Vi klädde oss fina och begav oss dit – det var en vacker lördagseftermiddag. Många böljande kjolar tågade mot årets första

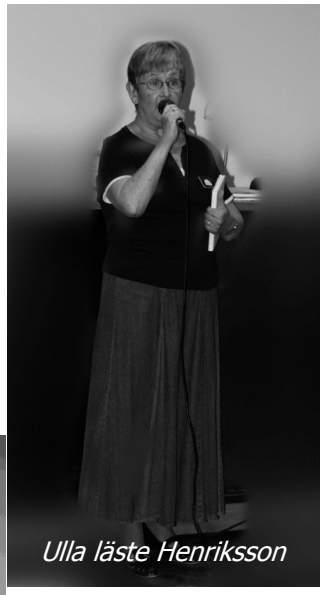
*För oss squaredansare finns inga hinder, här är det Ingemar Asplund och Ragnar Gillberg som kör för fullt.*

dans. Festvåningen ligger högst upp och danssalen var redan fylld av förväntansfulla dansare. Det var fler anmälda än någonsin, 158 kom och många ledsna fanns på väntelistan.

Ragnar, klubbmästare, hälsade alla välkomna och bad oss leta upp våra bord, som hade namn efter squaredanscall. Vårt var Allemande Thar på höger sida mot fönstret. Vilken utsikt över Riddarfjärden! Alla nya medlemmar satt vid samma bord med glada Elisabeth som bordsvärd. Vad kul det skulle bli och så många igenkännande leenden och kramar vi hade mötts av!

När alla hade hittat sina platser,tog Ragnar åter till orda. Det var den tionde Knutsdansen och tyvärr också antagligen den sista, för hur skulle Seniorerna ha råd till nästa år, när hyran skulle höjas så mycket? Alla tankar och förslag om Knutsdansen välkomnades.

Det var tradition att äta lax och alla undrade hur årets lax skulle serveras. Den var ugnsbakad med krispiga grönsaker och ett härligt potatismos serverat på varma (!) tallrikar. Kronan på måltiden var den goda citronsåsen – väl tilltagen och alla njöt. Det här får inte vara sista gången!



*Ulla läste Henriksson*

Till traditionen hör också underhållningen. Jack, som varit caller vid alla Knutsdanser, ville absolut att "kulturtanten" Ulla Lind skulle läsa Alf Henriksson – och vilken höjdare det var! Glada skratt ljöd i lokalen. När Gunnel Sköldqvist kulade kunde vi känna oss nära en fäbod. Som senior-dansare var det lätt att känna igen sig i de underfundiga och roliga allsångerna. Ragnar sa många visdomsord, som vi sent ska glömma. Det finaste sammanfattas i den här lilla dikten:

*Gunnel kulade*

*Ett ord som en människa fäster sig vid*
*Kan verka i oberäknelig tid*
*Det kan framkalla glädje till livets slut*
*Det kan väcka obehag livet ut*
*Ja, det kan påverka livet på jorden*
*Så slarva inte med orden.*

*Jack var på plats och hittade snabbt golvets nivå.*

I squaredansens virvlar slarvar inte callern med orden och där skrattas, klappas händer och kramas. Vilken underbar dans det är! Och nu var de dags att ”squara upp”. Jack var på plats. Sist vi mötte honom var på Dieseldansen och då var han tuff och snabb. Hur skulle det här gå?

Det var ett tjugotal squarer. På golvet fanns Ingrid, 96, rullstolsburne Ingemar och naturligtvis Gugge, vår ordförande som alltid är med med sin Göte. Basic först, Jack var en toppencaller! Han hittade lätt golvets nivå. I stort sett flöt alla squarer bra. B, M, B, P, B, A1 – alla fick sitt. Värmen och trivseln stod på topp.

Vid fyratiden var det dags för lottdragning. Många priser delades ut och en del fick både två och tre priser, men då hade de säkert köpt mycket lotter från de många lottringarna som fanns när vi kom. Vi var också glada att få en vinst med oss hem.

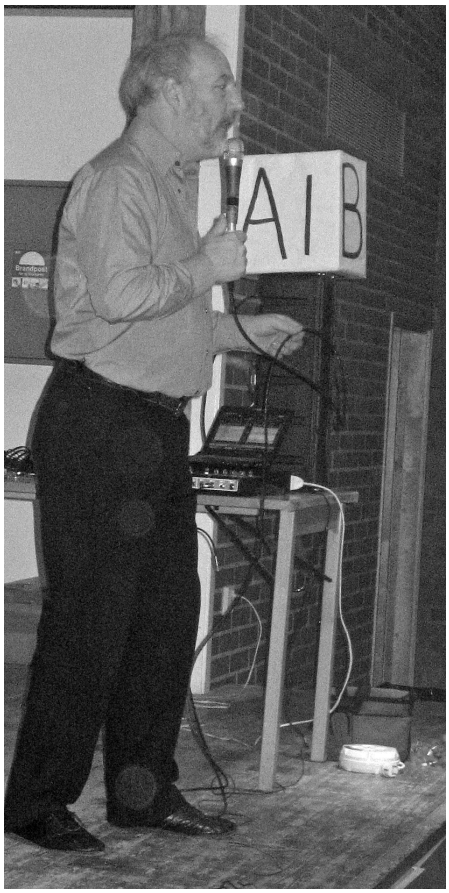
Sista dansen och en stor applåd till kvällens fina caller Jack. Vad bra det hade gått!

Vi längtar redan tillbaka till Knutsdansen på Mälarsalen - till laxen, till Alf Henrikson, till den vänliga personalen, till Jack och till skratt och kramar.

En stor YELLOW ROCK från Lippe o Ove (*Lisbet Hoby och Ove Cederlund)*

*I dansens virvlar kunde man se bl a Barbro och István Molnár, Solveig Hållberg, Sigun Sandeklew, Berndt Jansson samt Kristina och Ralph Rilton.*

# På Väderkvarnen den 22 januari



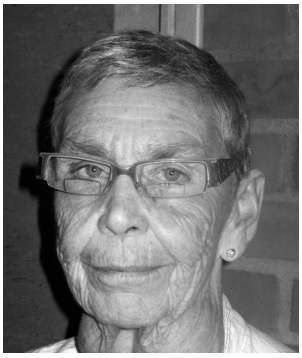

Premiärdansen för året gick av stapeln på Väderkvarnen på Brunnsgatan. Trevlig lokal och bra danser. Callern, Roland Danielsson höll ordning, hade koll på alla dansare och anpassade hastigheten så att alla kunde vara med, även vi som är rätt så nya i gamet och ringrostiga efter julmat och kylan i vinter. Trevligt café var det också.

*Kurt Åberg*

*Verklig fart och fläkt blev det på Väderkvarnen under Roland Danielssons ledning.*

## Är detta vår egen rekorddansare?

Här har vi verkligen en rekorddansare, som självklart var med på Väderkvarnen.



Jag har mött *Birgitta Öhlund* och ställt några frågor.

***Hur hittade du squaredans?***

Sommaren 2005 passerade jag Bollnästorget på Skansen och såg squaredans. Blev sugen att prova. Med hjälp av mitt barnbarn hittade jag Seniorerna på nätet. Jag ringde och var på pröva på i Enskede och veckan efter började kursen i Mariahissen.

***När graduerades du?***

År 2007 var det dags för graduering en solig och fin vårdag i april.

***Vilken är din moderklubb?***

Eftersom jag är verksam i styrelsen i Näsby Park har jag valt denna som moderklubb även om hjärtat klappar för Seniorerna.

***Är du med i några andra klubbar?***

Är också medlem i Huddinge och Forum.

***Vilken kurs går du nu?***

I vår har jag gått kurs A1 och A1 dansträning. Men önskar att det fanns någon riktigt bra Pluskurs DBD.

***Vilken nivå dansar du helst?***

Dansar gärna på alla nivåer från Basic upp till A1. Att dansa Basic till en bra caller kan vara lika ro-

# ...och Workshop i Brommasalen 5 - 6 mars

**Workshop med Svante – en kär och uppskattad tradition**
Svante Jordeskog, som många av oss lärde känna på Bödabadens sommarkurser, lyckliggjorde dansarna på Brommasalen 5:e och 6:e mars.
I workshop tränar man variationer på en nivå där man hyggligt behärskar standardformationer. En nyttig rolig kombination av dans och kurs som jag rekommenderar alla som älskar squaredans! Bilderna visar Svante, dansande 5 och 6 mars.

---

**Tips till basicdansare:**
Vecka 34 (20/8-26/8) Dansvecka för Seniorer på Bödabaden med Svante Jordeskog och Calle Brunér:
Program: Basicdans med MS introduktion. En perfekt förberedelse inför höstens kurser i Mainstream.
Dans och boende bokas separat.
Tel. dans 070-508 33 84. info@dansgladjen.se
Logi:0485-223 00. info@bodabaden.se

*Gugge Gahmberg*

ligt som att dansa Plus. Alltid spännande att höra hur olika callers kan använda de olika callen, ingen är den andra lik. Blir lika förundrad över de variationer som kan dansas på olika nivåer.

***Har du gått några sommarkurser?***
Nej inga sommarkurser.

***Har du någon favoritcaller?***
Att välja en favoritcaller är svårt eftersom det finns så många bra. Men om jag jag ska nämna någon så är det höjdpunkten när Johnny Preston kommer till Sverige och callar.

***Vilken är din favoritlokal?***
När det gäller favoritlokal så är det sommardanserna på Stora Skuggan.

***Berätta något roligt minne?***
Ett av de roligaste minnena är nog när vi dansade squaredans i radio. Det var helt fantastiskt att få vara med om ett direktsänt program och få lära Lasse Persson, som verkligen gick in för dansen, att dansa under ledning av Jack Borgström.

***Vad har squaredans gett dig?***
Squaredansen förgyller mitt liv genom den sociala kontakten, glädjen och möjligheten att röra på sig utan att svettas i en gympasal, vilket aldrig tilltalat mig.

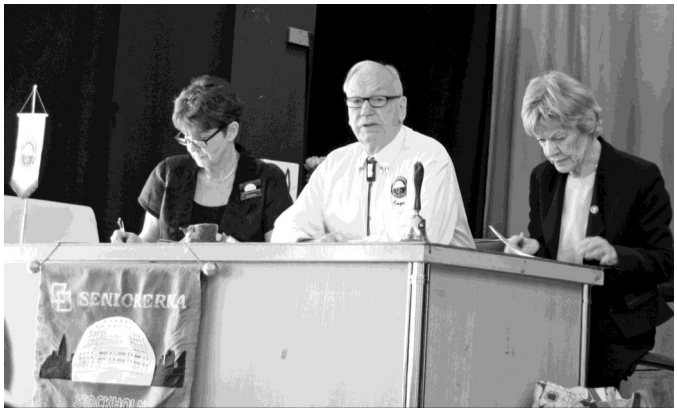
***Hur många danser har du varit på under 2010?***
År 2010 var ett mycket bra och roligt dansår med 89 danser förutom kurser. Det var då som jag fick en aha-upplevelse för att jag började förstå detta med variationer.

***Birgitta är en mycket hjälpsam squaredansare som bl a är verkligt mån om våra nybörjare. Vi önskar henne många trevliga danser under kommande år.***

*Elisabeth Malmström*

# Årsmöte med dans

Lördagen den 26 mars var det dags för årsmöte i Brommasalen i Alvik.
Gunnel (Gugge) Gahmberg öppnade mötet och hälsade alla närvarande, ca 110 personer, välkomna. Ingvar Thörn valdes till ordförande för mötet och Sisko Fransson till sekreterare. Ingvar Thörn med sin stora förmåga att leda möten gick igenom verksamhetsberättelsen på ett smidigt och trevligt sätt. Verksamheten har gått med 13 000 kr i överskott, vilket måste anses vara ett mycket bra resultat. Revisorn Per Svedberg läste upp revisionsberättelsen, som var utan anmärkningar. Årsmötet beviljade styrelsen ansvarsfrihet för verksamhetsåret 2010.



*Här syns klubbens ordförande, Gugge Gahmberg, mötets ordförande Ingvar Thörn och Sisko Fransson som var sekreterare för mötet.*

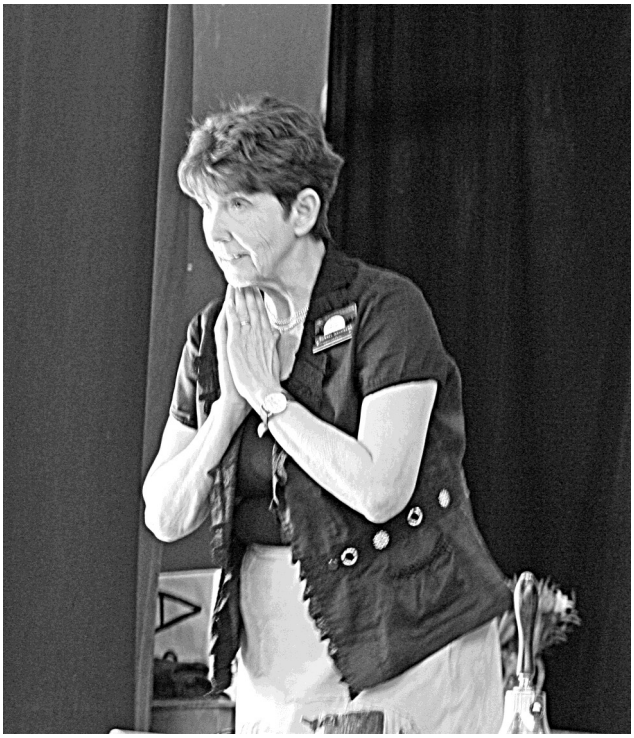
Per Svedberg har länge varit Seniorernas revisor och har gjort sig omtyckt som en synnerligen noggrann sådan. Han avgick nu och efterträds av Göran Cannberg. Sisko Fransson, som med den äran skött sekreterarsysslan i många år, avgick också och efterträds av Gunnel Strandlund. Vera Winell avgick efter en kort tid i styrelsen.

Nya i styrelsen är Gunhild Behrens och Birgitta Jansson, som tillsammans med Gugge skall planera våra danser.

Klubben har som vanligt anordnat många mycket trevliga och mycket välbesökta danser med god och generös stämning och duktiga och trevliga callers.

Det jag personligen kommer särskilt ihåg är danserna på Stora Skuggan. Utedansbanan

*Ingvar Thörn ledde glad i hågen årsmötet.*


*Gugge ber årsmötet om ansvarsfrihet, å den avgående styrelsens vägnar.*

som ligger vid Laduviken. En sjö som hade växt igen men muddrades 1970. Laduviken ligger vackert belägen i nationalstadsparken på Norra Djurgården. Dansbanan är omgiven av träbro, vidsträckt ängsmark

*Sisko avgick ur styrelsen efter många års sekreterar -värv och fick stort tack.*

och en tät skog. Danserna, 12 st., på torsdagar kl. 12-14,30 hade ovanligt många besökare p.g.a. det vackra, varma och soliga vädret hela sommaren.

Den stora händelsen var 20-årsjubileet söndagen den 21 november. Det blev lika lyckat som alla hade hoppats. Odd Fellow är en otroligt vacker byggnad, med fina kristallkronor, mat som var god och vällagad och dessutom varm.

Sen har vi ju Knutsdansen (alltid lika välbesökt i Stockholms vackraste danslokal?), Kick Off'en (trevlig början på hösten), Tollaredansen (där solen alltid skiner), Rättviksresan (som alla älskar) Stora Seniordansen (som alltid drar mycket folk)...

Ca 1200 dansare har besökt våra öppna danser. Måste vara rekord. Och så fick vi 32 nya graduanter.

250 personer har gått på kurs varje termin.

Vad hade vår förening varit utan alla våra duktiga callers! Och vår trevliga och duktiga ordförande Gugge som slitit hårt med

*Efter mötet var det gott med kaffe.*

danserna. Elisabeth och Kerstin som väldigt hårt engagerat sig i kursverksamheten och som dessutom finns med i alla sammanhang. Ragge som har så bra kontakter med arrangörer.
Sammantaget har det varit ett mycket fint squaredansår. Tycker jag som dansat i tre år. Det tackar jag för.

*Berit Åberg*

*Styrkta av kaffe med dopp dansade vi i vanlig ordning tills klockan slog för avslutning.*

***Livet är inte en dans på rosor men dans är en ros i livet!***

# Det var summa trettiotvå graduanter som där gick…

**…inte på den glittrande blåa ocean, som Evert Taube sjunger, men väl i Brommasalen den 18 april. Så här beskriver nygraduerade Astrid Sahlström den glada och högtidliga festen.**

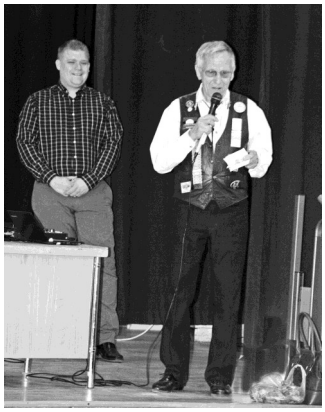
Änglar, finns dom? Ja, i squaredansen.

De hoppar in och räddar mången square på kurserna och flera deltog också vid vårens graduering, måndagen den 18 april.

*Djup koncentration inför allvarets början*

Vi var 32 tappra graduanter som samlades kl 11.00 i Brommasalen i Alvik för att, inför en publik på 50 – 60 ”gamla” dansare, visa att vi tillgodogjort oss Basic-kursen. Alla hälsades välkomna av Seniorernas ordförande, Gugge Gahmberg.

Med hjälp av änglar blev det så dags att ställa upp i fem squarer. Den omutlige domaren Ragnar Gillberg presenterade sina meddomare och deras specialiteter. Så greppade dagens caller, Freddie Ekblad, mikrofonen, musiken kom i gång och dansen började. Freddie ledde oss varsamt genom alla snåriga calls och efter ett antal ”tippar” visade det sig att alla hade klarat provet! Jubel utbröt och varje graduant fick i bokstavsordning kliva fram och hämta sin nya blå badge och ett diplom. Elisabeth Malmström och Kerstin Söderling, som båda varit kursansvariga, delade ut och var också generösa med kramar!



*Dagens caller Freddie Ekblad får strax ta över mikrofonen sedan Ragnar Gillberg presenterat domarkollegiet.*

Gugge talade sedan om fyra saker som är viktiga i squaredans: Vänlighet, omtanke, samarbete och dansglädje.

Nu hade vi blivit ordentligt hungriga, draperiet mitt i rummet drogs åt sidan och framför oss fanns vackert dukade långbord. Här och där fanns placeringskort märkta

*De omutliga domarna, Eva, Gunhild, Soe och Pia.*

*Landgångar och kaffe smakade bra efter de svåra proven i gradueringen.*

*Här har vi författarinnan till detta referat, Astrid, närmast kameran.*

"Nygraduerad", på så sätt blev det en bra och blandad placering av "gamla" och nya squaredansare vid borden. Härliga landgångar, öl eller vatten samt kaffe med liten kaka smakade mycket bra efter det nervpressande dansprovet.

Så blev det dags för dans. Vilken härlig känsla att ställa sig i en square med sin blå badge och ge sig hän! Det var trångt, det var roligt och det mesta gick bra. Freddie är en utmärkt caller med blick för hur dansen flyter eller inte flyter, och med gott humör rättar han till ett och annat felsteg.

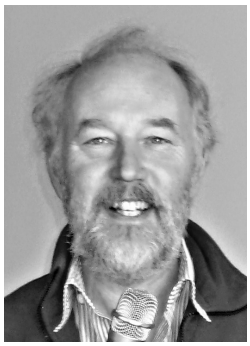
Allt eftersom tiden led blev det mer plats på golvet och efter att ha dansat samtliga danser var det ganska lagom även för oss nya och ivriga att sluta vid 15-tiden. Varma och trötta var vi, men lyckliga och nöjda efter en härlig dag. Tack alla ni som ställt upp och ordnat och tack till Freddie, en härlig caller!

*Astrid Sahlström*
*graduant*

*Vilken härlig känsla att ställa sig i en square med sin blå badge och ge sig hän!*

## FLITIGA DANSARE

I år hade många graduanter lämnat in fulla danskort. Några hade t o m lämnat in både fyra och fem kort. Bravo!
Årets vinnare av en gratisdans heter Ella Byving och Gun Westerlund. Grattis!
*Kursgruppen*



**Alla medlemmar är hjärtligt välkomna till**

# Kick Off-dans

**Lördagen den 17 september**
**kl. 13.00-16.00**

**Lokal meddelas senare!**

**Vi bjuder på kaffe med dopp**

**Dans på alla nivåer från Basic golvets nivå till A2**

## Caller Roland Danielsson

***I samband med kickoffen extra föreningsstämma rörande stadgeändring. Se nedan!***

Kallelse till

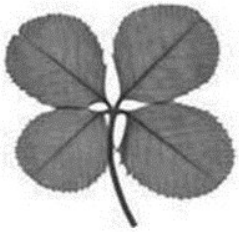
# EXTRA FÖRENINGSSTÄMMA

Lördagen den 17 september kl 13-16 i samband med klubbens Kick Off

*Lokal meddelas senare!*

Vid stämman skall behandlas det förslag till nya stadgar som var intagna i Square Up nr 3 2010. Stadgarna kommer dessutom att vara utlagda vid denna extra stämma.

Årsmötet godkände styrelsens förslag till ny lydelse av §§ 2, 4, 9, 11 och 12.
För att stadgeändrigen skall träda i kraft krävs ytterligare ett ordinarie sammanträde.
De nya stadgarna kan därefter gälla fr o m 2012.
Någon ny kallelse kommer ej att skickas ut.



# Stora Seniordansen

## Lördag 15 oktober 2011 kl 12-16

## Idrottshögskolan Lidingövägen 1, Stockholm

**T-bana Stadion - Gratis parkering Valhallavägen**

# Squaredance

# Linedance

**Callers :** **Roland Danielsson**
**Svante Jordeskog**
**Sven Andréason**

Squaredance i 3 salar på nivåerna B36 - B - M - Plus - A1 - A2

DJ Linedance **Helena Schoegje Lucky Line med Gittan Riis.**
Danslista för linedance på www.seniorerna.org några dagar i förväg.
Även önskedanser!

Servering Cafeteria Fyrklövern

Entré 100 kronor. Alla är varmt välkomna – inte bara seniorer!

Kontaktperson: Gugge Gahmberg 08-615 16 84, 0707-19 08 55

# Fyrklöveralliansen

Squaredansklubben Seniorerna
Huddinge Square Swingers
Näsbyparks Squaredansklubb
Panther Squares

## Medlemsavgiften

Vid Squaredansklubben Seniorernas årsmöte 2011 fastställdes att medlemsavgiften för år 2012 skall vara
**150:- för medlem med Seniorerna som moderklubb**
**och 100:- för medlem med annan moderklubb**.
***Vilka förmåner får du som medlem i Seniorerna?***

- Du får möjlighet att förkovra dig på olika kurser och dansa på öppna danser.
- Du är försäkrad i Folksam under dansen och även vid resa till och från dansen.
- Du blir inbjuden till klubbens fester och danser där priset är starkt subventionerat.
- Du blir inbjuden att delta i klubbens resor, exempelvis Vårresan 2011.
- Du får vår klubbtidning Square Up med all information i tre nummer per år.
- Du kan bära Seniorernas badge och känna att du tillhör Sveriges största squaredans klubb för pensionärer.
- Du kommer att träffa många nya trevliga, intressanta, glada och positiva människor.
- Du får en styrelse som jobbar helt ideellt för att du ska känna glädje i squaredansen.

**Squaredansklubben Seniorernas plusgirokonto för medlemsavgifter är 27 07 37 - 0.**

## Information om fotografering

Filmer och foton tagna under våra danser läggs ut på Seniorernas hemsida.
Om du av någon anledning inte vill förekomma på bild,
kan du informera dansvärden eller någon ur styrelsen om detta.
*Styrelsen*

# Nya i styrelsen

Vi har fått nya styrelsemedlemmar från årsmötet den 26 mars: **Gunhild Behrens**, **Gunnel Strandlund** och **Birgitta Jansson**. Ni ser dem på sidan härintill.

**Gunhild** är född i mitten av 30-talet, är sjuksköterska sedan 1957. Var hemma i 12 år, så var det på den tiden, hos make och 3 barn. Jobbade sedan på Sergel läkarmottagning ända till pensionen. Som många andra i vår klubb började Gunhild med folkdanser, redan 1957. Squaredanslivet började med basic-kurs 2000. Nu skall hon bistå Gugge med danser och uppvisningar. Det gör hon med en annan nykomling,

**Birgitta**, som också är från mitten av 30-talet, stockholmare, stor familj med många barn och barnbarn. Blev tidigt förskolepedagog och har jobbat med det ända till pensioneringen. Då, minsann, läste hon till fil. kand vid Stockholms universitet - konststudier med en massa unga studenter. Många roliga år. Började med squaredans för två-tre år sedan hos Janne Gezelius. Gillar den varma stämningen och glada atmosfären bland alla dansare.

**Gunnel** kommer från Jämtland och kom till Stockholm för meteorologutbildning 1957 redan. Blev sedan gymnasielärare i matte och fysik, vilket hon trivts mycket med, roligt men jobbigt. Men det har bidragit till att Gunnel gillar att ha många människor omkring sig. Har alltid gillat att dansa och ”provade på” squaredans i Kallhäll och tyckte det var kul. Så roligt att Olle, hennes gubbe, började bli så nyfiken på vad det var som fick henne att komma hem på så gott humör varje måndag, att han också ”prövade på ” några månader senare. Han som aldrig tidigare varit intresserad av att dansa är numera lika entusiastisk som Gunnel.

Gugge

Kerstin

Gunhild

Ragge

Pia

Gunnel

Elisabeth

Siv

Birgitta

Berit

Kurt

**SQUAREDANSKLUBBEN SENIORERNAS STYRELSE 2011**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Ordförande** | Gunnel Gahmberg<br>gugge.gahmberg@gmail.com | Rödabergsgatan 11 B 3 tr<br>113 33 STOCKHOLM | 08-615 16 84<br>0707-19 08 55 |
| **Vice ordförande** | Kerstin Söderling<br>kerstin.soderling@telia.com | Lyckovägen 6<br>167 52 BROMMA | 08-25 33 23<br>0707-97 64 07 |
| **Sekreterare** | Gunnel Strandlund<br>gunnel.strandlund@hotmail.com | Turbingränd 9<br>176 75 Järfälla | 0703-65 60 37 |
| **Kassör** | Berit Åberg<br>berit.s.aberg@telia.com | Drottninghamnsvägen 46<br>131 46 NACKA | 08-716 20 77<br>0704-69 09 68 |
| **Bitr kassör** | Kurt Åberg<br>kurt.aberg@telia.com | Drottninghamnsvägen 46<br>131 46 Nacka | 08-716 20 77<br>0707-30 70 85 |
| **Medlemssekr** | Pia Gillberg<br>pirag@tele2.se | Kärvbacken 7<br>163 55 SPÅNGA | 08-36 46 04 |
| **Kursansvariga** | Elisabeth Malmström<br>stig.malmstrom@telia.com | Tacitusvägen 7<br>168 56 BROMMA | 08-87 82 23<br>0705-38 54 90 |
| ” - | Kerstin Söderling | Se ovan | |
| **” -** | Siv Funck<br>siv.funck@telia.com | Syrenparken 6<br>133 35 Saltsjöbaden | 08-656 60 63<br>0705-52 25 63 |
| **Dansverksamhet, uppvisningar** | Gunhild Behrens<br>gunhildb@hotmail.com | Multrågatan 5<br>162 54 Vällingby | 08-87 40 97<br>0702-81 85 06 |
| | Birgitta Jansson<br>birgittaj5@gmail.com | Backslingan 30<br>142 63 Trångsund | 08-771 95 77 |
| **Klubbmästare** | Ragnar Gillberg<br>pirag@tele2.se | Kärvbacken 7<br>163 55 SPÅNGA | 08-36 46 04<br>0730-30 78 98 |

---

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Redaktör för Square Up** | Kurt Åberg<br>kurt.aberg@telia.com | I redaktionen:<br>Stig Malmström, behjälplig med redigering och layout | |
| **Redaktör för vår hemsida www.seniorerna.org** | | Göran Berg<br>goran.berg@punkt.se | 08-774 28 78 |
| **Ansvariga för distributionen av Square Up** | | Eva Mosén och<br>Soe Ylling | 08-37 42 37<br>0708-37 42 37 |
| Fr o m sept 2011 | | Olle och Gunnel Strandlund | 0703-65 60 37 |

*Gugge och Ragge hälsar välkomna*

*En av de påkostade lotterivinsterna görs i ordning*

**Knutsdansen i Mälarsalen blev som vanligt en lysande fest. Kanske var det sista gången i den fina lokalen? Se Sid 12-13!**

**Men det blir Knutsdans även nästa år, var så säker. Den kommer att äga rum på Knutdagen den 13 jan 2012.**

*Här ser man lite av den fina utsikten plus Ulla Lind, Eva Mosén och Berit Olsson*

*Och så startade dansen*

*Lisbet och Ove, som skrev referatet*

*Bra middag, god och varm mat trots mängden av gäster.*