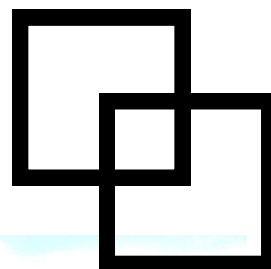




Square up

Nr 1 maj 2015

**Klubbinformation från
Squaredansklubben
Seniorerna i Stockholm**



***Snart är det dags att dansa
på Stora Skuggan igen!***

Varje torsdag från 28 maj till 27 augusti. Se sidan 8!

Gå in på Seniorernas hemsida "**www.seniorerna.org**"
eller på "**www.facebook.com/seniorerna**"
om du vill veta mer om vår aktuella verksamhet.



Ordföranden har ordet

Kära medlemmar!

Hjärtligt Grattis till våra nygraduerade dansare som visat upp sin danskunskap och erhållit sina nya badgar! Nu ligger dansvärlden öppen för er. I Stockholm med omnejd är dansutbudet stort. Leta efter danser i riksförbundets tidning Square Info! När du är på semester kan du besöka en klubb på annan ort. De blir glada och tar gärna emot gästdansare.

Hjärtligt välkomna våra två nya styrelseledamöter Vivi Skoog och Naemi Hedlund! Vår verksamhet är omfattande, så det är bara att kasta sig huvudstupa in och bli en i gänget. Britt-Marie Ekman är sedan ett år helt "inskolad" ledamot men har inte blivit presenterad i tidningen tidigare. Kurt Åberg har intervjuat dessa kompetenta, engagerade medarbetare.

Vad tycker du är bra? Vad kan göras bättre?

Kursgruppen har med en enkät frågat sina kursdeltagare vad som upplevs som bra och vad de önskar ändra på. Det är intressant läsning som belyser hur olika vi dansare känner inför en och samma kurs. Det är många lovord för stort kursutbud, låga priser, bra kursledare, kursvärdar, trevligt bemötande, lugn takt, repetition av call, Görans filmer, social gemenskap m m.

Det finns också önskemål om mer tempoträning, lista på datum när nya call ska läras ut, intensivkurs, att "änglar" visar hur ett nytt call ska utföras, att det ställs vissa krav innan man går upp på högre nivå, tydliga regler för "änglar", träna att vara höger- och vänsterdansare, att någon ansvarig har samtal med kursdeltagare som dansar på för hög nivå.

300 kursdeltagare. Det är väldigt många, men verksamheten redovisar viss förlust. På grund av ökade omkostnader nödgas klubben höja kursavgiften något till hösten.

Stora Skuggan hägrar nu med sina 14 sommardanser. Som alltid på Skuggan prioriteras de lägre nivåerna. Man tar sig lätt dit med tunnelbana till Universitetet och sedan ca 15 minuters promenad. Eller med bil till Stora Skuggans värdshus.

Det känns bra att vi har det så trevligt i vår verksamhet! Stort tack till våra kursledare, kursvärdar och alla andra som dansar med oss och som hjälper till i olika sammanhang! Det ger oss alla en härlig gemenskap. **En Glad Sommar** med dans önskar styrelsen till er alla!

Gugge

MINNESRUTA

Sommar och höst 2015

Måndagen 18 maj till 21 maj KLUBBRESA

För första gången går den till
Klockargården i Tällberg

Torsdagen den 28 maj

börjar klubbens populära
Stora Skuggan-danser
sista dansen är den 27 augusti

se sid 8

Fredagen den 11 september

Börjar höstterminen med
Kick off för alla i **Hägersten**

se sid 7

Onsdagen den 16 september

Vår rekryteringsdag i Enskede gård
Prova på-dans

se sid 7

Vecka 39 börjar alla kurser.

Lördagen den 17 oktober STORA SENIORDANSEN på GIH

Söndagen den 22 november
firar vi **25-årsjubileum**
med en **grandios fest**

Detaljer kommer i nästa nummer

Fredagen den 8 januari 2016

Traditionsenlig
KNUTSDANS på
Hasselbacken

Notera i almanackan!

Ragnar, klubbmästare

Medlemsärenden

Vi är nu 497 medlemmar.

Under vårfesten på Tollare folkhögskola eller på vår Kick Off finns det möjlighet att köpa vår trevliga klubbnaål för endast 100 kronor.

Du som har ny **mailadress**, eller aldrig lämnat någon, vänligen maila den till pirag@tele2.se.

Du, som vill ha en ny medlemsförteckning från april 2015, vänligen maila till mig så sänder jag över den.

Glöm inte att även meddela din nya adress om och när du flyttar! Square Info kan ej eftersändas.

Pia, medlemssekretare

Seniorernas kurser hösten 2015

Kursavgiften är 450:- per termin. Vill du gå flera kurser tillkommer sammanlagt 200:-, allt per termin.

Seniorernas plusgironummer för kursavgifter är 57 80 73 - 9.

Glöm inte att ange kursnummer och ditt namn på inbetalningen!

Anmälan görs vid första kurstillfället.

På kurserna 9 och 13 kan man även ströddansa för 50:- per gång.

Kurs	Nivå	Dag	Tid	Kursledare	Start	Slut	Lokal	Kursvärdar
1 E	Basic termin 1	Onsdag	15.00 - 16.45	Roland Danielsson	23 sept	9 dec	Enskede	Meddelas senare
2 E	Basic termin 3	Onsdag	13.10 - 14.55	Roland Danielsson	23 sept	9 dec	Enskede	Eva Innings 08-774 12 53
2 K	Basic termin 3	Måndag	14.55 - 16.40	Roland Danielsson	21 sept	7 dec	Kallhäll	Maude Kemani 0735-95 44 01
3	Mainstream termin 1	Onsdag	11.20 - 13.05	Roland Danielsson	23 sept	9 dec	Enskede	Gunilla Boman 0704-61 36 99
4	Mainstream dansträning	Måndag	13.05 - 14.50	Roland Danielsson	21 sept	7 dec	Kallhäll	Gunnel Ekberg 08-580 152 21
5	Plus termin 1	Onsdag	9.30 - 11.15	Roland Danielsson	23 sept	9 dec	Enskede	Leila Lindström 08-99 27 57
6	Plus termin 3	Måndag	11.15 - 13.00	Roland Danielsson	21 sept	7 dec	Kallhäll	Birgitta Lindh 08-580 337 78
7	Plus dansträning	Måndag	9.25 - 11.10	Roland Danielsson	21 sept	7 dec	Kallhäll	Annmarie Maeland 08-36 82 77
8	Plus variationer	Tisdag	11.25 - 13.15	Sven Andréason	22 sept	8 dec	Enskede	Meddelas senare
9	Plus håll i gång	Fredag	12.00 - 13.45	Michael "Sotarn" Lindberg	25 sept	11 dec	Drakenbergs-salen	Harry o Kristina Bergfelt 08-774 12 17
10	A1 dansträning	Måndag	12.20 - 14.05	Björn Jerneborg	21 sept	7 dec	Enskede	Meddelas senare
11	A2 termin 1	Tisdag	9.30 - 11.20	Sven Andréason	22 sept	8 dec	Enskede	Meddelas senare
12	A2 variationer	Måndag	10.30 - 12.15	Björn Jerneborg	21 sept	7 dec	Enskede	Irene Runnquist 0708-83 83 55
13	A2 håll igång	Fredag	10.00 - 11.45	Michael "Sotarn" Lindberg	25 sept	11 dec	Drakenbergs-salen	Ingrid Wallin 08-583 553 28 Gunnild Behrens

Tack alla kursvärdar för terminens fina jobb! Ni är ovärderliga!

Tack Berit, Maude, Gunilla, Leila, Gunnel E, Birgitta, Monika, Annmarie, Gun, Harry, Kristina, Heljo, Gunnel S, Gunnel O, Irene, Ingrid och Gunnild. Ha en skön danssommare!

Kursgruppen

Dansa med Seniorerna hösten 2015!

Fredag 11/9 Kl 13 - 16 Kick Off B36 - A2	Hägerstensåsens medborgarhus Riksdalervägen 2 Hägersten		<u>Caller</u> Sven Andréason	<u>Endast medlemmar.</u> Gratis entré Klubben bjuder på kaffe.
Lördag 26/9 Kl 13 - 16 Septemberdans B M B P	Drakenbergs- salen Lignagatan 8		<u>Caller</u> Michael "Sotarn" Lind- berg	Entré 80 kr Tag med eget kaffe
Lördag 17/10 Kl 12 - 16 STORA SENIORDANSEN B36 - A2	Idrottshögskolan Lidingövägen 1 (bakom Stadion)	   	<u>Caller</u> Sven Andréason Roland Danielsson Christer Bern För Linedance: Christer P Söderström	Entré 100 kr Servering finns
Lördag 7/11 Kl 13 - 16 Novemberdans M P M A1	Brommasalen Gustavslundsv. 168 Alvik		<u>Caller</u> Leif "Snuffe" Ericsson	Entré 80 kr Tag med eget kaffe
Lördag 28/11 Kl 13 - 16 Adventsdans P A1 P A2	Folkets Hus Kallhäll (Resväg se sid 5!)		<u>Caller</u> Michael Gerkman	Entré 80 kr Tag med eget kaffe
Lördag 5/12 Kl 13 - 16 Nybörjardans B26 B	Drakenbergs- salen Lignagatan 8		<u>Caller</u> Roland Danielsson	Entré 80 kr Tag med eget kaffe

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 dansvärderna eller någon ur styrelsen om detta.

Lokaler och resvägar

ABF-huset, Huddinge

Kommunalvägen 26

Pendeltåg till Huddinge. Gå till höger under bron, sedan 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 eget kaffe.

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. Tag med eget kaffe.

Folkets hus, Kallhäll

Kallhäll centrum

Pendeltåg mot Kungsängen, stn Kallhäll. När du kommer ut från stationen, gå vänster vägen upp mot Centrum. Folkets hus ligger i Kallhäll Centrum, adress Gjutarplan 2, Järfälla. Tag med eget kaffe.

Föreningsgården, Täby

Täby centrum

T-bana Röda linjen mot Mörby. Gå av vid stn Tekniska Högskolan och byt till Roslagsbanan mot Österskär. Stig av vid Täby Centrum. Eller ta buss 604H från Danderyds sjukhus. Gå av vid hållplats Tibble. Kaffe finns.

Hägerstensåsens Medborgarhus

Riksdalervägen 2, Hägersten

Buss 147 från Liljeholmen, hållplats Sedelvägen, precis utanför medborgarhuset. Eller T-bana röda linjen mot Fruängen, station Hägerstensåsen, utgång Hägerstensåsen. Gå åt höger vid utgången, sedan strax åt vänster och följ Sedelvägen ca 200 m uppför, vik av till vänster på Sparbanksvägen, sikta på rött tegelhus på högra sidan.

Kvarntorpsgården

Näsby allé 72

T-bana (Mörbylinjen) till Danderyds sjukhus. Buss 610 och 670 till Roslags-Näsby trafikplats. Tag med eget kaffe.

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 eget kaffe.



Övriga danser och kurser inom Fyrklövern



Huddinge Square Swingers Kurser hösten 2015

Tisdagar: Caller Roland Danielsson

Kursstart 15 september, Kurslut 8 december

Kurs 1	09.15-11.00	A2 dansträning
2	11.05-12.50	Basic dansträning
3	13.20-15.05	Basic termin 3
4	15.10-16.55	Basic termin 1

12 kursdagar. Inga kurser tisdagen den 6 oktober

Torsdagar: Caller Sven Andréason

Kursstart 10 september, Kurslut 3 december

Kurs 5	9.30-11.15	A1 dansträning
6	11.20-13.05	A1 termin 1
7	13.35-15.20	Plus dansträning
8	15.25-17.10	Mainstream dansträn.

12 kursdagar. Inga kurser torsdagen den 8 oktober

Kursansvarig: Inger Arvhammar, 08-711 01 30

Panther Squares, Täby

Träningsdanser i Föreningsgården i Täby Centrum,
söndagar klockan 13.00 - 16.00.

Nivåerna M, P, M och A 1. Kostnad 50 kr/gång inkl kaffe.

27/9	Sven Andréason
4/10	Micke Gerkman
11/10	Rojne Eriksson
18/10	Roland Danielsson
25/10	Micke Gerkman
8/11	Svante Jordeskog
15/11	Stefan Sidholm
22/11	Sven Andréason
29/11	Michael "Sotarn" Lindberg
6/12	Olle Nilsson

www.panthersquares.se

Huddinge Square Swingers Öppna danser hösten 2015

Fredag 4 sept 13.00 - 16.30

Kickoff-dans B36 B M P Sven Andréason

Fredag 2 okt 13.00 - 16.30

Höstdans B M B P Robert Milestad

Lördag 7 nov 13.00 - 16.30

Lördagsdans P A1 P A2 Svante Jordeskog

Fredag 27 nov 13.00 - 16.30

Novemberdans B M B P Freddie EKblad

Alla danser i ABF-huset,

Kommunalvägen 26, Huddinge

Dansansvarig: Kersti Möller, 08-604 89 58

Näsbyrarks Squaredanceklubb

Onsdagsdanser i maj: Se Square Up nr 3, 2014!

Öppna danser sommaren/hösten 2015 i Kvarntorpssgården, Näsby Allé 72, Täby

Onsdagar klockan 13.00-16.00. Kostnad 60 kr.

19/8	B35 B B35 M	Rolf Boettge
26/8	B M B P	Micke Gerkman
2/9	M P M A1	Rojne Eriksson
9/9	B M B P	Sven Andréason
16/9	P A1 P A2	Michael "Sotarn" Lindberg

Plusdans DBD 7/10 kl 13.00-16.00:
Sven Andréason

Basic B35 B 4/11 kl 13.00-16.00
Rolf Boettge

Högnivådans P A1 P A2 9/11 kl 13.00-16.00:
Micke Gerkman

Dansansvarig är Christine Österberg,
0736-00 00 18

Näsbyrarks Squaredanceklubbs kurser hösten 2015

Öppet hus torsdag 17/9 kl 12-14 Roland Danielsson
Avrostningsdans torsdag 17/9 kl 14-16 Roland Danielsson

Torsdagar f.o.m. 24/9 Caller: Roland Danielsson

Kurs 1	kl 10.00-11.15	Plus termin 3
Kurs 2	kl 11.15-12.30	Plus termin 1
Kurs 3	kl 13.00-14.15	Mainstream
Kurs 4	kl 14.15-15.30	Basic termin 3
Kurs 5	kl 15.30-16.45	Basic termin 1
Torsdagskurser 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12.		

Måndagar f.o.m 21/9 Caller: Sven Andréason och Staffan Junel

Kl 10.00-11.15	A1 dansträning
Kl 11.15-12.30	A1 termin 1
Kl 13.00-14.15	Plus dansträning
Måndagskurser 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 16/11, 23/11, 30/11.	

Kursansvariga är Margareta Sundgren, 0706-40 51 24, och Gunilla Ragnemark, 08-756 39 14

Vad vore en squaredansklubb utan nybörjare?

Välkomna till höstens pröva på-dans

ni seniormedlemmar som tar med er nybörjare,
samt ni som själva går på våra nybörjarkurser och vill repetera!

Onsdagen den 16 september 2015 kl 14-16
i Enskede Gård
Palmfeltsvägen 65.

Dansen är gratis - ta med inneskor.
Vi bjuder på kaffe. Välkomna!



Frågor? Ring Kerstin Söderling, 08-25 33 23 ,
Naemi Hedlund, 0734-33 53 95
eller Britt-Marie Ekman, 0703-36 44 62



Alla medlemmar är hjärtligt välkomna till



Kick Off



Fredagen 11 september 2015
kl. 13.00-16.00
i Hägerstensåsens Medborgarhus

Se sidan 5 för adress!

Vi bjuder på dans och kaffe med dopp
Dans på alla nivåer från Basic 36 till A2
Caller Sven Andréason.

Dansa på Stora Skuggan

Torsdagar 12.00 - 15.00 sommaren 2015

Entré 50 kr

Datum	Nivå	Caller	Dansvärdar
28/5	B36 B B36 M	Rojne Eriksson	Hela styrelsen Gugge Gahmberg 0707-19 08 55
4/6	B M	Calle Brunér	Kerstin Söderling 0707-97 64 07 Gugge Gahmberg 0707-19 08 55
11/6	P A1 P A2	Sven Andréason	Birgitta och Bo Jansson 0704-85 91 83
18/6	B M B P	Lars Rawet	Naemi Hedlund 0734-33 53 95 Britt-Marie Ekman 0703-36 44 62
25/6	M P	Rojne Eriksson	Kerstin Söderling 0707-97 64 07 Gugge Gahmberg 0707-19 08 55
2/7	B M B P	Peter Kallträsk	Britt-Marie och Ivan Ekman 0703-36 44 62
9/7	B36 B B36 M	Janne Wiklund	Birgitta och Bo Jansson 0704-85 91 83
16/7	M P	Micke Gerkman	Berit och Kurt Åberg 0704-69 09 68
23/7	B M B P	Leif "Snuffe" Ericsson	Birgitta Jansson 0704-85 91 83 Gugge Gahmberg 0707-19 08 55
30/7	M P M A1	Peter Kallträsk	Britt-Marie och Ivan Ekman 0703-36 44 62
6/8	B36 B B36 M	Sven Andréason	Birgitta och Bo Jansson 0704-85 91 83
13/8	B M B P	Micke Gerkman	Kerstin Söderling 0707-97 64 07 Gugge Gahmberg 0707-19 08 55
20/8	B M B P	Leif "Snuffe" Ericsson	Naemi Hedlund 0734-33 53 95 Vivi Skoog 0701-40 26 66
27/8	P A1	Michael "Sotarn" Lindberg	Hela styrelsen Birgitta Jansson 0704-85 91 83

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 från stan: kör E18 till Naturhistoriska riksmuseet, tag sedan höger. När vägen delar sig, håll höger fram till P-platsen.

Tag med kaffekorg.

Frågor: Gugge Gahmberg 08-615 16 84 , 0707-19 08 55. Birgitta Jansson 08-771 95 77, 0704-85 91 83.

Se också websidan www.seniorerna.org

Hur bränna fett på billigaste sätt?

Dansa squaredans!

Squaredans är det billigaste sättet att bränna kalorier, enligt ett hälsoindex som gjorts av den finansiella tjänsten Zmarta. Golf är dyrast, tätt följt av ridning och trendträningen yoga.

Svenskarna tränar mer och mer och lägger stora summor pengar på träning, idrott och hälsa. 75 procent av svenskarna tränar regelbundet eller någorlunda regelbundet, att jämföra med övriga Europa där samma siffra bara mäter 48 procent. Samtidigt spenderar vi över 50 miljarder kronor per år på sport och hälsa.

Längdskidåkning bränner flest kalorier och ridning har de absolut dyraste avgifterna. Men vilken motionsform ger dig mest hälsa för pengarna? Zmartas hälsoindex visar vilken träning som är det smartaste valet genom att beräkna pris per bränd kalori. Zmarta har jämfört tio populära motionsformer i Sverige och rangordnat dem efter hur ekonomiska de är. Parametrarna som vägs in i priset är eventuella avgifter, lektioner, kläder och utrustning man behöver för att utöva aktiviteten.

I indextoppen hittar vi löpning och squash, men allra mest prisvärt är squaredans som bara kostar 7 kronor per bränd kalori eftersom förbränningen är hög samtidigt som kostnaden för bland annat utrustning är låg. Golf landar inte helt överraskande på 100-lappen per bränd kalori, något som ger sporten en jumboplats bland jämförda motionsformer. Även de som har hakat på yogatrenden får öppna upp plånboken; 58 kronor kostar varje kalori som svettas ut.

"Squaredans är den bästa aktiviteten för den ekonomiskt medvetne. Golf, yoga och andra trendsporter kostar mångdubbelt per bränd kalori. Jag har gjort det smarta valet och anmält mig till en kurs i squaredans," säger Mattias Hallgrim, marknadsdirektör på Zmarta.

Zmartas hälsoindex

1. Squaredans – 7 kr/kalori
2. Löpning – 14 kr/kalori
3. Squash – 17 kr/kalori
4. Spinning – 21 kr/kalori
5. Längdskidåkning – 27 kr/kalori
6. Klättring – 38 kr/kalori
7. Styrketräning – 46 kr/kalori
8. Yoga – 58 kr/kalori
9. Ridning – 61 kr/kalori
10. Golf – 100 kr/kalori

På zmarta.se/zmartaindex kan du själv jämföra vilken motionsform som ger dig mest hälsa för pengarna. Zmarta kommer att lansera ett flertal andra index framöver.



Har du en avdankad dator?

Vet du inte hur du ska bli av med den?

Vi har en vän som samlar in gamla datorer, reparerar och renoverar dem samt egenhändigt transporterar dem till Lettland, där de kommer till nytta igen i landets skolor. Han hämtar gärna din gamla dator så att du slipper allt besvär med den. Ring Elisabeth och Stig Malmström, tel 87 82 23, så förmedlar vi kontakten!

Glädje på Knutsdansen: Jack tillbaka!

Tänk att återigen få komma till Hasselbacken och dansa!

Det väcker så många romantiska minnen från ungdomen, när jag var där och dansade. Visserligen inte squaredans utan på den tiden var det mera tryckare. Nu får vi ju uppleva lite YR då och då.

Jag möttes av så många glada ansikten i hallen. Det är ju många av oss som bara ses då och då på en dans eftersom vi går på olika kurser. "O, vad roligt att se dig det var länge sedan" -hördes det lite här och där.

Som traditionen bjuder så fick vi våra placeringskort med olika call.

Ragge finns alltid på plats med sitt välkomnande leende och önskade oss en trevlig eftermiddag. Det var precis det vi fick.

Vid mitt bord så försökte vi gissa vilken mat vi skulle få. När potatisen kom in så sa jag och min bordsgranne "inte blir det lax med denna potatis." Vi fick en mycket god röding med stekt potatis och goda rotfrukter. Det passade mycket bra ihop.

Kaffe med god kaka och givetvis dragning av lotterierna. I år gick det mycket smidigt att hämta vinsterna. Stort tack till styrelsen för den planeringen.

Det är ju så med squaredansseniorer—lite otåliga. "Ska inte dansen börja snart..."

Borden hann knappast tas bort förrän de första squarerna stod uppställda.

Vår eminente caller Jack Borgström hälsade oss välkomna och det var så skönt att träffa Jack i full vigör eftersom han inte kunde

vara med oss förra året.

Det är en fröjd att få dansa till Jack: härlig musik, tydlig röst, sjunger så medryckande. Jack kan anpassa dansandet efter oss lite äldre. Alla fick dansa på den nivå som de kände sig mest hemma på. Styrelsen ska ha stort

TACK för det arbete den lägger ner på Knutsdansen. Och inte bara då utan under hela året. Den har en hel del att planera den närmaste tiden efter Knutsdansen: Alla

kurser som rullar på under våren, Tällbergsresan, Tollarredansen och sedan är det dags att titta på höstens kurser och Stora Seniordansen.

Tänk så mycket glädje de sprider och ordnar så vi får använda både knoppen och kroppen och träffa glada trevliga squaredansvänner!
YR

Margareta Lundgren
Jansson



Jack Borgström hälsades varmt välkommen tillbaka till Knutsdansen efter att ha fått plötsligt förhinder förra året.



Rödingen med stekt potatis slank lätt ner, även om en del kanske inte hade riktig matro i iver att få börja dansa.

Årsmöte på kvinnodagen

Den 8 mars. Det är något visst med det datumet. Födelsedag? Näe, det har man blivit för gammal för att fira. Kvinnodag? Nja, fast numera är man ju så gammal att man vet sin plats, så det är ju inget att fira heller. Hur var det förra året? Just det! Det var ju Seniorernas årsmöte! Det måste det vara! Och redan klockan 12.00 dessutom! Dags att skynda sig iväg. Tur att vi bor nära.

Gugge halv-öppnar mötet, hälsar alla välkomna och speciellt våra hedersmedlemmar Inger och Gösta Toreld, och går därefter till punkt två där vi raskt väljer mötesordförande Ingvar Thörn, man, och mötessekreterare Pia Gill-



Som det brukar vara: Gugge överlämnar ämbetet som mötesordförande till Ingvar Thörn medan Pia Gillberg för protokoll.

berg, kvinna (Ja, ja, någon ordning måste det väl vara på internationella kvinnodagen!). Gugge överlämnar ordet till Ingvar, som raskt förklarar mötet ordentligt öppnat, och därefter fortsätter allt som planerat enligt dagordningen.

Styrelsen fick ansvarsfrihet, budgeten fastställdes, Gugge valdes enhälligt till fortsatt ordförandeskap i ytterligare ett år (hade någon trott något annat?). Några styrelsemedlemmar var valda för två år, och övriga poster besattes enligt valberedningens förslag. Inga protester hördes någonstans. Inga motioner

hade inkommit, så inte heller här blev det några diskussioner.

Så blev det dags för "Styrelsen informerar" och plötsligt blev ordrikedomen en helt annan! Gugge talade om att det är en bra klubb det här, med ansvarsgrupper som jobbar självständigt. Efter alla självständiga gruppers information, tackade Ragnar Gugge för allt hon gör, och liknade henne vid en knappfabrik (!), dvs. den som håller ihop allt! Jo, jo, kassaskåp på dansgolvet har jag hört talas om, men knappfabrik i en styrelse! Den var ny! Efter rosutdelning till styrelsen och några till, avslutade Ingvar årsmötet och fikad dukades fram.

Efter fikat vidtog till slut dansen! Äntligen! Under Svens säkra ledning rivstartade dansen i högt tempo, så att alla B24:or skulle veta sin plats! Det gick bra, och snart hade alla fått ordning på ben och armar. De flesta vanliga nivåer klarades av och jag tror att alla var mycket nöjda efteråt.

Det här var mitt och Hélènes andra årsmöte, men det blir inte det sista! Tack skall ni ha!

Anders Ekdahl



De utdelade rosorna fick stå och vänta medan deras mottagare trådde dansen.

Så här har vi dansat

Danserna för säsongen började i Pumpan **den 24 januari** med Basic och Mainstream. 71 stycken dansade och det var en bra dans med ivriga dansare och en



caller, Roland Danielsson, som gjorde oss alla på gott humör, höll lagom tempo och som snällt repeterade de call som gick snett. Luftig lokal, så man svettades inte. Ute var det väldigt halt, man fick hasa fram inte bara inne utan även ute på Barnängsgatan. Det fanns också presumtiva dansare, som synes.



Ny Lokal den 21 februari!

Finns det något mer ödsligt än en skola under helger och lov? Det är tyst och tomt i korridorer och klassrum. Det var i en sådan miljö vi Seniorer dansade lördagen den 21 febr. Hur gick det? Strålande! Det tog inte lång stund innan vi danslystna pensionärer förvandlade den vackra gamla salen till en glad och livad tillställning med härlig musik och med sång av "Snuffe" som kallade med samma energi och glädje som vanligt.



Premiärdansen i Gubbängsskolans ljusa och luftiga aula med sin generösa golvyta blev lyckad och de många dansare som letat sig ut till Gubbängen fick en riktigt trevlig och rolig eftermiddag.



Den **1 mars** var det dans i Brommasalen i Alvik. Micke Gerkman kallade Plus, A1, Plus, A2.

Trots 5-mil på VM och sportlov och fint vårlignande väder hade bortåt 60 dansare infunnit sig. Micke kallade roligt som alltid, lagom svårt och dansen flöt fint. Stämningen var god.

21 o 22 mars var det Workshop med Svante Jordeskog i Drakenbergssalen. Här är bara några bilder, se sid 15 för att förstå vad Workshop i Squaredansen går ut på! Här är både Svante och Sven, den senare dansande för en gångs skull.



Kursgruppen informerar:

A1-kursen som skulle börjat termin 3 i höst har vi tyvärr fått lägga ned på grund av för få deltagare.

Vi startar en nybörjarkurs i A2. Den kommer att bli på tisdagar 9.30 i Enskede med Sven Andréason som kursledare, förutsatt att tillräckligt många vill delta.

Till hösten hälsar vi Björn Jerneborg välkommen som kursledare i Seniorerna. Ni hittar honom på måndagar i Enskede gård. Han tar över efter Leif Håkansson. Leif slutar efter elva år i

i vinter och vår

En skåning i stan!

Han tog sig ända till Kallhäll (stans bästa squaredans-ställe enligt dansansvariga Karin Sjöholm) för att calla till Seniorernas dans **lördagen 18 april**.

Jag talar om callern Leif Ekblad, även kallad Freddie's pappa (Freddie callade på Gradueringen, se sista sidan), som vi danssugna hade förmånen att lyssna till den eftermiddagen.

Jag skriver lyssna, för det var ett sant nöje att höra honom framföra sina Singing calls. Vilken röst och inlevelse!

Vi dansade M, P och A1 i mestadels sex squarer. Det blev riktigt trångt i den obligatoriska Grand Yellow Rock-ringen.

Tack Leif och tack dansvärdar, som svarar för att allt praktiskt ska fungera. Och tack alla hjälpsamma, positiva squaredans-kompisar!

Maud W, Kallhäll



Träningsdans 24 april med Snuffe

Basic non stop i tre timmar på Pumpan. Sista genomgången före gradueringen nästa vecka. Den fantastiske callern Snuffe var glad, omhändertagande och uppmuntande. Efter en tip var det inte svårt med squaredans med lite småländskt touch. Alla 53 callen gicks igenom grundligt. Vi fick göra "four ladies chain" och det var nytt för några av oss. Det är spännande att dansa till en caller man inte hört tidigare. Så roligt och nyttigt!



Seniorernas tjänst och vi tackar honom så mycket för den tiden.

Varning för nivårusning!

Du skall känna dig säker på din nuvarande nivå innan du går vidare till nästa.

När man lärt sig alla callen i t.ex. Plus och anser att man kan dem, är det först Plus dansträning som gäller. Gärna i kombination med en repetition av Plus, antingen Plus termin 1 eller termin 3. När man sedan känner sig säker där, kan det vara lämpligt att gå vidare till Plus med variationer, som innebär att man gör callen från olika positioner. Om man då också vill ha

mer tempo kan man välja Plus håll i gång.

Det är ju roligare för både en själv och för de övriga i squaren att man är på rätt nivå.

Om du inte hittar någon kurs som passar, titta då på vad övriga klubbar i Fyrklöveralliansen d.v.s. Huddinge (www.husq.se) eller Näsbyark erbjuder (www.nasbysquare.se).

Många fina synpunkter har framkommit på enkäten (som vi haft för våra graderade medlemmar) som vi tar till oss och bland annat diskuterar när vi har kursvärdsträff i höst.

Kerstin, Britt-Marie, Naemi och Karin.

Det är inte bara i Sverige vi dansar ...

Eva och Göran Granat var i USA i mars, bl a i San Francisco. Efter besöken i Fisherman's Wharf och åkande med Cable Car letade de reda på Squaredans. Här är vad de hittade, bland allt annat de upplevde:

....."På kvällen SQUAREDANS (hur nu det kan kännas så fantastiskt) Efter en lång, lång, lång tur med metron, och efter att det blev allt mörkare ute och mer och mer folktomt och efter



att ha frågat åtskilliga trötta människor om hur långt det var kvar fick vi äntligen besked: nästa stopp. Trötta men glada steg vi av och efter några meter var vi framme i danslokalen. Vi blev så otroligt väl mötta och alla tyckte att det var så roligt att få besök av några från annat land. Där var även ett par från Canada. Cluben vi kom till heter Caper Cutters Square Dance Club och det var en nybörjarkurs denna kväll. Vi kunde allt och fick mycket beröm. Efter kursen var det dans på högre nivå vilket var full Basic. Även Göran fick vara med och blev lite "pushed and pulled". Alla var så nöjda! Tacksamt tog vi sedan emot erbjudandet om skjuts till hotellet och fick

då även en liten extratur för att se staden by night. Trötta och nöjda gick vi till sängs för att dagen därpå fortsätta mot Monterey, Santa Maria, Santa Barbara, Getty Center ett helt fantastiskt konstmuseum med fantastisk konst och storslagen utsikt därefter väntade en natt i Los Angeles och hemfärd till Sverige.

Det gäller att inte ge upp!

Vi gläds verkligen åt att vi har så många äldre aktiva dansare i klubben! Det såg vi på vårens Veterandans, då glädjen stod högt i tak. Alla skrattade, log och gladdes över hur bra tipparna gick!



Britta Hedman, veteranträffens Grand Old Lady, tar igen sig tillsammans med Lena Gustavsson.

En del hade inte dansat på länge, men callen fanns på plats ändå. Hur går det egentligen till? Det ligger nog mycket i att aktivera både kroppen och knoppen, som forskarna säger.



Elisabeth Nyström fick en pratstund med Olle Nilsson mellan tipparna.

Medelåldern var hög. Bland dansarna var tio stycken över 85! Britta Hedman var ensam 90-åring. Bravo! Hon har dansat för Roland i många, många år och åker fortfarande varje vecka till Enskede för att dansa för honom. Vilken förebild hon är!

Nya i styrelsen

Vid årsmötet den 8 mars fick Seniorerna ett par nya friska krafter i styrelsen. Kurt Åberg har intervjuat ledamöterna.

Britt-Marie Ekman

har visserligen redan varit med i styrelsen ett år, men hon har inte blivit presenterad i Square Up tidigare. Här tar vi skadan igen:

Britt-Marie har dansat sedan 2006 och är graduerad i Näsby Park. Hon gillar – förutom squaredans - gillesdans, som är en internationell vidareutveckling av det som vi här kallar gammaldans.

Hon är uppvuxen i Norrköping, och har jobbat med sjukvård. Bor nu i Lilla Alby vid Bällstaviken. Läser mycket, favorit Marianne Fredriksson. Tre barn och fem barnbarn, 2 – 14 år.



Naemi Hedlund har dansat i 6 år och har redan kommit upp i A2, dansar flera gånger i veckan på en massa klubbar, väldigt duktig, hjälper en handfast men vänligt, om det går fel – tycker skribenten. Det var en annons i SPF, där Naemi är med, som väckte intresset. Naemi har dansat folkdans

tidigare, men funnit att squaredans är mer skoningsamt mot knäna. Andra intressen är ridning och släktforskning.

Hon har jobbat på Ericsson, mobilsidan, och designat kretskort i Mobilnätets radiostationer som då tillverkades i Gävle och Kumla. Bor i Viksjö Jakobsberg, har tre barn och fem barnbarn.



Vivi Skoog började dansa redan i slutet av 90-talet, men efter ett uppehåll startade hon igen för fyra år sedan. Jobbat som sekreterare på flera företag samt som personalansvarig hos Ericsson i Kista. Hon har bott i västmanländska Hallstahammar, Bro och bor nu i hus i Barkarby, som är hennes gamla föräldrahem.. Gillar natur och båtliv samt spelar bridge som hobby. Har ett barn och några barnbarn.



Vad menas med workshop?

Det engelska ordet Workshop förekommer ofta i olika utbildningssammanhang. (På svenska säger man ibland Verkstad eller Studio).

Workshop innebär att du genom effektiv praktisk träning utvecklar och förstärker det du tidigare lärt dig på kurs. Du behöver inte vara en dansare som aldrig gör fel men ett krav är att du har baskunskaper på den nivå du anmäler dig till. Vill du gå på workshop i mainstream, skall du ha gått igenom hela programmet mainstream.

Man kan säga att workshop är som en kort-

kurs blandad med dans. Instruktören eller callern brukar snabbt se vad som behöver tränas lite extra. Några nya variationer kan också förekomma.

Det är inte så ofta man hittar workshop i danslistan, så titta noga i Square Info och på flyers! Om du finner en workshop på den nivå du vill förbättra, så tag tillfället i akt! Du utvecklas som dansare och stärker ditt självförtroende.

Det är så roligt också!

Gugge



5 års jubileum i solen på Gran Canaria 2016

5 års jubileum för våra nivåveckor på hotell Colina Mar i Puerto Rico på Gran Canaria.

Åter igen har vi **P/A1** vecka 4, med avresa den 23 januari 2016.

samt **A2/C1** vecka 5, med avresa den 30 januari 2016.

Avreseorter är bland annat Stockholm, Göteborg, och Sturup, med flera

Vi bor och dansar på hotellet.
Du bor i lägenhet med 2 rum,
litet kök, toalett, dusch och
med plats för tre vuxna.
Balkong med en fin vy över hela
Puerto Rico bukten. Solsken hela
dagen (hoppas vi) och cirka 22-
24 grader. Kväll cirka 17-18

*Flyg och transfer till och från hotellet samt boende,

6500 SEK vecka 4 samt 7000 SEK vecka 5

*Dansavgiften 1500 SEK. *Enkelrumstillägg 2700 SEK/ vecka

*2 veckors vistelse från den 23 januari 8900 SEK

*Önskar du All Inclusive kostar det 1650 SEK/ vecka

*Alla priser är per person

*Barnrabatt och rabatt för 3 boende i samma rum finns att få

Årets callers blir dessa 3 herrar

Christer Bern samt Freddie och Leif Ekblad

Vi erbjuder 3 danspass, 5½ timmars dans varje dag utom tisdagen som är avsatt för fria aktiviteter.

Danstider: kl. 9.30 - 11.30 och 15.30 - 17.30, Workshop.

Vi dansar en nivå per pass och skiftar nivå mellan morgon och eftermiddag,

Gemensam dans mellan kl. 21.00-22.30,

Tisdag kväll är det grillafest med underhållning (ingår i dansavgiften).

Vill du följa med skickar du ett mail med intresseanmälan till leif@lemamusik.se
eller ringer **0708-510355** senast den 1 september 2015. Därefter måste du bestämma dig.
Årets Anmälningsavgift är 2000 SEK per person och betalas direkt till plusgiro 482521-2.

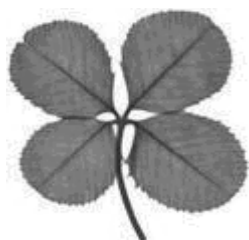
Dessa 2000 SEK får du dock tillbaka om du skulle ångra dig innan den 1 september,
så tveka inte, gör en intresseanmälan så har du möjlighet att ändra dig senare.

Vi tillämpar parollen "först till kvarn" så för att säkra din plats gäller det att skynda sig.

Väl mött i en square önskar Leif & Ellinor



Vår Hemsida heter www.square-dance-travellers.se



Stora Seniordansen

Lördag 17 oktober 2015 kl 12-16
Idrottshögskolan bakom Stadion, Stockholm

T-bana Stadion - Gratis parkering på Valhallavägen

Squaredance



Squaredance i tre salar på nivåerna B36 - B - M - Plus - A1 - A2
Callers: Sven Andréason, Roland Danielsson, Christer Bern.



Linedance

Linedance i fyra timmar i egen stor sal.

Diskjockey Christer P Söderström.

Danslista på www.seniorerna.org några dagar i förväg.

Servering i Cafeteria Fyrklövern.

Second hand-försäljning av squaredanskläder och tillbehör.

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

Näsbyrarks Squaredanceklubb
Panther Squares



Frågor som dyker upp ibland

**Bokstäverna SAASDC och SACT? Är det förkortningar på mystiska åkommor?
Nej inte alls. Här kommer förtydligande:**

SAASDC Swedish Association of American Square Dance Clubs är squaredansarnas riksförbund, som organiserar 120 klubbar och drygt 4165 dansare. Förbundet (www.squaredans.se) håller stämma på våren och är samtidigt medarrangör vid Convention. Convention är squaredansårets stora fest som samlar drygt 1000 dansare från hela landet. SAASDC tillhandahåller en kollektiv olycksfallsförsäkring i Folksam, står för avtalet med STIM och anordnar olika slag av utbildningar. Förbundet ger ut tidningen "Square info" fyra gånger per år. Där finns Sveriges alla danser listade. Varje klubb erlägger en årlig summa till Förbundet för var och en av sina modermedlemmar.

SACT Swedish Association of Callers and Teachers är callers och instruktörers eget riksförbund. De håller sitt Convention tredje helgen i mars och i samband med det ett seminarium. Alla klubbar inbjuds att närvara på seminariet med åtminstone en representant.

Varje år har ett särskilt tema där man behandlar och diskuterar hur squaredansen kan utvecklas. Till exempel hur klubbar kan samarbeta.

(Ett bra exempel är vår egen allians "Fyrklövern").

På seminariet ges också tillfälle att dansa till många olika callers. Seniorerna bjuder varje år två medlemmar på denna resa.

Gugge

Medlemsavgiften

Vid Squaredansklubben Seniorernas årsmöte 2015 fastställdes medlemsavgiften till

**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 klubbresan 2015.
- 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 squaredansklubb.
- 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.

**OBSERVERA att Seniorernas plusgirokonto för KURSAVGIFTER
är 57 80 73 - 9!**

Kursavgiften ska vara betald senast den 31 oktober!



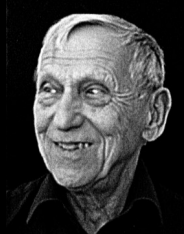
Gugge



Britt-Marie



Kerstin



Ragnar



Pia



Naemi



Vivi



Birgitta



Berit



Kurt

SQUAREDANSKLUBBEN SENIORERNAS STYRELSE 2015

Ordförande	Gunnel Gahmberg gugge.gahmberg@gmail.com	Rödabergsgatan 11 B 3 tr 113 33 STOCKHOLM	08-615 16 84 0707-19 08 55
Vice ordförande	Britt-Marie Ekman brittmariaekman@gmail.com	Hamngatan 7 172 66 Sundbyberg	08-28 85 53 0703-36 44 62
Sekreterare	Vivi Skoog vivi2@tele2.se	Järvägen 10 175 64 Järfälla	08-761 22 78 0701-40 26 66
Kassör	Berit Åberg berit.s.berg@telia.com	Drottninghamnsvägen 46 131 46 NACKA	08-716 20 77 0704-69 09 68
Bitr kassör	Kurt Åberg kurt.s.berg@telia.com	Drottninghamnsvägen 46 131 46 Nacka	08-716 20 77 0707-30 70 85
Medlemssekr	Pia Gillberg pirag@tele2.se	Kärvbacken 7 163 55 SPÅNGA	08-36 46 04 0736-46 04 96
Kursverksamhet	Britt-Marie Ekman Naemi Hedlund naemi.hedlund@gmail.com Kerstin Söderling kerstin.soderling@telia.com	Se ovan Axvägen 37 175 51 Järfälla Lyckovägen 6 167 52 Bromma	 08-400 59 680 0734-33 53 95 08-25 33 23 0707-97 64 07
Dansverksamhet, uppvisningar	Birgitta Jansson birgittaj5@gmail.com Gunnel Gahmberg	Furusundsgat. 15, LGH 1607 115 37 Stockholm Se ovan	08-771 95 77 0704-85 91 83
Klubbmästare	Ragnar Gillberg pirag@tele2.se	Kärvbacken 7 163 55 SPÅNGA	08-36 46 04 0730-30 78 98
Redaktör för Square Up	Kurt Åberg kurt.s.berg@telia.com	Se ovan	
I redaktionen:	Stig Malmström stig.malmstrom@telia.com	Tacitusvägen 7 168 56 Bromma	08-87 82 23 0706-62 18 60
Redaktör för vår hemsida www.seniorerna.org	Göran Berg 7742878@gmail.com		08-774 28 78

Gradueringen 27 april: Vitt bytt mot blått!



Lättade graduanter med såväl blå badge som blått diplom.

Måndagen den 27 april kom jag hem två minuter över tolv på dagen. Men idag är det ju graduering! Hjälp, jag är försenad! Jag har inte ens packat. Jag måste ringa nån! Kan jag ta bilen? Hur kör man till Spånga Folkan? Då vaknade jag. Klockan var bara 06.28. Vilken skön känsla!

Nu gällde det att än en gång tänka igenom alla goda råd vi fått av vår oförtröttlige Roland inför denna viktiga tilldragelse. Hur vi skulle gå i promenaden, hur vi snabbt skulle svara upp om squaren kraschade, inte prata eller kommentera något under själva uppdansningen.

Nåväl, alla var vi mer eller mindre nervösa när vi trädde in i salen. Att vi

skulle ha publik också var en nyhet för några. Domarna presenterades och programmet fick läggas om till en del på grund av att dagens caller fastnat i trafiken och blev lite sen. Jag tyckte att vi klarade de olika tipen fint och vi fick våra nya blå badges - eller heter det badgar? Stolta och glada efter en graduering, som trots allt följde gammalt mönster, kunde vi så traska upp till de dukade borden och efter måltiden träda dansen där inte längre några vita namnlappar kunde skymtas. Nu är det vår tur att se till att inte nybörjarna blir utan partner på kommande danser.

Tack kära styrelse och alla andra som bidragit till att vi fick en så rolig och minnesvärd graduering!

Gunilla Boman

