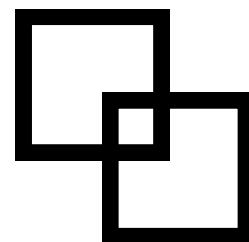




Squaredansklubben Seniorerna



Square up



Klubbinformation

Nr 1 februari 2017



En liten interiörbild från den fina lokalen på Haselbacken där **Knutsdansen** gick av stapeln. Fina dansare, också. Full fart med Jack Borgström som caller.



Maten, norsk fjordlax, var som vanligt god och förrätten var dessutom färggrann.



Gunnel Sköldqvist kulade och ledde allsång.

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!

Dansa dig ung!

Träning är ett bra sätt att hålla kroppen ung och frisk. Nu visar ny forskning från Tyskland att dans kan stärka musklerna med uppemot 15 procent i jämförelse med till exempel cykling. Så fick vi återigen läsa att det vi har så roligt med är den bästa träningen!

Lycka till alla ni som nu är i gång med en ny termin!

För en månad sedan inbjöd vi till en intensivkurs för nybörjare. Vi fick ett antal nya danskamrater som nu gått direkt in Basic termin 2. De som redan har en termin i ryggen är ett gott stöd för de nya samtidigt som repetition gör varje dansare säkrare. Ett gott tips är att när du börjar på en högre nivå – gå gärna parallellt på den nivån du just avslutat. Vi är flitigt ute på danser på "lägre" nivåer. Till Basicdansen i Brommasalen kom dansare från många klubbar. Det var en härlig tillställning!

Nu ser vi fram mot en spännande termin. Det gör nog särskilt våra blivande graduanter från Enskedegruppen som den 10 april i Spångafolkan ska visa upp sin skicklighet i squaredans. Redan graduerade medlemmar som vill vara med och "heja på" kan ringa till Leila Lindström 0707-18 46 94. Lokalen tar ett begränsat antal, så först till kvarn gäller.

Att "byta sida" kan ibland vara väldigt bra. Att kunna växla mellan att vara höger- eller vänsterdansare. Årets kurs i denna konst inträffar 12 april i Enskede. Dessutom, innan det bär av till Dalarna, skall vi njuta av en heldag på Tollare med "Sotarn" och Björn.

Klubbresan går till Tällberg 15 maj. Utförlig information till dem som fått plats finns på sidan 4 Så tänk på att ta med tidningen på resan!

Om du inte anmält dig och önskar stå med på väntelista, ring Ragnar Gillberg 0736-46 04 96.

Square up kommer fr o m detta år att ges ut med fyra nummer per år. Det ger oss utrymme att lägga in en uppdaterad matrikel i nummer 1 varje år. Hittills har kompletterande lösblad delats ut. Om du av någon anledning inte vill stå med i medlemsförteckningen, kan du anmäla detta till Pia Gillberg tel 0730-30 78 98. Matrikeln kommer inte att läggas ut på hemsidan.

Styrelsen önskar er alla en skön och rolig danstermin!

gm
Gugge

MINNESRUTA

Våren 2017

Söndagen den 5 mars

Årsmöte

i Brommasalen

Se sid 6

Måndagen den 10 april

Graduering

i Spånga Folkan

Se sid 6

Onsdagen den 12 april

Byta sida-kurs

i Enskede Gård

Se sid 5

Onsdagen den 19 april

Veteranträffen

i Enskede Gård

Se sid 6

Söndagen den 7 maj

Vårfest på Tollare

Se sid 5

Måndagen 15 – Torsdagen 18 maj

ÅRETS KLUBBRESA

Går återigen till Tällberg

Tredje gången gillt!

Även denna gång bor vi på

nyrenoverade First Hotel

(Gyllne Hornet)

Se sid 4

Fredagen 16 – Söndagen 18 juni

Convention i Helsingborg

Ragnar, klubbmästare

Medlemsärenden

Vi är nu 497 medlemmar, men det är bara 416 som har betalt medlemsavgiften för 2017. Om du inte betalt gör det snarast, och om du av någon anledning inte vill vara medlem längre, vänligen meddela mig detta.

Glöm inte att även meddela din nya adress om och när du flyttar samt om du bytt eller skaffat ny mailadress.

Pia, medlemssekretare

Nytt om kursvärdar våren 2017

Tage Magnusson har avgått i kurs 1, Basic termin 2. Han ersätts av *Inger Bonin*, 070-770 00 86.

Mats Almqvist har avgått i kurs 9, A1 termin 2. Han ersätts av *Eva Nordenskjöld*, tel. 072-309 31 59.

Kerstin Söderling, tel. 070-797 64 07, är tillsammans med *Gunhild Behrens* (sedan tidigare) kursvärd för kurs 13, A2 håll i gång.

Elisabeth Lindberg, tel 076-8445650, är en tredje kursvärd för kurs 8, Plus hålligång.

Kursgruppen



Änglar behövs fortfarande!



Vi vill gärna hålla igång så många kurser som möjligt, men för att det skall vara roligt att dansa, bör det helst vara två hela squarer.

Vi vill därför vädja till er att hjälpa till genom att ängla till
kurs nr 1, Basic termin 2, i Kallhäll måndagar kl 15.15-16.55
kurs nr 3, Mainstream termin 2 i Kallhäll måndagar kl 13.30-15.10
kurs nr. 7, Plus med variationer i Enskede tisdagar 11.50-13.35.

Ring gärna till kursvärderna i förväg!

Kursgruppen

Vilka kurser önskar du dig till hösten 2017?

Hör gärna av dig till kursgruppen, eller till någon annan i styrelsen, med dina önskemål!
Per telefon, sms, e-post eller öga mot öga går lika bra.



Bra att veta för dig som antagits till KLUBBRESAN

Det första du ska göra är att sätta in **resterande avgift**, 3025 kr/ pers om du fått plats i dubbelrum eller 3625 kr om du begärt och fått enkelrum.

I priset ingår resa, boende på First Hotel Tällberg, tre frukostar, tre middagar och fyra luncher samt guide- och besöksavgifter, calleravgifter och hyra av danslokaler.

Bussen avgår från Cityterminalen kl 08.30 måndagen den 15 maj 2017.

Samling kl **08.15**. OBS Tiden! Det står SDK Seniorerna Tällberg på avgångstavlan.

Om du känner sug efter ett mellanmål i bussen på väg upp, stoppa ned något tuggbart! Lunchen i Sala serveras ca kl. 12.

En av **lokalerna** är en idrottshall med strävt golv och en sal har heltäckningsmatta.

Tänk på det när du väljer dansskor!

Tag med egen vattenflaska som skall användas för att släcka törsten vid flitigt dansande.

Våra eminenta callers kommer att köra hårt, de flesta passen kommer att vara Workshop på olika nivåer. Tänk på att om man deltar i workshop så **skall** man ha gått igenom hela den nivån före resan.

Om vädret tillåter kan de som vill följa med på en **rundtur till fots** runt Tällberg med guidning tisdag efter lunch.

Som alltid på våra resor har vi **gemensam samling**, med underhållning, sista kvällen.

Vi vill väldigt gärna att du/ni bidrar med något!

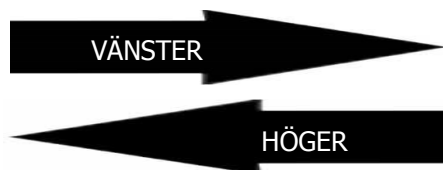
På torsdagen dansar vi som vanligt på förmiddagen och avslutar med lunch på hotellet.

Beräknad återkomst till Vasagatan vid centralen den 18 maj ca kl.18.

**Är det något du undrar över ring antingen
Ragnar på telefon 08-36 46 04 / 0736-460496
eller Carin på telefon 08-51177200 / 0708-910550**

Har du missat att anmäla dig så ring Ragnar! Det kan finnas någon plats kvar.

Kom och prova att
"BYTA SIDA"



*dvs dam dansar herre, herre dansar dam.
Enkelt och lätt, roligt att kunna!*

onsdagen den 12 april 2017 klockan 10-12 i Enskede Gärd

Instruktör: Roland Danielsson

Nivå B36. Kostnad 50 kr

OBS! Det blir ingen kafferast, bara en kort paus för en slurk ur vattenflaskan.

VÄLKOMNA!

Söndagen den 7 maj 2017 kl. 10.00 – 16.00 är det återigen dags för

TOLLAREDANSEN

Callers: Michael "Sotarn" Lindberg och Björn Jerneborg

Vi samlas kring en kopp kaffe eller te 9.30 – 10.00 och dansar sedan B36 - A2 i två salar med avbrott för en god lunch.

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara Seniorernas medlemmar!

Anmälan med inbetalning av 195:- görs till klubbens pg 27 07 37-0 och skall vara kassören tillhanda **senast 10 april**. Märk talongen: **Tollare, ditt namn, ditt personnummer, ev. specialkost** och vilken högsta nivå du dansar t.ex. P eller B36.



Färdväg till Tollare Folkhögskola:

T-bana/buss : T-bana till Slussen. Från bussterminalen avgår buss 414 (ändstation Orminge) kl 9.22, framme vid Tollare kl 9.42. Hem går bussen från Tollare varje halvtimme.

Bil: Kör motorvägen 222, Värmdöleden, genom Nacka mot Gustavsberg. Direkt efter Skurubron kör du till höger. När du efter ca 50 meter kommer till *stopptecknet* ska du köra till höger. Efter ca 1600 meter finns en skylt till höger mot Tollare skola.

Glöm inte bort att komma ihåg

det du läste om redan i förra numret av Square Up:

Vinterdansen

lördagen den 25 februari i Brommasalen
Gustavslundsvägen 168.

Se Square Up nr 3/2016, sid 4, för mer info.

Årsmötet

söndagen den 5 mars kl 12.00 i Brommasalen,
Gustavslundsvägen 168.

Se Square Up nr 3/2016, sid 7, för mer info.

Marsdansen

lördagen den 25 mars i Allaktivitetshuset,
Sturegatan 10, Sundbyberg.

Se Square Up nr 3/2016, sid 4, för mer info.

Träningsdansen inför gradueringen

lördagen den 8 april i Pumpan,
Färgargårdstorget 1

Se Square Up nr 3/2016, sid 4, för mer info.

Gradueringen

måndagen den 10 april kl 12-16 i Spånga Folkan,
Spångavägen 353.

Se Square Up nr 3/2016, sid 8, för mer info.

Veteranträffen

onsdagen den 19 april kl 13-15 i Enskede Gård

Se Square Up nr 3/2016, sid 18, för mer info.

Vett och etikett

Har du tänkt på att -

Många har inte längre den bästa hörseln och då fordras det att vi är tysta på kursen/dansen så alla hör vad callern säger. Många caller hör vi säga "psssssssssssssst!"



Håll inte hårt, dra inte!
- så klart, det gör vi inte i squaredansen.
Om man t ex har ont i händerna -
markera med band eller dylikt
så vet alla andra i squaren att vara extra försiktiga.

Hälsningar från Kursgruppen



Blir du extra **svettig** på dansen eller kursen - ta med ett extra byte av tröja/skjorta/blus - långärmat då så klart.



Teckningar Sture Jönsson

Rekordmånga Basic-dansare trots blötsnö...



Lördagen den 10 december förra året var det dans i Brommasalen. Nivån var B26 och B. Trots det dåliga vädret med blötsnö så kom det många squaredansare, både nybörjare och mer erfarna.

Vi slog REKORD - 105 dansare och 12 squarer! Det var roligt att även dansare från andra klubbar, som Huddinge, Näsby Park och Ekerö Square Dancers, hade hittat till Alvik.

En mycket trevlig lördagseftermiddag!

Berit Jonsson



Inte mindre än 20 personer från Ekerö Square Dancers var med i Brommasalen, såväl nybörjare som mer erfarna dansare. Här har de flesta av dem ställt upp bakom Roland.

Rivstart för nybörjare i Kallhäll

Den 9 januari arrangerade Seniorerna en intensivkurs i Basic termin 1 i Kallhälls Folkets hus. Det var tre timmars hårdkörning, med avsikt att deltagarna skall kunna ansluta till nybörjarkursen som började i höstas. De som börjar nu får det naturligtvis litet tuffare, eftersom hela Basic skall läras in under tre i stället för fyra terminer innan det är dags för graduering.



Britt-Inger Lind var en av de tio nybörjarna medan Ebbe Nordin redan hunnit gå sin första termin.

Tio som var helt nybörjare hade mött upp. Dessutom fanns de kursdeltagarna som redan hunnit gå sin första termin och som ville passa på att få litet repetition innan det var dags att börja på Basic termin 2.

Där fanns också vana squaredansare från Seniorerna som kom i sällskap med vän/granne/syster för att introducera dem i squaredans. Och naturligtvis fanns andra vana dansare som ville ängla. De var till mycket god hjälp när kursledare Roland Danielsson lät de nya pröva så pass avancerade call som ex. Grand square. Det gick naturligtvis alldeles utmärkt under Rolands skickliga ledning. Tillsammans var vi

nästan 60 personer. Roland lät dessutom vana dansare bilda uppvisningsquares, så att de nya kunde se hur det kan gå till och hur roligt man kan ha, när man hållit på i några år.

Britt-Marie Ekman

...men rekordet blev inte gammalt

Rekorddeltagande på en vanlig dans – igen!

Lördagen den 21 januari var det dags för dans för de lägre nivåerna, B36 och B, med ett litet inslag av Mainstream. En viktig dans, eftersom många nybörjare kommer dit, och kanske är det några som är med på dans för första gången. Att det blir roligt och positivt kan bli avgörande för om de vill vara med framöver.

Med Roland Danielsson som caller kan man vara säker på att callen ligger på rätt nivå. Så också den här gången, då Roland växlade tempo, så de nya fick känna på hur härligt det är när det svänger, men ibland fick ta det litet lugnare så de kände att de hann med. Vänligt men bestämt lärde Roland ut, att om det breakar ska man snabbast möjligt ställa upp på linjer, med två par per linje. Att snabbt komma igång igen är ju så viktigt.

Vi var i Alviks medborgarhus, och tur var det, för i den stora salen fick vi rum med 14 squarer,

vilket det blev när alla var uppe och dansade. Det sattes rekord vid denna dans med 118 deltagare, och Roland konstaterade att hans gamla rekord rykt. Visst var det trångt, och man fick passa sig så man inte plötsligt kom in i squaren bredvid, men stämningen var på topp hela tiden. Många nybörjare deltog från Seniorerna



Kafferast, den här gången med egen medförd matsäck, är viktig för trivseln, inte minst för nybörjarna som får stifta bekantskaper både i den egna klubben och i andra.

men också från Ekerö och andra klubbar. Glädjande nog var många "gamla" dansare med och tog sig an de nya och stöttade och uppmuntrade dem.

Som vanligt hade vi en kafferast, denna gång hade var och en med sig egen matsäck. Det blev snart en härlig kaffedoft och pratet blev glatt och högljutt. Det är ju så roligt att träffas, en del dansare ser man ju bara på danserna. Man möter vänner från gamla kurser, från Stora Skuggan och från klubbresor under årens lopp och man får nya bekantskaper i den egna klubben och i andra klubbar. Lika viktig som själva dansen är den sociala samvaron, eller hur, och det tror jag att alla nya dansare fick uppleva!

Tre timmar går fort och dansen avslutades med två Singing calls på B36-nivå.

- Har dansen legat på en bra nivå under dessa timmar, eller har det varit för svårt eller för lätt? undrade Roland.

- Lagom! svarade deltagarna unisont.

Att det kan vara väl så roligt att dansa på B-nivå när callern varierar så bra konstaterade vi "gamla" också.

Jag tror alla gick hem glada och nöjda. Hoppas alla nybörjardansare kände att det här ska jag satsa på de närmaste åren.

Astrid Sahlström

Grått ute men glatt inne

Rått och grått utomhus, färgsprakande och glatt i Drakenbergssalen lördagen den 4 februari.

Björn Jerneborg höll i taktpinnen när vi svängde våra lurviga i A1:s och A2:s kluriga turer.

Att dansa till Björn är roligt och utvecklande. Han har ju levt med squaredansen i så många årtionden, att han kan plocka pärlorna från sin rika erfarenhetsbank.

Vi tackar för en rolig och givande eftermiddag!



Medlemsavgiften

Vid Squaredansklubben Seniorernas årsmöte 2016 fastställdes att medlemsavgiften fr o m 2017 skall vara

150:- för samtliga medlemmar oavsett vilken moderklubb man tillhör.

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 2017.
- Du får vår klubbtidning Square Up med all information i fyra 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.



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!



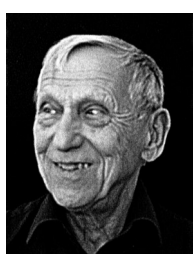
Gugge



Britt-Marie



Leila



Ragnar



Pia



Naemi



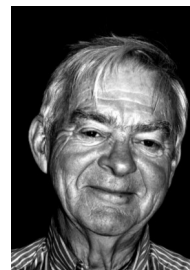
Vivi



Birgitta



Berit



Kurt

SQUAREDANSKLUBBEN SENIORERNAS STYRELSE 2016 - 2017

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 brittamariaekman@gmail.com	Hamngatan 7 172 66 Sundbyberg	08-28 85 53 0703-36 44 62
Sekreterare	Vivi Skoog vivi2@tele2.se	Järpvägen 10 175 64 Järfälla	08-761 22 78 0701-40 26 66
Kassör	Berit Åberg berit.s.aberg@telia.com	Drottninghamnsvägen 46 131 46 NACKA	08-716 20 77 0704-69 09 68
Bitr kassör	Kurt Åberg kurt.s.aberg@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 0730-30 78 98
Kursverksamhet	Britt-Marie Ekman Naemi Hedlund naemi.hedlund@gmail.com Leila Lindström leila.lindstrom@comhem.se	Se ovan Axvägen 37 175 51 Järfälla Skebokvarnsvägen 265 124 53 Bandhagen	 08-400 59 680 0734-33 53 95 08-99 27 57 0707-18 46 94
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 0736-46 04 96
Redaktör för Square Up	Kurt Åberg kurt.s.aberg@telia.com	Se ovan	
I redaktionen:	Gunnel Gahmberg Stig Malmström stig.malmstrom@telia.com	Se ovan 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



Knutsdansen började, som sig bör, med en charmant måltid på ärevördiga Hasselbacken.

Fredagen den trettonde, festdag på Hasselbacken

Knutsdansen var som vanligt en trevlig tillställning, med god mat, glatt humör, trevlig kulning och t o m allsång som förvånansvärt många kunde sjunga med i. 115 stycken var med, och en eminent caller gjorde det extra roligt. T o m de lägre nivåerna blev "svåra" (sett ur positiv syn-

vinkel) med variationer som man inte var van vid. Kul! Jack Borgström vill vi gärna se mer av, och han kommer också att vara med på Skug-gandanserna i sommar.



Lotteri hade vi som vanligt på Knutsdansen. Begärliga vinster var bl a Anna-Karin Lagerbergs vackra och välgjorda kassar.

Knutsdansen är ju ett givet tillfälle att få visa upp vackra squaredanskjolar, som den Elisabeth Lindberg bär på bilden.

