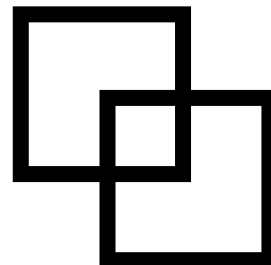


# Square up

Nr 2 2011 1 september

Klubbinformation från  
Squaredansklubben  
Seniorerna i Stockholm



*Stora Skuggan-danserna under sommaren var populärare än någonsin, se sid 14-17.*



Gå in på Seniorernas hemsida "[www.seniorerna.org](http://www.seniorerna.org)"  
om du vill veta mer om vår aktuella verksamhet.



## Ordföranden har ordet

Kära medlemmar!

### Vad rör sig i huvudet på en caller?

Det kan man undra. Callern är införstådd med vilket program som gäller – men om "golvet är ojämnt"? Dvs inte själva golvet vi står på, men om dansarnas skicklighet är högst varierande. Då sätts callern på prov. Är det för lätt, kan det bli enformigt. Är det för svårt, blir det för många "breaks". Vi tackar och beundrar våra callers för att de i alla lägen lyckas skapa dansvänlig koreografi! Tack också alla glada dansare som alltid bjuder på sig själva! I det samspelet blir det så blir härligt kul!

Sommaren på Skuggan har varit fantastisk och nu väntar oss en fullspäckad termin med 10 kurser och 7 danser. Höstens mesta event är förstås Stora Seniordansen 15 oktober på GIH. Fyrklöveralliansen planerar för fullt.

Vår käre Olle Nilsson längtar efter att få träffa sina "gamla" elever 21 oktober. "Reunion Olle". Fast alla är naturligtvis välkomna!

Känner du dig osäker om vad som gäller på dansgolvet? Anmäl dig till vår kortkurs "Vett & Etikett"!

Och, kom ihåg – vi går på alla Basicdanser vi kan! Vi värnar om våra nybörjare!

Kram och så ses vi!

*Gugge*

### MINNESRUTA

Hösten 2011 (våren 2012)

#### 12 och 14 september

Våra rekryteringsdagar **PRÖVA PÅ-DANS** i Kallhäll och Enskede.

Se sid. 7

#### Onsdagen 14 september

"**Vett och etikett**" kortkurs i Enskede (efter pröva på).

Se sid. 8

#### Lördagen den 17 september

Börjar höstterminen med **KICK OFF** för alla medlemmar.

Se sid. 20

**Vecka 38** börjar alla kurser.

Se sid. 3

#### Lördagen den 15 oktober

##### **STORA SENIORDANSEN**

på Idrottshögskolan.

Se sid. 21

**År 2012** följer vi vår stolta tradition " *ska det vara fest så ska det va med fitness*" vad sägs om:

**Fredagen den 13 jan, Årets första stora händelse: KNUTSDANS** på knutdagen.

Obs ny lokal:

**Hasselbacken** på Djurgården.

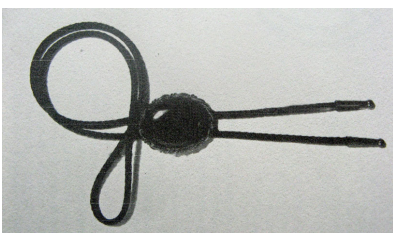
Glöm inte att reservera dagen!

**Mån. 21 – tors. 24 maj**

**Klubbresan** kommer att gå till Selma Lagerlöfs Värmland.

*Ragnar, klubbmästare*

Klubbens grundare, tillika dess förste ordförande och hedersordförande Hans Jädergård har gått ur tiden. På begravningen representerades styrelsen av Pia och Ragnar Gillberg.



*Bilden visar den bolo tie som Hans Jädergård bar. (I stället för slips bär mannen i square-dans en bolo tie.)*

### Medlemsärenden

Vi är nu 510 medlemmar.

Skryt gärna med ditt medlemskap i Seniorerna genom att bära vår vackra klubbnål. På vår Kick Off den 17 september kan du köpa den.

Tänk på att alltid meddela mig om du bytt adress. Om Square Info skickas till fel adress kan vi ej ordna en ny tidning.

*Pia Gillberg, 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.

**Anmälan görs vid första kurstillfället.**

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

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

**I flera år har det varit möjligt att komma och strödansas** på vår A2 dansträning på fredagar och då betala 40 kronor per gång. Det senaste året har det förekommit även på andra kurser. Styrelsen har nu beslutat att vi ska ha strödansandet kvar endast på A2-träningen. Detta av flera skäl. På A2 dansträning förutsätts alla kunna nivån och det är enbart dansträning. Övriga kurser ses som en kurs och det är bra för callern att veta vad som gått igenom. Det har även visat sig vara administrativa problem med pengar som ska samlas in av kursvärdarna, överlämnas till kassören och naturligtvis bokföras korrekt.

Om någon ändå vill gå bara enstaka gånger på en kurs (på en nivå som han eller hon behärskar) rekommenderar vi att betala 100 kr för hela kursen som man ju gör för en andra kurs, dvs om man går ytterligare en kurs hos Seniorerna på en högre nivå. I så fall skall man också stå på deltagarlistan och meddela kursvärden om man kommer eller inte.

Man kan inte heller bara dyka upp och ängla. Änglar är sådana som är ombedda att komma och hjälpa till. En ängel bör vä/behärska den nivå det gäller. Exempelvis kan man nog inte kalla det för att ängla, om man går en kurs under sin vanliga nivå, för att lära sig dansa det andra könet. I så fall bör man gå kursen.

*Kursgruppen gm Kerstin Söderling*

# Dansa med Squaredansklubben Seniorerna!



**B36-A2**

**Lördag 17/9 Kl 13-16**

**KICK OFF**

Endast medlemmar

Caller

**Roland Danielsson**

Brommasalen, Alvik,  
Gustavslundsv 168

Gratis inträde

Klubben bjuder på  
kaffe och bulle.

I samband med kickoffen ex-  
tra föreningsstämma rörande  
stadgeändring. (Se sidan 20)



**B36 B**

**Lördag 1/10**

**Kl 13-16**

Caller

**Sven Andréason**

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.  
Linedance DJ Helena Schoegje

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

Entré: 100 kr  
Servering finns



**P A1**

**Reunion Olle**  
**Fredag 21/10**  
**Kl 13-16**

Caller

**Olle Nilsson**

**Pumpan**  
**Fångargårdstorget 1**

Entré: 50 kr  
Tag med ditt fika!



**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**

**Brommasalen, Alvik**  
**Gustavslundsv.168**

Entré: 70 kr  
Tag med ditt fika!



**B24 B**

**Lördag 10/12**  
**Kl 13-16**

Caller

**Rojne Eriksson**

**Brommasalen, Alvik**  
**Gustavslundsv.168**

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 ditt fika.

### **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 ditt fika.

### **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 ditt fika.

### **Kvarntorpsgården**

#### **Näsby allé 72**

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

### **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 ditt fika.

### **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

Kurslut 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

Kurslut 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

## Näsby Parks Squaredansklubb

**Onsdagar** klockan 13.00-16.00 alla danser.

Kostnad 40 kr. Lokal: Kvarntorpsgården.

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

## 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 Squaredansklubbs kurser hösten 2011

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

Kursstart **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.

# 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!  
Ensam eller par går lika bra.  
Tag med inneskor!

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

**VÄLKOMMEN!**



# Liten kurs i Vett & Etikett

eller

## Vad är det som gäller på dansgolvet?



Som graderad dansare kan du börja ta för dig av det stora öppna dansutbudet. I förbundets tidning Square Info finns lista på en mängd danser på olika nivåer. I början kan det kännas lite knepigt bara att läsa en flyer. Finns det några regler eller koder som jag inte vet om?

Vi har fått många frågor, t ex: Hur bjuder man upp? Var ställer man sig? Vad menas med hashcall, singingcall, tip? Varför är det svårt att dansa till en ny caller? När bryts squaren? Klädkod? Badge? Vad gör en ängel? Vad göra om någon mår illa? m m. Denna kurs vänder sig i första hand till dansare vars högsta nivå är Basic eller Mainstream.

**Tid:**

**Onsdag 14 sept. kl 13-15**  
(en timme efter "pröva på")

**Plats:**

**Enskede Gård**

**Avgift:**

**40 kr** (betalas på plats)

**Kursledare:**

**Sven Andreåson**

**Anmälan görs till Gugge Gahmberg**

**mail: [gugge.gahmberg@gmail.com](mailto:gugge.gahmberg@gmail.com)**

**eller telefon 08-615 16 84**

(Det går bra att tala in på svararen. Ange gärna om du är vänster- eller högerdansare).

**Styrelsen önskar dig hjärtligt välkommen!**

---

## Plusdans hos Roland Danielsson

Efter tre år med kurser och danser på Basic- och Mainstream-nivå var vi sugna på att komma igång med plusdans. Totalt var vi 9 dansvänner - 4 vänsterdansare och 4 högerdansare samt en dansare som gärna ville pröva båda sidor - som åkte till Sjötonahumpen, där Roland Danielsson med sambo Barbro erbjuder kost och logi till squaredans-gäster i sina torp Humpen och Vreten med tillhörande kringbyggnader.

Dansade gjorde vi i Hogstad Folkets Hus som Barbro och Roland numera är ägare till. Våra kunskaper från B- och M-nivåerna finslipades och vi fick pröva de olika callen från olika utgångsplatser innan vi kom igång med *Acey ducey*, *Load the boat*, *Ping Pong Circulate* m fl.

Totalt blev det 10 timmars dans fördelade på 2 kvällspass och 2 förmiddagspass i en bra lokal som utan problem skulle kunna rymma fyra squarer. Nu blev det gott om utrymme för vår enda square och mycket individualiserad undervisning.

Att Barbro skulle bjuda på fantastiskt god mat hade vi förstått. Vi uppskattade livligt den goda fisksoppa, lammgrytan, pajerna, krusbärskrämen med gräddmjölk, kakorna till kaffet och det nybakade matbrödet.

Ett varmt tack till värdfolket och våra glada dansvänner!

*Gunnel och Olle Strandlund*







# Tollaredansen 8 maj 2011



Nu, när morgonfukten håller i sig till långt in på förmiddagen och luften nästan börjar dofta höst, är det roligt att sätta pappret och dansa fram några ord om Vårfesten på Tollare folkhögskola. Hösten utanför fönstret blir så mycket ljusare med våren där inne i sinnet.

På sätt och vis kan man nog säga att höst och vår möttes redan då, i maj. Vi var i alla fall väldigt många mogna ungdomar som samlades på Tollare just när våren knoppade som bäst. Alla fick vi ösa kraft ur ungdomens källa, för vilken glädje – och vilken livskraft för minnet, koncentrationen och rörligheten – finns det inte dansen!

Min dotter har tittat på filmer från olika danser på Seniorernas hemsida.

– Vilken kul grej! säger hon. Ni ser ju ut som en enda synkroniserad kropp. Hur får ni ihop allt det där?

Square Dance är verkligen formgrant. Det stod inte minst att se i Storstugan där ute på Tollare. Med den lätthet och elegans alla dansare utförde Robbans calls är det lätt att tro att alla i A1 och A2 är naturbegåvningar. Det är ett komplicerat och levande mönster som dansas fram, och steg och rörelser bland de dansande är ganska inveck-



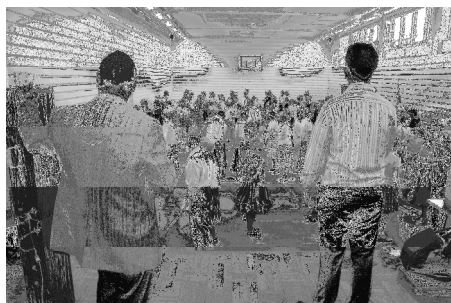
steg. Ändå flöt det på ganska bra också för en nylig graduant som jag. Vi kanske alla har en naturbegåvning lite till mans, och bara behöver hjälp med att kalla fram den?

Det var i alla fall vad Robban Millestad och Micke "Sotaren" Lindberg gjorde. Först var för sig,

med vardera gruppen av begåvningar, och sedan – frampå eftermiddagen – tillsammans med allihop som en enda grupp inne i stora gymnastikhallen. Stämningen blev smittsamt lekfull av deras varma småpickande och gnabbande sinsemellan under callen. Att följa allvarsetiketter är inte i squaredansens anda. Till och med musiken leker ju, i sina kast mellan Mozart och Lill-Babs!

Kaffe fick vi redan när vi kom på morgonen, gott och svart så att vi stod oss hela förmiddagen. Även om matkön till lunchen var lång, så gick den snabbt och vi fick ordentligt med energi för att orka hela dagen. Och all dans! Även med all god mat, all medryckande musik och härlig stämning med callers och dansare, så var det nog fler än jag som stapplade hem på trötta ben och ömma fötter när dagen väl var slut. Det säger min dotter att hon också skulle ha gjort. Vid ungdomens källa dricker alla ur samma bägare.

*Birgitta Jansson*



Ändå såg det så lätt ut! Kan det verkligen vara resultatet av flera års hård träning, eller är det bara några begåvade få som faller in bland de som verkligen kan?

# Kultur och dansglädje på klubbresan

Samling kl 8.45 på Cityterminalen. Redan 20 minuter över 8 är det trångt om salighe- ten vid utgång 7. Pia har den nästan övermänskliga upp- giften att pricka av alla förväntansfulla resenärer, kolla vilka som vill äta på re- staurang vid lunch- stoppet och till råga på allt: ta betalt för maten i förskott där och då. När vi pas- serat nålsögat är det bara att sätta in väs-

kan i det rymliga bagageutrymmet och ta plats i den fina långfärdsbussens över- eller



*Pia och Ragge såg till att alla kom med.*

nedervåning. Efter bara ett par timmar är vi framme i Sätra Brunn. Där kliver vi något stelben- ta ur bussen för en timmes promenad på området före lunchen. Vi får guidad visning och får berättat för oss hur det har gått till att "dricka brunn" på Sätra under olika tidsepoker. Vår guide hade själv arbetat på Sätra Brunn i flera år i mit- ten på 1900-talet. Hon berättade engagerat om verksamheten från 1700-talet och näs- tan fram till 2000-talet. Runt 1990 hade landstingen slutat att skicka patienter på brunnsbehandling och 1998 gick anlägg- ningen i konkurs.

Numera har området nya ägare, som försö- ker blåsa liv i de gamla husen och locka nya grupper att komma till Sätra Brunn. Måtte de lyckas. Här är en så underbar kul- turmiljö, som man inte vill se gå förlorad.



*Utsikten från Stiftsgården i Rättvik.*

Vår grupp besökte först Sätra Brunns egen kyrka. Så gick vi till Brunnshuset för att dricka brunn. Det är en ganska liten, gul- målrad, sexkantig byggnad med en mossklädd kulle mitt i lokalen. Ur små kop- parrör fyllde vi våra muggar med det häl- sobringande vattnet, som oavbrutet porlar fram från den under- jordiska källan. Vatt- net är svagt brunfär- gat och smakar järn.

Under 17- och 1800-talen visste man inte varför de som drack av vattnet kände sig friskare och mådde bättre efter en kur. Med moderna analysmetoder har man konstate- rat att vattnet från denna naturliga källa är rikt på nyttiga mineraler som bl a järn, se- len, kalcium och magnesium.

Under kurortens storhetstid började brunnsvandringarna redan kl 4 på morgo- nen. Då fick "uslingarna" komma, dvs. de allra fattigaste. Därefter hade bönder, borgare och präster i tur och ordning sina tider att passa. Först långt fram på dagen intog adel och bättre bemedlade sce- nen för att inmundiga det stärkande under- vattnet.

Klart uppiggade gick vi sedan för att in- spektera två gamla badhus, på var sin sida om ett ladliknande ganska högt hus. Detta visade sig vara en varmvattensanläggning. Med hjälp av vedeldning, en stor tank och



*Falurött är färgen i Sätra Brunn. Vore det inte för bilarna kunde bilden vara från 1800-talet.*

grova takledningarna distribuerades det varma vattnet till sidobyggnaderna. I dessa utsattes patienterna för en mängd olika behandlingar enligt läkares ordinationer.

Många av dem som kom för att dricka brunn och för behandling av olika krämpor hade svårt att gå. Till deras hjälp fanns unga grabbar från trakten anställda, som körde "soffmoppe" och skjutsade halta och lytta mellan brunnshuset, badhusbehandling, matsal och inkvartering.

Sommartid går det fortfarande att hyra in sig och rekreera sig i en modern spaanläggning, som ligger i änden på den långa allén där gästerna förr brukade promenera fram och tillbaka och konversera enligt tidens sed.

Efter denna givande och intressanta rundvandring var det tid för lunch. Några hade tagit med sig matsäck som de kunde duka upp under 150 år gamla kastanjeträd på innergården mellan två matsalsbyggnader. Vi andra blev serverade läckra lammfärsbiffar i trivsamt gammaldags miljö.

Vederkvickta äntrade vi bussen för den fortsatta färden mot middagen på Stiftsgården i Rättvik. Den är verkligen idealisk med strålande utsikt över Siljan, fina rum med bekväma sängar, god mat och plats för dans på två ställen. Två callers hade vi med oss, Sotarn och Janne, och de turades om



*Fäbodstintan Tin tog emot vid ankomsten.*

att calla alla olika nivåer från Basic till A2, så alla fick sitt att öva på. Dans förmiddag och kväll och trevliga utflykter på eftermiddagarna. Så härligt intensivt och roligt. På onsdagen tog bussen oss till Karl-Tövåsens fäbod ett par mil norr om Rättvik. Där har varit fäbod sedan 1600-talet. Nu ägs och drivs fäboden av familjen Gumuns. Fäbodstintan, tillika ägarinnan Tin, med flätor och huckle som en riktig vallkulla, tog emot oss vid framkomsten. Hon berättade livfullt om det slitsamma sommarlivet här uppe. De har 10 kor, vallhund, grisar, får

och höns och så några katter för att hålla efter råttorna. Arbetet för familjen börjar kl 5 på morgnarna med att gå ut i lagården, där korna stått inne under natten. Efter mjölkningen släpps korna fria ut på bete i skogen.

Så ska lagården mockas, mjölkkärlen diskas, övriga djur ska ha sitt, mat ska lagas, turister tas om hand och serveras kaffe med dopp. I mjölkboden tar Tin hand om ca 100 liter mjölk om dagen. Hon kärnar smör, ystar ost och kokar messmör fram till 10-tiden på kvällarna. Det var en tankvärd upplevelse att få ta del av Tins entusiasm och lycka över att få föra fäbodtraditionen vidare.

På hemvägen besökte vi också Nittsjö Keramik.

Dagen därpå tog bussen oss till Styggforsen. Det är ett vackert forsande vattenfall i en brant ravin med 37 m höga bergväggar



*Svår terräng vid Styggforsen.*

på båda sidor. En stig med trappor och staket att hålla sig i ledde oss runt fallet. Det var jättevackert med mestadels mossklädda och granbevuxna branter. Efter denna naturupplevelse väntade oss en ny kulturskatt, Gamlestaden. Det är en bevarad 1700-talsby med två gårdar, Niss-Nissgården och Finngården. Där finns ett tjugotal gråbruna byggnader i liggtimmer, bostadshus, lider, fähus och uthus.

Dagen avslutades efter danspasset med lite kvällsfika och underhållning i matsalen.

På fredagen var det dags att packa resväskorna. Men före avfärden hann vi med både ett sista danspass och en god lunch. Nöjda och glada tackar vi arrangörerna för allt arbete som lagts ner för vår bekvämlighet, trivsel och dansglädje.

Tack för en genomtrevlig klubbresa 2011!

Vid penna och dator  
*Ingela Sandegren*

# På Convention i Göteborg i juni

**Efter att ha dansat squaredans i sju år kom jag nu iväg på min första Convention. Det skulle verkligen bli spännande!**

Eftersom Ericsson Square dancers, där jag också är med, traditionsenligt ordnade med både bussresa till Convention och med logi, var det väldigt bekvämt att komma dit. Vi bodde på något som hette Nya Varvet Studios, ett billigt men mycket trevligt hotell, som man byggt upp på det gamla militära varvsområdet i västra Göteborg. Här kunde vi från våra fönster se hur de stora båtarna gled förbi på Göta älv. Vi kom fram på onsdagskvällen dagen innan Convention började, och på så sätt hann vi med både en liten fest på kvällen och en utflykt dagen därpå till Gunnebo slott.

På torsdagseftermiddagen var det så dags för inregistrering och dans. Convention hölls i ÖHK-hallen i västra Göteborg. ÖHK är en handbollsklubb, så golvet i hallarna var tyvärr lite strävt för dans. Arrangörer och värdar var Vinga Yellow Rockers.

Convention var verkligen en enorm organisation, över tusen deltagare, sju callers i fem olika hallar och säkert bortåt hundra funktionärer! När jag registrerat mig och fått årets s.k. ribba, som skulle fästas på en Convention badge, förstod jag vilket blåbär jag var. De flesta gick omkring med åtminstone 10 ribbor som dinglade nerför bröstet på dem. Så fanns det 10-årsribbor och 20-årsribbor. Det här var 29:e året det hölls Convention, och jag träffade faktiskt två av de fyra personer som varit med alla år och nu såg fram mot jubileum nästa år.



*Bronc Wise callar. Mycket folk, och fort gick det.*

Till slut var det alltså tid för dans. Oj, oj, det gick fort! Lite svårt att höra var det i början också, men man vande sig snart. Och vilka callers! Oerhört duktiga och vad bra de sjöng! Det var ett fantastiskt flyt och roliga och oväntade turer. Medelåldern verkade vara något lägre än vad vi vanligen ser i Stockholm, och de flesta dansarna var mycket duktiga. Det var väldigt roligt att stå och titta ner i den största hallen, när den var full av dansare, som avspänt dansade A2 till Bronc Wise. Bronc var nog den stora stjärnan på Convention, men man hade olika favoriter, och alla callerna var mycket duktiga och roliga på sitt sätt. Roligast var förstås när två eller tre callade tillsammans.

På torsdag eftermiddag var det också en högtidlig invigning med ett litet framförande av Vinga Yellow Rockers. Sedan



*Vissa deltagare hade varit med bra många gånger...*



*Peter Myhr, vår första kursledare, här iförd "roliga" glasögon.*

dansade vi också hela fredagen så länge man orkade, lördag eftermiddag och kväll och till sist söndag förmiddag.

Lördag förmiddag ägde Squaredansförbundets årsstämma rum. Gugge, Pia och jag hade utsetts till delegater för Squaredansklubben Seniorerna. På årsmötet valdes förstas en ny styrelse, och Therèse Milestad

valdes om till ordförande. Vi antog också en motion från Göran Wetterqvist om att pengar från årets vinst skulle avsättas för att användas till rekrytering. Dessutom moderniserades stadgarna lite grann.

Lördag eftermiddag var det så en högtidlig avslutning där Crazy Flutters från Sigtuna gjorde en rolig inbjudan till nästa års Convention, som alltså ska äga rum i Märsta. Här lästes också upp namnen på några som fått ett förtjänsttecken för sina insatser för squaredansen. Bland andra fick vår käre kurscalle Roland Danielsson ett sådant.

Sista dagen var det slutligen tid för en budkavel att räckas över från årets arrangörsklubb till nästa års. Sedan var det roliga slut för den här gången, men efter den här positiva upplevelsen ser jag redan fram mot nästa års Convention. Till Märsta är det ju nära för oss stockholmare.

*Kerstin Söderling*

## Man kan dansa i Tyskland också...

Squaredans är inte bara rörelser till musik utan ett sätt att leva och vara. Vi vill rekommendera alla som skall ut och resa att ta reda på om det inte finns någon squaredansklubb på de orter ni skall besöka. Det kan berika din reseupplevelse ytterligare.

Vi vill berätta om vår tripp till Rhen- och Moseldalarna för att provsmaka öl och viner. Innan vi åkte slog vi på Internet och fick napp i Bingen. Där blev vi hjärtligt mottagna och fick vara med om den klubbens graduering på mainstreamnivå. En verklig upplevelse utöver det vanliga. Graduanterna uppvisade en mycket hög kunskapsnivå, bl a dansade de med fantomer som om de vore C-dansare. Imponerande. Det är dessutom en härlig känsla att komma ut och dansa i ett främmande land och märka att turerna är desamma och dansas på samma sätt som man själv övat därhemma.

Ta nu till er denna uppmaning och berika era resor!  
*Pia Ragnar Carin Bengt*



*Högtidlig graduering i Bingen med graduanthattar i bästa akademiska stil.*

*Klubben i Bingen har ett stilfullt baner.*



# Sommardans på Stora Skuggan

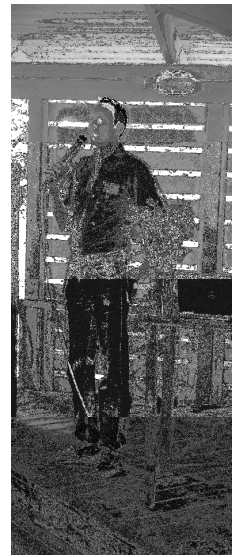
## Denna sommar satsade vi särskilt på de lägre nivåerna.

Tänkte: "så många graduanter i våras och även förra året – de måste få många tillfällen att dansa på Stora Skuggan!" Jag tänkte också: "Undrar just om de vågar sig hit?" Och de kom! Många av våra egna nybörjare och från andra klubbar kunde få njuta och ha kul dans till skickliga callers. Det fanns också gott om högnivådansare, så sommaren blev en fin mix med nya rekord! Vädret har varit på vår sida. Bara en inställd dans. Nu ett STORT TACK till alla dansare och till våra callers Sven Andréason, Janne Wiklund, Lasse Rawet, gästcaller Snuffe, Micke Gerkman, Calle Brunér, Freddie Ekblad och Janne Gezelius.

*Gugge*



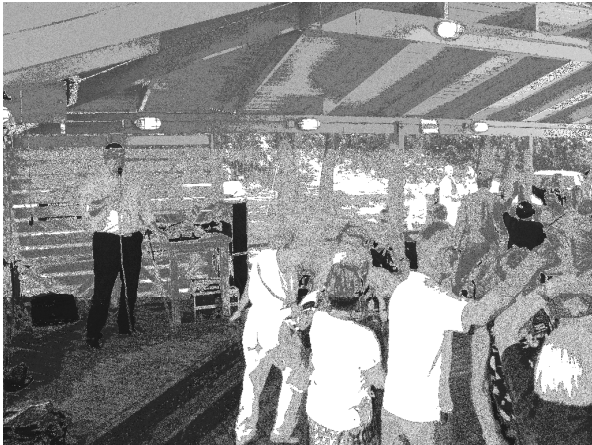
Premiären på Stora Skuggan ägde rum den **9 juni** med mycken värme och pil-pollen som kliade i näsan. Sven Andréason såg till att B36 och B blev roligt att dansa till. Många kom, nästan 60 stycken!



Den **16 juni** blev det rekord igen! 81 st dansare, trångt men roligt. Ibland fanns det squarer på gruset utanför. Janne Wiklund callade, snabbt, men det gick bra i alla fall.

Den **23 juni**, katastrofväder på morgonen. Därför blev det inställt.

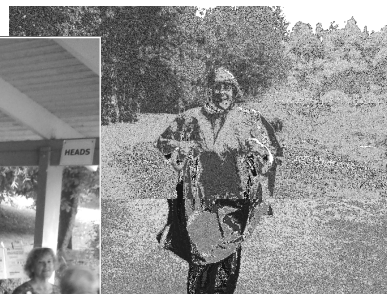




En härlig dansdag den **30 juni** med Freddie Ekblad. Drygt 80 dansare samsades om utrymmet. Ung uppskattande publik hade vi också.



En pärla till dansdag den **7 juli**. Glada dansare, Micke Gerkman i toppform, underbart väder. Vi behöver bygga ut dansbanan! En square måste dansa i gruset.



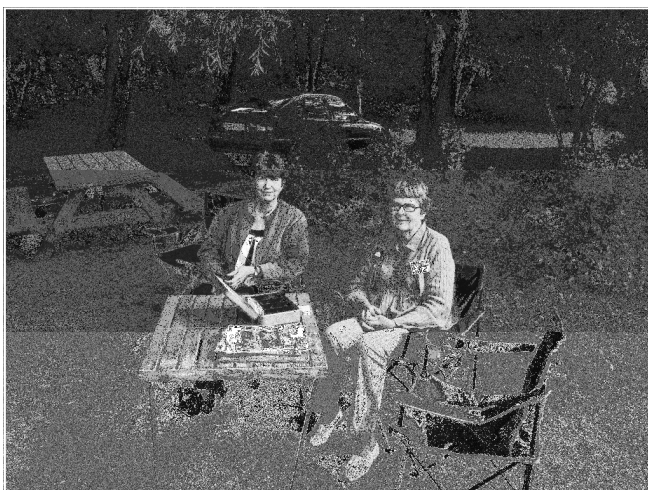
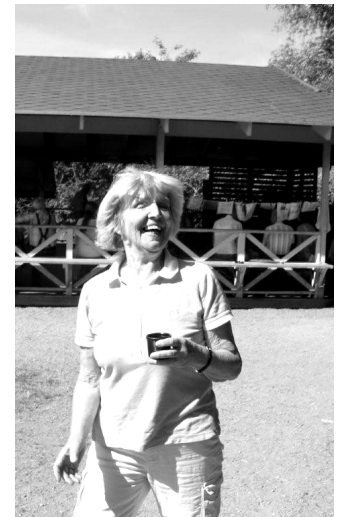
Regnigt men inte kallt, den **21 juli**. Dansarna sken som solen och Calle var i toppform. Program M och Plus\* = bra! Idag fikade vi under tak.



Även den **28 juli** bjöd på fint väder med Freddie Ekblad som caller, ca 80 dansare.



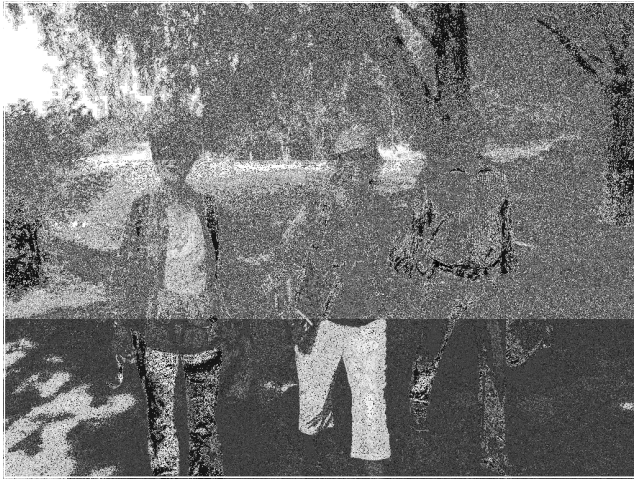
Den **4 augusti** var det fint väder - som vanligt under sommaren i stockholmstrakten, får man väl säga. Många nybörjare var med från andra klubbar. Kul!



**11 augusti.** Mulet väder men fullt med dansare. Ordförandena lyssnar nöjda till Janne Wiklunds sång.







**18 augusti** var det vår egen klubbcaller Janne Gezelius som ledde dansen. Halv resp hel Basic. Gissa om det var populärt! SMHI hade lovat regn men vi hade tur, efter ca 30 minuter kom störtregnet.



**25 augusti** var det final, varmt och skönt, ingen pressande sol, M och P golvet nivå. Sven Andréason callade. Lagom mycket folk.

# Tack Stora Skuggan för året!

# Förtjänsttecken till Roland Danielsson

Som en följd av SDK Seniorernas förslag tilldelades Roland Danielsson SAASDC:S förtjänsttecken för betydande insatser för squaredansens främjande.

**Grattis Roland!**

Här är motiveringen:

Roland Danielsson har för Seniorerna under lång tid varit en stöttepelare vad gäller både nyrekrytering och medlemsvård. Squaredansklubben Seniorerna har drygt 500 medlemmar varav ca 250 går på kurs varje vecka.

Att hålla igång 11-12 parallella kurser på nivåerna Basic - A2 dbd kräver god planering och starka krafter. Här spelar Roland en stor roll. Genom sitt engagemang och sin pedagogiska skicklighet står Roland för en betydande del av Seniorernas framgång.

Vår förening SDK Seniorerna vill med detta brev föreslå att Roland Danielsson tilldelas Förbundets Förtjänstmärke för sina insatser för squaredansens fromma. Han höll sin första nybörjarkurs 1985 och har varit kursledare på heltid sedan 1996. Roland är uttröttlig i sitt arbete med nybörjare på alla nivåer. Utan Rolands insatser hade vi inte varit så framgångsrika i vår strävan att entusiasmera våra medlemmar till att förkovra sig i squaredansens labyrinter.

Utan Roland med sitt goda rykte som lärare och instruktör och som "reklampelare för squaredans" hade vår klubb inte varit det den är i dag. Med hjälp av sitt motto "alla kan och ska lära sig, även om "det är mycket nu" och en utpräglad känsla för individen, har han varit till ovärderlig hjälp. Roland har ett oändligt tålamod; går det inte på ett sätt, prövar han ett annat, eller ett annat, tills det till slut går upp en talgdank.

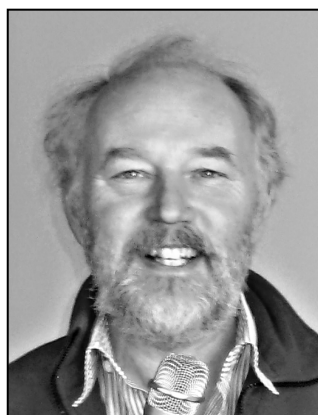
"Att lära gamla hundar sitta" är ett talesätt men ack så relevant när det gäller att ta hand om nyblivna pensionärer. Entusiasmen finns, men inlärningsförmågan minskar onekligen med åren. Då kommer Roland till sin rätt med sin pedagogiska utläringsteknik.

SDK Seniorerna

Ragnar Gillberg      Klubbordförande

Gunnel Gahmberg      Ordförande

Sisko Fransson      Sekreterare



*Roland har ett oändligt tålamod: "alla kan och ska lära sig, även om det är mycket nu".*

# Tillbaka på Bödabaden, juni 2011

Hej(a) Bödabaden !

Marianne och jag kom till Böda första gången 1997 för att dansa B36. Sedan har det i princip blivit minst en vecka på Böda varje år. Den som läser Inger och Gösta Torelds nyutkomna bok om den tid då de drev Bödabaden, 1985-2005, kommer att förstå varför. Glädje och gemenskap är nyckelord.

Vi skulle ha åkt till Böda förra året också. Men ett par veckor före avresan fick vi besked om att all verksamhet på Bödabaden hade upphört med omedelbar verkan.

Men nu, i mitten av juni 2011, var vi tillbaka igen. Vi var naturligtvis nyfikna på hur det hela skulle fungera. Sammanlagt var vi närmare 50 personer, som skulle dansa A1 resp A2 i olika salar. Christer Bern och Svante Jordegkog callade roligt och professionellt som vanligt. Som framgår av bilden nedan var Squaredansklubben Seniorerna mycket väl representerad.

Dansglädjen AB, dvs Jack Borgström & Co, ansvarar för dansen och har därmed även en nyckelroll för att koordinera olika intressen. I dansavgiften ingick kaffe varje kväll

samt mat vid tre partykvällar. Första gången var det "Callers night", och vi fick besök av Inger och Gösta, som presenterade sin bok och visade bilder från gångna tider. En högtidsstund för oss alla och mycket skratt och glädje.

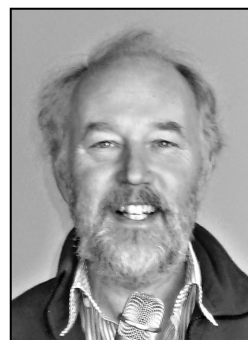
En kväll bjöd Blue Corner traditionsenligt på modevisning. Sista kvällen hittade Ragge en mikrofon och fick egna förmågor att visa framfötterna. Det blev även Sverige-premiär (?) för den internationella squaredanssången efter ett besök hos en tysk squaredansklubb.

Vi behöver ingen marknadsbearbetning för att återvända till Böda. Men hur skall man få nya squaredansare att åka dit och fortsätta att vårda och förnya de traditioner, som under årens lopp skänkt oss äldre så mycket glädje och gemenskap? Vi önskar Dansglädjen lycka till!

*Ingvar Thörn*

PS Den som vill veta mer om Böda kan läsa en berättelse av Inger och Gösta Thoreld i Square Up nr 2, 2010. *DS*





**Alla medlemmar är  
hjärtligt välkomna till  
Kick Off-dans  
Lördagen den 17 september  
kl. 13.00-16.00  
i Brommasalen, Alvik**

**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 FÖRENINGSTÄMMA**

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

*i Brommasalen, Alvik*

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 stadgeändringen skall träda i kraft krävs ytterligare ett ordinarie sammanträde.

De nya stadgarna kan därefter gälla fr o m 2012.

En första kallelse skickades ut i majnumret av Square Up.



# Stora Seniordansen

**Lördag 15 oktober 2011 kl 12-16**  
**Idrottshögskolan Lidingövägen 1, Stockholm**  
T-bana Stadion - Gratis parkering Valhallavägen

## Squaredance



Squaredance i 3 salar på nivåerna B36 - B - M - Plus - A1 - A2  
Callers: **Sven Andréason, Roland Danielsson, Svante Jordeskog**



## Linedance

DJ Linedance **Helena Schoegje från Lucky Line med Gittan Riis.**  
Danslista för linedance på [www.seniorena.org](http://www.seniorena.org) några dagar i förväg.

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  
Näsbyrarks 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 2012.
- 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 dansvärdin eller någon ur styrelsen om detta.

*Styrelsen*



## Redaktören har ordet

Så här på slutet vill redaktören gärna tacka alla som medverkat i detta nummers tillkomst. Speciellt vill jag tacka Stig Malmström, som lite undanskynt finns uppräknad här intill ("i redaktionen"). Men Stig har hjälpt mig mycket med design, ordning och reda, och råd. Så här ser han ut:



*Kurt Åberg*



Gugge      Kerstin      Gunhild      Ragge      Pia      Gunnel



Elisabeth      Siv      Birgitta      Berit      Kurt

### SQUAREDANSKLUBBEN SENIORERNAS STYRELSE 2011

<b>Ordförande</b>	Gunnel Gahmberg gugge.gahmberg@gmail.com	Rödbergsgatan 11 B 3 tr 113 33 STOCKHOLM	08-615 16 84 0707-19 08 55
<b>Vice ordförande</b>	Kerstin Söderling kerstin.soderling@telia.com	Lyckovägen 6 167 52 BROMMA	08-25 33 23 0707-97 64 07
<b>Sekreterare</b>	Gunnel Strandlund gunnel.strandlund@hotmail.com	Turbingränd 9 176 75 Järfälla	08-583 540 18 0703-65 60 37
<b>Kassör</b>	Berit Åberg berit.s.berg@telia.com	Drottninghamnsvägen 46 131 46 NACKA	08-716 20 77 0704-69 09 68
<b>Bitr kassör</b>	Kurt Åberg kurt.berg@telia.com	Drottninghamnsvägen 46 131 46 NACKA	08-716 20 77 0707-30 70 85
<b>Medlemssekr</b>	Pia Gillberg pirag@tele2.se	Kärvbacken 7 163 55 SPÅNGA	08-36 46 04
<b>Kursansvariga</b>	Elisabeth Malmström stig.malmstrom@telia.com	Tacitusvägen 7 168 56 BROMMA	08-87 82 23 0705-38 54 90
" -	Kerstin Söderling	Se ovan	
" -	Siv Funck siv.funck@telia.com	Syrenparken 6 133 35 Saltsjöbaden	08-656 60 63 0705-52 25 63
<b>Dansverksamhet, uppvisningar</b>	Gunhild Behrens gunhildb@hotmail.com	Multrågatan 5 162 54 Vällingby	08-87 40 97 0702-81 85 06
	Birgitta Jansson birgittaj5@gmail.com	Backslingan 30 142 63 Trångsund	08-771 95 77
<b>Klubbmästare</b>	Ragnar Gillberg pirag@tele2.se	Kärvbacken 7 163 55 SPÅNGA	08-36 46 04 0730-30 78 98
<b>Redaktör för Square Up</b>	Kurt Åberg kurt.berg@telia.com	I redaktionen: Stig Malmström	
<b>Redaktör för vår hemsida <a href="http://www.senioreterna.org">www.senioreterna.org</a></b>	Göran Berg goran.berg@punkt.se		08-774 28 78
<b>Ansvariga för distributionen av Square Up</b>	Olle och Gunnel Strandlund		0703-65 60 37



*Stora skuggan bjöd på rekord och många fina torsdagar, varmt och skönt.*



*Snuffe och Lasse i full fart.*



*Rättviksresan var kanon. Fina utflykter blev det, här Styggforsen.*

**Sommardanserna började bra med Tollare den 8 maj. Sedan en fin klubbresa till Rättvik. Stora Skuggan blev rekordbesökt. Vi gick ju miste om Mälarsalen för Knutsdansen, men en fullvärdig efterföljare har vi säkert i Hasselbacken.**



*Någon enstaka gång var det inte så soligt på Skuggan.*



*Knutsdansen blir nästa år på Hasselbacken, så här såg det ut förr...*



*Tollare, soligt och skönt i pausen.*



*... och så här ser Hasselbacken ut nu. Kan-  
ske lite snögare till Knutsdansen.*