

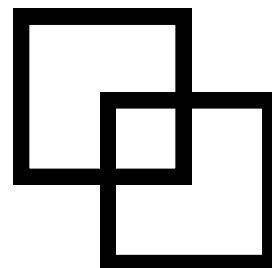


Square up



Nr 2 september 2016

**Klubbinformation från
Squaredansklubben
Seniorerna i Stockholm**



Det är bra förunderligt hur squaredans kan locka entusiaster av alla kategorier!
En torsdag i somras fick vi besök på Stora Skuggan av en ovanligt stor skara åhörare.

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!

Energivån hos våra dansare är hög! Är man glad, engagerad och älskar det man gör – då kan det bara bli bra.

Stora Skuggan har varit välbesökt och givit oss nyttig träning under sommarlovet. Stort tack till våra fantastiska och engagerade callers: Björn, Roland, Calle, Jack, Lasse, Sotarn, Micke G, Snuffe och Rojne. Vi är lyckliga att få ha er! Ibland har det sett lite ringrostigt ut i starten, men som Björn Jerneborg sa en gång när det var A1: "Efter någon timme är det stor skillnad och dansen flyter på". Kunskaperna finns ju där i bakhuvudet.

Förutom vår klubbresa till Tällberg har en del av våra medlemmar varit på Swedish Convention i Linköping, European Convention i England, andra på dansvecka i Polen. Spännande upplevelser! Det går utmärkt bra att åka i väg på stora evenemang, men tempot är högt så anmäl dig gärna till en lägre nivå än din vanliga.

Nu längtar vi våldsamt efter att gå på kurs igen. Jag tror nog Roland, Sotarn och Björn längtar efter oss också. Det är efterfrågat kurs på A1 och det blir i Enskede. (Kursgruppen säger att dom "har lyssnat på folket"). Om du saknar just din nivå kanske du hittar den i Huddinge eller Näsbypark. Vi klubbar, med verksamhet på dagtid, försöker samordna utbudet.

Riktigt spännande känns det inför 15 oktober. Då anordnas Fyrklöverdansen i Alvik. Dans i två salar och till tre callers! Fyrklöveralliansen (Seniorerna, Huddinge, Näsbypark och Panthers i Täby) genomför detta evenemang tillsammans. Lotteri och servering förstås. Det kommer att behövas frivilliga krafter!

Men först sparkar vi loss på Kick off 9 september. Och så hjälps vi alla åt att rekrytera nya danslystna kamrater till "Pröva på" 19 september.

Kram,
Gugge

MINNESRUTA

Hösten 2016 - våren 2017

Måndagen den 19 september

Vår rekryteringsdag

PRÖVA PÅ-DANS

i Kallhäll

sid 7

Vecka 37 – 39

börjar alla kurser

sid 3

Lördagen den 15 oktober

Fyrklöverdansen

Alviks medborgarhus

sid 17

Tisdag 1 nov till torsdag 3 nov

Barnbarnsdans

i Bromma

sid 7

2017

Fredagen den 13 januari

Årets första stora händelse

KNUTSDANS på

Hasselbacken Djurgården

Glöm inte att reservera dagen!

Söndagen den 7 maj

Vårfesten på Tollare

Glöm inte att reservera dagen!

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)

Mera detaljer i nästa nummer.

Ragnar, klubbmästare

Medlemsärenden

Vi är nu 487 medlemmar. Några har tyvärr lämnat oss under året av olika anledningar, men vi kan glädjas åt att det kommit många nya.

Jag säljer fortfarande vår fina klubb nål för 100 kronor. Då fler har frågat efter den kommer den att finnas på vår Kick Off den 9 september.

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

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

Pia, medlemssekretare

Senioreernas kurser hösten 2016

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

Senioreernas 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 6, 8 och 13 kan man även ströddansa för 50:- per gång.

Kurs	Nivå	Dag	Tid	Kursledare	Start	Slut	Lokal	Kursvärdar
1	Basic termin 1	Måndag	15.15 - 16.55	Roland Danielsson	26 sept	12 dec	Kallhäll	Meddelas senare
2	Basic termin 3	Onsdag	15.00 - 16.45	Roland Danielsson	21 sept	7 dec	Enskede	Meddelas senare
3	Mainstream termin 1	Måndag	13.30 - 15.10	Roland Danielsson	26 sept	12 dec	Kallhäll	Gunnar Bengtsson 0705-11 48 49
4	Plus termin 1	Onsdag	13.10 - 14.55	Roland Danielsson	21 sept	7 dec	Enskede	Gunilla Boman 0704-61 36 99
5	Plus termin 3	Onsdag	11.20 - 13.05	Roland Danielsson	21 sept	7 dec	Enskede	Eva Granat 0701-17 65 16
6	Plus dansträning	Måndag	11.45 - 13.25	Roland Danielsson	26 sept	12 dec	Kallhäll	Lasse Kling 0707-43 54 39
7	Plus variationer	Tisdag	12.20 - 14.05	Björn Jerneborg	13 sept	29 nov	Enskede	Meddelas senare
8	Plus håll i gång	Fredag	12.00 - 13.45	Michael "Sotarn" Lindberg	23 sept	9 dec	Drakenbergs-salen	Harry och Kristina Bergfelt 08-774 12 17
9	A1 termin 1	Onsdag	9.30 - 11.15	Roland Danielsson	21 sept	7 dec	Enskede	Meddelas senare
10	A1 dansträning	Måndag	12.20 - 14.05	Björn Jerneborg	12 sept	28 nov	Enskede	Kent Runnkvist 0708-83 83 55
11	A2 termin 3	Tisdag	10.30 - 12.15	Björn Jerneborg	13 sept	29 nov	Enskede	Heljo Laurits 0739-17 62 12
12	A2 variationer	Måndag	10.30 - 12.15	Björn Jerneborg	12 sept	28 nov	Enskede	Irene Runnquist 0708-83 83 55
13	A2 håll igång	Fredag	10.00 - 11.45	Michael "Sotarn" Lindberg	23 sept	9 dec	Drakenbergs-salen	Ingrid Wallin 08-583 553 28 Gunhild Behrens

**SQUARE DANCING
MAKES THE WORLD
A HAPPY PLACE**



Dansa med Seniorerna hösten 2016!

Fredag 9/9 Kl 13 - 16 Kick Off B36 M B36 P	Hägerstensåsens medborgarhus Riksdalervägen 2 Hägersten		<u>Caller</u> Rojne Eriksson	<u>Fri entré för medlemmar.</u> <u>Icke medlemmar</u> <u>entré 80 kr</u> Klubben bjuder på kaffe.
Lördag 24/9 Kl 13 - 16 Septemberdans P A1 P A2	Drakenbergs- salen Lignagatan 8		<u>Caller</u> Robert Milestad	Entré 80 kr Tag med eget kaffe
Lördag 15/10 Kl 12 - 16 FYRKLÖVERDANS B M och P A1	Brommasalen Gustavslundsv. 168 Alvik		<u>Caller</u> Christer Bern Roland Danielsson Svante Jordeskog	Entré 100 kr Servering finns
Lördag 19/11 Kl 13 - 16 Novemberdans B M B P	Drakenbergs- salen Lignagatan 8		<u>Caller</u> Leif "Snuffe" Ericsson	Entré 80 kr Tag med eget kaffe
Lördag 10/12 Kl 13 - 16 Nybörjardans B26 B	Brommasalen Gustavslundsv. 168 Alvik		<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 bl a Seniorernas hemsida och Facebook.
 Om du av någon anledning inte vill förekomma på bild,
 kan du informera dansvärderna eller någon ur styrelsen om detta.



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!

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 nr 19 mot Hagsätra, gå av vid station 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 2016

Tisdagar: Caller Calle Brunér o Sven Andréason

Kursstart 6 september, Kurslut 22 november

Kurs 1	09.30-11.15	A2 dansträning
2	11.15-13.00	Basic dansträning
3	13.20-15.05	Mainstream term 1
4	15.10-16.55	Basic termin 3

12 kursdagar

Torsdagar: Caller Sven Andréason

Kursstart 8 september, Kurslut 24 november

Kurs 5	9.30-11.15	A1 dansträning
6	11.20-13.05	A1 termin 3
7	13.35-15.20	Plus dansträning
8	15.25-17.10	Plus termin 1

12 kursdagar

Terminsavgift 350 kr. Extrakurser 100 kr/st

Kursansvarig: Inger Arvhammar, 08-781 17 20

Huddinge Square Swingers Öppna danser hösten 2016

Fredag 23 sept 13.00 - 16.30

Sensommardans B M B P Rojne Eriksson

Fredag 28 okt 13.00 - 16.00

Höstdans P A1 P A2 Calle Brunér

Fredag 25 nov 13.00 - 16.30

Novemberdans B M B P Robert Milestad

Alla danser i ABF-huset,

Kommunalvägen 26, Huddinge

Dansansvarig: Kersti Möller, 08-604 89 58

Näsbyrarks Squaredanceklubb

Öppna danser hösten 2016 i Kvarntorpsgården, Näsby Allé 72, Täby

Onsdagar klockan 13.00-16.00. *Kostnad 80 kr.*

7/9	B M B P	Lasse Rawet
14/9	M P M A1	Micke Gerkman
21/9	P A1 P A2	Calle Brunér

Plusdans DBD 5/10 kl 13.00-16.00:
Micke Gerkman. *Kostnad 80 kr*

Högnivådans P A1 P A2 7/11 kl 13.00-16.00:
Calle Brunér. *Kostnad 80 kr*

Dansansvarig är Christine Österberg,
0736-00 00 18 nine.osterberg@gmail.com

Panther Squares, Täby

Träningsdanser i **Bibliotekets hörsal** i Täby Centrum,
söndagar klockan 13.00 - 16.00.

*Den nya lokalen ligger några trappor upp från den gamla
(Föreningsgården). Skyltas från gamla ingången.*

Nivåer M, P, M och A 1. Kostnad **60** kr/gång inkl kaffe.

2/10	Leif "Snuffe" Ericsson
9/10	Roland Danielsson
16/10	Svante Jordeskog
23/10	Micke Gerkman
30/10	Stefan Sidholm
13/11	Sven Andréason
20/11	Micke Gerkman
27/11	Rojne Eriksson
4/12	<i>Meddelas senare</i>

www.panthersquares.se

Näsbyrarks Squaredanceklubbs kurser hösten 2016

Pröva på: torsdag 22/9 kl 12.00-14.00 Roland Danielsson

Avrostningsdans: torsdag 22/9 kl 14.00-16.00 Roland Danielsson

Torsdagar f.o.m. 29/9 Caller: Roland Danielsson

10.00-11.15 Plus termin 3

11.15-12.30 Plus termin 1

13.00-14.15 Mainstream termin 1

14.15-15.30 Basic termin 3

15.30-16.45 Basic termin 1

Torsdagskurser 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 3/11.

10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12. *10 ggr, 350 kr.*

Måndagar f.o.m 26/9 Caller: Rolf Boettge
och Staffan Junel

10.00-11.15 A1 dansträning

11.15-12.30 A1 termin 3

13.00-14.15 Plus dansträning

Måndagskurser 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10,

31/10, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12. *10 ggr, 350 kr.*

Extrakurser, en eller flera, 150 kr.

Kursansvariga är Margareta Sundgren, 08-510 501 51, m.sundgren@tyfonmail.se
och Gunilla Ragnemark, 08-756 39 14, gragnemark@hotmail.com



Nu vill vi ha flera nybörjare!



Välkomna till höstens pröva på-dans

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

**Måndagen den 19 september 2016
kl 14-16 i Kallhälls Folkets Hus.**

Så här hittar du: Tag pendeltåg till Kallhäll station (24 min från Centralen) och gå 5 min på skyltad väg till Folkets Hus (2 tr)

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

Frågor? Ring Britt-Marie Ekman, 0703-36 44 62,
Naemi Hedlund, 0734-33 53 95,
eller Leila Lindström, 0707-18 46 94



BARNBARNSDANSEN KOMMER TILLBAKA

I höst är det åter dags för en squaredanskurs för våra barnbarn.

Vi vänder oss till alla squaredansande mor- och farföräldrar.

Kursen kommer att gå i Bromma och är avsedd för skollovslediga barn i åldern 8-13 år. Alla hälsas varmt välkomna!

Kursledare är även i år Janne Gezelius.

Tid: Under höstlovet 1, 2 och 3 november klockan 11.00 - 14.00.

Kostnad 150:- pr barn. Anmälan senast 15/10 2016 till

Elisabeth Malmström, 08-878223.

Egen lunch ska medföras. Resväg meddelas till dem som anmäler sig. Välkomna!



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 kortkurs 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

Nysvenskarna dansade hela sommaren

Verksamheten i Vårby Gård med squaredans för invandrare, som började på vårvintern, fortsätter. Initiativtagaren och kursledaren Göran Berg berättar:

Vi har hållit i gång hela sommaren. Bara en square men det är lagom för mig att hålla reda på. Minst två nyanlända har det varit varje gång och de har lätt att lära. Vi kör full Basic utan så mycket snack. Änglarna visar hur man gör. Efter tre försök brukar det fungera. Jag hade väl hoppats på större intresse från våra egna nybörjare men kommer det minst åtta personer så kör vi. De nyanlända kommer nog tillbaka när svenskundervisningen startar. Den 16 augusti blev vi två squarer och på Stora Skuggan den 18 augusti hade vi två killar med som förhöjde stämningen där. Det känns rätt att jobba med detta och det är en stor fördel för mig att ha en egen grupp att öva callning på.

Göran Berg

DONATION BLEV HJÄRTSTARTARE

Squaredansklubben Seniorerna har tacksamt tagit emot en donation. En medlem har till klubbens fromma skänkt en gåva om tiotusen kronor.

En hjärtstartare har länge stått på styrelsens önskelista. En sådan betingar ett pris på ca tjugotusen kronor och styrelsen har tvekat inför den höga kostnaden.

Donationen har nu möjliggjort ett inköp. Vi är ju inte helt unga längre och i de danslokaler vi hyr finns sällan hjärtstartare. Om olyckan är framme, känns det tryggt att förfoga över en egen. Redan 2014 deltog styrelsens ledamöter i en hjärt-lungräddningskurs och skall i höst gå på repetitionskurs.



Första maj utan demonstration

Helt enligt traditionen så ägde Tollaredansen rum även i år. Den 1 maj, som visserligen några ägnar åt andra saker. Liksom i fjol var Tollaredansen en öppen dans, dvs alla squaredansare fick vara med, inte bara de från vår klubb. Det bidrog säkert till att det var rekordmånga dansare, inte mindre än 70 dansare fler än förra årets. Klubbmästare Ragnar undrade understundom hur det skulle gå med så många, framförallt när det gällde lunchen. 152 dansare, Rekord! Men det fungerade utmärkt, alltsammans! Här har vi några bilder med de ivriga dansarna.



Callers var i år Björn Jerneborg och Michael "Sotarn" Lindberg. Blandade svårt och lätt till glädje för alla, oavsett vilken nivå man befinner sig i.



Fin lunch fick vi som vi njöt av till fullo. Hélène Ekdahl, Gunnar Bengtsson och Elisabet Salomonsson har just ätit färdigt.



Öppen dans var det ju, t o m så öppen att gästdansare från USA deltog, med glädje och lust, som synes. Det är han i rutiga skjortan.



Många dansare! Det ser man här från gympasalen.

Kolmårdstrollen dansade på convention

I år ställde vi convention-kosan mot Linköping. Arrangörer var stadens squaredansklubb Blue Ribbon. Vi valde att åka med squaredansklubben Ericsson. De arrangerar årligen bussresa till convention. Vem som helst är välkommen att delta oavsett klubbtilhörighet.

Årets convention startade med graduering för de klubbar som anmält intresse. Det blev 22 graduanter och resten änglar, tillsammans 6 squarer. Det var andra året det var gemensam graduering och det blev verkligen en mycket lyckat tillställning. Den alltid lika glada och trevliga Svante Jordeskog



Foto Kerstin Boettge
Givetvis dansades det en hel del, här med Bronc Wise som caller.

ledde det hela tillsammans med ett gäng mycket nitiska och rättvisa domare.

Därefter blev det squaredans för alla. Först Basic i en enda stor sal, därefter uppdelat i 3 – 4 salar på nivåerna B – C2 fram till 19.30. Vi provade olika callers, alla hade sin egen stil. På eftermiddagen var det invigning av convention, vilken var både pampig och skojig. Bland annat skulle några

kolmårdstroll visa hur de dansade squaredans. Men det gick ju helt åt skogen. Då kom ett gäng piloter (från flygplanstillverkarstaden Linköping) och visade vad en pilotsquare egentligen är. Det

Squaredans på Shakespeares hemmaplan

Förutom vårt svenska squaredansconvention finns det även ett europeiskt sådant; "European Square Dance Convention". Detta hålls vartannat år och de europeiska förbunden turas om att anordna det. Denna gång stod det brittiska squaredansförbundet, BAASDC, som värdar.

I mitten av juli styrde vi därför kosan mot Stratford-upon-Avon för att dansa i dagarna 3, ja faktiskt 4 om man räknar den inledande "trail-end"-dansen, till en mängd olika call-



Henrik "Hedda" Nilsson Siling och Jesper Wilhelmsson tillsammans med Neil Whiston från England presenteras av John Webb, BAASDC.

lers. Varje land sänder en eller flera callers att representera landet och Sverige bidrog med Jesper Wilhelmsson och Henrik "Hedda" Nilsson Siling som båda två stod sig mycket väl i konkurrensen. Det var dans i fem olika hallar på M-C2, samt även Rounddance som alltid ingår på dessa Convention.

Siffror som nämndes var att det deltog runt 850 dansare, från drygt 20 olika länder. Från Sverige kom över 100 dansare! Så det är verkligen en dansfest man inte bör missa! Många passar på att stanna några dagar extra och kombinerar danshelgen med turistande. Just i Stratford-upon-Avon med omgivningarna fanns mycket sevärt.

Det är redan bestämt att nästa Europaconvention blir i Amsterdam 20-22 juli 2018. Då står även Basic på programmet. Vi ses väl där?

*Text och foto
Annika Myhrberg och Lasse Rawet*

gick ju som en dans naturligtvis. På kvällen när både ben och huvud var trötta, dansade vi nästan in i grannsqvaren. Senare på kvällen pub-afton för intresserade. Söndag startade med förbundsstämma där Seniorerna hade tre delegater, undertecknade samt Pia Gillberg. Det var rekord i antal besökare till stämman med 160 personer. Alla medlemmar i SAASDC har rätt att delta, även om bara de som utsetts av respektive förening som delegat har rösträtt. Därefter blev det, som första dagen, squaredans mellan 12.00 – 19.30. Ett avbrott på em. med information om morgnens förbundsstämma, där delades också förbundets förtjänsttecken ut. Seniorernas kursledare och ofta anlitade caller Michael "Sotarn" Lindberg hörde till dem som fick gå fram och hämta SAASDC:s förtjänsttecken och standar. Sedan presenterades nästa års convention-arrangör. Det är klubben Fun Squaredancers, som startats för några år sedan och

har ungefär 30 entusiastiska medlemmar. Klubben har sitt säte i Hyllinge, en ort i Skåne med endast 2204 invånare. De har ingen tillräckligt stor lokal, utan har hyrt in sig på nybyggda Hälsingborgs Arena.

Man presenterade också callers inbokade till 2017, många välkända callers. Läs mer på www.convention2017.se

Denna kväll hade man ordnat ett "After party" med mat och "vanlig dans" för intresserade.

Den tredje och sista dagen på årets convention dansades squaredans i 5 timmar med avbrott för bl.a. avtackning av de sex callers vi fått dansa till. Det var fyra svenska, en dansk och så stjärncallern från USA Bronc Wise. Det överlämnades också en budkavel från årets arrangör till nästa års.

Det var minst 900 dansare under helgen, som åkte hem med glada minnen o trötta fötter. Vi ses nästa år igen!

Britt-Marie Ekman Naemi Hedlund

Härliga dansveckor i Polen

Hanna och Lasse har gjort det igen!!! Nyss hemkomna från två härliga veckor med ASP (American Squaredance Poland) mår vi så bra!

I slutet på juli begav sig drygt fyrtio danssugna personer till Balettskolan i Gdansk. Våra förträffliga callers, Jerry Jestin och Christer Bern, kallade bra tillsammans med omväxlande och bra musik. Och vi, vi bara dansade och njöt.



Mycket dans blev det under de nio dagarna. Liksom förra året var det fyra nivåer, Plus till C1. De

Christer Bern (bilden) och Jerry Jestin lät oss dansa och njuta.

dagar vi hade workshops och dans hela dagen, blev det 7 ½ timmars dans. Så lärorika dessa workshops är! Och vilket tålamod dessa callers besitter!

Om man ville ha mer och annorlunda dans, så erbjöd Janice Jestin clogging. Tre eftermiddagar var det utflykter och en dag var vi helt lediga från dansandet.

Efter våra nio dansdagar for ungefär hälften av oss till Krakow där vi åkte på stadsrundtur och gick ner i saltgruvan. På återresan till Gdansk stannade vi en natt i Lodz.

Väl hemkomna till balettskolan i Gdansk, skiljdes vi åt. En del skulle med färjan till Karlskrona, ett par hade sin egen husbil och vi som skulle stanna ännu en natt åkte till Villa Eva. För oss blev det en fin avslutning på en fantastisk resa. Vi har redan bokat in oss för nästa år!

*Nic och Ewa
från Huddinge Square Swingers*

Sommaren på Stora Skuggan

Nu när det bara är ett par dagar kvar av sommaren 2016 är det med lätt vemod och saknad man tänker tillbaka på alla roliga danser Seniorerna haft i den litet slitna men hemtrevliga danspaviljongen på Stora Skuggan.

Det är rogivande att slå sig ner på en bänk vid paviljongen och blicka ut över det pastorala landskapet. Man kan lätt inbilla sig att både herdar och herdinnor går bland Kungens stora fårahjord som makligt betar på ängarna. Det är nästan så man skymtar Ulla Winblad och Bellman mellan träden. Förunderligt är det också att under sommaren följa naturens gång från försommarens spröda grönska med vitsippor, liljekonvaljer och högsommarens frodiga växtlighet till sensommarens lite tunga blåst i trädkronorna då mjölkört och renfana står för blomsterprakten.

Vi har kommit bra överens med vädergudarna. Ingen av våra planerade fjorton danser har behövt ställas in. Visserligen har kalla vindar blåst över ängarna och fågeldammen, som Gugge kallar innanhav, vilket fått oss att längta efter både mössor och vantar. Lite regn har fallit och då har vi lovsjungit paviljongens skyddande tak liksom vi gjort när solen blivit för het.

Att squaredans är bra för både kropp och knopp det vet vi alla, men det är också bra för vårt välbefinnande. För det får vi tacka oss själva och den uppskattning och vänlighet vi visar varandra. Vi måste också tacka alla kunniga och trevliga callers som med sin medryckande musik får oss att dansa som gudar från Olympen. Vi får heller inte glömma kaffestundens stora betydelse för välbefinnandet. Här pustar vi ut, småpratar och grunnar över vilka kurser som passar oss bäst till i höst. Jag undrar just hur många liter kaffe vi konsumerat den här sommaren.

Danserna har varit välbesökta. I år var det ca 750 dansare som kom till våra torsdagar. Extra roligt var det att få besök av Joanne och Daniel från USA och gästerna från Åland. Riktigt roligt var även besöket av de två ungdomar som kom från ett flyktingboende i Vårby Gård, där de också gått på kurs hos Göran Berg.

Vi har haft en härlig sommar på Skuggan. Vi kan bara ge den och sommarpaviljongen en varm och lång applåd och hoppas att paviljongen står kvar även nästa sommar för då, då är vi alla tillbaka igen!

Birgitta Jansson



Gunilla Lundgren, Tommy Karlsson och Ebbe Nordin gottar sig vid kaffepausen 23 juni.



9 juni, fikarast med Alena, Hildegard, Carina och Björne m fl.



Den 4 augusti råkade det komma en skur precis vid kaffet. Därför satt vi inne och fikade, nästan allihop.



Joanne och Daniel Spongberg från USA, den 4 augusti.



Naemi Hedlund fyllde jämna år den 14 juli och bjöd på tårta. Här ser ni Naemi, dansande för fullt.



Så här glada blir vi när vi dansar squaredans, åtminstone den 28 juli.

Men glad blir man även om man inte är på dansbanan Lars Wilander (Wille), Gudrun Hjorth, Karin Sennersten.



Ösregn ute den 16 juni men 6x8 (+ några till) personer - här Anita och Åke Jonsson - bestämmer sig ändå för att gå och dansa på utedansbanan på Stora Skuggan. Svårt att motstå Jack Borgström, som höll ångan uppe.





Monica Löfqvist, Eva Lindahl och Astrid Sahlström dansade den 21 juli under Roines ledning.

Tyskt besök i Kallhäll



Lördagen den 16 april var det träningsdans i Kallhäll inför gradueringen den 18 april. Caller var Rojne Eriksson. Det blev 6 squarer. Några "split-call" satte myror i huvudet och en del call med "veer" och "lead" i ovana positioner var inte helt lätta. Bara det inte blev för mycket för de redan lite nervösa graduanterna!

Vi hade gäster från Sunrise Swingers, Erding, Tyskland som satte lite sprätt på dansen med sina "tjoanden" på ställen vi inte är vana vid. Något att ta efter kanske. Det blev en lyckad träningsdans med en fantastisk inspirerande caller som även såg till att få in lite lagom undervisning när det blev lite "på tok".

Margareta Bristrand

Tiden gick fort i Tällberg

Den 16 maj bar det iväg med buss på vår första klubbresa med Seniorerna. Höga förväntningar som inte kom på skam. Allt var välordnat från första stund. Tänk bara att lägga in ett besök på Biografmuseet i Säter! Där hade vi kunnat stanna länge. Mat i Rommeheds officersmäss - då var vi hungriga och maten smakade mycket bra. Tällberg väntade oss med fint väder som varade hela tiden.

Dansen, vi säger bara det! Två inspirerande callers Björn J, "Sotarn" och inte att förglömma gästcallern Roland. Så mycket vi lärde oss och så många skratt det blev!

Dagen då många valde att åka till Mora var vi åtta som ännu inte kommit så långt i vårt danskunnande som fick öva med "Sotarn" - gissa vad hjärnan fick jobba för att hänga med. Göran som nygraderad fick pröva på några mainstream-call.

Dagarna gick alldeles för fort men tid fanns för stolgympa, promenader, bad i pool, lära känna nya människor.

Sammanfattningsvis: God mat i trevlig miljö, mycket och härlig dans, fantastiska callers och inte minst ett oerhört fint arbete som arrangörerna gjort.

Eva och Göran Granath



Populära och inspirerande callers var "Sotarn" Lindberg och Björn Jerneborg med Roland Danielsson som "gästcaller".



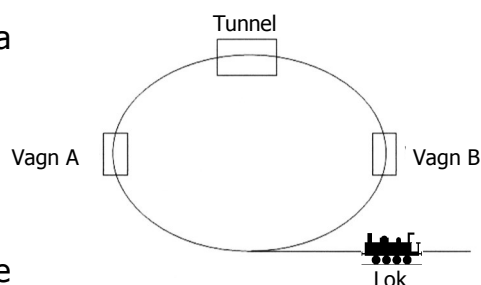
Leilas stolgymnastik blev lika populär som på förra klubbresan. Någon sittstreck var det då rakt inte.

Är du på spåret?

På bussresan hem från Tällberg fick passagerarna ett problem att klura över. Det gällde att flytta järnvägsvagnar - ja, bara på papperet förstås. Många gnuggade sina geniknolar, men de flesta, dock inte alla, gick bet på att klara av problemet.

Till slut lovade vår ordförande att lösningen skulle presenteras i Square Up, och här kommer uppgiften på nytt om någon skulle ha glömt vad som gällde.

Lösningen finns på sidan 18.



Vagnarna A och B ska med lokets hjälp byta plats. Därefter ska loket åter stå på stickspåret. Endast loket går att köra genom tunneln, vagnarna är för höga.

Fyrklöverdansen

Lördag 15 oktober kl 12-16



Alviks Kulturhus



Gustavslundsvägen 168

T-bana eller Tvärbanan till Alvik

Squaredance i två salar

på nivåerna

B-M P-A1

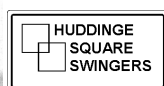
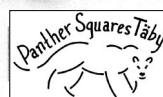
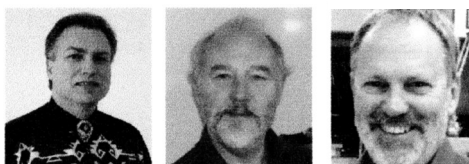
Callers:

Christer Bern,

Roland Danielsson

och

Svante Jordeskog



Parkering i parkeringshus vid Alviks torg

Gustavslundsvägen 30

2 timmar gratis därefter 5 kr/tim

Se även www.stockholmparkering.se

Alla åldersgrupper är varmt välkomna! Entré 100 kronor

Servering av kaffe, smörgåsar och bullar

i Cafeteria Fyrklövern

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

Fyrklöveralliansen:

Squaredansklubben Seniorerna

Näsby Parks Squaredanceklubb

Huddinge Square Swingers

Panther Squares





Kom du lösningen på spåret?



Här är lösningen till tankeproblemet som bussresenärerna fick roa sig med på hemvägen från vår klubbresa till Tällberg och som också finns på sid 16 här i Square Up.

Lars Wilander (Wille) löste det ganska snabbt. Men många klarade det inte och får nu en ny chans.

Så här förklarade Wille lösningen:

Start: Ringbana med tunnel i position kl 12, vagn A kl 9, vagn B kl 3 och ett stickspår kl 6, där loket står från början.

Steg 1: Kör in loket på ringen, kör upp till vagn B, drag ner den och placera den på stickspåret.

Steg 2: Kör ut loket i ringen, kör moturs genom tunneln till vagn A och skjut ner den till stickspåret, bakom B.

Steg 3: Koppla ihop vagn A och B till en enhet.

Steg 4: Drag ut AB och kör upp den till kl 3, (dvs där B startade).

Steg 5: Koppla loss vagn B och lämna den där.

Steg 6: Drag tillbaka vagn A ner till stickspåret, kör ut den och lämna den där.

Steg 7: Kör ut loket till ringen, kör medurs genom tunneln till vagn B och skjut den "söderut" från kl 3 till kl 9. Den är nu på sin nya plats.

Steg 8: Kör tillbaka ner till stickspåret, hämta ut vagn A och kör upp den till kl 3. Nu är den också på sin nya plats.

Steg 9: Backa ner loket från kl 3 och kör ut det på stickspåret. Färdigt!

STOR APPLÅD TILL WILLE!!

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 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.

Tio hälsoeffekter av dans

1. Lindrar smärta
2. Minskar stress
3. Förbättrar minnet
4. Ökar koncentrationen
5. Ger bättre rörlighet
6. Dämpar ångest
7. Minskar aggressioner
8. Ökar livsenergin
9. Ökar självkänslan
10. Ökar kreativiteten

Källa: Kulturhälsosforskare Eva Bojner Horwitz



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.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
Medlemssek	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	Se ovan Kärvbacken 7 163 55 SPÅNGA	 08-36 46 04 0736-46 04 96
Redaktör för Square Up	Kurt Åberg kurt.s.berg@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

"Sotarn" fick förtjänsttecken

Vid Svenska Squaredansförbundets, SAASDC, convention i Linköping fick Seniorernas kursledare och ofta anlitate caller Michael "Sotarn" Lindberg ta emot Svenska Squaredansförbundets förtjänstmärke och standar, en synnerligen välförtjänt utmärkelse. Vi gratulerar å det varmaste!



Glad sotare med välförtjänt utmärkelse. Foto Elisabeth Lindberg

Förslaget till Sotarns utmärkelse lydde så här:

Motivering:

Michael "Sotarn" Lindberg är en hängiven kursledare och caller. Squaredans är en komplicerad dansform och inte så lätt att lära ut. Sedan sjutton år med Seniorerna har Michael Lindberg outtröttligt lotsat nya dansare till högre nivåer. "Sotarns" stil är lite tuff, varm och generös samtidigt.

Som kursledare är han engagerad, humoristisk och tålmodig. "Sotarn" kan konsten att rätta till oss dansare utan att kritisera. Michael Lindberg är mycket väl förtjänt av Svenska Squaredansförbundets förtjänsttecken.

Bakgrund:

Michael "Sotarn" Lindberg har dansat squaredans sedan slutet av sjuttioalet. Han började med Traditionell Squaredans i Steelcitys squaredancers i Avesta. Till Squaredansklubben Seniorerna kom han första gången för sjutton år sedan (1999) då han höll en nybörjarkurs i Plus. Ömsesidigt tyckte uppstod och sedan dess är "Sotarn" och "Seniorerna" varandra trogna.

Michael Lindberg har stor kärlek till squaredansen och det har han verkligen kunna förmedla till oss dansare. Om kursdeltagarna är nybörjare på Basic eller danstränar på högre nivåer, det spelar ingen roll. Hans tålmod, humor och uppmuntran gör att det alltid är roligt och att squaredans blir en oumbärlig del av livet. Seniorerna med sina många medlemmar har en omfattande verksamhet och Michael har genom alla år bidragit till klubbens popularitet och dess olika verksamheter; danser, kurser, klubbresor, Stora Skuggan-danserna, vårutflykter till Tolare folkhögskola m.m.