

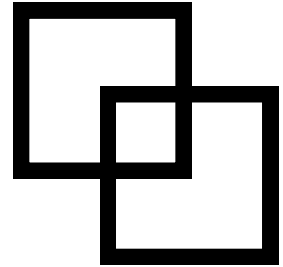


Square up



Nr 3 december 2014

**Klubbinformation från
Squaredansklubben
Seniorerna i Stockholm**



Sista dansen före pressläggningen var i Väderkvarnen den 22 November.

Några timmars dans i 9 sqa-rer under Freddie Ekblads ledning blev en välkommen flykt från det helgråa november-vädret.

De glada svängarna som Carina Holmgren och vår ord-förande Guggu Gahmberg gör får bära syn för sägen.

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!

Squaredans kräver fokusering och skapar energi

I början kan man tänka "Det här är för krångligt för mig". Men efter några lektioner blir det till en fascinerande upplevelse och man undrar hur kan callern hålla reda på alla figurer och hur kan hen få "hem" oss igen. Det är då jag tänker att en callerhjärna är skapt på ett särskilt sätt. Tack våra kursledare Roland, Sven, Leif och Micke Sotarn för att ni så pedagogiskt och tålmodigt lotsar oss kursdeltagare steg för steg genom squaredansens labyrinter!

Årets verksamhet har varit alltigenom lyckad med danser, kurser, workshops, klubbresa, m fl evenemang. Ett stort tack till alla som jobbar för Seniorerna! Kursvärdar, dansvärdar och alla ni andra som hjälper till i olika sammanhang – utan er vore klubben intet.

Vår kurslokal i Enskede Gård har varit under renovering största delen av höstterminen. Ersättningslokal på Valhallavägen 55 har fungerat bra. Jag har varit där ett antal gånger och fått dansa med nybörjargruppen. De är jätte-dukiga! Jag har också dansat med gruppen som går termin 3 och som ska gradueras i vår. De är verkligen framåt och går ut på danser som arrangeras på deras nivå.

Vårterminens alla danshändelser ligger framför oss. Först av allt förstås som alltid den fina Knutsdansen på Hasselbacken. Lägsta nivå där är full Basic. En av vårterminens danser förläggs till ett för oss "nytt" ställe. Nämligen aulan i Gubbängsskolan. En stor och ljus lokal. Där dansar vi till Leif "Snuffe" Ericsson 21 februari. Ännu en nyhet: Leif Ekblad är engagerad som caller till en dans i Kallhäll Folkets Hus 18 april. Många av oss känner Leif från dansresorna till Canaria. Det blir fint att få höra honom calla och sjunga igen!

Styrelsen vill nu tacka alla medlemmar för ett roligt och givande dansår! Vi är så många som går på flera kurser och kommer flitigt på danser! En härlig förening! Styrelsen önskar er alla En God Jul och ett Gott Nytt År! Genom

Gugge

(Glöm inte att titta i Square Info på förbundets danslista. Där finns nog Annandagsdans m m.)

MINNESRUTA våren 2015

Fredagen den 9 januari

KNUTSDANS

i Hazeliussalen, Hasselbacken Se sid 8

Måndagen den 12 januari

Introduktion/Intensivkurs

i Enskede, för alla nybörjare Se sid 7

Onsdagen den 14 januari

Introduktion/Intensivkurs

i Kallhäll, för alla nybörjare Se sid 7

Söndagen den 8 mars

ÅRSMÖTE

i Brommasalen Se sid 7

Onsdagen den 15 april

BYTA SIDA-DANS

i Enskede Gård Se sid 9

Måndagen den 27 april

GRADUERING

i Spånga Folkan Se sid 8

Onsdagen den 29 april

VETERANTRÄFF

i Enskede Gård Se sid 17

Söndagen den 10 maj

VÅRFEST

på Tollare Se sid 9

Måndagen 18 maj till torsd. 21 maj

KLUBBRESA

till Tällberg Se sid 10

Ragnar, klubbmästare

Medlemsärenden

Vi är nu 495 medlemmar, 381 damer och 114 herrar.

I denna tidning bifogas även **inbetalningskort** för medlemsavgiften 2015 samt en förteckning med nya medlemmar att häftas i medlemsregistret.

Glöm inte att meddela din nya adress om och när du flyttar!

Pia, medlemssekreterare

Seniorernas kurser våren 2015

Kursavgiften är 400:- per termin. Vill du gå flera kurser tillkommer sammanlagt 150:-, allt per termin.

Seniorernas plusgironummer för kursavgifter är 57 80 73 - 9.

Glöm inte att ange kursnummer och ditt namn på inbetalningen!








Anmälan görs vid första kurstillfället.

På kurserna 8 och 13 kan man även ströhdansa för 50:- per gång.

Kurs	Nivå	Dag	Tid	Kursledare	Start	Slut	Lokal	Kursvärdar
1 E	Basic termin 2	Onsdag	15.00 - 16.45	Roland Danielsson	21 jan	8 april	Enskede	Berit Jonsson 0702-59 11 05
1 K	Basic termin 2	Måndag	14.55 - 16.40	Roland Danielsson	19 jan	13 april	Kallhäll	Maude Kemani 0735-95 44 01
2	Basic termin 4	Onsdag	13.10 - 14.55	Roland Danielsson	21 jan	8 april	Enskede	Gunilla Boman 0704-61 36 99
3 E	Mainstream termin 2	Onsdag	11.20 - 13.05	Roland Danielsson	21 jan	8 april	Enskede	Leila Lindström 08-99 27 57
3 K	Mainstream termin 2	Måndag	13.05 - 14.50	Roland Danielsson	19 jan	13 april	Kallhäll	Gunnel Ekberg 08-580 152 21
4	Plus termin 2	Måndag	11.15 - 13.00	Roland Danielsson	19 jan	13 april	Kallhäll	Birgitta Lindh 08-580 337 78
5	Plus termin 4	Onsdag	9.30 - 11.15	Roland Danielsson	21 jan	8 april	Enskede	Monika Rabe 08-664 20 07
6	Plus dansträning	Måndag	9.25 - 11.10	Roland Danielsson	19 jan	13 april	Kallhäll	Annmarie Maeland 08-36 82 77
7	Plus variationer	Tisdag	11.25 - 13.15	Sven Andréason	20 jan	7 april	Enskede	Gun Biverstål 08-649 24 39
8	Plus håll i gång	Fredag	12.00 - 13.45	Michael "Sotarn" Lindberg	23 jan	17 april	Drakenbergs-salen	Ella Corson 0739-08 50 08
9	A1 termin 2	Måndag	14.00 - 15.45	Leif Håkansson	19 jan	13 april	Enskede	Heljo Laurits 08-88 58 48
10	A1 termin 4	Måndag	12.00 - 13.45	Leif Håkansson	19 jan	13 april	Enskede	Gunnel Strandlund 08-583 540 18
11	A1 dansträning	Tisdag	9.30 - 11.20	Sven Andréason	20 jan	7 april	Enskede	Gunnel Ocken 08-81 86 55
12	A2 variationer	Måndag	10.00 - 11.45	Leif Håkansson	19 jan	13 april	Enskede	Irene Runnquist 0708-83 83 55
13	A2 håll igång	Fredag	10.00 - 11.45	Michael "Sotarn" Lindberg	23 jan	17 april	Drakenbergs-salen	Ingrid Wallin 08-583 553 28 Gunhild Behrens

OBS! Inga kurser fredagen den 3 april (långfredag) och måndagen den 6 april (annandag påsk)

Dansa med Seniorerna våren 2015!

<p>Lördag 24/1 Kl 13.30 - 16.30 Januaridans B40 M61 B40 M</p>	<p>Pumpan Färggårdstorget 1</p>		<p><u>Caller</u> Roland Danielsson</p>	<p>Entré 80 kr Tag med ditt fika!</p>
<p>Lördag 21/2 Kl 13 - 16 Februaridans M P M A1</p>	<p>Gubbängsskolan Gubbängsvägen 63 Se sid 5 för resväg!</p>		<p><u>Caller</u> Leif "Snuffe" Ericsson</p>	<p>Entré 80 kr Tag med ditt fika!</p>
<p>Söndag 1/3 Kl 11.30 - 14.30 Första vårdansen P A1 P A2</p>	<p>Brommasalen Gustavslundsv. 168 Alvik</p>		<p><u>Caller</u> Mikael Gerkman</p>	<p>Entré 80 kr Tag med ditt fika!</p>
<p>Lördag 21/3 WORKSHOP Kl 11 - 13 A2 Kl 14 - 16 A1</p>	<p>Drakenbergssalen Lignagatan 8</p>		<p><u>Caller</u> Svante Jordeskog</p>	<p>Entré 70 kr ett pass 120 kr två pass Tag med ditt fika!</p>
<p>Söndag 22/3 WORKSHOP Kl 11 - 13 P Kl 14 - 16 M</p>	<p>Drakenbergssalen Lignagatan 8</p>		<p><u>Caller</u> Svante Jordeskog</p>	<p>Entré 70 kr ett pass 120 kr två pass Tag med ditt fika!</p>
<p>Lördag 18/4 Kl 13 - 16 Aprilidans M P M A1</p>	<p>Folkets Hus Kallhälls centrum Se sid 5 för resväg!</p>		<p><u>Caller</u> Leif Ekblad</p>	<p>Entré 80 kr Tag med ditt fika!</p>
<p>Fredag 24/4 Kl 13 - 16 Träningsdans B</p>	<p>Pumpan Färggårdstorget 1</p>		<p><u>Caller</u> Leif "Snuffe" Ericsson</p>	<p>Entré 80 kr Tag med ditt fika!</p>

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 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. Tag med ditt fika.

Folkets hus, Kallhäll

Kallhälls centrum

Pendeltåg till Kallhälls station. Gå uppför trappan, över en bro och ner igen (Det finns hissar) Gå genom stationshuset, ta till vänster mot Kallhälls centrum. Gå där över gatan och snett upp till centrum, där Folkets Hus ligger i det bortersta hörnet. 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. Stig av vid Täby Centrum. Eller ta buss 604H från Danderyds sjukhus. Gå av vid hållplats Tibble. Kaffe finns.

Gubbängsskolan

Gubbängsvägen 63

T-bana grön till Gubbängen. Utgång Gubbängstorget. Tag till vänster, passera apoteket, gå fram till Gubbängstorget. Tag till vänster och passera Konsum. Vid trafikljuset tag till höger och följ Gubbängsvägen fram till skolan, ca 5-10 minuters promenad. Gå nedför rampen vid skylt "Gubbängsskolan" som finns på husväggen till höger. Fortsätt framåt efter väggen på hus D3 till hus A2. Sväng vänster.

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.

Spånga Folkan

Spångavägen 353

T-bana Gröna linjen, stn Brommaplan, eller pendeltåg till Spånga station. Buss 117 från Brommaplan eller från Spånga station. Stig av bussen vid hållplats Spånga Folkets Hus. 11 minuter från Brommaplan, 3 minuter från Spånga station.



Övriga danser och kurser inom Fyrklövern



Huddinge Square Swingers Kurser våren 2015

Intensivkurs för nybörjare (Bg):

Onsdag 7 januari kl 10.00-14.00. Roland Danielsson

Tisdagar: Caller Roland Danielsson

Kursstart 13 januari Kurslut 14 april

Kurs 1	09.15-11.00	A2 dansträning
2	11.05-12.50	A1 termin 4
3	13.20-15.05	Basic termin 4
4	15.10-16.55	Basic termin 2

Torsdagar: Caller Sven Andréason

Kursstart 15 januari

Kurslut 23 april (*Ingen kurs skärtorsdagen 2/4*)

Kurs 5	9.30-11.15	A1 dansträning
6	11.20-13.05	Plus dansträning
7	13.35-15.20	Plus termin 4
8	15.25-17.10	Mainstream term 2/4

Kursansvarig: Lennart Mårtensson, 0701-44 51 19

Huddinge Square Swingers Öppna danser våren 2015

Lördag 24 jan 13.00 - 16.30

M P M A1 Svante Jordeskog

Fredag 13 febr 13.00 - 16.30

B24 B Rojne Eriksson

Fredag 13 mars 13.00 - 16.30

P A1 P A2 Micke Gerkman

Fredag 10 april 13.00 - 16.30

B M B P Robert Milestad

Alla ovanstående danser i ABF-huset, Huddinge.

Onsdag 3 juni 13.00 - 16.00

Picknickdans Bg M Bg P Sven Andréason
Stortorpsparken, Trångsund

Dansansvarig: Kersti Möller 08-604 89 58

Panther Squares, Täby

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

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

18/1	Sven Andréason
25/1	Svante Jordeskog
1/2	Micke Gerkman
15/2	Freddie Ekblad
22/2	Roland Danielsson
1/3	Sven Andréason
8/3	Olle Nilsson
15/3	Stefan Sidholm
22/3	Micke Gerkman
29/3	Freddie Ekblad
3/4	Våffeldansen - Rojne Eriksson
12/4	Michael "Sotarn" Lindberg

Frågor: Anna Odencrants, 08-667 89 92

Näsby Parks Squaredanceklubb Öppna danser våren 2015

Lokal: Kvarntorpsgården.

16/2 13.00-16.00 P A1 P A2 Sven Andréason
Högnivådans. Avgift 60 kr

11/3 13.00-16.00 P Sven Andréason
Träningsdans Plus DBD. Avgift 60 kr

2/4 13.00-16.00 B M B P Calle Brunér
Skärtorsdagsdans. Avgift 50 kr

Onsdagsdanser, avgift 50 kr:

22/4 13.00-16.00 B35 B B35 M Rolf Boettge

29/4 13.00-16.00 B M B P Calle Brunér

6/5 13.00-16.00 M P Micke Gerkman

20/5 13.00-16.00 B35 B B35 M Rojne Eriksson

27/5 13.00-16.00 M P M A1 Michael "Sotarn" Lindberg

Måndagsdans, avgift 60 kr:

11/5 13.00-16.00 P A1 P A2 Sven Andréason

Dansansvarig är Christine Österberg
08-766 30 40

E-mail nine.osterberg@gmail.com

Näsby Parks Squaredanceklubbs kurser våren 2015

Torsdagar: Kursstart 8 januari.

Caller: Roland Danielsson

10.00 - 11.15 Plus dans

11.15 - 12.30 Plus termin 2

13.00 - 14.15 Mainstream dans

14.15 - 15.30 Basic termin 4

15.30 - 16.45 Basic termin 2

Kursdagar 8/1, 15/1, 22/1, 5/2, 12/2, 19/2,

26/2, 12/3, 26/3, 9/4. 10 gånger, 250 kr.

Kursansvarig är Gunilla Ragnemark, Tel: 0702-18 62 53. Email: gragnemark@hotmail.com

Måndagar: Kursstart 12 januari.

Caller: Sven Andréason och Staffan Junel

10.00 - 11.15 A1 med variationer

11.15 - 12.30 A1 dans

13.00 - 14.15 P med variationer

Kursdagar 12/1, 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 23/2, 2/3, 9/3,

16/3, 23/3, 30/3, 13/4. 12 gånger, 300 kr.

Intensivkurser för nybörjare

Vi inbjuder till intensivkurser

Måndag den 12 januari kl. 13 – 16 i Kallhälls Folkets hus

Onsdag den 14 januari kl. 13 – 16 i Enskede Gärd, Palmfeltsv. 65

Veckan därefter ansluter man till pågående nybörjarkurser på respektive ort.
Intensivkurserna är gratis. Vi bjuder på fika. Tag med inneskor!

Kära medlemmar, tipsa era vänner om detta och tag gärna med dem
till en av intensivkurserna!

Frågor besvaras av Karin Sjöholm tel. 08 583 573 92
eller Britt-Marie Ekman tel. 08 28 85 53



Söndag den 8 mars klockan 12.00 samlas vi till

SQUAREDANSKLUBBEN SENIORERNAS

ÅRSMÖTE

i Brommasalen, Gustavslundsvägen 168.

Dagordning och övriga årsmöteshandlingar kommer att finnas på Seniorernas hemsida
samt är även tillgängliga vid mötet.

Motioner skall skriftligen inges till styrelsen minst en månad före årsmötet.

I pausen bjuder klubben på kaffe/te med dopp.

Efter årsmötet dansar vi till klockan 16.00. Caller är Sven Andréason.

Obs! Notera datumet i almanackan. Någon ny kallelse skickas inte ut.

Att hitta dit:

T-bana Gröna linjen eller Tvärbanan till Alvik, utgången mot Vidängsvägen. Huset ligger mitt emot stationen.

KNUTSDANSEN

är ju en gammal kär tradition för Seniorerna, och naturligtvis firar vi återigen tjugondag Knut med dans och mat i glada klubbvänners lag. Liksom tidigare tråder vi årets första dans i Hazeliussalen på HASSELBACKEN, Djurgården.



Fredagen den 9 januari 2015 kl. 13.00 – 17.00 är det dags.

Till lunch serveras varmrätt på tallrik, mjuk kaka till kaffe/te samt vatten eller lättöl. Efter maten dansar vi full Basic till A2. Vi gläds åt att, som traditionen kräver, kunna erbjuda en av Sveriges bästa caller

JACK BORGSTRÖM

Om du önskar en speciell kost notera det på inbetalningskortet.
Anmälan sker med inbetalning av 315:- till klubbens postgiro 27 07 37-0
senast den 20 december 2014!

Vår knutsdans är som du förstår subventionerad av klubben.

Gradueringen 2015

Efter vinter kommer vår och då infaller klubbens STORA FEST för årets graduanter!

Gradueringen genomförs i Spånga Folkan, Spångavägen 353
Måndagen den 27 april kl. 12.00 - 16.00.
Caller Freddie Ekblad.

Graduerade medlemmar är välkomna!
Det är vi klubbmedlemmar som kan ge graduanterna en minnesvärd dag.
Kom i god tid så ni finns på plats när graduanterna tågar in kl. 12.00.
Efter gradueringen serveras en enkel måltid.
Pris för mat och efterföljande dans är 80:-.

Anmäl er till Kerstin Söderling tel. 08-25 33 23 senast den 31 mars.
Särskild inbjudan kommer till graduanterna.

Hjärtligt välkomna!
Styrelsen

Söndagen den 10 maj 2015 kl. 10.00 – 16.00 är det återigen dags för

TOLLAREDANSEN

Callers: Sven Andréason och Freddie Ekblad

Vi samlas kring en kopp kaffe eller te 9.45 – 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 20 april**.

Märk talongen: **Tollare, ditt namn, ditt personnummer** (för att få subventionerat pris) 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.

Funderat på att BYTA SIDA?



Nej, inte riktigt så här, det gjorde vi ju redan i september 1967, men att

som dam dansa herre, som herre dansa dam är roligt att kunna och det är enkelt och lätt att lära sig!

**Välkommen att pröva på
onsdagen den 15 april 2015 klockan 10-12 i Enskede Gärd.**

**Caller: Roland Danielsson
Nivå B36. Kostnad 50 kr**

Nytt mål för Klubbresan 2015



Måndag 18 maj - torsdag 21 maj

Och inte vilket mål som helst heller. Det blir till att åka till Dalarna, den här gången till själva hjärtat av Masriket. Resan går till

Hotell Klockargården i Tällberg

där vi får bo i genuin dalmiljö. På vägen dit äter vi lunch på bergsmansgården **Gamla Staberg** och därpå beser vi gården.

Vi räknar med att ha ett danspass på måndagen, tre danspass tisdag och onsdag samt ett på torsdagen. Dansnivåerna blir **full Basic till A2**, men som vanligt lägger vi tyngdpunkten på gemytlig samvaro.

Bussen rymmer 70 passagerare och hotellet kan ta 80 gäster och det i **enbart dubbelrum**, så leta upp en rumskompis och anmäl er snabbt.

Det gör man genom att betala in anmälningsavgiften. **500 kr** som sätts in på pg 270737-0, senast den **31 januari 2015**.

Om det redan är fulltecknat skickas anmälningsavgiften tillbaka snarast. Den återfås ej om avbokning sker senare än 20 april.

Årets pris: **Helpension i dubbelrum 3525 kr/person**
I priset ingår också bussresa, lunch på ditresan, guide, dansavgift och lokalhyra.

Frågor besvaras efter bästa förmåga av
Ragnar Gillberg, klubbmästare, 08-36 46 04.



Lite om årets resmål:

Klockargården i Tällberg

Klockargården är en färgstark mötesplats i Tällberg: Ett familjeägt hotell, bestående av ett antal större och mindre timmerstugor, som alla omger ett samlande tun.

Det hela började med en entusiastisk entreprenör, Klockar Mor – Astrid Sandberg. Hon har under åren varit mån om att bevara Tällbergs övergivna timmerstugor, kulturskatter, som hon köpt in och flyttat till familjegården. Där har de renoverats och inretts, en del till hotellverksamheten, andra till det stora antalet hantverkare som hyr in sig på Klockargården.

Från första början startade Klockar Mor en hemslöjdsverksamhet. Detta var år 1937. Den verksamheten växte och blev ett begrepp i hela Sverige. Klockargårdens hemslöjd hade under många år tiotalet butiker, bl.a. en på Kungsgatan i Stockholm. 1953 öppnades kaffestugan och 1957 star-

tade en hantverksskola och ett pensionat som började ta emot gäster. Verksamheten växte, pensionatet blev till hotell. Gästerna strömmade till, inte minst under sommaren, Dalarnas guldålderstid.

Verksamheten delades upp 1986. En dotter tog hand om hemslöjden och sonen Klockar Per blev VD för hotellet. Få kan, som Klockar Per, locka turister till Dalarna hjärta, Tällberg. Han är en verklig kulturpersonlighet, och har lovat dela med sig av sin kunskap till oss.

Sedan 2002 drivs hotellet av Klockar Pers son Anders med hustru Susanna. Det är nu tredje generationen Sandberg som driver verksamheten vidare.

2004 invigdes Klockargårdens Kultursalong, Tällbergs största (delbara) möteslokal. Det är i denna vackra salong vi kommer att dansa.

Carin Hultblad

Och på vägen dit:

Bergsmansgården Gamla Staberg

Bergsmansgården Gamla Staberg ingår i världsarvet Falun och Kopparbergslagen. Den är en av de mest välbevarade bergsmansgårdarna i Kopparbergslagen.

Hela gårdsanläggningen, med den restaurerade barockträdgården, ger en bra bild av hur en förmögen bergsman levde på 1600-1700-talet, Falu gruvans storhetstid.

Byggnaden rustades upp på 1950- och 60-talen av Vika-Hosjö hembygdsförening och förklarades som byggnadsminne 1965.



Ett hundratal kickade off

Fredagen den 12 september hade vi i Seniorerna vår Kick-off-dans. Det var ett hundratal dansare som hade tagit sig ut till Hägerstens Medborgarhus där det var en stor sal att riktigt ta ut svängarna i, lite trångt blev det ibland ändå.

Så roligt att få träffa många kramiga danskompisar efter sommaruppehållet och också få möta många nya som till hösten skall fortsätta att lära sej många nya call! Sven Andréason som var vår caller fick till det lite klurigt ibland så man var minsann tvungen att tänka till ibland så vi alla kom tillbaka på rätt plats.

Eftersom det var många som var med för första gången så var det Basic 36 och Mainstream som var huvudsaken. Plus och några A1 blev det också för dom mer avancerade.

Så småningom hade vi paus då vi alla blev bjudna på kaffe och bulle som smakade förträffligt gott. Det var också tillfälle att växla några ord med nya dansare så dom inte behövde känna sej utanför.

Innan vi började dansa igen efter pausen tog Ragnar till orda och ville höra sej för om vi hade lust med en Sunneresa igen till våren. Det vill han ha ett svar på så snart



som möjligt. *(Nu blir det Tällberg i stället. Red anm)*

Vi fortsatte med dansen till 16-tiden och avslutade som vi ofta gör med en enda stor ring och går mot mitten och tackar för dagen.

Trött blir man efter timmars dans men glad och pigg åker man hem och längtar tills nästa tillfälle kommer.

Daisy Stridh

Insamlingen till vårt skötebarn, Barnhemmet i Thrissur i Indien

På bl.a. Stora Seniordansen har vi haft vår lerkruka stående för att samla in medel. I år innehöll krukan 749 kr plus en donation på 500 kr. När tidningen kommer ut är vi på plats för att se till att de pengar vi fått in används på bästa sätt. Vi har med oss f.n. 7790 kr från lerkrukan, sålda Sotarns reflexer och fanklubbmärken samt gåvor från Er.

Vill du veta mer om "vårt barnhem" kan du gå in på www.bharat-bistand.org och läsa om Mar Thimotheus Memorial Orphanage (MTM).

Pia och Ragnar Gillberg

Bland våra äldsta...

Veteranträffen den 10 september i Enskede samlade bortåt två dussin av de medlemmar som av en eller annan anledning inte brukar besöka de "vanliga" danserna längre.



Det började med en stunds gemytlig samvaro vid kaffeborden och sedan vidtog dansen, i omväxlande en och två squarer, under Olle Nilssons varsamma och humoristiska ledning.

...och våra yngsta



Foto: Lars Skogsberg

Efter några års uppehåll genomfördes **Barnbarnsdansen** igen i dagarna tre under skolornas höstlov i slutet av oktober.

Tolv barn i åldrarna 8-13 år lärde sig snabbt 24 call under Jan-Olov Gezelius säkra ledning och med några medföljande vuxna som "änglar".





Glada dansare från många klubbar på **Stora seniordansen**

Så var det dags, en kulen oktoberförmidag, att ta sin kasse med skorna och med ett förväntansfullt sinne ge sig väg till GIH. Många bekanta ansikten från skilda håll och härliga återseende-kramar.

Lämnade äppelkakan till lotteriståndet – så många generösa givare, bordet var fullpackat!

Gugge önskade oss välkomna, gav en presentation och ett särskilt välkommen till de

långväga gästerna från Nyköping. Linedance visade upp sig. Jag har dansat några terminer Linedance, det är också roligt.

När man dansat ett tag kunde det behövas lite förhöjning av blodsockerhalten. Serveringen var både välförsedd och välbesökt.





Lotteriståndet lockade med många åtråvärda vinster från generösa givare.

Så är vi igång, callers Sven Andréason, Roland Danielsson och Robert Milestad, *vilka grabbar!* Så samspelade med roliga tippar, hann se mig omkring och alla var idel leenden.

Vi tar verkligen hand om dem som har "vita namnskyltar" och Guggen glömmer aldrig att påminna oss om det. Jag tror de kände sig mycket välkomna och omhändertagna. Och så bra de dansade!

Nu var jag aldrig i salarna med proffsdansare, som jag skämtsamt kallar dem. Förutsätter att de hade lika roligt som vi, som vill bli lika duktiga. Och så kom de då och då till oss på Basic och genast kände vi oss säkrare i dansen.

Observerade ni de fina bordsdekorationer-

na på alla bord? Direkt från skogen, tack för det!

Organisationen bakom Stora Seniordansen skall ha **ett stort tack** för så bra organiserad och genomförd dag. Efter att ha stått en stund som hjälp vid serveringen förstår man det lite bättre.

De hade tänkt på allt så att vi skulle trivas och få trötta och glada dansfötter.

Och de lyckades! Tack!

Smile, säger Roland ibland till oss. Det behöver man inte säga till våra tre callers, de ler och jag tolkar det som en sann glädje över att se så många glada dansare.

Grabbar, ni är proffs!

Leila med trötta men glada fötter.



Second hand-försäljningen med bl a vackra squaredanskläder väckte habegär hos många.



Som sig bör avslutades dagen med en gigantisk Yellow Rock.

Squaredansseminarium i Kungälv

På väg! var rubriken på squaredansseminariet som hölls på Nordiska folkhögskolan i Kungälv 15 – 16 november. Vi var ett sjuttioaltdeltagare från ett trettiotal föreningar som träffades för att dela erfarenheter och för att lära av varandra med syfte att utveckla våra klubbar.

Under seminariet fick vi ta del av några klubbars verksamhet, bl a Buffalo som erbjuder unga dansare en egen förening med geografisk spridning i hela landet. De framhöll dansglädje, hellre kul än korrekt samt lekfullhet på dansgolvet.

Vi fick höra om klubb-samarbeten, av Joakim Beiring om Västsam, som omfattar sex-sju föreningar runt Göteborg och upp till Borås, och Kerstin Boettge berättade om Fyrklövern i Stockholm.

Vi hade grupparbeten med "brainstorming" för att få fart på kreativitet och energi. Det handlade mycket om hur vi blir fler, hur kan vi dra till oss nya dansare?

Hur vi får tillgång till massmedia? Det gäller att det som skickas in genast fångar intresse. Skriv kort och tänk väldigt lokalt. Redaktionerna föredrar mail, avskyr telefonsamtal. Webbverktyget Workshop Wordpress presenterades för oss och vi fick lära oss hur man tar fram en hemsida.

Leif "Snuffe" Ericsson talade om Showmanship, dvs hur man som caller eller klubbrepresentant får medlemmar och dansare att trivas. Kom i tid, var förberedd, se glad ut, var närvarande! Snuffe levde själv upp till kraven med råge med sitt roliga och engagerande föredrag.

Lyckligtvis fick vi efter middagen på lördagskvällen dra på oss dansskorna och svänga runt i några timmar. "Snuffe" och

Mathias Alfredsson callade härligt.

Efter dansen hade vi ändå krafter kvar att med stort engagemang hålla igång Speakers Corner, dvs ta upp egna frågor. Det blev mycket tal om att ta hand om våra Basicdansare på bästa sätt, att få högnivådansare att vara med på lägre

nivå, liksom om klubbens ansvar att hålla sina dansare på rätt nivå, att inte låta dem gå vidare förrän de behärskar den nivå där de är.

Innan vi skildes åt på söndagseftermiddagen uppmanades vi av förbundet att samarbeta mera, att nätverka. Och det kändes verkligen att vi hade haft utbyte av varandras erfarenheter och att vi fått batterierna laddade under detta glada och positiva seminarium i Kungälv. Det var roligt att få vara med.

Kersti Forsberg Naemi Hedlund



Foto Annika Myhrberg

Seminariet bjöd inte enbart på föredrag, diskussioner och grupparbeten, det blev lite tid till dans också.

Oj då, förlåt...

I referatet från en kall men trevlig dag i Trosa i förra numret av Square Up var det fel klubb som fick äran av att ha anordnat dansen. Arrangör var ***Crazy Town Dancers*** i Södertälje.

Ära den som äras bör!



Dagarna kommer, dagarna går men vår dansglädje består
När det åter våras (jo, våren finns...) är det dags för



VETERANDANS

ännu en gång.

Det gäller kanske att vi gör sällskap med dem
som har svårt att ge sig iväg på egen hand,
att vi tar hand om våra äldre vänner
och hjälper dem att få en trevlig eftermiddag!

Nästa veterandans blir i Enskede Gärd

onsdagen den 29 april kl. 13-15.

Caller är som förut Olle Nilsson.

Vi ordnar fika. Tag med inneskor. Kostnad 50 kr.

Välkomna hälsar styrelsen.

Dans minskar risken för demens

I en stor studie av äldre personer undersökte man vilka fritidsaktiviteter som gav bäst skydd mot demens. Motion som cykling, simning och golf gav inget skydd alls mot sjukdomen. Dans visade sig vara den mest verksamma aktiviteten. Risken för att insjukna i demens sjönk nämligen med 76% för dem som dansade regelbundet. Därmed slog dansen till och med korsordslösning, som gav 47% riskminskning. Kanske beror dansens starka skyddseffekt på att den innehåller tre ingredienser som tillsammans har visat sig ha positiv inverkan på att motverka demens: Man rör på sig, håller hjärnan i mental form genom att räkna steg, och får samtidigt närhet, glädje och gemenskap med andra.



Dans gör oss smarta

Dansen når genom sin icke-språkliga uppbyggnad de djupare delarna av hjärnan, den så kallade känslohjärnan, före förnuftshjärnan. När känslohjärnan är inblandad har vi lättare för att lära oss saker och ting. Känslohjärnan är mycket snabbare på att ta emot stimuli, vilket ger en avskalad respons. En snabbt ökad känslomässig kontakt och medvetenhet ger energi och stimulerar hjärnan till ett intresse för inläring. Dansen tycks öka plasticiteten, ge ökad minneskapacitet och nya kontaktytor mellan hjärnans olika nätverk och ger möjlighet till ökad inläring. Detta är något som har bidragit till forskningsvärldens ökade intresse för dans.

(Ur Friskvårdsmagasinet november 2014)



Bödabaden 2015!

Vi önskar alla seniorer varmt välkomna!

Nedan ser ni vilka veckor vi planerar Seniordans.

Vi hoppas att fler av er hittar till oss sommaren 2015!

Hej seniorer!

Vi kommer under 2015 ha tre veckor med seniordans. Callerna är de samma som i år Svante, Sven och Christer, det är en glädje att få välkomna dem och er tillbaka 2015. För er som aldrig varit på Bödabaden, vi dansar på morgonen mellan 09.00—11.00, på kvällen mellan ca 18.00—21.00, fika med kaffe/te och tilltugg 19.30. Tre av kvällarna är det aktiviteter i puben med lite underhållning och annat kul. I år hade vi även räkparty en mycket uppskattad aktivitet men många glada skratt. Vi hoppas ni som inte varit hos oss väljer att pröva 2015!

Anmälan görs enklast via www.bodabaden.nu Observera punkt NU! Eller via telefon 070-220 57 60, Lena Wanström kommer att ta emot ert samtal. Eller e-posta info@bodabaden.nu. Har ni frågor kring dansen är ni välkomna att ringa mig på 070-530 45 67 eller maila på info@dansgladjen.se. Mer information hittar ni också på hemsidorna, www.bodabaden.nu och www.dansgladjen.se.

Välkomna till Bödabaden 2015!
Jack Borgström & Stefan Sidholm

Vecka	Datum	Program	Caller
V 33 A	8/8 - 14/8	BASIC	Svante Jordeskog & Sven Andréason
V 33 B	8/8 - 14/8	MAINSTREAM	Svante Jordeskog & Sven Andréason
V 34	15/8 - 21/8	PLUS	Svante Jordeskog & Sven Andréason
V 35 A	22/8 - 28/8	A1	Christer Bern & Sven Andréason
V 35 B	22/8 - 28/8	A2	Christer Bern & Sven Andréason

Medlemsavgiften

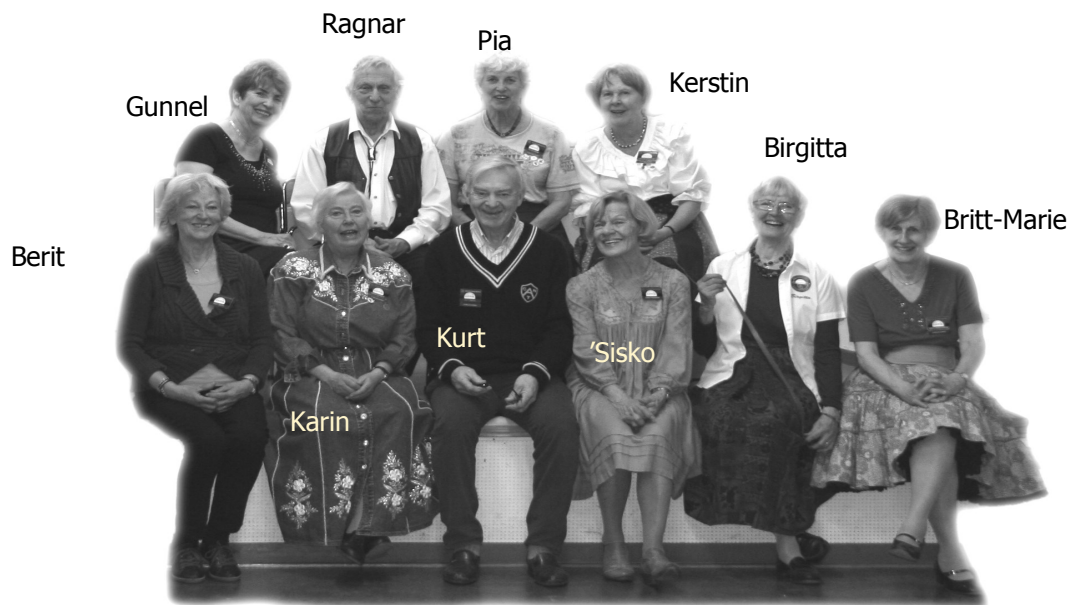
Vid Squaredansklubben Seniorernas årsmöte 2014 fastställdes medlemsavgiften till

**150:- för medlem med Seniorerna som moderklubb
och 100:- för medlem med annan moderklubb.**

Vilka förmåner får du som medlem i Seniorerna?

- Du får möjlighet att förkovra dig på olika kurser och dansa på öppna danser.
- Du är försäkrad i Folksam under dansen och även vid resa till och från dansen.
- Du blir inbjuden till klubbens fester och danser där priset är starkt subventionerat.
- Du blir inbjuden att delta i klubbens resor, exempelvis klubbresan 2015.
- Du får vår klubbtidning Square Up med all information i tre nummer per år.
- Du kan bära Seniorernas badge och känna att du tillhör Sveriges största squaredansklubb.
- Du kommer att träffa många nya trevliga, intressanta, glada och positiva människor.
- Du får en styrelse som jobbar helt ideellt för att du ska känna glädje i squaredansen.

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



SQUAREDANSKLUBBEN SENIORERNAS STYRELSE 2014

Ordförande	Gunnel Gahmberg gugge.gahmberg@gmail.com	Rödbergsgatan 11 B 3 tr 113 33 STOCKHOLM	08-615 16 84 0707-19 08 55
Vice ordförande	Kerstin Söderling kerstin.soderling@telia.com	Lyckovägen 6 167 52 BROMMA	08-25 33 23 0707-97 64 07
Sekreterare	Sisko Fransson sisko.fransson@telia.com	Larsbergsvägen 49 4 tr 181 38 Lidingö	08-767 21 28 0768-26 21 28
Kassör	Berit Åberg berit.s.oberg@telia.com	Drottninghamnsvägen 46 131 46 NACKA	08-716 20 77 0704-69 09 68
Bitr kassör	Kurt Åberg kurt.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
Kursverksamhet	Britt-Marie Ekman brittamariaekman@gmail.com	Hamngatan 7, Lgh 1602 172 66 Sundbyberg	08-28 85 53 0703-36 44 62
	Karin Sjöholm karin.sjoholm1@comhem.se	Lädersättravägen 95 176 70 Järfälla	08-583 573 92 0702-71 69 35
	Kerstin Söderling	Se ovan	
Dansverksamhet, uppvisningar	Birgitta Jansson birgittaj5@gmail.com	Furusundsgat. 15, LGH 1607 115 37 Stockholm	08-771 95 77 0704-85 91 83
	Gunnel Gahmberg	Se ovan	
Klubbmästare	Ragnar Gillberg pirag@tele2.se	Kärvbacken 7 163 55 SPÅNGA	08-36 46 04 0730-30 78 98
Redaktör för Square Up	Kurt Åberg kurt.aberg@telia.com	Se ovan	
I redaktionen:	Stig Malmström stig.malmstrom@telia.com	Tacitusvägen 7 168 56 Bromma	08-87 82 23 0706-62 18 60
Redaktör för vår hemsida www.seniorerna.org	Göran Berg 7742878@gmail.com		08-774 28 78

Drakenberg - muntrare nu än förr

Vad sysslade Stockholms squaredansare med den kulna och gråa lördagen den 8 november? Jo, de drog till Södermalm och samlades i Drakenbergssalen, där Snuffe väntade med dator, mikrofon och massor av härlig taktfast musik. På golvet stod nio squarer redo att följa alla turer mellan B36 och M som var denna dags nivåer. Det gick lekande lätt då utroparen var tydlig, entusiastisk och rolig.

Drakenbergssalen känner ju de flesta av Seniorerna till, men dess mindre angenäma bakgrund är nog inte lika välkänd.

I Lignaområdet uppfördes Stockholms stads arbetsinrättning 1902–1905 med plats för 1.432 intagna. Man kunde inte bygga alldeles invid Hornsgatan, för vid den här tidpunkten gick Södra stambanan ett stycke nedanför och parallellt med gatan och fortsatte sedan ut på en järnvägsbank bredvid Liljeholmsbron. Ner till arbetsinrättningen ledde trätrappor från Hornsgatan.

Arbetsinrättningen, som senare namnändrades till Vårdhemmet Högalid, stängdes i slutet av 1960-talet efter hård kritik om vanvård och misshandel av de intagna. Vid det laget var inrättningen svårt nedsliten. Där hade man föst ihop en stor mängd alkoholister, kroppsligt sjuka och mentalsjuka, bl a för att arbeta med att binda kvastar till den kommunala gatsopningen. De bullar och småfranskor som bakades i vårdhemmets bageri såldes på stan och kallades "Högalidsbakelser".

Inrättningen, som hade betraktats såsom oerhört modern när den öppnades 1905, var det inte längre på 1960-talet – som exempel kan nämnas att de femtio personer som jobbade på



Drakenbergssalen pryds av en vacker bild över Drakenbergsområdet. Bilden har donerats av Swedbank 2013 i samband med att banken stängde sitt kontor på Hornsgatan. Annica och Elisabeth tyckte att den skulle passa bra i Drakenbergssalen. Och det gör den ju verkligen. Längst ner i högra hörnet finns en liten plakett som talar om donationen.



tvätteriet fick dela på en enda toalett. De intagna behandlades med brutala metoder och hårda regler. Byggnaderna revs 1971, och området lades därefter ut till parkmark.

I slutet av 1960-talet byggdes här det s.k Drakenbergområdet som en del i miljonprogrammet.

Ligna Nya Snickeriaktiebolag har givit namn åt den närbelägna Lignagatan.

*Birgitta Jansson
Kurt Åberg*

Verksamheten hantearas av Tellus Fritidscenter AB, och cheferna där är Elisabeth Melén och Annica Friberg, som vi har mycket kontakt med. Här ser vi dem utanför Drakenbergssalen.