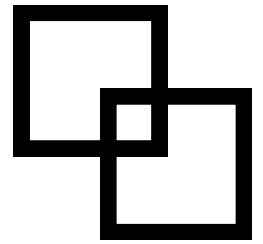




# Squaredansklubben Seniorerna



# Square up



Klubbinformation

Nr 3 sept 2017

S S S S S



Sommar, Sol och Squaredans på Stora Skuggan. Kan man ha det bättre? Ann-Mari Berggren, Micke "Sotarn" Lindberg, Elisabeth Lindberg och Hans Berggren ser ut att njuta i fulla drag den 20 juli.

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



## Ordföranden har ordet

Kära medlemmar!

### **Inte så svårt egentligen - men klurigt.**

"Rätt som det var stod vi i startposition utan att märka hur det gick till". En dansare på Stora Skuggan fällde denna träffande beskrivning på squaredans. Fjorton "Skuggan-danser" i sommar med roliga minnen. Det är ett privilegium att kunna bege sig till Nationalstadsparken på Norra Djurgården. Musik och dans med goda kamrater i vacker miljö.

Vi längtar nu till höstens kurser och de startar alldeles snart med Roland Danielsson och "Pröva på" den 19 september i vår nya fina danslokal Allaktivitetshuset i Sundbyberg. Det är en del ändringar till hösten, bl a kan man "strödans" på sex kurser. Det kostar 50 kr per gång.

Erfarna dansare uppmanar: Stanna på en nivå tills den känns riktigt bekväm och rolig. Bäst är att inte "nivårusa" som det kallas.

Hängivna kursledare och deltagare gör utbildningen till en spännande resa. De som dansat några år delar generöst med sig av stöd och uppmuntran.

14 oktober blir det stor och fin dans i Alviks kulturhus. Fyrklöverdansen i två salar och med tre fantastiska callers, Roland, Robert och Sven. Nonstopdans i fyra timmar. Hemgjorda smörgåsar. Får inte missas!

Tyvärr dröjer det några månader innan jag själv får sväva runt i *Teacup chain*. För mig väntar rehabilitering efter en knäoperation. Allt vilar dock tryggt hos vice ordförande Leila Lindström och vår engagerade styrelse.

Kram,  
Gugge

### **MINNESRUTA**

Hösten 2017

#### **Fredagen den 8 september**

börjar höstterminen med

**Kick off** för alla i **Hägersten**

se sid 7

#### **Tisdagen den 19 september**

Vår rekryteringsdag

**Pröva på dans** i **Sundbyberg**

se sid 7

**Vecka 37-39** börjar alla kurser

#### **Lördagen den 14 oktober**

**FYRKLÖVERDANS** i

**Alviks Medborgarhus**

se sid 20

Våren 2018

#### **Fredagen den 12 januari 2018**

Åres första stora händelse

**KNUTSDANS**

**på Hasselbacken**

Glöm inte att reservera dagen!

#### **Söndagen den 6 maj**

**VÅRFESTEN**

**på Tollare**

Glöm inte att reservera dagen!

#### **Måndagen 14– Torsdagen 17 maj**

**ÅRETS KLUBBRESA!**

går återigen till **Tällberg**

Även denna gång bor vi på

nyrenoverade First Hotel

(Gyllne Hornet)

Mera detaljer i nästa nummer

**Ragnar, klubbmästare**

### **Medlemsärenden**

Vi är nu 452 medlemmar, många har lämnat oss på grund av ålder och diverse krämpor. Vi hoppas på att få många nya medlemmar i år.

Glöm inte att meddela din nya adress om du flyttat, Square Info och Square Up eftersänds inte.

Vi vill även gärna ha din mailadress.

**Pia, medlemssekretare**

# Seniorernas kurser hösten 2017

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

**Seniorernas plusgironummer för kursavgifter är 57 80 73 - 9.**



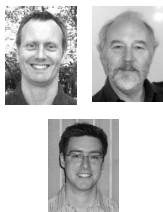


**Glöm inte att ange kursnummer och ditt namn på inbetalningen!**

**Anmälan görs vid första kurstillfället.**

*På kurserna 3, 7, 8, 10, 11 och 12 kan man även strödansa för 50:- per gång.*

Nivå	Nr	Dag	Kursledare	Start	Slut	Kursvärdar
<b>Basic</b>						
Termin 1 Sundbyberg 15.00– 16.45	1	Tisdag	Roland Danielsson	26/9	12/12	Meddelas senare
Termin 3 Sundbyberg 13.10– 14.55	2	Tisdag	Roland Danielsson	26/9	12/12	Inger Bonin 070 77 000 86
Träning Enskede 15.00– 16.45	3	Onsdag	Roland Danielsson	20/9	6/12	Meddelas senare
<b>Mainstream</b>						
Termin 1 Enskede 13.10– 14.55	4	Onsdag	Roland Danielsson	20/9	6/12	Meddelas senare
Trän. m. P intro Sbybg 11.20–13.05	5	Tisdag	Roland Danielsson	26/9	12/12	Gunnar Bengtsson 070 511 48 49
<b>Plus</b>						
Termin 3 Enskede 11.20– 13.05	6	Onsdag	Roland Danielsson	20/9	6/12	Gunilla Boman 070 461 36 99
Träning Sundbyberg 9.30– 11.15	7	Tisdag	Roland Danielsson	26/9	12/12	Lasse Kling 070 743 54 39
Variationer Drakenberg 12.00– 13.45	8	Fredag	Michael "Sotarn" Lindberg	15/9	1/12	Elisabeth Lindberg 076 844 56 50 Eva Larsson 076 019 19 45
<b>A1</b>						
Termin 3 Enskede 09.30– 11.15	9	Onsdag	Roland Danielsson	20/9	6/12	Eva Nordenskjöld 072 309 31 59
Trän. m. A2 intro Sbybg. 11.50– 13.35	10	Måndag	Björn Jerneborg	18/9	4/12	Kent Runnquist 070 883 83 55
<b>A2</b>						
Träning Drakenberg 10.00– 11.45	11	Fredag	Michael "Sotarn" Lindberg	15/9	1/12	Gunhild Behrens 08-87 40 97 Kerstin Söderling 070 797 64 07
Variationer Sundbyberg 10.00– 11.45	12	Måndag	Björn Jerneborg	18/9	4/12	Kent Runnquist 070 883 83 55

# Dansa med Seniorerna hösten 2017

<p><b>Fredag 8/9</b> Kl 13 - 16 <b>Kick Off</b> <b>B M B P</b></p>	<p>Hägerstensåsens medborgarhus Riksdalervägen 2 Hägersten</p>		<p><u>Caller</u> Rojne Eriksson</p>	<p><u>Fri entré för medlemmar.</u> <u>Icke medlemmar</u> <u>entré 80 kr</u> Klubben bjuder på kaffe.</p>
<p><b>Lördag 23/9</b> Kl 13 - 16 <b>Höstdans</b> <b>P A1 P A2</b></p>	<p>Allaktivitetshuset Sturegatan 10 Sundbyberg</p>		<p><u>Caller</u> Robert Milestad</p>	<p><b>Entré 80 kr</b> Tag med eget kaffe eller köp i husets cafeteria</p>
<p><b>Lördag 14/10</b> Kl 12 - 16 <b>FYRKLÖVERDANS</b> <b>B-A2</b></p>	<p>Brommasalen Gustavslundsv. 168 Alvik</p>		<p><u>Caller</u> Sven Andréason Roland Danielsson Robert Milestad</p>	<p><b>Entré 100 kr</b> <b>Servering finns</b></p>
<p><b>Lördag 25/11</b> Kl 13 - 16 <b>Novemberdans</b> <b>B M</b></p>	<p>Drakenbergs-salen Lignagatan 8</p>		<p><u>Caller</u> Stefan Sidholm</p>	<p><b>Entré 80 kr</b> <b>Tag med eget kaffe</b></p>
<p><b>Lördag 9/12</b> Kl 13 - 16 <b>Nybörjardans</b> <b>B24 B42 B24 B</b></p>	<p>Drakenbergs-salen Lignagatan 8</p>		<p><u>Caller</u> Roland Danielsson</p>	<p><b>Entré 80 kr</b> <b>Tag med eget kaffe</b></p>

## 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 dansvärden eller någon ur styrelsen om detta.



## ***Ring, ring! Bara du slog en signal!***

sjöng ABBA, och samma uppmaning stämmer alla våra kursvärdar in i.

**DU** måste ringa när du **inte** kan komma till kursen!

Tänk att så många missar det gång på gång. Fy så tråkigt det är att många får sitta, eller hur? Tänk själv hur det känns när du får sitta för att det saknas en dansare!

## 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.
- Allaktivitetshuset**      **Sturegatan 10, Sundbyberg**  
T-bana Blå linjen mot Hjulsta, eller pendeltåg mot Bålsta, station Sundbybergs centrum resp Sundbyberg, utgång Sturegatan. Eller ta Tvärbanan till Sundbybergs centrum, ta gångtunneln under järnvägen och gå ett kvarter upp till Sturegatan. Servering finns.
- Brommasalen, Alvik**      **Gustavslundsvägen 168**  
T-bana Gröna linjen eller Tvärbanan, stn Alvik. Huset ligger mitt emot stationen. Tag med eget kaffe.
- Drakenbergssalen**      **Lignagatan 8**  
Servicehuset "Nya Tellus". Entré hörnet Hornsgatan - Lignagatan. T-bana Röda linjen, stn Hornstull eller buss 4, hpl Lignagatan.
- Enskede gård**      **Palmfeltsvägen 65**  
T-bana Gröna linjen, stn Enskede gård. Tag med eget kaffe.
- 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**      **Färggårdstorget 1**  
T-bana till Slussen. Buss 2 (mot Sofia), avstigning ändhållplatsen Barnängen. Gå tillbaka, tag till vänster Barnängsgatan mot Färggårdstorget. Eller tag buss 59 som har ändhållplats vid Färggårdstorget.  
*OBS! Så länge Slussens ombyggnad pågår kan det vara enklare att byta mellan T-bana och buss 2 eller 59 vid Medborgarplatsen än vid Slussen. Se [www.sl.se](http://www.sl.se)!*  
Tag med eget kaffe.
- Seniorcenter i Täby centrum**      **Biblioteksgången 10, Plan 3**  
T-bana till Mörby C och buss från Mörby C till Tibble eller Täby C. Från utgång E i cenrumanläggningen: Gå rakt fram och ut på nya torget. Mitt på huskroppen till höger finns trappor upp till Biblioteksgången.



# Övriga danser och kurser inom Fyrklövern



## Huddinge Square Swingers Kurser hösten 2017

**Tisdagar: Caller Calle Brunér o Sven Andréason**

Kursstart 12 september, Kurslut 28 november

Kurs 1	09.30-11.15	Mainstr dansträn.
2	11.20-13.05	Basic dansträning
3	13.20-15.05	Mainstream term 1
4	15.10-16.55	Basic termin 1

**12 kursdagar**

**Torsdagar: Caller Sven Andréason**

Kursstart 14 september, Kurslut 30 november

Kurs 5	9.30-11.15	A2 term 1
6	11.20-13.05	A1 dansträning
7	13.35-15.20	Plus dansträning
8	15.25-17.10	Plus termin 3

**12 kursdagar**

**Terminsavgift 425 kr. Extrakurser 125 kr**  
Kursansvarig: Rolf Holger, 0708-972536

## Huddinge Square Swingers Öppna danser hösten 2017

**Fredag 8 sept 13.00 - 16.30**

Kickoff-dans B M B P Robert Milestad

**Fredag 29 sept 13.00 - 16.30**

Sensomnardans M P Rojne Eriksson

**Fredag 27 okt 13.00 - 16.30**

Oktoberdans B M Micke Gerkman

**Fredag 10 nov 13.00 - 16.30**

Novembordans M P A1 P Janne Wiklund

Alla danser i ABF-huset,  
Kommunalvägen 26, Huddinge  
Dansansvarig: Ginger Holger, 0705-917078

## Näsbyrarks Squaredanceklubb

### Öppna danser sommaren/hösten 2017 i Kvarntorpsgården, Näsby Allé 72, Täby

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

6/9	B P	Lasse Rawet
13/9	M P M A1	Micke Gerkman
20/9	P A1	Björn Jerneborg

*Plusdans DBD 4/10 kl 13.00-16.00:*  
Micke Gerkman. *Kostnad 80 kr*

*Högnivådans P A1 måndag 6/11 kl 13.00-16.00:*  
Michael "Sotarn" Lindberg. *Kostnad 80 kr*

Dansansvariga: Monica Thunegaard, 0706-570143  
och Bertil Roos, 0763-403596

## Panther Squares, Täby

Träningsdanser i **Bibliotekets hörsal** i Täby Centrum,  
söndagar klockan 13.00 - 16.00 hösten 2017.

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

*OBS: Danserna är tillbaka till Bibliotekets hörsal. Den ligger  
två trappor över den gamla lokalen, Föreningsgården.  
Hiss finns, tryck på plan 4.*

1/10	Roland Danielsson
8/10	Rojne Eriksson
22/10	Sven Andréason
29/10	Svante Jordeskog
12/11	Stefan Sidholm
19/11	Michael "Sotarn" Lindberg
26/11	Leif "Snuffe" Ericsson
10/12	Micke Gerkman

**www.panthersquares.se**

## Näsbyrarks Squaredanceklubbs kurser hösten 2017

Öppet hus: torsdag 21/9 kl 12.00-14.00 Roland Danielsson  
Avrostningsdans: torsdag 21/9 kl 14.00-16.00 Roland Danielsson

**Torsdagar** f.o.m. 28/9 Caller: Roland Danielsson  
10.00-11.15 Plus termin 3  
11.15-12.30 Plus termin 1  
13.00-14.15 Mainstream  
14.15-15.30 Basic termin 3  
15.30-16.45 Basic termin 1  
Torsdagskurser 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 2/11.  
9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12. *10 ggr, 350 kr.*

**Måndagar** f.o.m 25/9 Callers: Rolf Boettge  
och Staffan Junel  
10.00-11.15 A1 dansträning  
11.15-12.30 Plus dansträning  
13.00-14.15 Mainstream dansträning  
Måndagskurser 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10,  
30/10, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12.  
*10 ggr, 350 kr.*

Kursavgift 350:- för en kurs och för 150:- till får du gå hur många kurser du vill.  
Kursansvariga är Brita Boive, 0730-715272 och Patricia Larsson, 0702-178727



# 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!

**Tisdagen den 19 september 2017  
kl 14-16 i Allaktivitetshuset,  
Sturegatan 10, Sundbyberg.**

Du når oss med pendeltåg / tunnelbana /  
tvärbana / buss till Sundbybergs Centrum.

**Dansen är gratis - ta med inneskor.  
Servering finns. Välkomna!**

**Frågor? Ring Britt-Marie Ekman, 0703-36 44 62,  
eller Naemi Hedlund, 0734-33 53 95.**



Teckning av Sture Jönsson

*Om du drabbats av ringrost under sommaren  
eller bara längtar efter att få dansa igen:*

## Välkommen till **Kick Off**

**Fredagen den 8 september 2017  
kl. 13.00-16.00**

**i Hägerstensåsens Medborgarhus**

Se sidan 5 för adress!

**Vi bjuder alla medlemmar på dans och kaffe med dopp  
Även icke-medlemmar är välkomna men betalar 80 kronor**

**Nivåer B M B P**

**Caller Rojne Eriksson**



Teckning av Sture Jönsson

# Nykläckta på Tollaredansen



En fin vårdag i maj samlades ett stort antal squaredansare vid Tollare Folkhögskola för den sedvanliga *Tollaredansen*. Vi dansade B 36 – A2 med Michael "Sotarn" Lindberg och Björn Jerneborg som callers i två olika lokaler.

Monica och jag är nykläckta graduanter och Tollaredansen var den första "riktiga" dansen efter gradueringen. Efter en trög inledning lossnade det mer och mer för oss och

det blev bara roligare och roligare. Monica och jag såg verkligen fram emot klubbansen i Tällberg veckan därpå.

Ett stort tack till vår förening för fina arrangemang under dagen och till alla glada och positiva människor vi möter. Slutligen sänder vi en varm och hjärtlig hälsning till våra kursledare, änglar och inte minst Roland Danielsson för allt ert tålamod och inspiration till oss nybörjare.

*Monica och Ragnar Kristensson*





# Nära tusen dansade på Convention i Helsingborg

Årets Convention gick av stapeln den 16-18 juni i Helsingborg, som ligger vid Öresunds smalaste del, där endast 3750 meter skiljer staden från Helsingör i Danmark. Naturligtvis blev det ett besök över sundet.

Arrangör var Fun Squaredancers, en liten klubb som håller till i Hyllinge, en liten ort i Skåne. Dom startade i ett uterum och är nu 35 medlemmar. Det var helt fantastiskt av en så liten klubb att fixa ett så stort evenemang som Convention. Bra gjort!

Första dagen inleddes med graduering. Det var 22 graduanter från 7 klubbar. Gradueringen var väl förberedd och leddes på ett föredömligt sätt av Svante Jordeskog, alltid lika glad och trevlig. Han hade hjälp av flera nitiska domare.

Därefter blev det squaredans i tre hallar, märkta A, B och C. Här kunde man välja att dansa på olika nivåer, B – C1 och till olika callers. Det var verkligen häftigt när alla sex callers körde Basic strax före öppningsceremonin.

Efter invigningstal och välkomnande visade dansare från Fun Square Dance klubb hur man går tillväga om ett tillbud skulle hända i en square. Därefter tågade de klubbar, som ska hålla i 2018 års Convention, in med sina standar.



Då allt detta var klart uppmanades publiken att gå upp på dansgolvet och dansa. Ett squaredansjippo var på gång. Det komiska inslaget var en "skurtant" som gick mellan squarerna och sopade och som sedan visade sig vara en för många bekant caller. Dansen fortsatte sedan till kl 22.00.

Andra dagen startade med SAASDC's förbundsstämma, där Seniorerna hade tre delegater, undertecknade samt Britt-Marie Ekman. I år var det verkligen rekord i antal besökare, ca 188 personer varav 87 delegater från 67 klubbar. Alla medlemmar i SAASDC har rätt att delta, även om bara de som utsetts av respektive förening att vara delegat, har rösträtt.

Mötet drog ut på tiden så vi som deltog hann inte se torgdansen. Efter den så fortsatte vi att dansa några timmar innan det var dags för information från morgonens förbundsstämma, utdelning av förbundets förtjänststecken samt presentation av 2018 års arrangör av Convention. Det blir Västsam, ett samarbetsforum för squaredansklubbar i Västsverige. Platsen blir Borås den 1-3 juni.

Läs mer på [www.convention2018.se/](http://www.convention2018.se/)

Hall A stängdes för förberedelser inför kvällens krogshow och afterparty. Dansen fortsatte i hallarna B och C, fullt ös med tre callers i respektive hall.

Den tredje och sista dagen var det dans i fem timmar med avbrott för avtackning av sex fantastiska callers. Budkavel överlämnades till nästa års arrangör. Det var närmare 950 dansare, som åkte hem glada och nöjda, om än med trötta fötter!

Väl mött nästa år!

*Vivi Skoog och Naemi Hedlund*

---

*T.v Seniorernas delegater utanför konferenslokalen.*



## Mysig klubbresa trots gråväder

Så blev då äntligen min första klubbresa med Seniorerna av. Vi startade tidigt den 15 maj från City-terminalen och på vår väg mot Dalarna gjorde vi några timmars uppehåll vid Sala silvergruva.

Där blev vi guidade runt i området och fick oss till livs gruvområdets historia från 1400- o.1500-talet då Sala blomstrade så pass att Gustav Vasa kallade det rikets skattkammare. En rundvandring på museet ingick också innan vi åt lunch på restaurangen.

Vid ankomsten till First Hotel i Tällberg fick vi rumsnycklarna direkt och jag och min rumskamrat hann få oss ett skönt dopp i den härliga poolen före middagen, som sen följdes av dans.

Följande dagar fylldes med många danspass samt Leilas sitt- och vattengympa. Excellenta callers var Michael "Sotarn" och Björn J.

*Skönt att svalka av sig mellan danspassen med en Yellow Rock i den härliga poolen.*

Trots grått och kallt väder hade vi det mysigt inomhus i trevliga lokaliteter.

Sista kvällen blev extra festlig då vi alla samlades med "klämman" och vin och avtackade Ragnar, som sedan underhöll oss med många roliga historier.

Stort tack för en mycket lyckad och välarangerad resa med god mat och bra inkvartering!

*Kerstin Åström*





*Naemi Hedlund och Christine Österberg*



*Bilder: Kurt Åberg (ovan) och Göran Berg*



*Kerstin Åström och Daisy Stridh tar en paus.*

# Hårdträning och nöje på balettskola i Gdansk

Vi var 61 squaredansare på plats i Gdansk, Polen, när kvällsdansen drog igång lördag 29 juli. Arrangörer var Hanna Tenenbaum och Lars Olofsson från Malmö, callers Jerry Jestin och Paul Bristow, Janice Jestin, som erbjöd "clogging" vid fyra tillfällen samt sångerskan Cherish som erbjöd sång- och röstträning vid tre tillfällen. Liknande arrangemang har anordnats 14 gånger tidigare. Bland deltagarna fanns bland annat

några som ansvarat för Convention i Hälsingborg samt några som ansvarar för Convention 2018.

Hanna kommer ursprungligen från Polen och har genom sina kontakter lyckats ordna lokaler i en internatskola för blivande balettdansare. Vi

disponerade två stora danslokaler med behagliga trägolv. I elevmatsalen fick vi både frukost och lunch med vällagad mat. Vi inkvarterades i elevhotellet där vi bodde i fräscha rum. Utanför hotellet finns en välskött trädgård där vi kunde grilla korv sent på kvällen efter dansen. Nära hotellet fanns många små affärer där vi kunde handla det vi behövde för att ordna en enkel måltid själva.

Under de följande nio dygnen genomfördes 22 workshops, 5-6 på var och en av nivåer-

na Plus, A1, A2 och C1. Jerry och Paul var extremt noga med detaljerna, gav sig inte förrän alla stod på rätt plats vid rätt tidpunkt, följde varje dansare och flyttade ibland handgripligen den som stod på fel plats. Vi lärde oss mycket om hur callen skulle genomföras från olika positioner. Det var alltid två parallella workshops igång och man utnyttjade för det mesta "computer cards". Kvällsdans blev det åtta

gånger, första halvan av kvällen på olika nivåer: Plus i samma sal som A2, A1/C1 tillsammans. På så sätt fick de som dansade på den lägre nivån ett utmärkt stöd av dem som dansade på den högre nivån. Andra halvan var det enbart p l u s d a n s .

Jerry hade lärt sig *ett* ord på

svenska: HÖGER som var bättre att använda vid vissa tillfällen än RIGHT om dansarna var på väg åt fel håll. Ibland kunde det komma ett "practical joke". Paul använde sig gärna av brittiska berättelser vid singing calls, t ex om Robin Hood. Både Paul och Jerry var goda sångare och bjöd på härlig dansmusik. Efter all denna dans känner jag mig betydligt säkrare på dansgolvet. Bättre dansträning än detta kan man knappast få!

Under tre eftermiddagspass ordnades ut-



*Paul Bristow håller workshop för A1-dansare. Nej, han vänder inte ryggen mot dansarna - hela väggen i balettsalen är en spegel.*



Om du vill anmäla dig till nästa år så gör det i god tid. När vi anmälde oss 14 april fanns det inga dubbelrum kvar. Innan jag reser dit igen kommer jag att införskaffa en bra karta över Gdansk med omnejd och låna en guidebok. Kanske ses vi i Gdansk nästa år?

*Gunnel Strandlund*

*Bilden till vänster: frukost med Harry och Kristina Bergfeldt samt Heljo Laurits.*

*Nedan: Järngänget från Seniorerna samlat i ett av fikarummen på balettskolan.*

flykter till Gamla Stan i Gdansk, badorten Sopot samt hamnstaden och shoppingmetropolen Gdynia. Spårvagnen som förde oss till Gamla stan är gratis för oss 70-plussare, hållplatsen ligger precis utanför hotellet.

I Polen är priserna 30-40% lägre än i Sverige. Hanna fixade fotvård och/eller massage till dem som önskade. Några passade på att besöka frisör, enstaka hade tid hos tandläkare eller optiker.



## **Efter dansveckan: Kulturresa i Polen**

Till Polenarrangemanget har de senaste åren även hört en resa efter dansveckan i Gdansk. I år åkte vi, 29 personer, till staden Lublin i sydöstra Polen, inte så långt från gränsen till Ukraina. Lublin har ungefär 350 000 invånare och är en mycket charmig stad, delvis mycket sliten, men med hus som en gång varit mycket vackra. I "gamla stan" var inga gator raka, och även husen hade sneda vinklar. Man renoverar för fullt, men det finns mycket kvar att göra. Själva gatulivet kändes dock helt västerländskt med strosande turister och uteserveringar. Alla hotell och restauranger tog kreditkort, och man kände att detta nu är en del av Europa.

En dag åkte vi till den lilla staden Kazimierz, som ligger oerhört vackert vid floden Wisla. Den kan man kanske jämföra med vårt Visby, en stad för konstnärer. Här fanns en medeltida borggruin, gamla ståtliga kyrkor, fantastiskt dekorerade hus från 1600-talet och ett charmigt torg. Det var nästan så man kunde tänka sig att ha ett sommarställe där!

På tillbakavägen låg vi över i den stora staden Lodz, som är Hannas födelsestad. Den staden hade sin storhetstid i slutet av 1800-talet, som en stor industristad. En hel del ståtliga hus från den tiden finns kvar, särskilt längs den 5 km långa berömda gågatan Piotrkowska.

*Kerstin Söderling*

# Stora Skuggan sommaren 2017

Danserna på Stora Skuggan på torsdagar kl 12-15 är ett uppskattat och livligt besökt evenemang med ca 60 dansare nästan varje gång. Vädret i år har varit strålande för det mesta, men lite svalt. På TV-vädret sa man att det var den julimånad som hade den lägsta maxtemperaturen sedan 1979. I augusti blev det mycket bättre, ca 23-25 grader och sol varje dans.

Dansvärdarna gör ett ordentligt jobb, bär dit en massa tunga grejer, hänger upp flyers, fixar el för callers, städar. Sist men inte minst: tar betalt (väldigt facilt pris för så mycket nöje: 50 kr styck). Fixar också kaffe med tillugg till våra callers för fikarasten, som är ett väldigt trevligt och socialt avbrott i dansandet.

Värdarna och andra har skrivit lite noteringar om danserna, här nedan några axplock.

## 25 maj

Tack Rojne Eriksson och ett drygt hundratal fina dansare för en helt underbar dansdag på Stora Skuggan! Vackert väder och skön stämning! Det var rekord i antal dansare. Alla 13 squarerna samsades väl och tog hänsyn till varandra. Bra att Rojne bad oss se till att dansarna med Basic som högsta nivå skulle få dansa. Paviljongen var nymålad och fräsch! Spegeldammen låg blank som en spegel.

## 8 juni

Regnet höll sig borta men det blåste friskt. Tog man av sig jackan, blev det för kallt, satte man på sig jackan blev det för varmt. Det var faktiskt många som tog av och på sig sina jackor vid flera tillfällen. Men Jack bjöd på glad musik och tydliga calls så stämningen var på toppen!

## 29 juni

Idag var sommaren här på allvar. Soligt och fint. Ett 40-tal personer hade kommit för att dansa Plus och A1. Göran Berg

övningscallade som inledning och Micke Gerkman fanns på dansgolvet. Sedan kom Micke igång med skön musik och sång, och dansarna gjorde så gott dom kunde... Fågelungarna i dammen has under ständig uppsikt, men tyvärr fanns bara tre kvar av de fyra. Den här gången var städningen eftersatt när dansvärdarna kom – det blev lite extrajobb.



*Carina och Kirsti gör sig i ordning.*

## 6 juli

Toppendag i Stora Skuggan, ca 70 pers på golvet men alla fick plats. Micke lika bra som vanligt. Vi fick besök av ett tyskt par, Eva och Horst från Braunschweig. Lång skön fikapaus.

## 27 juli

Snuffe var som vanligt i Elvis-form.

## 3 augusti

Varmt o skönt. Stämningen var som vanligt hög. Calle Brunér callade trevligt och finurligt. Efter kaffet blev det lite lättare för oss mindre avancerade.

*Forts på sid 16*



*Kerstin och Birgitta, glada som alltid*



*Snuffe i Elvis-tagen, inte så ovanligt!*



*Dansvärdarna är oumbärliga, inte minst viktig är uppgiften att samla in avgifter från deltagarna. Här Gunnel och Britt-Marie.*



*I år hade vi amerikanskt besök: Joanne och Daniel Spongberg.*



*Annemarie Maeland tycker det är roligt med dansen på Stora Skuggan.*

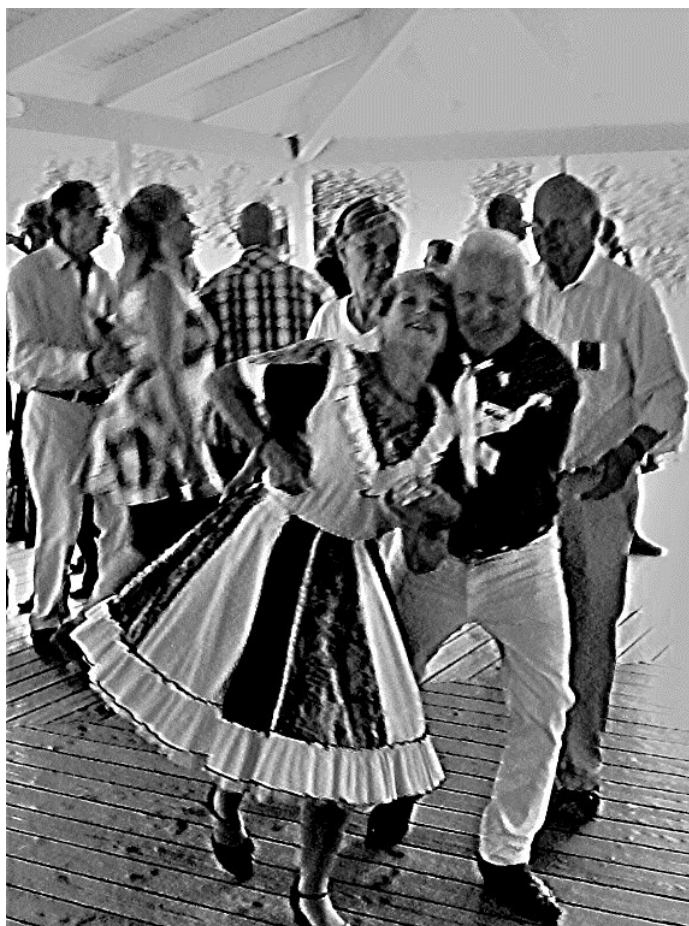
*Forts från sid 14*

### **10 augusti**

Som vanligt härligt väder. Dansen omfattade Mainstream och Plus. Jack har förmågan att få en att tycka att det är avancerat - styr med bestämda order, steg för steg, inga automatiska följder. Men plötsligt står man i sin utgångsposition. "Hur gick det här till?" undrar man. Inte så svårt, men klurigt ändå. Plötsligt står man i startposition, utan att man märkt hur det gick till.

### **17 augusti**

Med härliga, kluriga calls under Rojnes ledning, bra musik och sol från början till slut dansade drygt 70 duktiga dansare på Stora Skuggans dansbana den 17 augusti. Extra roligt var det att välkomna flera långväga gäster; ett par från USA och ett från Österrike och från södra Sverige kom glada dansare från Linköping och Växjö. Tack alla för en mycket lyckad eftermiddag, hälsar de nöjda dansvärdarna!



*Elisabeth Lindberg och Hasse Berggren skakar loss den 20 juli.*

Foto Ann-Marie Berggren



*Självklart bjuder vi callrarna på kaffe, här fikar Calle Brunér i trevligt sällskap.*



# Square Dance-hälsning från Värnamo

av Inger och Gösta Toreld

Nu har vi bott i Värnamo under vinterhalvåret i åtta år och trivs mycket bra. Det är inte så lätt att byta hemvist i vår ålder utan småbarn eller hund men tack vare släktingar och deras goda vänner har vi blivit väl emottagna och fått massor av nya vänner. Men det bästa vi har gjort här i Värnamo är att vi startade en nybörjarkurs i Square Dance våren 2010. Det var till en början tre squares med tre änglar (!), så det har tagit sin rundliga tid att få Basic, Mainstream och nu även Plus att få fäste i ryggmärgen! Fullärd blir man ju aldrig, den som säger att "Square Dance, det kan jag", den personen vet nog inte riktigt vad Square Dance är! I dagsläget är vi fortfarande två squares, vi är medlemmar i Finnvedens Square Dancers och de flesta av oss dansar både måndag och tisdag kväll.

Måndagar i Gislaved, dit vi har fyra mil att köra, det märkliga är att det tycks regna eller snöa praktiskt taget varje måndagskväll! Tisdagarna dansar vi här i Värnamo.

Vi har ett livligt samarbete med seniorklubbarna i Jönköping och Halmstad, vi turas om att ordna en gemensam dans varje termin. Söndagen den femte mars var det Värnamos tur att vara värdar.

Vi hade hyrt Medborgarhuset i Hestra där vi klockan 12.00 startade med lunch, soppa, smör, bröd och ost. Därefter dansade vi till kl 15.00 då det serverades kaffe med småländsk ostkaka, sylt och grädde. Mycket uppskattat! Dansen fortsatte sedan till 16.30. Leif "Snuffe" Ericsson och Gösta Toreld callade och de ännu ej graderade nybörjardansarna från Jönköping och Halmstad fick sig en riktig genom-

gång på Basic! De graderades i Jönköping den 29 april.

Tack vare Squaredansen har vi nu ett helt gäng underbara vänner! Vi håller igång och kan inte riktigt förstå att vi två har blivit 74 och 76 år gamla! Vår lilla grupp gör ganska ofta uppvisningar på äldreboenden och för att se lite enhetliga ut vid dessa tillfällen så sydde vi oss prickiga squaredanskjolar i olika färger.

Vi uppskattar mycket att vi fortfarande får vara hedersmedlemmar i Squaredansförningen Seniorerna och läser med förtjusning "Square Up". Vi minns våra år tillsammans med seniordansarna på Bödabaden, Öland med glädje och tacksamhet över att



*Värnamogruppen vid en uppvisning. Längst t v Inger, sittande Gösta.*

ha fått uppleva så mycket kärlek och glädje och känner stort vemod över att verksamheten där inte fått någon fortsättning. Vi får leva på minnen!

Med de allra käraste hälsningar från

*Inger och Gösta*



## Mormor borde kanske gå med i Seniornet?

Ofta blir det ju så för oss äldre att vill man ha dator och använda den får man ta hjälp av barnbarnen. Inom Seniorerna är vi ju betjänta av e-post och även av att behärska att gå in och titta på vår hemsida och i Facebook.

Ett bra sätt att lära sig vad det handlar om — om barnbarnen pratar för fort — är att gå med i Seniornet Sweden, vars slogan är "Äldre lär äldre". Kostar 250 kr om året, men där kan man få mycket hjälp, speciellt på Södermalmsklubben som har bra lokaler, datorer och stödpersoner. Öppet 13-16 måndag - fredag. Du kan också ta med din egen dator.

Om man är medlem kostar hjälpen ingenting, annars 15 kr per halvtimme. Seniornet har också en kursverksamhet. Lokalen är på Rosenlundsgatan 44 A, vid Södra stations pendelstation.

Ring till Kurt Åberg, 0707-307085, om du vill ha mer upplysningar!

## 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 klubbresan 2018.
- Du får vår klubbtidning Square Up med all information i fyra nummer per år.
- Du kan bära Seniorernas badge och känna att du tillhör Sveriges största squaredansklubb.
- Du kommer att träffa många nya trevliga, intressanta, glada och positiva människor.
- Du får en styrelse som jobbar helt ideellt för att du ska känna glädje i squaredansen.

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

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

**Kursavgiften ska vara betald senast den 31 oktober!**



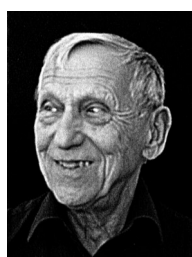
Gugge



Britt-Marie



Leila



Ragnar



Pia



Naemi



Birgitta



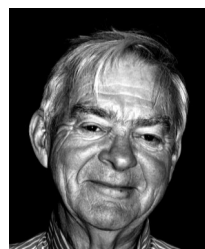
Vivi



Gunnel



Berit



Kurt

## SQUAREDANSKLUBBEN SENIORERNAS STYRELSE 2017 - 2018

<b>Ordförande</b>	Gunnel Gahmberg gugge.gahmberg@gmail.com	Rödabergsgatan 11 B 3 tr 113 33 STOCKHOLM	0707-19 08 55
<b>Vice ordförande</b>	Leila Lindström leila.lindstrom@comhem.se	Skebokvarnsvägen 265 124 53 Bandhagen	08-99 27 57 0707-18 46 94
<b>Sekreterare</b>	Vivi Skoog vivi2@tele2.se	Järvvägen 10 175 64 Järfälla	08-761 22 78 0701-40 26 66
<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.s.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 0736-46 04 96
<b>Kursverksamhet</b>	Britt-Marie Ekman brittmariaekman@gmail.com	Hamngatan 7 172 66 Sundbyberg	08-28 85 53 0703-36 44 62
	Naemi Hedlund naemi.hedlund@gmail.com	Axvägen 37 175 51 Järfälla	08-400 59 680 0734-33 53 95
<b>Dansverksamhet, uppvisningar</b>	Gunnel Ekberg gunnel.ekberg.ge@comhem.se	Hästskovägen 82 177 39 Järfälla	0707-65 86 83
	Birgitta Weiss birgitta.weiss@ownit.nu	Bennebolsgatan 8 163 50 Spånga	08-760 65 84 0702-25 16 75
<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.s.berg@telia.com	Se ovan	
I redaktionen:	Stig Malmström stig.malmstrom@telia.com	Tacitusvägen 7 168 56 Bromma	08-87 82 23 0706-62 18 60
<b>Redaktör för vår hemsida www.seniorerna.org</b>	Göran Berg 7742878@gmail.com		08-774 28 78



# Fyrklöverdansen

Lördag 14 oktober 2017 kl 12-16

**Alviks Kulturhus**

**Gustavslundsvägen 168**

**T-banan eller Tvärbanan till Alvik**

Squaredans i två salar på nivåerna

**B-M-Plus-A1**

**Callers:**

**Sven Andréason,**

**Roland Danielsson**

och

**Robert Milestad**



**Parkering i parkeringshus vid  
Alviks torg**

Gustavslundsvägen 30

2 timmar gratis, därefter 5 kr/tim

Information på [www.stockholmparkering.se](http://www.stockholmparkering.se)

**Alla åldersgrupper är varmt välkomna!**

**Entré 100 kronor**

Barn och ungdomar upp till 25 år gratis entré.

Servering av kaffe, smörgåsar och bullar  
i Cafeteria Fyrklövern.

Kontaktperson Gugge Gahmberg 0707-19 08 55

Fyrklöveralliansen:

Squaredansklubben Seniorerna

Huddinge Square Swingers

Näsby Parks Squaredanceklubb

Panther Squares

