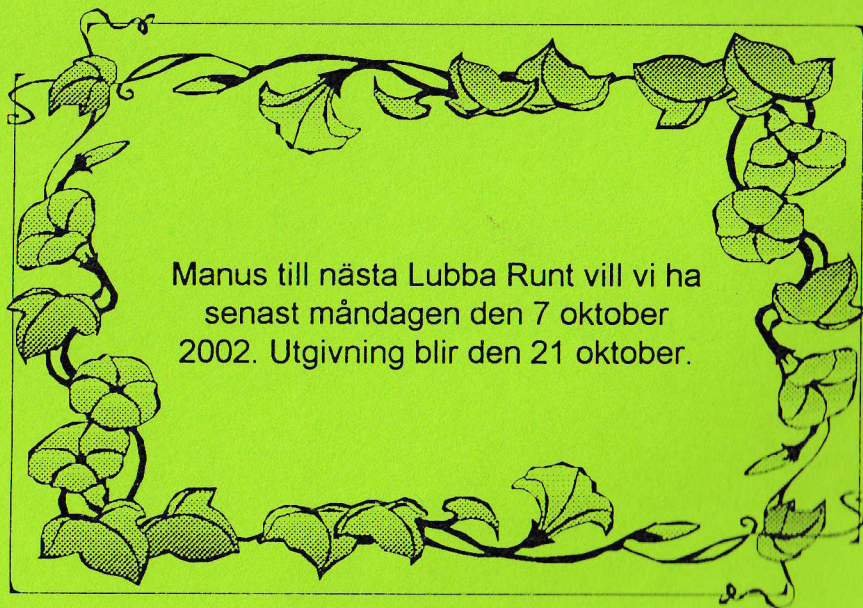




Manus till nästa Lubba Runt vill vi ha
senast måndagen den 7 oktober
2002. Utgivning blir den 21 oktober.

Lubba Runt

är medlemsbladet för

Spånga Folkdansgille

c/o Birgitta Weiss, Stadingeplan 1, 163 66 Spånga

Vi dansar på Spånga Folkan, Spångavägen 353.

Där har vi telefonsvarare 08-36 47 78

Dansledare: Kenneth Olofsson 08-760 18 12

Beställning av danssuppvisningar och lekledning
hos Kenneth 760 18 12 eller på telefonsvararen 36 47 78.

Redaktör för Lubba Runt:

Birgitta Broman, 08-760 07 95, arb 08-28 68 05

Vårt program finns på Internet:

<http://www.tttab.com/sfg>



Lubba Runt

Nr 2, 2002



Vårterminens inomhusaktiviteter har just avslutats och sommarens utomhusaktiviteter tar vid.

För den som är dansintresserad har sommaren 2002 en hel del att bjuda på.

I år är det Stockholms 750-årsjubileum och Gillet har dansuppvisning den 5 juni kl. 17.00 på Slottsbacken "Danser vid Igelbäcken".

Traditionsenligt midsommarfirande vid Spånga Kyrka med tillhörande dansuppvisningar den 21 juni. Festplatsen är liksom förra året på planen nedanför Prästgården.

Sommaren väntar vi på med förhoppningsvis varmt och vackert väder så att vi kan njuta av gammeldans- orkestrarna som spelar runt om i Stockholmstrakten, bl.a. på Skansen, Ulvsättra Loge och Skälby Gård.

Dansuppvisning blir det på Tensta Marknad 31 augusti.

Vi i LubbaRunt önskar en trevlig och innehållsrik sommar.

Siw Torsten Erling Birgitta

Lite kom ihåg



Träning Stockholm 750 år	13,14,22,27,28 maj	kl 19.30
	3 juni	kl 19.30
Stockholm 750 år	1 – 8 juni	
Uppvisning Slottsbacken	onsd 5 juni	kl 17.00
Lotterivinster	tisd 21 maj	kl 19.00
Historisk vandring Spånga	lörd 25 maj	kl 13.00
Träning Midsommar	11,12,17,18 juni	kl 19.30
Midsommarafton		
Samling vid Prästgården	fred 21 juni	kl 10.00
Träning Tensta Marknad	26,27,28 aug	kl 19.30
Uppvisning "	lörd 31 aug	
Höstens terminsstarter		
Kvartals- o. Funktionärsmöte	sönd 29 sep	kl 18.00
Höstfest	lörd 21 sep	kl 18.00
Dans o. Musik		
Folkdans	månd 9 sep	kl 19.30-21.30
Gammel-, Gilles-dans	onsd 11 sep	kl 19.30-21.30
Bugg	tisd 24 sep	kl 19.30-21.30
Dräkt o. Slöjd		
Julmarknadsarbeten	tisd 17 sep	kl 19.00
" Pysseldag	lörd 19 okt	kl 10.00-14.00
Sång		
Träning	månd 9 sep	kl 18.45-19.30
Sånginstruktion	torsd 19 sep	kl 19.00-20.30
	torsd 24 okt	kl 19.00-20.30

Sista chansen att anmäla dig till



Historisk vandring lördagen den 25 maj

Rundvandring till historiska platser.

Guide Stig Eriksson, Spånga Fornminnes- och Hembygdsgille

Därefter korvgrillning vid Birgittas och Bertils kolonistuga.

Kämpa- och andra lekar på den lilla ängen.

Vi bjuder på grilleld och kaffe.

Var och en tar med korv (eller vad man nu vill äta) och dryck.

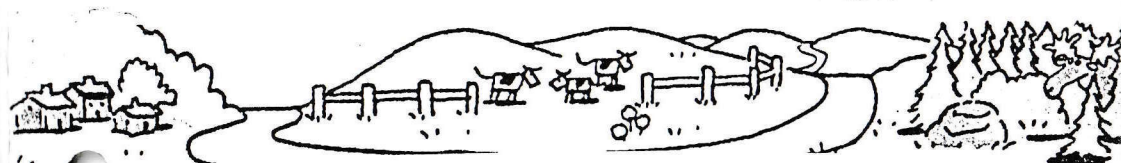
Samling vid Hjulstakorset. Där finns möjlighet att parkera bilar.

Vandringen startar kl 13.00.

Vi räknar med att komma till stugan senast kl 15.00.

Den som bara vill äta och leka kan ansluta där.

Anmälan på telefon till Siw och Erling 760 41 95.



SFG:s styrelser, sammanställning.

Till medlemmar och tidigare medlemmar har vi bifogat en sammanställning av tidigare styrelser. Vi har gått igenom de gamla årsberättelser, som finns, men de tidigaste saknas hos Gillet. Som det framgår saknas de 4 första åren, men det är inte mycket att göra åt.

Jag har tidigare sänt ut enkäter om bidrag till sammanställningen, men bidragen har varit få. Jag har fått 3 st bidrag och tack för hjälpen..

Ove B

4

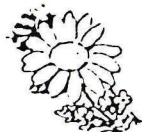
Saxat ur senaste numret av Distriktsbladet:

Ungdomsringens Dag på Skansen den 1 juni

Kl 11.20	Dansuppvisning
13.00–15.30	Aktiviteter på gårdarna
15.30–16.00	Allmän gammeldans
19.00–20.00	750-årsfirande mellan Strömbron och Norrbro, där man kan dansa Farandole och andra långdanser

StockholmsPolskan den 2 juni

På fyra dansbanor vid
Museiparken
Gustav Adolfs torg
Slottsbacken
Blasieholmen



Program från kl 12-18.30
På Blasieholmen dessutom kvällsprogram
kl 20-23.30

Skivsläpp

StockholmsPolskan, den melodi som Stefan Brislander-Ferner och Lena Willemark har fått i uppdrag att skriva, släpps under första veckan i maj. Den ges ut som singel och kommer att finnas till försäljning ute i handeln till ett pris av 39 kr.

Den kommer även att finnas till försäljning under festivalveckan och då till ett något lägre pris.

5

Stockholm 750 år

Kom och titta på vår uppvisning i

Danser från Igelbäcken

Onsdagen den 5 juni

Kl 17.00 på

Slottsbacken.

Ta gärna med vänner och bekanta så att det blir folkrikt och festligt. Före oss på scenen uppträder en sångkör och efter vår uppvisning fortsätter jubileumsprogrammet på många platser.



Svenska Flaggans Dag På Stadion den 6 juni

Samling vid Kungsträdgården kl 16.15-15.30

Festtåget avgår kl 16.55

Klädsel: Folkdräkt

Svensk fana och Gillets standar får föras i tåget.

Förövning för intresserade på Stadion
den 5 juni kl 19.00

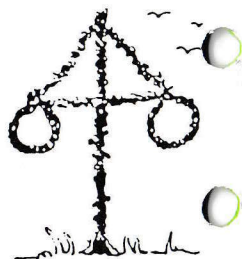
Anmälan till Eina & Kenneth 760 18 12

Midsommar vid Spånga Kyrka

- 10.00 Samling vid Prästgården för förberedelser
- 14.00 Midsommarstången kläs med blommor
- 14.30 Midsommarstången reses
- 14.40 Dans kring Midsommarstången
- 15.00 Dansuppvisning av folkdanslaget
- 15.30 Kämpalekar för barnen
- 16.00 Avslutning

OBS!

**Planerings- och informationsmöte
för Midsommar
Samling i vår lokal
tisdagen den 11 juni kl 18.00**



Solig dansuppvisning för Spånga- Tensta Kulturkommitté

En uppskattad och värdefull tradition inom Spånga-Tensta Kulturkommitté är att vid varje årsmöte ha ett kulturinslag av lokala förmågor. Detta år fick vi äran och nöjet att visa upp något av vad vi gör för danskulturen.

Efter samling och lätt förtäring vid 18-tiden var det dags för vårt folkdanslag att visa upp ett tiotal danser till dragspelsmusik av Alf "Pixtorparn" Lydgren.

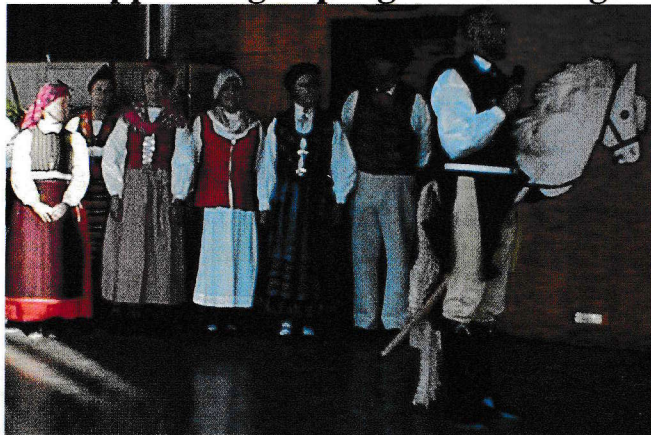
Dansprogrammet bestod till stor del av de danser, som vi skall visa upp vid Stockholms 750-årsjubileum den 5 juni. Det började med att ryttarna stormade in. Därefter följde Bostonvals och Vals Mignon som sedan smidigt övergick till en stillsam Francais. Kenneth och Torsten gjorde stor lycka med sin gubbadarriga Skobodans, som sedan stilenligt följdes av Gubbstöten. Avslutningen blev mer fartfylld med Hambo-snoa från Nikkala och som avslutning en Jämtpolska.

Under det efterföljande årsmötet kunde vi glädja oss åt att vår Birgitta Weiss blev invald som ordinarie styrelseledamot i Kulturkommittén. Grattis!

Siw



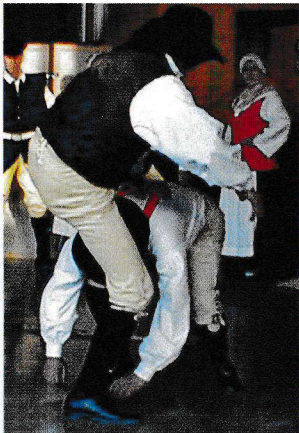
Dansuppvisning i Spånga Församlingshus 16 april 2002



Kenneth presenterar programmet och Kristina och Siv svänger runt i Francaisen.



Kenneth och Torsten i Skobodansen.



Rune försöker med K...a i
"Så kom min lilla jänta"

Foto: Björn



Jämtpolska (ovan) och Birgitta och Bertil i förgrunden efter avslutad dans (nedan).



BUGGKURS

Start Tisdagen den 24/9 Kl. 19.30

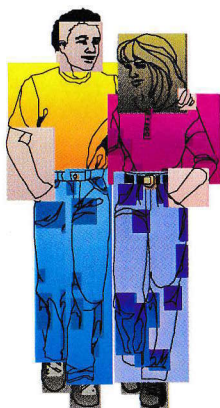
Gillet anordnar i höst en kurs i bugg. Den kommer att pågå 5 tisdagar och vi får lära oss bugg från grunden och några lättare turer.

Kursen är i första hand tänkt för medlemmar men i mån av plats kanske något mer par har intresse.

Om Ni har några frågor om kursen eller vill anmäla Er ring gärna.

Vi ses

Susanne o Kenneth Hjelm Tel: 89 08 53



Varför är dans så nyttig friskvård för kropp och själ?

Här får ni mitt svar på denna fråga.

Dans kombinerar ett flertal erkända terapier:

- Mental träning (hjärngymnastik)
- Rörelseterapi (aktiverar muskelgrupper)
- Konditionsträning (bränner fett)
- Musikterapi (rytm och musik kan få vem som helst att "röra på sig")
- Taktill terapi (dvs. kroppslig beröring)
- Dans befrämjar koncentrationsförmågan och ger intellektuell träning.

Dansa är som att lära sig morsetelegrafi. Att tolka morsetecken stjäl mycket hjärnkapacitet, vilket kan jämföras med nybörjardansaren. Ofta hörs ofrivilliga grymtningar, suckanden och stönanden från nybörjaren, när han eller hon förtvivlat försöker hänga med i en allt för hög sändningstakt / danstakt.

Kroppen skall dansas före steget. Tjusiga fördröjningar skall göras på visa steg, men ändå måste ekipaget dansa i takt till musiken som obönhörligt går vidare. Inte nog med det, krångliga danser skall memoreras. Dansaren får inte komma av sig. Dessutom skall dansaren se särskilt oberörd ut, om dansen utövas under en folkdansuppvisning. Självfallet ger gammeldans och folkdans en enorm träning för hjärnan.

Att hitta kroppens balanspunkter i dansen det stärker rygg- och bukmuskler och diafragma som är kroppens viktigaste andningsmuskel. Motion är livsnödvändig, men motionerandet måste ske med glädje.

- Dans aktiverar alla muskler på ett mycket positivt sätt och ger också hjärngymnastik. Motionera med glädje ger bästa effekterna, säger läkarvetenskapen, och motion är mycket viktigt när det gäller att förebygga benskorhet.

- Dans stärker benstommen.
- Dans förbättrar också balansen, vilket gör att man inte löper samma risk att snubbla och falla. Dansaren halkar inte lika lätt på ett halt och isigt underlag vintertid.
- Dans är som att lösa korsord på supernivå, och ger inte bara träning för storhjärnan, utan även för lillhjärnan, muskelkontrollen.
- Dans är också lust och ett sätt att uttrycka känslor.

Själv är jag övertygad om att få aktiviteter kan mäta sig med dans, när det gäller nytta inom ramen för *en sund själ i en sund kropp* som redan de gamla romarna förordade. Men det kanske bästa av allt är att alla faktiskt kan dansa, ingen är för ung eller för gammal.

Det var mitt svar på friskvårdsfrågan.
Lev sunt och var glad (dansa)!

Trevlig sommar, vi ses till hösten!

Kenneth

Dansen på Skansen

Kom till Skansen och dansa hela sommaren på någon av våra dansbanor. Här är stämningen hög och trängseln lagom! Dansa redan på Valborg till Looking Back Band på Galejan.

Till midsommar kommer danssäsongen igång på allvar, med både gammalt och modernt, både på Bollnästorget och nere på Galejan.

Resten av sommaren dansas det måndagar, tisdagar, torsdagar och lördagar fram till den 19 augusti.

Måndagar: Storbandsdans på Galejan, 20-23.
Tisdagar: Blandad dans på Galejan, 13-16 & 20-23.
Torsdagar: Gammaldans på Bollnästorgets dansbana 13-16 & 20-23
Lördagar: Modern dans på Galejan 20-24



Foto: Mats Backström

Folkdräkter

Dräktparad

Under Stockholms 750-årsjubileum kommer Dräktrådet i Stockholms län att arrangera en dräktparad. Visningen sker söndag den 2 juni kl. 14.00 på Slottsbacken. Vi ser fram emot en festlig, mångkulturell och färgstark visning.

Dräktrådet i Stockholms län arbetar för att stärka dräktsamarbetet på regional nivå. I dräktrådet ingår representanter från länshemslöjds-konsulenterna, Stockholms läns hemslöjds-förening, Stockholms läns hembygdsförbund, och Svenska Ungdomsringen för bygdekultur.

Hembygdsdräktens dag den 25 augusti

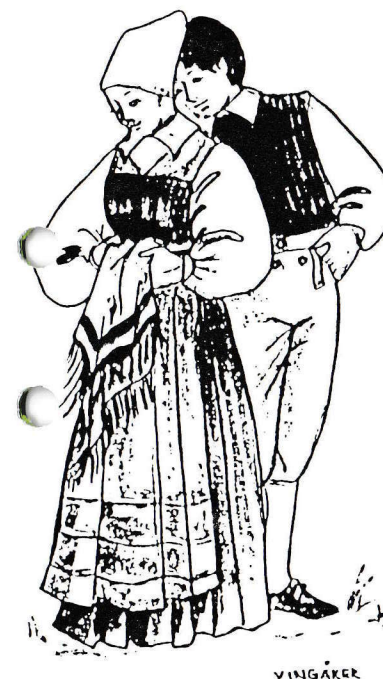
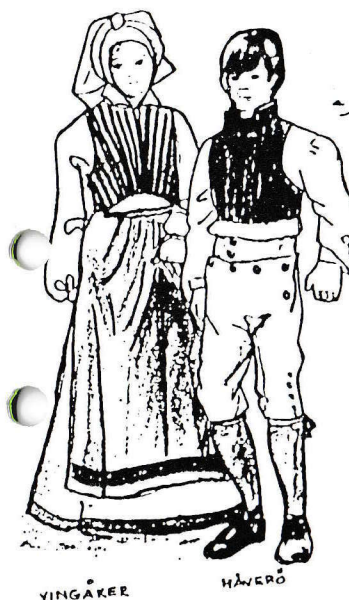
För sjunde året i rad invaderas Skansen av vackra och spännande hembygdsdräkter från hela världen samt dansuppvisningar och hantverk med anknytning till dräkten.

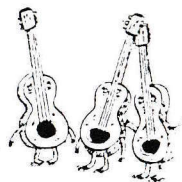
Utställning 16 juni – 29 augusti

Stockholms läns hembygdsförbund visar dräkter och deras historia i en utställning på Stockholms läns museum.

Råd om folk- och bygdedräkter

Drätkonsulenten Charlotte Hellsten Husman, Stockholms läns hemslöjdsförening, ger råd om länets dräkter samt säljer material och tillbehör till dräkterna. Föreningens kontor finns i Katarinahuset, Sabbatsbergsvägen 20, tfn 08-33 81 48, fax och telefonsvarare 08-646 11 15.





Hösten 2002 spelas det upp till
NYHET!! gammeldans och någon modern NYHET!!
onsdagskvällar i Spånga Folkan.
 Klockan 19.30 – 21.30

Datum	Musiker
11 september	Yngve "Masen" Johansson med komp.
18 september	Yngve "Masen" Johansson med komp.
25 september	Spelmanslaget Trätakt
2 oktober	Spelmanslaget Trätakt
9 oktober	Alf "Pixtorparn" Lundgren med komp.
16 oktober	Alf "Pixtorparn" Lundgren med komp.
23 oktober	Spelmanslaget Trätakt
30 oktober	Spelmanslaget Trätakt
6 november	Alf "Pixtorparn" Lundgren med komp.
13 november	Alf "Pixtorparn" med komp.
20 november	Yngve "Masen" Johansson med komp.
27 november	Yngve "Masen" Johansson med komp.

2002-05-01

Dans är glädje, samvaro och motion!
 Tjo och tjim!!!

Välkomna / Dans o Musik!

Sommardans i Järfälla år 2002

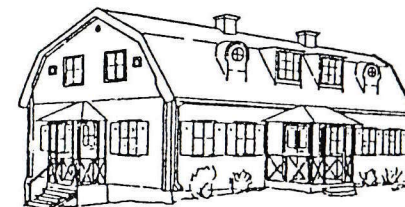
Ulsättra loge, Kalhäll

Tisdagar kl 19-22. Servering

Entré 40 kr

7/5 Kvartersgänget
 14/5 Skarvarna
 21/5 Mac Olsson
 28/5 Nilsanders
 4/6 Samzons
 11/6 Jontes
 18/6 Löpsjötorparn
 25/6 Mac Olsson

30/7 Skarvarna
 6/8 Kvartersgänget
 13/8 Nilsanders
 20/8 Torbjörns
 27/8 Jontes
31/8 10-årsjubilem, entré 70 kr
Kolijox 16-18, mat 18-20
Löpsjötorparn 20-24
 3/9 Mac Olsson



Ulsättra gård

Skälby Gård

Skälby dansbana

Torsdagar kl 19-22

(vid regn i Skälby Gård)

entré 40 kr

30/5 Hasse Svedbergs trio
 13/6 Hasse Svedbergs trio
 20/6 Hasse Svedbergs trio

15/8 Slokhattarna
 22/8 Hasse Svedbergs trio
 29/8 Hasse Svedbergs trio





eftersnack

Vårterminen

Tack alla ni som med er närvaro och ert deltagande gjorde vårterminens danskvällar och möten till trevliga stunder av samvaro, trivsel och gemenskap.

Efter sommaren kommer höstterminen

Sommaren närmar sig med "snabba steg" till semester, sol, bad, grillkvällar, regn, åska och mycket annat som vi längtar efter.

Efter sommaren kommer som sagt hösten och vi får börja dansa igen. Det som vi alla under sommaren "går" och ser fram emot.

Till alla "onsdagsdansare" kan jag glädjande meddela att det blir fortsatt "levande" musik varje danskväll under hösten, och det till helt oförändrade avgifter.

Välkomna till trevliga danskvällar. I den 1:a kom ihåg listan till hösten lämnar Eina och jag datum och tid för kommande temakvällar. De kommer på begäran att innehålla stegträning till olika dansvarianter.

Till alla "måndagsdansare" vill Eina och jag säga att vi till höstterminen blir något lugnare dansmässigt. Efter några terminer med många uppvisningar, träningar och förnyelser, behövs det kanske en period med något lugnare tempo, för eftertanke, sökande av vägval och att ta hand om våra "nya" medlemmar.

Vi möts till hösten alla SFG:are.

Kenneth

ps.

"Delta" gärna vid vårt framträdande på Slottsbacken den 5 juni och midsommarfirandet vid Spånga Kyrka.

ds.

