

Lubba Runt

är medlemsbladet för

Spånga Folkdansgille

c/o Gunnel Petersson, Elsbyvägen 66, 162 70 Vällingby

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

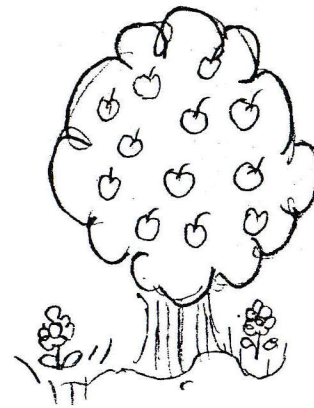
Vårt program finns på Internet:

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



Lubba Runt

Nr 3, 2004



Höstterminen har nu kommit igång och det är dags för Lubba Runt nr 3/2004. Den 31 oktober ställer vi om våra klockor till vintertid.

Kvartalsmöte har vi nyligen haft, där det redogjordes för sommarens aktiviteter och planerades för höstens program.

Extra träningar till kommande dansuppvisningar inför Julmarknaden och Kallhäll blir det ett antal gånger på tisdagar under hösten.

Höstoffesten har vi lördagen den 23 oktober.

Förberedelserna till Gillets egen Julmarknad söndagen den 21 november pågår för fullt.

Lördagen den 11 december är det Julmarknad på Spånga Torg och där kommer Gillet att vara representerat med bl.a. dansuppvisning, hemslöjd, varmkorv och skinklotteri.

Vi i Lubba Runt önskar en fortsatt trevlig hösttermin.



Siw Torsten Erling Birgitta



Lite kom ihåg



Höstfest Bryggan	lörd	23	okt		
Utflykt, Plocka lingonris	lörd	13	nov	kl	11.00
Kvartals- och Funktionärsmöte	sönd	14	nov	kl	18.00
Spånga Torg Julmarknad	lörd		11 dec		

Dräkt och slöjd

Julmarknadsarbeten

Tomteverkstad Lokalen	tisd	12	okt	kl	19.00-21.00
Pepparkaksbak Bryggan	lörd	16	okt	kl	10.00-14.00
Div. julm.arb. Lokalen	tisd	2	nov	kl	19.00-21.00
Lingonristillv. Lokalen	tisd	16	nov	kl	19.00-21.00
Förberedelse Julmarknad	lörd	20	nov	kl	10.00-14.00

Julmarknad

	sönd	21	nov	kl	11.00-17.00
			Öppet	kl	13.00-16.00

Uppesittarkväll Bryggan	fred.	10	dec	kl	19.00-21.00
-------------------------	-------	----	-----	----	-------------

Dans o. Musik

Extra träning

Kallhäll	tisd	19	okt	kl	19.30-21.30
"	tisd	26	okt	kl	19.30-21.30
"	tisd	23	nov	kl	19.30-21.30
"	lör-sön	27-28	nov		
"	tisd	9	nov	kl	19.30-21.30

Dansuppvisning

Julmarknad Lokalen	sönd	21	nov		
--------------------	------	----	-----	--	--

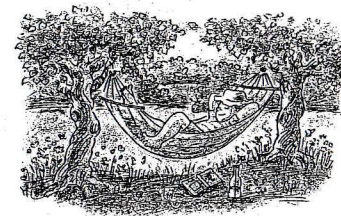
Avslutning höstterminen

Folkdans	månd	6	dec		
Gammeldans	onsd	1	dec		

Vem gör vad i styrelsen?

Som du vet består vår styrelse av följande personer:

Ordförande	Ove Jansson
Vice ordförande	Erling Magnusson
Kassör	Ove Bergqvist
Sekreterare	Lars Klintholm
Ledamot	Rune Forsberg
Suppleant	Gunnel Petersson
Suppleant	Angela Enfors
Adjungerad	Kenneth/Eina Olofsson



Ordförande har givetvis det övergripande ansvaret att leda verksamheten och styrelsens arbete. Detaljarbetet är uppdelat på styrelsemedlemmarna på följande sätt:

<i>Vice ordförande</i>	Årsberättelse, Verksamhetsplan Uppvaktningar
<i>Kassör</i>	Ekonomi och budget Adressändringar Ungdomsringen m fl Medlemsförteckning, Funktionärslista
<i>Sekreterare</i>	Dagordningar, styrelseprotokoll Deltagarlistor måndag/onsdag Nya medlemmar – Välkommenpärm. "Kom ihåg" – Margareta K
<i>Ledamot</i>	Vår- och höstprogram
<i>Suppl./Gunnel</i>	Posten
<i>Suppl./Angela</i>	Fotopärm, arkiv

Du kan ta upp ett ärende med vem du vill i styrelsen och lita på att det blir behandlat, men nu vet du den snabbaste vägen. Välkommen med dina förslag!

Efterlysning

Vi efterlyser ägaren/na till följande upphittade föremål:

1. Strumpor
2. Strumpeband

Återfås mot beskrivning och förklaring.

Surströmmingsarrangörerna

Utflykt med lingonrisplockning

Lördagen den 13 december är den rätta tiden att plocka lingonris till de kransar vi skall sälja på vår Julmarknad.

Företräffa oss med hälsa (skogsluft) och nöje (umgås).
Samling för avfärd kl 11. Medtag fika och sittunderlag.
Anmäl dig på listan i lokalen!

Vällingby Folkdansgille

gästade oss vid måndagsdansen den 20 september. Det blev en glad och välbesökt kväll, vi var minst ett fyrtiotal som dansade i en tät ring runt golvet. Eina och Kenneth hade förberett ett roligt och omväxlande program med bl a Rimpa, Gubbstöten och Midsommarhambo. Det var nyheter för våra Vällingbyvänner, men absolut inga svårigheter – det märktes att gästerna var vana dansare. I pausen bjöd Irene och Ove på kaffe och nybakad äppelkaka. Det var en bra början på ett utbyte, som både vi och Vällingby kan få stor glädje av i fortsättningen.

Erling



HÖSTFEST PÅ BRYGGAN

Kvällens tema svamp

Lördagen den 23/10 kl 18:00

Kostnad 130 kr per person

Anmälan senast onsdagen den 14/10

Anmälan är bindande efter den 14/10



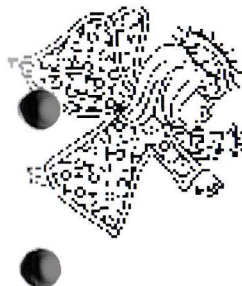
Julmarknad! Julmarknad! Julmarknad! Julmarknad!

Nu är det dags igen att tillverka och samla saker till Gillets Julmarknad som går av stapeln söndagen den 21 november.

Vad måste göras?

- **Sy, sticka, slöjda i trä:** Här kan du bidra med mycket hantverk till vårt hemslöjdsbord och vinster till tombolan och lotterierna.
- **Baka:** Bullar, småkakor, sockerkakor, limpor, småfranska mm. Det behövs massor av bröd. Hembakat bröd är lätt att sälja och mycket populärt.
- **Samla pryglar till loppis:** Husgeråd, kläder, leksaker, sportartiklar, böcker mm, allt går att sälja

Har du svårt att hitta på saker att tillverka, kom då till våra träffar och få idéer. Vi träffas tisdagarna 12/10, 2/11 och 16/11 kl 19 – 21 i lokalen och 16/10 kl 10 -14 på bryggan.



Julmarknad Spånga Torg

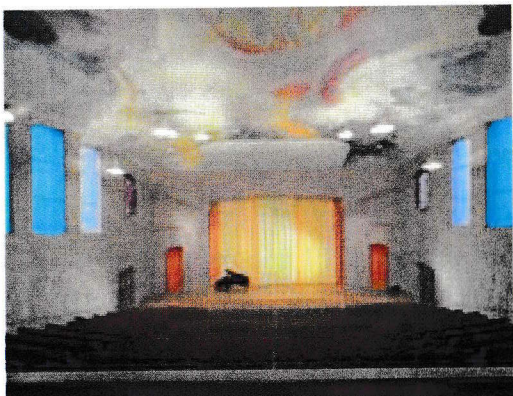
Nu är det snart dags att anmäla sig till Julmarknaden på Spånga Torg.
Lördagen den 11 december går marknaden av stapeln.

Vi behöver medlemmar till marknadsstånd, korvförsäljning, framplockning och avstädnung.
Anmäl dig på de listor som sätts upp i danslokalen.

Hälsningar från ansvariga för gilletts insatser på Spånga Torg

KULTURINSLAGET UNDER DANSHELGEN 15-16:e MAJ

När vi dansat färdigt vid lunchtid på söndagen väntade en spännande upplevelse i Ytterjärna. Vi skulle besöka de antroposofiska verksamheterna med Vidarkliniken som den mest kända. Det första hus vi möttes av var det sist byggda från 1990-talet, nämligen Kulturhuset. Man kom in i en enorm foajé och längst bort med utsikt över en trädgård fanns café Linné. Där serverades lunch gjord på ekologiska och biodynamiska råvaror. De flesta blev mätta och nu skulle vi få rundvandring med guide runt området.



Kenneth såg en framtida dansuppvissning på denna scenen framför sig



Fönster där blå-lila stimulerar tankearbetet

Medan vi var kvar i Kulturhuset tittade vi på Hörsalen, byggd som en amfiteater med furuväggar och fönster, där färgernas sammansättning alla symboliserade något.

Nu gav vi oss ut och fick titta på alla byggnaderna, där Erik Asmussen ritat de flesta. Arkitekturen med mjuka linjer och mycket pastellfärger är typiskt för antroposofernas inställning till konstens betydelse för hälsan. Vi kom ner till vattnet och fick förklarat hur reningsverket, som utmynnar här fungerar. Vattnet rinner som en åtta i en njuformad damm och renas genom 5 dammar.



Antroposofernas alla verksamheter är den 3:e största arbetsplatsen i Södertälje efter Scania och Astra Zeneca. Det finns skolor och det pågick full verksamhet med utomhusaktiviteter för barn och föräldrar när vi kom förbi. Handelsträdgårdar, mejeri, Saltå kvarn, stenhuggeri, biodynamiska gårdar är bara några exempel på verksamhet. Bruno Liljefors atelje med utsikt över vattnet ligger också här.



Vidarkliniken är en rosa byggnad som mycket lite påminner om ett konventionellt sjukhus i sin form. Vi fick tyvärr inte gå in och titta, men alla rum är inredda med vacker färgsättning för att patienten ska må så bra som möjligt. Man får konventionell vård som kompletteras med antroposofiska naturläkemedel och konstnärliga terapier.

Vår guide var en väldigt avstressad person, som lyckades förmedla kunskap om en värld, som kanske varit lite småflummig för en del av oss. Men hon rätade ut frågetecknen.



Ett stort tack till arrangörerna av detta intressanta besök.
Angela



Rekordartad midsommar

Midsommarveckan började på onsdagen den 23 juni med uppskattad dansuppvisning på hemmet Jungfrudansen i Solna. På torsdag var det Brommagården och Fristad som



Även de boende på Brommagården fick dansa



Många åskådare skulle på plats i Fristad

vi gladdes med vår uppvisning. Det blev där även tid att dansa med de äldre på hemmen.

Så var det då fredag och midsommarafton. Förutom midsommarfirande på slutningen nedanför prästgården vid Spånga kyrka (se nästa sida) dansade vi i Kista och Räcksta och efter aktiviteterna vid prästgården avslutades dansandet på Josefinahemmet i Blackeberg och på kvällen var det middag i prästgården.



I dansens virvlar i Räcksta

Foto: Torsten



Kenneth presenterar oss och våra danser på Josefinahemmet Foto: Torsten

På ången nedanför prästgården började förberedelserna tidigt på morgonen. Så småningom kom många förväntansfulla barn och vuxna och började klä midsommarstången. Stången bär fram och restes med hjälp av många hjälpsamma midsommarfirare. Nu hade mycket folk samlats så det blev väldigt många ringar i dansen kring stången.



Midsommarstången kläs av stora och små och blivande folkdansare tittar på. Björn.Johansson



Midsommarstången bärs fram

Foto: Tina Olsson

Skördedans, schottis, ”Å flickan hon går i ringen ...”, Midsommar hambo, TV-snoa och Smygvals gick som en dans. Kämpalekarna uppskattades av barnen, eller vad sägs om följande bidrag i gästboken i prästgården, lätt redigerade:

Här i Spånga va det jet kul på Spånga i midsommarfesten fa tävlingen för barn o så roligt. Tack så mycket för feste o tack för godiset ja ckså mycket.

7 år Mohammed Riaa Harwill

Det här året i va roligt här i Spånga kyrka det var tävlingar till ex. bollkastningen och hoppssäcken och dansen runt midsommarkransen.

Wasim 9 år



Uppvisningen började med skördedansen ...

Foto: Björn Johansson



i ett strålände väder inför allt folket

Foto: Tora Olsson



Det svänger i kjolarna i "TV-snoa"

Foto: Astrid Olsson

Surströmmingsskiva

Årets surströmmingspremiär firades hemma hos Marianne och Björn Kjellander lördagen den 4 september. Den inleddes med en klurig femkamp för lekfulla lag. Den sura fisken avåts under glada former i det stora garaget. Sångerna var utvalda bland vinnarna i Svenska Mästerskapen i snapsvisekomposition. Vid kaffet drog hela sällskapet ut i trädgården i den ljumma kvällen och bara njöt. Stort tack Marianne och Björn för ett förnämligt arrangemang!



Foto: Björn Kjellander



Föremålet för festen ... (gratisreklam)

Tensta Marknad

Efter sommaren var vi lite dansrostiga, men efter några gångers träning var vi igång igen. Första evenemanget efter sommaren var Tensta marknad.

Dom danserna som tränades inför uppvisningen var Fröken Chick, Schottis från Idre, Ransätersvals, Å flickan hon går i ringen, Midsommarhambo, och den välkända snoan som dansades på Bosse Larssons tid. Uppvisningen avslutades med Torpsvängen.

Tensta marknad är en träffpunkt för alla nationaliteter, det var mycket folk som hade samlats för att handla och pröva olika maträtter från andra kulturer.

Vid pennan *Ove J*



Gubbstöt



Torpsvängen

Dans i Spånga kyrka

Är Spånga kyrka äldst och finast i Stockholm, eller är det månne Bromma kyrka. Därom tvistas det understundom i Västerort. Men att det var finast i Spånga kyrka söndagen den 26 september är odiskutabelt, då gudstjänst och dop flätades samman med folkdans och musik i vacker förening.



Spånga Folkdansgille utanför Spånga Kyrka före gudstjänsten Foto Erling Magnusson

Det kändes högtidligt att tåga altargången fram mellan fullsatta bänkrader till Trätakts Kyrklåt av Arne Modeen. Alla hade läst programmet noga och jag tror att många köksgolv har upptrampade stigar efter träningssteg i aftonlampans sken. Det hjälpte i alla fall mig till att endast få en blackout. Resten gick som en dans får jag nog på både i Smygvals och Schottis från Idre.

Dagens lilla huvudperson var Hanna Margareta som bars fram till dopet. Prästen Jan Folksén handlade helt i Jesu anda, när han lät barnen känna sig delaktiga och överlämnade dopbeviset i Hannas lilla storsystems hand. Vi kan bara vara tacksamma att delaktigheten gick så bra som den gjorde, när två små fyraåringar klängde på samma sida av dopfunten, för att se hur mycket vatten pappa hällde i. Men någon höll en vakande hand!

Kenneth höll å sin sida ett vakande öga på alla dansare som steg fram i precis rätt ordning. Kyrkobesökarna fick avnjuta Fröken Chick och Ransättersvals, Gammelåttan, Francais och Kyrkpolska. Polska från Gagnef dansades stilla nedför kyrkgången för att sedan avslutas framme vid altarringen. Det var sååå fiiiint!

Nästan alla psalmer var kända och sångvänliga och "Trygga Rekan"... kändes helt rätt dagen till ära. Den ackompanjerades livligt av Hanna som rytmiskt dunkade nappen i kyrkbänken medan de andra två små damerna polerade stengolvet med sina finklänningar. Tillsammans är de tre säkert presumtiva folkdansare, vilken även Jan Folksén förmodade i sitt doptal.



Kyrkpolska

Foto: Angela Enfors

Till slut tågade vi ut i takt med Harpalåten och precis som förra året, verkade alla som lämnade kyrkan glada att de valde just den här söndagen att uppleva kyrkorummet.

Kyrkkaffet i prästgården lockade många och kön till bröd och kakor var lång. Så lång att fler koppar och fat icke stod att få för senkomna gäster. Men brödlösa behövde vi inte bli och inte heller rådlösa eftersom det fanns både sittplats och servetter. Vem behöver koffeinets stimulantia när det bjuds höstlig delikatess som äppelkaka med doft av kanel och en försmak av julen.

Marianne Österlind

Programmet i kyrkan finns på nästa sida

Spånga folkdansgille framför:

Intåg: Musik: Skänklåt från Bjuråker, trad.
direkt därefter

Dans: Smygvals, musik till dansen: Vals från Sunnanö av Evert Taube, trad.

Dans: Schottis från Idre, musik till dansen: Schottis från Idre, upptecknad av Ingvar Norman, Säter, trad.

mellan Gammaltestamentlig text och Episteltext blir det:

Musik av spelmännen: Kyrklåt av Arne Modeen, trad.
direkt därefter

Dans: Polska från Gagnef, omarbetad, musiken till dansen: är upptecknad av Johan Larsson, Gagnef och Ingvar Norman, Säter.

efter trosbekännelsen 2 danser

Dans: Fröken chick, polka, dansas till musiken: med samma namn som den spelades av Viksta -Lasse, f 1897.

Dans: Ransättersvals, musik till dansen: Svensk Annas vals, trad.
efter förlåtelseord och före kyrkans förbön

Musik av spelmän: Leufstabrukspolskan, trad.
direkt därefter

Dans: Kadrilj- Gammalmodig åtta, musik till dansen: samma namn, uppt. 1903 av Otto Andersson, trad.

Avslutning: 2 danser efter välsignelsen

Dans: Francais, musik till dansen: Skälleko, trad.

Dans: Kyrkpolska, musik till dansen: Kyrkpolska av kantor Lars Näsborn, Tierp, trad.

Uttåg till musik: Harpalåten, gånglåt efter Claes Harpare



Ett hjärtligt tack

för uppvaktningen med anledning av min födelsedag.

Ingrid

Folkmusikhuset i Stockholm



Kalendarium, Hitta till Skeppis,
Låtar på Skeppis, Gästbok.

Prenumerera! Du får meddelande, varje
månad eller när sidorna förnyats

Gå med i listan Gå ur listan

Din e-postadress: skriv e-postadress

Sänd

WWW.FOLKMUSIKHUSET.SE

AKTUELLT

Söndagar september till maj.

- kl 18 låtstuga, dansinstruktion gammeldans. Cafét öppnar
- kl 19 visstuga, polskeinstruktion, Polskeakut för nybörjare.
- kl 20 fortsätter dansen så länge det finns någon som vill spela till dans.

Ur kalendariet kommande veckor:

Söndag 17 okt :

Repetitionskurs i svensk tango. Platser kvar!
16.30 Vad är eurytmi? En rörelsekonst för vår tid..

Fredag 22 okt

20.00-24.00 Konsert och dans med Per-Olov Moll och Per Hardenstam

Flera kurser - dags att anmäla sig:

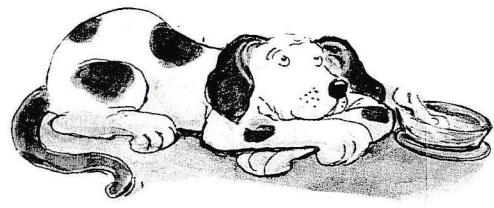
Söndag den 24 okt Särnalåtar: Spelkurs med Assmara. Platser kvar!

Söndag den 31 okt Nybörjarkurs i finsk tango. Platser kvar!

Söndag den 14 nov Repetitionskurs i finsk tango. Platser kvar!

Se också kursutbudet från hemgården. t ex:

Baka i stenugn (8 - 9 okt) Platser kvar! och Ljusstöpning (27 - 28 nov)



SKAPELSEBERÄTTELSEN

Och Gud skapade åsnan och sade: du skall vara åsna, arbeta hela dagen från soluppgång till solnedgång och bära tunga lass på din rygg. Du skall äta gräs och vara ointelligent. Du skall leva i 30 år. Och åsnan svarade: Herre, att leva så i 30 år är allt för länge. Var snäll och låt mig bara leva i 20 år. Och så blev det.

Och Gud skapade hunden och sade: du skall vara hund, vaka över människans bostad och vara hans bästa vän. Du skall äta människans matrester och leva i 25 år. Och hunden svarade: Herre, att leva som hund i 25 år är allt för länge. Var snäll och låt mig bara leva i 10 år. Och så blev det.

Och Gud skapade apan och sade: du skall svinga dig från träd till träd och verka vara idiot. Du skall vara rolig och du skall leva i 20 år. Och apan svarade: Herre, att leva i 20 år som en clown är allt för länge. Herre, var snäll och ge mig bara 10 år. Och så blev det.

Och till slut skapade Gud människan och sade: du är människa, den enda förnuftiga varelsen som vandrar på jorden. Du skall använda din intelligens till att ha herreväldet över skapelsen. Du kommer att härska över jorden och leva i 20 år. Och människan svarade: Herre, att vara människa i bara 20 år är allt för lite. Herre, var snäll och ge mig de 10 år som åsnan inte ville ha, de 15 år som hunden inte ville ha och de 10 år som apan inte ville ha. Och så blev det.

Och Gud skapade människan att leva i 20 år som en människa, sedan gifta sig och leva 10 år som en åsna, arbeta och bära tunga bördor. Sedan få barn och leva som hund i 15 år, vakta huset och äta resterna barnen lämnat i kylskåpet. Till sist, på ålderns höst, leva 10 år som en apa och agera som en idiot för att roa sina barnbarn.

Hälsningar Ove B

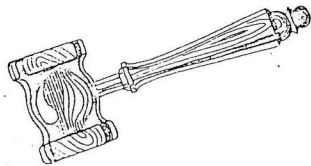


Motionera dig till rätt energibalans!

MAN BÖR GÖRA av med minst lika mycket energi som man tar in med maten. Bästa sättet att få energibalans är att röra på sig regelbundet. Här ser du några exempel på hur många kalorier (kcal) du gör av med vid olika aktiviteter. Tänk på att det är medelvärdet – energiförbrukningen varierar med hur mycket du väger och hur mycket intensitet du lägger ner i rörelsen:

Ungefärlig energiförbrukning under 30 minuter	kcal
Sitta i en stol	7
Promenera i lugn takt	125
Dansa foxtrot	135
Spela tennis/badminton	180
Motionsgymnastik	200
Promenera raskt	220
Dansa gammeldans	240
Cykla	300
Simma	350
Åka skidor	375
Jogga/springa	450

LÄS MER i broschyren Vad hjälper mot fetma? från SBU, finns på apoteken. Information om motion finns också på www.infomedica.se. Läs även på www.apoteket.se (skriv in artikelnamnet i sökrutan): "Bästa hälsoreceptet en långpromenad", "Kost och motion stoppar typ 2-diabetes", "Hälsosam livsstil viktigaste vapnet mot hjärtsjukdom".



EFTERSNACK

Hej alla i Spånga Folkdansgille. Hoppas sommaren varit god. Själv var jag på Blidö och snickrade en trappa, åkte till Göteborg och tittade på Ostindienfararen. På hemvägen hälsade vi på hos Siv och Erling i Bohuslän. Det blev inte mycket dans under sommaren så det ryckte i benen när man började jobba igen.

Träningarna började något tidigare för några stycken som skulle vara med att dansa på Tensta marknad. Det var skönt att vara igång igen. Bra väder, sol o varmt, och en bra utförd uppvisning. Trätakt spelade som vanligt suveränt. Ingen rast och ingen ro.

Dags för nästa uppvisning Spånga Kyrka. Finslipningen av programmet gjordes dagen innan i Spånga Kyrka lördagen 25/9 kl 9-12. Uppvisningen var på söndagen 26/9 vid högmässan. Samtidigt hölls dop för Margareta och Lasses barnbarn.

Det blev en mycket fin och bra uppvisning, med kyrkkaffe efteråt. Nu ser vi framåt med nya tag, träningarna inför Kallhällstämman januari 2005. Programmet kommer att innehålla blandning av nya och gamla danser. Eina o Kenneth, våra duktiga dansledare, kommer att sätta ihop programmet. Vi har ju även höstfesten att se fram emot.

Tiden går fort när man har roligt, vi har också hunnit med ett kvartalsmöte. Erling berättade då lite om den kommande resan till Prag, som vi hoppas kommer att få oss att tänka framåt.

Ove Jansson