



Foto Tora Olsson

Den ljusnande framtid och vår

Vårt verksamhetsår inleds vanligtvis med att granar plundras och julen dansas ut på flera olika platser. Denna gång blev det ett par, tre framträdanden färre än planerat på grund av händelser vi inte kan rå över. Om vi vill gå framåt finns det anledning att diskutera vad vi kan göra bättre, till exempel anpassa vårt program, informera flera beställare, kontakta eventföretag.

Alla kan vi väl dansa foxtrot. Det som vi brukar kalla modernt, fast vår musikerkompis Hasse Svedberg brukar kalla det för *nygammalt*. Men allt utvecklas och nu finns modernare varianter både när det gäller steg och turer. Det har några intresserade medlemmar fått lära sig av Tord Larsson och Anna-Kerstin Andersson, samma som tidigare lärde oss bugg. Något för framtida framträdanden?

Och apropå framtiden så kallade styrelsen alla sektionens-ansvariga till en dagskonferens för att diskutera vad vi kan göra för att bli bättre och gå framåt och inte bakåt. Vår ordförande Bertil har gjort en sammanfattning av vad konferensen kom fram till. Läs på de sista sidorna!

Mer kommer, detta är bara början.

För övrigt har det blivit ljusare utomhus också. Och talgoxen sjunger redan om en gryende, strålände vår precis som

Torsten, Inger, Siw och Erling

Den amerikanske presidenten Lincoln sa:

Det bästa sättet att förutspå framtiden är att skapa den.

Lubba Runt

Nr 1, 2013

<http://spangafolkdangille.se>

Lekledningar 2012 och 2013

Är tomtar tillräckligt på torget?

Första veckan i december är det tradition att julen inleds med Spånga Julmarknad. Men förra året var det nära ett mässfall. Den länge efterlängta ombyggnaden av torget var försenad, men blev ändå klar (nästan) i sista stund. Plats fanns för marknadsständer, men scenen för julmusiken, d v s lastbilen, och platsen för jullekarna saknades. För att ändå försöka förhöja julstämningen ställde gillet upp med tre tomtepar, som gick runt hela marknadsdagen. Som tomtar bör göra önskade vi barnen God Jul och bjöd på godis, generöst donerat av ICA Supermarket. Men nog skulle marknaden må bra av lite mer julstämning. Visst finns det plats för en mindre scen för musikanter. Visst finns det tillräckligt stora ytor där barnen kan dansa de gamla ringlekarna, som hör julen till.

Och nu finns det god tid att planera för en marknad med äkta julstämning 2013.

Erling

S:t Thomaskyrkan i Vällingby lördagen den 12:e januari

Julgransplundring i en cool modernistisk kyrka som invigdes 1960, ungefär samtidigt som resten av Vällingby. Ritad av arkitekten Peter Celsing, som även ritade Riksbanken och Kulturhuset. Kyrkan är K-märkt och arkitektoniskt är den inspirerad av ett kloster. I denna berikande miljö var det åter dags för SFG att dansa ut julen, med massor av besökare i olika åldrar mest små glada energiska barn. Jullekarna är mycket populära och anslutningen i ringarna god. Första omgången jullekar fick tvärt avslutas pga. att husmors väldigt goda bullar höll på att helt ta slut, nu var goda råd dyra - SFG fick improvisera i programmet och omplanera underhållningen.



Det blev en härlig julgransplundring. Eina och Inger sjöng av hjärtan lust. Alf Jacobsson och Gert Olsson stod för musiken. Ett stort tack till Britt Elleborn och hennes medarbetare som stod för ett, som vanligt, proffsigt arrangemang.

Foto Christer P

Till slut avslutades allt med god marginal, tomten kom på besök och överlämnade godispåsar till stora och små.

Inger W

Bodals kyrka, Lidingö söndagen den 13 januari

Vi blev som barn på nytt. Julgransplundringen i Bodals kyrka inleddes enligt traditionen med en gudstjänst, som Anna Norrby gjorde så varm och personlig. Kyrkorummet fylldes snabbt av förväntansfulla barn och föräldrar. Psalmerna var välkända och välkomna och alla kunde sjunga med av hjärtans lust, mycket tack vare den inspirerande vägledningen av Ingrid Damstedt-Holmberg vid orgel och flygel. Efter dagens text övergick gudstjänsten till söndagsskola. Berättelsen om Moses i vassen framfördes med ett hjälpmedel som vi nästan har glömt bort, en flanellograf. De IT-vana barnen och även vi äldre fascinerades av varje scen, där Moses läggs i korgen, göms i vassen, söks av soldaterna och räddas av prinsessan. Allt med stora, färgglada bilder, utklippta i kartong och, inte att förglömma, en levande berättare.

Själva julgransplundringen började redan framför den vackra altartavlan, där långdansen inleddes med Trätakt i spetsen och förde alla in i samlingsalen och runt den ljusstrålande julgranen. Det blev två ringar med både stora och små. Fem av oss var med på golvet, visade alla turer och höll lite ordning. Under tecknad pratade och sjöng vid den obefintliga mikrofonen, som ingen saknade, eftersom alla i ringarna sjöng så bra. Före den obligatoriska avslutningen med Karusellen och Raketen gick vi runt ett enerissnår. Där fick barnen se hur det gick till att tvätta och ta hand om sina kläder innan tvättmaskinen och torktumlaren kom. Dansen slutar så stilenligt med att alla går i kyrkan på söndag. Precis som vi alla gjorde denna soliga dag.



Sällan har vi sett så många nöjda och litet trötta barn när julgranen kastats ut

Foto och text *Erling*

Rådan, måndagen den 21 januari

Så var vi då äntligen där, i Rådan. Avfarten från Kymlingelänken var nämligen avstängd för ombyggnad, så vi bjöds på en liten sightseeingtur runt Järva Krog. Som traditionen bjuder var Spånga Folkdansgille ute i mycket god tid, så vår lilla "detour" påverkade inte vår förberedelse. Väl framme möttes vi av både nytt vårdföretag och delvis ny personal. Efter en snabb introduktion och ommöblering i entréhallen, kom vår publik på plats och dansen kunde ta sin början. Med tanke på det lilla golvytrymmet, som står till förfogande, var vi i år bara tre par som dansade. Efter inledningsmusik av Trätakt var det dags för indans/långdans till "Nu är det jul igen". Därefter fortsatte vi med blandade ringlekar och enklare uppvisningsdanser i vals, hambo och schottis. Publiken deltog med liv och lust med de gester och tecken, som hör jullekarna till. Med tanke på tillfället så dansade vi själva med ryggen in mot ringen och fick på så sätt bra kontakt med de boende, även om det kanske var lite så och så med de ovana vändningarna ibland. Efter genomfört program bjöds det upp till allmän vals och efter viss tvekan så fylldes ändå dansgolvet av både boende och personal.

Efter hemfärd, snabbt ombyte och en bit mat, var det sedan dags för avfärd till Folkan för måndagskvällens folkdansträning, den första för terminen.

Bertil

Dansa bort tonårsångesten

PSYKOLOGI: Dans på schemat förbättrar hälsan hos nedstämda ungdomar enligt en svensk studie.

När **59 flickor mellan** 13 och 18 år, som sökt upp skolsköterskan för bland annat oro, nedstämdhet och psykosomatisk värk, fick dans-träna två gånger i veckan under åtta månader minskade symtornen, jämfört med en kontrollgrupp på 53 flickor med samma besvär. Fokus i de 75 minuter långa danslektionerna låg på rörelseglädje och inte på prestation. Ett år efter att dansträningen var avslutad upplevde dansgruppen en 45-procentig förbättring av sin generella hälsa, jämfört med hur de mådde innan de började dansa. Hos kontrollgruppen hade den självskattade hälsan förbättrats med 7 procent.

Resultaten kommer från en studie ledd av Anna Duberg, sjukgymnast vid Universitetssjukhuset i Örebro och doktorand vid Örebro universitet. Hennes slutsats är att dans kan användas för att hjälpa tonårsflickor med psykiska och psykosomatiska besvär.

Studien har publicerats i tidskriften *Archives of pediatric and adolescent medicine*. Av **Jonas Mattsson**

Ur Forskning och Framsteg nr 1 2013

Foxtrotkurs

Tord och Anna-Kerstin var ledare för en kurs i foxtrot fem gånger från den 22/1 till den 5/2.

Vi var sexton personer som deltog. Det var mycket träning på grundsteget låång låång kort kort låång låång kort kort. Vi tränade också på höger och vänstersväng, ladies out, "snedsteg" och sidsteg. Tord betonade även hållning på kroppen och att hålla i varandra med rund fattning, en fördel om det är trångt på dansgolvet.

Mina första trevande steg i foxtrot tog jag på medborgarhuset i Vilshult 1954 på kurs anordnad av SSU. Först efter konfirmationen fick man åka ut med ungdomarna på olika dansbanor i byarna. Det var Folkets park i Lönsboda, Kalla Flage i Jämshög, Blå Vallén i Vilshult m fl.

Ja det var tider, det känns som väldigt längesen men fortfarande vid 72 är det lika roligt att dansa foxtrot.

Ett stort tack till Tord och Anna-Kerstin för några trevliga kvällar på dansgolvet.

Anna-Greta



Foto Erling

Varje årstid har sin tjusning!!

När jag skriver det här är det en underbar solig vårvinterdag med flera plusgrader. Snödropparna tittar upp nära husväggen i söder. Härligt! Snart är det midsommar och då ska vi njuta av den årstiden.



Börja gärna fundera på om du har något som kan passa i vår tombola då. Gärna något hemslöjdsaktigt.

Jag tycker att blommande pelargoner eller andra krukväxter eller trädgårdsväxter är en trevlig vinst och då är det dax att börja plantera nu.

Nu ska jag gå och sätta ett frö!

Eva i Team Basar

Framtidskonferensen

Styrelsen och representanter för de olika sektionerna samlades den 11 januari för att under en heldag diskutera Gilllets framtid och vägen dit. Ämnen för dagen var bland annat dansens inriktning, deltagare, framträdanden och finansiering. Hur ser vårt medlemsunderlag ut idag och i framtiden? Hur skapar vi en livaktig handarbetsverksamhet och i anslutning därtill hur vårdar vi våra dräkter, medlemmarnas och Gilllets? Hur stort är vårt lokalbehov och hur sprider vi vårt "budskap"?

Dagen inleddes med en swot-analys, dvs vi listade alla styrkor, möjligheter, svagheter och hot som finns för de olika delarna i vår verksamhet. För att inte påverka varandra gjordes denna som en enskild övning där deltagarna förutsättningslöst skrev ned sina tankar på post-it lappar. Analysen gav oss den ingång vi behövde för de fortsatta diskussionerna. Många av de punkter, som togs upp, kunde återfinnas i alla de fyra benen av swot-en, bl a vår åldersfördelning, ekonomi och engagemang.

Den stora genomgående frågan under dagen var trots allt den om vad som behövs för Gilllets fortlevnad. Resurser i form av medlemmar och pengar är det enkla svaret, men hur skapar vi dem? Vi behöver förnyelse och bli modernare. Den gängse bilden av folkdansare behöver en rejäl uppfräschning. Det är roligt att dansa, ger motion och man kan delta utan krav på uppvisningsdans. Vi var överens om att vi behöver nyckelord för att enkelt kunna avfärda alla invändningar, som framförs, mot att bli medlem. Kan inte "gammaldans", har ingen folkdräkt, kan inte delta i uppvisningar etc. Ett första steg kan vara att se över stadgarna för att skapa generösare medlemsregler i tiden. Tona ned "dräktberoendet", vi har dräkter till utlåning. Alla behöver inte uppträda för att vara med och dansa.

Ett återkommande tema under dagen var hur vi ska orka genomföra alla åtaganden och önskemål om och i verksamheten. Vi behöver skapa fler resurser och ett sätt kan vara att söka samarbete med andra Gillen. En möjlig samarbetspartner kan vara Akademiska Folkdanslaget. Björn Begner har i annat sammanhang träffat representanter för Akademiska och de verkar vara intresserade av vår verksamhet. Björn förmedlar en första kontakt och Akademiska inbjuds till Eggeby för att få en inblick i vår verksamhet.

En annan förutsättning för den fortsatta verksamheten är att vi måste synliggöra oss mer och det får kosta en slant. Vi och folkdansrörelsen i stort för en mycket anonym tillvaro trots det i övrigt stora dansintresset. Därför kommer vi att annonsera i Spånga-bladet under hela året, med något varierad text efter vad som är aktuellt just då. Vi söker samarbete med Spånga IF för en länk och blänkare på deras hemsida. Därutöver ska vi försöka att bli levande annonspelare genom mera spontana framträdanden, Spånga torg, Gläntan, Vällingby torg, Hässelby slott, m fl.

Dans ligger i tiden, men vi har lusläst alla kursprospekt från fortbildningsinstitut och Folkdansringen och inte någonstans funnit nybörjarkurser i gammaldans. Däremot finns mängder av andra kurstillfällen för annan typ av dans. Vi frågade oss måste man starta med gammaldans och varför finns det i så fall inga möjliga tillfällen att lära sig? Är det ett slentrianmässigt krav att gammaldanskunskaper krävs för att dansa folkdans? Vi beslutade därför att på försök starta en nybörjarkurs i folkdans, inte gammaldans, till hösten. Ove J kontaktar Folkdansringen för förslag på ledare och upplägg.

Erling och Bertil ser över stadgarna för att förenkla medlemsrekryteringen mm. Efter önskemål på årsmötet ska även tidpunkt för årsmötet beaktas.

Hemslöjd är en viktig del av verksamheten, framför allt vid midsommar och julmarknad, då vi har försäljning, lotteri och tombola. De återkommande aktivitetsskvällarna i Team Basars regi har genomgående haft liten uppslutning. Verksamheten och uppdraget kanske behöver ses över. Går det att samordna och organisera på annat sätt, hemarbete med info? Kan vi dra nytta av/engagera bildningsförbunden, handarbetets vänner? Det var många frågor som bollades fram och tillbaka utan att vi såg någon klar handlingslinje. Vi måste ta upp och diskutera detta vidare vid kommande års- och/eller kvartalsmöte.



Funktionärsfest i Roslagen 2013-03-02

Årets funktionärsresa utgick ifrån Spånga Centrum med buss. Bussresan var som vanligt hemlig för de flesta, gissningsutslagning med frågor från 1-10 gav oss dock svar - och på slingriga, vackra och vintriga vägar ledde oss Lasse busschaufför till Roslagens eget Bränneri i utkanten av Norrtälje.



Norrtälje Bränneri med Kristina och Richard Jansson vid 150 liter kopparranna



Restaurangen, en hölada med invändiga glasväggar som ger ljus på ett ovanligt sätt

Detta är ett småskaligt och familjeägt bränneri i hjärtat av Roslagen beläget på historisk mark där en gång den heliga Birgitta vandrat.

Vi blev informerade om det omfattande hantverk det är att frambringa gyllene drycker, och hur viktigt det är att använda sig av kopparrannor vid tillverkningen. Vi fick lära oss att i kopparrannan skapas magin till vad senare skall bli njutbara drycker. Endast de finaste destillat av frukt och bär används, varsamt och tålmodigt tillverkas dessa drycker för hand av Rickard och Kristina Jansson. Tillverkningen sker helt av ekologiska råvaror. Efter information bjöds lax med stekt potatis uppe i den trevligt ombyggda höskullen. Innan kaffet fick vi prova tre av bränneriets prisbelönta drycker, Roslags-punch, Roslagssnaps och Roslagssailing. Bussresa tillbaka till Spånga Centrum skedde i god ordning och vi ankom till Spånga 17.30.

Varmt tack till styrelsen från oss alla för en mycket trevlig utflykt.

Inger W

Eggeby Folkmusikfestival

**Lördag den 25 maj. Musik, sång och dans.
Premiär för folkdanslagets nya scenföreställning
Anteckna i almanackan!**



Foto Siw M

Bröllop var temat vid fjolårets föreställning på Eggeby gård.
Det blir spännande att se vad det blir i år!

Välkommen till vårfest



Plats: Spånga Folkan
Tid: Fredagen den 19 april kl 19.00
Pris: 180 kr
Musik och underhållning: Kolijox
Mat (tre rätter) och **dans**, vad mer kan man önska sig.
 Anmäl dig senast onsdagen den 11 april.
 Hoppas vi ses!

Festkommittén

Eftersnack

Så har då ytterligare en fullspäckad Lubba lämnat tryckeriet hos Torsten. Han och hela redaktionen förtjänar högsta beröm för allt arbete de lägger ner på att producera vårt medlemsblad.

Sedan sist har vi haft vårt årsmöte och jag får tacka för förtroendet att vara ordförande även för det kommande året. Det var stor uppslutning på mötet som vanligt. Vi har stora utmaningar framför oss med en underbalanserad budget och många inplanerade framträdanden, inte enbart de stående vid midsommar och i Spånga kyrka. Blir det som tänkt kommer vi under våren att genomföra en danskavalkad i Kungsträdgården, på Bornholm och vid Eggeby Gård. Träningen pågår för fullt och efter en stapplande inledning börjar det bli lite stuns på de flesta danserna. Glädjen och entusiasmen är det inget fel på och många glada skratt och tillrop blir det under måndagskvällarna.

På annan plats har jag skrivit om den konferens vi genomfört om framtidsfrågor. Där finns mycket att göra och jag får säkert anledning att återkomma till frågorna under året.

Till sist, har du inte besökt onsdagsdanserna så passa på och gör det. Kvällarna är välbesökta, svetten lackar och Rune, Sonja och Kurt håller i trådarna på bästa sätt.



Bertil

Lite kom ihåg

14 mars	torsdag	19.00	Basarträff
11 april	torsdag	19.00	Kvartalsmöte
16 april	tisdag	19.00	Basarträff
19 april	fredag	19.00	Årsfest
22 april	måndag	19.30	Sista manusdag Lubba Runt nr 2/2013
24 april	onsdag	19.30	Sista gilledansen
25 april	torsdag	19.00	Dräktträff
6 maj	måndag	19.30	Utgivning Lubba Runt nr 2/2013
6 maj	måndag	19.30	Sista folkdansen



Lubba Runt

NR 1 MARS 2013, ÄRGÅNG 37

är medlemsbladet för
Spånga Folkdansgille

Redaktion

Torsten Höglund
 Erling Magnusson
 Siw Magnusson
 Inger Westlund

Reproduktion

Torsten Höglund



29 april 2013

är sista dagen för bidrag till
nästa nummer av

Lubba Runt

Sänd ditt bidrag till

Erling Magnusson
 Kärrgränd 157
 162 46 Vällingby
 08-760 41 95
 mobil 070-5956780
erling_m@spangafolkdansgille.se
 eller
 Torsten Höglund
torsten_h@spangafolkdansgille.se

Spånga Folkdansgille

erbjuder gammeldans, gilledans och folkdans varje vecka under säsongen. Vi vill också öka intresset för svensk bygdekultur genom hantverk, folkdräkter, sång och musik. Verksamheten bedrivs huvudsakligen i Spånga Folkan. Gillet grundades 1976 och är medlem i Svenska Folkdansringen.

Vårt folkdanslag ger uppvisningar vid offentliga arrangemang och för företag och organisationer. Vi svarar för midsommarfirandet vid Spånga kyrka och Julmarknaden i Spånga Folkan. I samband med julgransplundringar och liknande festligheter leder vi ringdanser och lekar.

För våra medlemmar arrangerar vi resor inom och utom landet, danshelger och fester, allt för att främja sammanhållning och gott kamratskap.

Spånga Folkdansgille

c/o Angela Enfors, Ångsullsvägen 15, 162 46 Vällingby

Danslokal: *Spånga Folkan, Spångavägen 353.*
Dansledare: *Sandra Finnermark 08-739 32 16*
Malin Lennartsson 08-85 81 06

Beställning av dansuppvisningar och lekledning:
Ove Jansson 08-645 98 45, 076 780 8121 eller
ove_j@spangafolkdansgille.se

Postgiro 38852-0

Hemsida: <http://spangafolkdansgille.se>

Spånga Folkdansgille

har 2013 följande kontaktpersoner

Styrelse

Ordförande	Bertil Österlind	37 20 23	bertil_o@spangafolkdansgille.se
Vice ordförande	Ove Jansson	645 98 45	ove_j@spangafolkdansgille.se
Sekreterare	Angela Enfors	761 28 91	angela_e@spangafolkdansgille.se
Kassör	Margareta Klintholm	36 71 57	margareta_k@spangafolkdansgille.se
Ledamot	Eva Askberger	0171-51604	eva_a@spangafolkdansgille.se
Suppleant	Karl-Olof Dahl	38 81 49	karl_olof_d@spangafolkdansgille.se
Suppleant	Berit Lindth	760 39 55	berit_l@spangafolkdansgille.se

Sammanställande

Dans och musik	Ove Jansson	645 98 45	ove_j@spangafolkdansgille.se
Gilledans	Rune Forsberg	837 213 9	rune_f@spangafolkdansgille.se
Dräkt	Gunnel Petersson	760 99 55	gunnel_p@spangafolkdansgille.se
Team Basar	Eva Askberger	0171-51604	eva_a@spangafolkdansgille.se
Festkommittén	Margareta Warholm	795 84 08	margareta_w@spangafolkdansgille.se
Lubba Runt	Erling Magnusson	760 41 95	erling_m@spangafolkdansgille.se
Lokalkommittén	Kurt Aronsson	739 05 61	kurt_a@spangafolkdansgille.se
Resesektionen	Marianne Österlind	372023	marianne_o@spangafolkdansgille.se
PR-sektionen	Erling Magnusson	760 41 95	erling_m@spangafolkdansgille.se
Webmaster	Erik Enfors	761 28 91	erik_e@spangafolkdansgille.se