



Lubba Runt

Nr 1, 2015

<http://spangafolkdansgille.se>



Nyhetens behag

Vi går mot en ny vår, det är förstås ingen nyhet, men ändå samma förväntan, samma nytändning år efter år.

Folkdansarna tränar flitigt på ett nytt program, Sverigeresan. Det är en dansteater, något vi aldrig tidigare satsat på, men som är en naturlig fortsättning på de danslustspel vi visat upp under flera år. Resan följer våren genom tolv landskap från Skåne till Lappland. Premiär den 29 mars!

Obs! Det kan bli ont om sittplatser i publikhavet. Så för säkerhets skull boka biljetter på www.spangafolkan.com eller tel 08 369305.

På onsdagarna roar vi oss med många nya danser. Den som vill förbereda sig hittar dansprogrammet på vår hemsida. Klicka på knappen *Dans* och i vänstra spalten hittar du sen *Danser på onsdag*. Många nyheter blir det, men det brukar gå bra med glatt humör. Det är nog bara Hasses hambo som kräver extra repetition – repetition – repetition.

Två nya medlemmar kan vi välkomna och du kan lära känna dem lite bättre genom att läsa på sidan 7.

Till sist önskar vi er en glad och solig vår.

Torsten, Marianne, Inger, Siw och Erling

Bodals kyrkas Julgransplundring 11/1 2015

Kära Bosse kyrkmus, jag vill be om ursäkt för att jag efter förra årets julgransplundring utnämnde Dig till barnens kyrkliga marsvin. Fel, fel! Det gäller att uttrycka sig korrekt inom den kyrkliga faunan. Från och med nu ansluter jag mig till skaran som vet att Du är Bodals kyrkmus. Jag tycker att Du gör ett utmärkt jobb i att formulera barnens tankar och funderingar kring Jesu liv och gärning i samtalen med prästen Anna Norrby. Det fordrar både eftertanke och tålamod.

Barnen är naturligtvis centrala i denna gudstjänst, som föregår årets julgransplundring. Bodal kyrkas duktiga barnkör medverkade med fina julsånger, under ledning av organisten Ingrid Damstedt-Holmberg, som i några psalmer sjöng en egen stämma och gav sången en djupare dimension.



Gudstjänsten avslutades med vår fina gamla psalm Härlig är jorden, vilket osökt kopplar till föremålet för dagens kollekt, den Gode herdens flickskola i Betlehem. Vi önskar innerligt att den "lilla skärven" kan bidra till ett drägligare liv i ett oroligt hörn av världen.

Ytterligare en behållning av dagen var att se hur traktens barnfamiljer vallfärdade till kyrkan denna söndags-eftermiddag. De sist anlända fick

klara sig med ståplats, men hade sedan i gengäld lätt att haka på när våra musiker i Trätakt inledde långdansen från kyrkan in i församlingssalen, där den klädda granen skulle dansas ut. De storögda minsta barnen undrar nog vad som händer, men de lär sig av de äldre och glädjen och igenkänningsfaktorn hos alla är stor. Det handlar om vår stolta tradition, något vi vill värna om och bevara.

Och helt enligt konceptet spelade Trätakt våra kända melodier till gamla danslekar och Bertil förpratade. Det hoppades förstås grodor, såddes såsom far gjorde i fornstora da'r, skars havre och åktes både på källarbacken och i karusellen. Till slut upphov Ove sin, för dagen, sonora stämma och fick med alla klappande och stampande barns hjälp till en fenomenal avslutningsraket. Oooiii!!!

Därefter hade granen tyvärr gjort sitt och förpassades ut genom fönstret under plundringssången : "... ååå till nästa år igen, kommer han vår gamle vän, fööör det har han loovat. Jamen, på så sätt vänds moll till dur, för vi ses ju igen!

Marianne Österlind

Något att berätta för dina gamla kompisar!

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 en 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 känslöhjärnan. Före förnuftshjärnan. När känslöhjärnan är inblandad har vi lättare för att lära oss saker och ting. Känslöhjärnan 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.

(Saxat av Birgitta Weiss ut *Friskvårdsmagasinet november 2014*)



Funktionärsfest med medeltidstema

SFG funktionärer överraskades med medeltidsvandring i Gamla Stan.

På Mynttorget mötte de kunniga guiderna Anna och Ebba från Medeltidsmuseet upp och gav oss en intressant vandring genom det medeltida Stockholm.

De lotsade oss genom trånga gränder med medeltida valv, mot rakarnas gränd och vidare till en trevligt varm Storkyrka, informerade oss om St. Göran och Draken och om en målning över dåtidens Stockholm. Vandringen gick vidare mot Stortorget, som under medeltiden tjänade som mötesplats för marknadsinköp och bestraffning, så även Stockholms blodbad. Vi vandrade vidare mot den del av Gamla Stan där Hansans då mäktiga handelsmän fick bosätta sig, över Tyska brinken och Tyska kyrkan (som dock icke är ifrån medeltiden).



Vid Södra Benedicte brinken finns idag lämningar kvar av Svartbrödraklostret. Svartbröderna var en tiggardorder som förlänades mark av kungen för att bygga ett kloster. Idag finns klostrets välbevarade källare kvar. Den har använts som sjukstuga och som härbärge för vägförare och pilgrimer. All information gavs så levande, så undertecknad tyckte sig möta munken Gregorius som vänligt nickade emot mig i den branta trappan upp mot gatan.



Färden gick vidare mot Järntorget där järn mättes och vägdes för vidare transport på koggar ut i vida värden, järn som under långa och många år berikat den svenska stadskassan. Medeltidsvandringen avslutades vid Järntorget, där en viss förvirring utbröt då det gällde att i nutid hitta till medeltidsrestaurangen Sex tunnor. Några rådiga personer hittade - och väl där avåts en tre-rätters middag med medeltidsinriktning.

Tack SFG för en mycket informativ och trevlig eftermiddag och kväll.

Inger W

Vi välkomnar två nya medlemmar

Magdalena Dammeyer



Dans och musik det är livet, berättar Magdalena. Mina föräldrar arbetade några år i Skottland och där föddes jag, men efter bara ett år flyttade vi till Stockholm och där blev vi kvar.

Jag började dansa i Kulturella Ungdomsringen redan när jag var 8 år och fortsatte där i tio år. Det började förstås med lekar och sedan blev det folkdans.



Kontakten med Skottland släppte jag inte helt och det inspirerade mig till att börja spela säckpipa. Jag var med i det stora stockholmsbandet PDR1E, Pipes and Drums of the first Royal Engineers. Det blev tretton roliga år och jag har fortfarande stort nöje av att spela på min säckpipa.

Dessutom har jag praktisk nytta av min säckpipa i jobbet som lärare i slöjd och engelska vid Sundbyskolan. När eleverna börjar bli trötta och stökiga tar jag fram min säckpipa och glädjen och arbetslusten kommer tillbaka i klassrummet. Nu ser jag fram emot att få ta upp folkdansen igen och kanske blir det plats för min säckpipa också vid någon kommande föreställning med folkdanslaget.

Lena Edlund



Lena har varit en trogen och trevlig dansare på onsdagarna under flera år. Hon har deltagit i våra fester, kommit till flera av folkdanslagets föreställningar och ställt upp på många andra sätt. Just sådana engagerade medlemmar är det vi behöver och därför är det extra roligt att Lena nu blivit ny medlem.

– På dagarna jobbar jag i Mariehällsskolan i Annedal och på min lediga tid tycker jag mycket om att dansa. På måndagarna dansar jag i Skördegillet och på onsdagarna är det Spånga Folkdansgille som gäller. Där trivs jag med både dansen och danskompisarna och jag ser fram emot att kunna delta lite mer i gilletts aktiviteter.

Det är onsdag igen

Äntligen dags för gillesdans i Spånga Folkan. En institution sedan mer än trettio år. Redan i trappan ned till danslokalen hör man lockande dragspels- och gitarrmusik. Därefter möts man, innanför glasörrarna, av de två glada och välkomnande damerna Elsa och Sonja, som noterar närvaro.



Elsa Ekstrand och Sonja Aronsson

Nu vill man snabbt byta om till dansskor för att inte missa kvällens foxtrot, som både inleder och avslutar kvällen. Däremellan ägnas tiden åt gamla kända, men även en del nya gillesdanser som Rune, vår trogne dansledare, så innovativt börjat lägga till den invanda repertoaren. Allt läggs ut på hemsidan några dagar innan det beger sig, så att man kan studera de nya danserna för att lättare kunna hänga med i svängarna.

För många är Spånga folkdansgilles onsdagskvällar en av veckans både håll- och höjdpunkter. Runt om, både i och utanför Stockholm, finns det ett antal danslokaler att frekventera, både för gammaldans och modern dans. Men de personer jag talar med under kvällen tycker att det är särskilt trivsamt på Spånga Folkans gillesdans. Det är lättsamt, familjärt och välkomnande och man umgås med gamla bekanta som man träffat här i många år. Det finns en längtan att komma hit och många uttrycker att det är så fantastiskt med levande musik. En annan viktig aspekt är att det finns utrymme, både tidsmässigt och rumsligt att sitta ned och prata med sina dansvänner.



Det är en påtaglig dansglädje och både roligt och spännande att se vem som blir min kavaljer efter den återkommande "Jägarmarschen" mellan danserna. När Rune sedan efter cirka en timme ropar ut "nu är det Jannes polka" vet alla att kaffebordet står färdigdukat i salen intill med nybryggt kaffe och hembakat bröd. Och eftersom vi svenskar älskar våra fikastunder är man som kvällens kaffevärd extra populär.

Förväntningarna är stora i kön fram till det uppdukade bordet: Vad bjuds vi på ikväll? Och det som bjuds är mycket prisvärt. För tjugo kronor får man kaffe med så många "påtarar" man vill och ett dignande brödbord. Hos arrangörerna blir man också särskilt uppskattad när man antecknar sig på kaffelistan i början av terminen.

Den här kvällen är det Solveig och Herbert som är kaffevärdar, nästa vecka ser jag att det är Märta och Oscar och häromveckan stod Inger och Per för förtäringen. Alla är duktiga dansare och trogna besökare på onsdagskvällarna.



Tom Parmell



Erik Christiansen och Affe Jacobsson

När man dansat gillesdanser i många år är man ju lite av en ringräv och tycker att det är roligt att få prova nya danser. Och det behövs inte särskilt många och långa instruktioner förrän de nya turerna sitter. Vi har ju även lyxen med levande musik. Affe & Erik turas om med Tom & Co att lekande lätt spela alla melodier. De har även tålmodet att börja om och kanske spela lite långsammare om dansen trasslar till sig och turerna behöver nötas lite extra. Därefter ökas takten igen.

Konceptet med levande musik och att varje vecka få göra det roligaste man vet, nämligen att röra sig till musik tillsammans med goda vänner gör att Spångas gillesdans är så uppskattad.



Oskar och Marta Allegren och Ewald Wickström.

En kväll på onsdagsdansen är dessutom ett riktigt gympapass kan jag intyga, som inte är där tillräckligt ofta. Det ska bli ändring på det!

Marianne Österlind

Julmarknaden, uppföljning och plan

Det känns jättelänge sedan det var julmarknad – eller hur??!

Här kommer en liten rapport om hur det gick.

Vid årsmötet 2014 uttryckte Team basar uppgivenhet och idétorka. Det kändes motigt att arbeta vidare. ”Nya julmarknadsgruppen” bildades med delvis nya deltagare.

När gruppen började planera julmarknaden i början av hösten fanns fyra måsten: Kaffeservering, lekar, loppis och hemslöjd.

Denna gång ville vi använda hela Spånga Folkan. Loppisen fick större och eget utrymme i källaren. All övrig försäljning, dans och underhållning placerades i gatuplanet där vi utnyttjade foajén och stora salen.

Och det blev jättebra även denna gång. Det kom mycket folk och vi var många från Gillet som jobbade. Det blev en trivsamt trängsel, dans med barnen och uppvisning av oss. Fin hemslöjd hade vi till försäljning, lotterier och tombola. Chokladhjulet hade vi framme för andra gången på en julmarknad och det blev uppskattat. Vi hade fått subventionerade godisvinster från Coop i Spånga.

Vi hade försökt strama upp loppisen något och vi fick experthjälp före marknaden med värdering av dom finaste sakerna.

Nytt var också att vi försökte hjälpa besökarna att hitta bra parkeringsplatser.

Såhär blev resultatet: Brödförsäljning 6415 kr, kaffeförsäljning 5306, kransar 2034, chokladhjulet 633, lotterier 3661, loppis 5006, hemslöjd 6359 och böcker 1061. Totalt resultat: 27 245 !!!

Jättebra. Hjärtligt tack till oss alla som var med och jobbade.

Eva



Dräkt och slöjd

Vi i dräkt och slöjdsektionen skulle tycka det var trevligt, om ni kunde skriva ner något till Lubbarunt om er dräkt. Vad den kommer ifrån, kanske det finns någon berättelse om hur den hittades eller hur den kom till. Och varför du skaffade just den dräkten. Har ni foton på dräkten, så skicka med det också.

Margaretha RT, Gunnel och Kristina



Välkommen till

Spånga Folkdansgilles Vårfest 2015

OBS: Du som inte är medlem är också välkommen !!!

Plats: Spånga Folkan

Tid: Fredagen den **24 april kl. 19.00**

Pris: 180 kr för mat (3,5 rätter), entrédrink, 2 glas vin, kaffe/the dans, mm.

Musik: Kollijox

Vad gjorde adelsmän, kungar och kejsare när dom ville ställa till med en fest och ha så roligt som det är mänskligt möjligt? Uppräknade potentater hade ju oändliga resurser så hur såg en fest ut med det i ryggen? Jo man umgicks och skrattade tillsammans, drack gott och åt gott – och sedan dansade man!

Vårfesten håller sig till det kungliga konceptet. Festkommittén har ännu inte diskuterat årets vårfest, men jag tror mig kunna lova det upplägg som vi haft de senaste två åren med entrédrink, minst tre rätters middag inklusive dryckespaket, allsång, någon underhållning och dans - och detta till ett pris som gör det dyrare att stanna hemma!

Den mjukspelande men ändå rytmiska gruppen Kollijox är redan bokad och de kommer att ge den rätta stämningen när vi samlas, kompa oss när vi skall sjunga allsång och spela upp till dans.

Dansen kommer att domineras av gilles- och gammeldanser, men även någon polska och styrdans.

Underhållningen kanske kommer att bestå av något avsnitt ur vår ”Sverigeresa” och någon skröna. Alla är välkomna att bidra om ni går och småskrattar åt något ni hört eller funderat ut själva.

Jag bedömer att vi kan vara maximalt 70 personer, så jag rekommenderar att du, som inte vill missa detta unika arrangemang, ”hänger på låset”. Anmäl dig senast onsdagen den 15 april på lista i Gillets lokal eller mejla till larserik@spangafolkdansgille.se eller ring 0722-35 60 35.

För festkommittén / Lars-Erik Ljungberg

Eftersnack

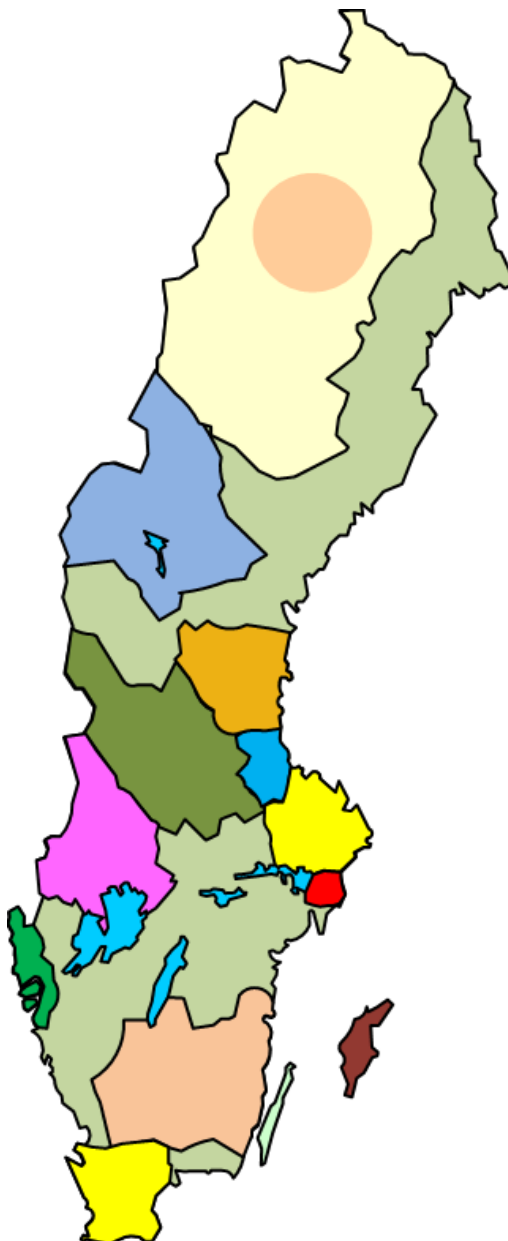
I år är våren kommen ovanligt tidigt och när detta skrivs strålar solen med full kraft utanför fönstren. Våren förresten, om bara knappt tre veckor övergår vi till sommartid igen. Samma dag som vi skall framföra vår föreställning "Sverigeresan". Hoppas alla kommer ihåg att ställa fram klockan så vi kommer i tid. Nu verkar i alla fall allt fallit på plats, så nu är det bara övning, övning och åter övning som återstår. Med den skaparkraft och entusiasm som visas under våra övningskvällar, så kommer allt säkert att gå bra. Tack alla medlemmar för den tid ni är villiga att lägga ner på våra aktiviteter.

Sedan mitt senaste eftersnack har vi haft ett osedvanligt snabbt årsmöte. Tack Erling för det sätt Du svingar klubban och lotsar oss igenom en diger dagordning. Tack även för visat förtroende när jag omvaldes som ordförande för ytterligare ett år. Den nyvalda styrelsen kommer att göra vårt bästa för att ro verksamhet och budget iland.

Nu är det väl snart dags att gå in de nyinköpta skorna, så att jag vågar använda dem vid kommande dansarrangemang. Men tänk i alla fall vad silvertejp är användbar. Trots det spräckta ovanlädret jag upptäckte vid dansgudstjänsten i Spånga kyrka, tjänar fortfarande de gamla sin bärare med den äran.

Keep dancing

Bertil



Lite kom ihåg

29 mars	söndag	17.00	Premiär för dans-teartern Sverigeresan
20 april	måndag	18.00	Tombola, planering
21 april	tisdag	19.00	Kvartalsmöte
24 april	fredag	19.00	Årsfest
27 april	måndag	18.00	Midsommar, planering
27 april	måndag	19.00	Sista manusdag för Lubba Runt nr 2/2015
29 april	onsdag	19.30	Sista gilledansen
4 maj	måndag	19.00	Sista folkdansen
4 maj	måndag	19.00	Utgivning Lubba Runt nr 2/2015
7 maj	torsdag	09.30	Båtutflykt till Drottningholm
8 juni	måndag	18.30	Planeringsmöte för midsommar
8-9-10 juni	må-ti-on	19.00	Folkdansträning för midsommar

Dräktsektionen erbjuder syhjälp varje måndag kl 18 -19 t o m 27 april



Lubba Runt

NR 1 MARS 2015, ÅRGÅNG 39

är medlemsbladet för
Spånga Folkdansgille

Redaktion

Torsten Höglund
Erling Magnusson
Siv Magnusson
Marianne Österlind
Inger Westlund

Reproduktion

Torsten Höglund



27 april 2015

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: *Malin Lennartsson*

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 2015 följande kontaktpersoner

Styrelse

Ordförande	Bertil Österlind	37 20 23	bertil_o@spangafolkdansgille.se
Vice ordförande	Eina Olofsson	760 18 12	eina_o@spangafolkdansgille.se
Sekreterare	Angela Enfors	761 28 91	angela_e@spangafolkdansgille.se
Kassör	Margareta Klintholm	36 71 57	margareta_k@spangafolkdansgille.se
Ledamot	Marianne Österlind	37 20 23	marianne_o@spangafolkdans.se
Suppleant	Berit Lindh	070 5429455	berit_l@spangafolkdansgille.se
Suppleant	Christer Persson	076-8465502	christer_p@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
Julmarknadsgruppen	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
PR-sektionen	Erik Enfors	761 28 91	erik_e@spangafolkdansgille.se
Webmaster	Erik Enfors	761 28 91	erik_e@spangafolkdansgille.se