



# Hamboringen

Föreningsaktuellt nr 2 2014

## Dansens Dag

Det  
var mycket fantasirikt  
på Dansens Dag. Underjordens  
Gud, här gestaltad av Hamboringens  
Per-Olof Palhagen, rövade bort den od-  
lade jordens gudinna Persefones.



Foto: Inge Isaksson

**Stort  
dansutbud**

22 kurser  
på schemat  
- se kursprogram

**Uppvisning  
på "staun"**

Lördag  
30 september  
kl. 11.00-13.00

Sid 3.

**Prova på  
olika danser**

Vecka 36  
1 sept - 4 sept.  
måndag-torsdag

Sid 3.

## FÖRENINGSAKTUELLT

Tidning för medlemmar i  
Dansföreningen Hamboringen

### Redaktion:

Maud Lexhagen, redaktör  
Tfn 0455-20229, 073-0920229  
maud.lexhagen@telia.com

Inge Isaksson, foto o layout  
Tfn 0455-27480  
045527480@telia.com  
Ingegerd Andersson korrekturkoll.

**Ansv. utgivare:** Britt-Marie Samuelsson

### HEMSIDA:

www.hamboringen.se  
Webbmaster: Ingmar Albinson  
Tfn 0457-26366, arb 0455-75619

Vill du ha något publicerat på hemsidan  
maila till  
webbmaster@hamboringen.se.

### LOKAL o KANSLI

Danslokaler:  
Danssmedjan 1 och 2  
Intagsvägen, Backabo  
(Infart mittemot Dynapac)

### Postadress:

Dansföreningen Hamboringen  
Box 6001, 371 06 Karlskrona  
Tfn 0455-26060  
Plusgiro: 65 38 08-6  
Bankgiro 400-5856  
Org.nr 835000-5420  
E:post: info@hamboringen.se

### MANUSSTOPP

12 oktober

### NÄSTA FÖRENINGSAKTUELLT

kommer ut vecka 43.

### INNEHÅLL

- Sid
- 3 Aktuellt
  - 4 Gilledansarnas sommar
  - 5 Trivsamt grillkväll
  - 6-7 Dansens Dag
  - 8 Mångsidiga Mona o Patrik  
dansar folkdans och stuffa
  - 9 Seniorbugg m dansveteraner  
Till minne
  - 10 Squaresidan
  - 11 Lex Krönika
  - 12 Oskarshamnisdans  
Linedance, valskurs  
Vad är FAR?

## Ordförandens spalt



### Hej alla glada dansare!

Hoppas att sommaren har varit bra för alla, den har åtminstone varit VARM! Puh!

Jag har guidat många turister avigt och rätt på Repslagarbanan i sommar, fast jag har ju haft lite ledigt också. Jag har en väldigt bra arbetsplats.

Den som inte varit där, passa på, det är värt ett besök!

Söndagen den 7 september börjar den nya terminen och kurserna pågår i tolv veckor. Vi kommer att ha en nybörjarkurs i kultis i Jämjö Folkets Hus, tisdagar kl. 18.00 – 19.00. I övrigt har vi nybörjarkurser i bugg, måndagar kl. 18.30-20.00 i Dansmedjan 2 samt bugg för seniorer, även det på måndagar mellan kl. 14.30-16.00 i Dansmedjan 1. Squaredance har grundkurs onsdagar i Dansmedjan 1, kl 18.30-20.00. Linedance senior torsdagar kl. 14.00-16.00. i Dansmedjan 1 och Linedance grundkurs torsdagar kl 19.30 – 21.00, i samma lokal. Annars är allt som det brukar med övriga kurser.

Utförligt program bifogas och kursutbudet finns även på nätet på vår hemsida, [www.hamboringen.se](http://www.hamboringen.se).

Dessförinnan, lördagen den 30 augusti, har vi en presentation av föreningen med mycket dans, hoppas jag. Vi är vid Klaiapedaplatsen, tillsammans med Tipzy Dansklubb, mellan klockan 11.00-13.00 och kommer då att sprida information om vår förening, våra danser och dela ut infobladd, så många som möjligt. Vi vill väl ha fler medlemmar, eller hur? Jajamän!

Vecka 36, måndag, tisdag och onsdag har vi ”Prova på dagar” i Danssmedjan 1 och 2, för alla som är intresserade. Självklart för medlemmar, men vi välkomnar också nya medlemmar, så det gäller att sprida informationen till så många som möjligt! Där kan varje medlem hjälpa till. Mer information finns på nätet.

Då går det att prova olika danser, som man kanske inte dansat innan och är man alldeles ”grön” inom dansen, så kan man ju testa allt!! Det förenar ju nytta med nöje, det vet ni ju, alla ni som dansar! Eller hur? Annars får vi ta och börja med VitaePro, det ska ju vara bra, enligt Niklas Wahlgren. Fast jag ser ju gärna att killarna flirtar med mig förstås...

Som ni ser så är jag fortfarande på ”hugget” och vill ha era åsikter och synpunkter på föreningens arbete. Vi är ju en hel förening och vi i styrelsen är den grupp, som ska se till att allas tankar och förslag ska bli hörda och diskuterade i styrelsen och förhoppningsvis, kan vi göra denna fantastiska förening ÄNNU bättre! Framför allt till en förening med en gemensam känsla.

Jag önskar ALLA välkomna tillbaka till våra kurser och speciellt välkommen till er, som nu tänker börja på någon av våra nybörjarkurser. Hoppas dessutom, att alla medlemmar får en trevlig danshöst.

Britt-Marie

[www.hamboringen.se](http://www.hamboringen.se)

# Stort dansutbud

**Bugg, bugg senior, kultis, gilledans, folkdans, squaredance, linedance, linedance senior, seniordans 60+ och FAR, som står för Fysisk Aktivitet på Recept...**

Hamboringen har många kurser att erbjuda. Här en sammanfattning.

## NYBÖRJARKURSER:

Bugg för seniorer (mån kl 14.30)

Bugg (måndagar kl 18.30)

Kultis (Jämjö Folkets Hus, tis. kl 19.00)

Squaredance (ons. kl 18.30)

Linedance senior (to kl 14.00)

Linedance (to kl 19.30)

FAR, Fysisk Aktivitet på Recept

(mån, kl 10.30)

## FORTSÄTTNINGSKURSER

Squaredance A2, mån 18 30

Squaredance P/A1, mån 19.30

Squaredance C1, tis. 18.30

Square Basic, tis. 20.00

Bugg 2 (mån 20.10)

Bugg 3 Social träning (sön 16.45)

Stuffa (foxtrot/bugg/kultis) to 18.30

Folkdans, sö 18.30

Gilledans, Danssmedjan 2, tis. 19.00

Gilledans Jämjö FH, tis. 19.00

Träning gilledanslaget

tors. kl 17.45, udda veckor

Seniordans 60+, ons. 15.00

Linedance, ons. 17.30

Linedance, motion, ons. 19.00

Linedance workshop,

tors. 18.00 jämna veckor

FAR- Fysisk Aktivitet på Recept:

lätt linedance, mån 10.30.

**Detaljerat program bifogas denna tidning och finns på hemsidan, [www.hamboringen.se](http://www.hamboringen.se).**

## Valskurs till

### blivande brudpar

Vi erbjuder även **valsutbildning för blivande brudpar**

*Kontakta dansledaren och kassören*

*Bengt Pettersson*

*Tel. 0455-29379 eller*

*mobil 0708-29 37 90*

## Prova på olika danser vecka 36

Veckan innan kurserna börjar, så finns möjlighet att prova på olika danser, innan du bestämmer dig, för vilken eller vilka kurser du vill gå. Tag gärna med släkt, vänner och bekanta!

På kurserna bugg, gammaldans och stuffa vore det bra om vi är jämna par, så därför är danskavaljerer extra välkomna.

**Lokal:** Danssmedjan, Intagsvägen 3.

**Mer info:** tel. 0455-26060

### Så här ser programmet ut.

Mån 1 sep. 18.00-19.00

Prova på Squaredance

Mån 1 sep 19.00-20.00

Prova på Bugg

Tis 2 sep 18.00-19.00

Prova på Gammaldans

Tis 2 sep 19.00-20.00

Prova på Folkdans

Ons 3 sep 18.00-19.00

Prova på Linedance

To 4 sep 18.00-19.00

Prova på Stuffa (foxtrot/bugg/kultis)

To 4 sep 19.00-20.00

Prova på Linedance

## Samdansning gilledansgrupperna

Under hösten har gillegrupperna samdansning följande datum.

**Tisdag 7 okt i  
Jämjö Folkets hus  
kl 19.00**

**Tisdag 4 nov i  
Danssmedjan 2  
kl 19.00**

Ta med fikakorg.  
Alla är välkomna!

## Uppvisning på "staun" lördag 30 augusti Kl.11.00-13.00

Lördagen den 30 augusti kl. 11.00-13.00, bjuder Hamboringen tillsammans med Tipzy dansklubb på dans, på Ronnebygatan intill Klaiapedaplatsen.

Vi visar då upp en del av våra dansaktiviteter, allt för att sprida dansglädje och inspirera andra till dans.

Informationsblad om kurserna delas ut och ordförande och dansledare finns på plats.

## PRESENTTIPS

### Ge bort en danskurs

Har du problem med att hitta på en present? Kanske finns lösningen här. En idé kan vara, att ge bort en presentkort på valfri danskurs i Hamboringen.

*Kontakta: Bengt Pettersson*

*Tel. 0455-29379 eller*

*mobil 0708-29 37 90*



# Uppvisningar av gillelaget på Ekliden, Skönstavik, Dragsö och i Rödeby

Gilledanslaget hade fullt upp på midsommarafton, med uppvisningar på tre ställen, Ekliden, Skönstavik och Dragsö.

Uppvisningarna inleddes på äldreboendet Ekliden. Det var bra väder, så vi kunde genomföra våra danser utomhus, på de nylagda plattorna. Efter den dansen åkte hela gänget enligt tradition, hem till dansledarna Bengt o Lisbeth på Verkö, som bjöd på en välsmakande lunch och det stärkte hela gänget, så att vi nu kunde fortsätta uppvisningsturnén.

Nästa anhalt var Skönstaviks camping, där vi intog dansbanan. Detta noterat, eftersom vi tidigare år dansat i det böljande gröngräset på campingen. Frågan är dock, om underlaget var bättre än på gräset. Men gillelaget är av segt släkte och klarar både ojämna gräsplättar, som glidfria dansbanor. Det gäller att lyfta på fötterna... - och se glad ut!

Midsommaraftonens dansturné avslutades på Dragsö, inför en glädjande stor publik.

Den 22 juni var det dags för midsommarhelgens avslutningsuppvisning. Den ägde rum på äldreboendet Elineberg i Rödeby. Det är en tradition, som uppskattas av de boende där.

Gillelagets program är på ca 25 minuter och det övas en hel del innan uppvisningarna. Varannan torsdag under kursperioden och därefter en gång i veckan träffas gänget, ca 25 personer, och drillas under ledning av dansledarna Bengt och Lisbeth.

Till hösten börjar gilledanserna igen, såväl kurserna som uppvisningsträningen och vi är många, som ser fram emot denna trevliga, motionsrika och glada dansaktivitet.

## Årets uppvisningsprogram

Snésteget (polka)  
Nättrabyvalsen  
Schottis Mix  
Schottis på logen i hög  
Rum o Pol  
Tillbaka en gång  
Hyttetursschottis  
Rundan (hambo)  
Björkösnurr (schottis o snoa)  
Vitklöversmazurka  
Margaretapolka



*Dans i gröngräset runt midsommarstången på Dragsö till stor publik och härlig sommarsol. Bilden nedan dansas det på Ekliden.*



## Rödebydagen

En av programpunkterna på Rödebydagen den 7 juni, var uppvisning av Hambo-ringen.

Det var Gillaget och Linedansarna, som hade en gemensam uppvisning på Rödeby torg.

## Gillar du

*att dansa gilledanser? Då är du välkommen att vara med i gillelaget. Vi tränar under kurssäsongen udda veckor varannan torsdag kl 17.45-19.30 i Danssmedjan 1. Kontakta Bengt och Lisbeth, tel 0455-29379.*



# Trivsamt grillkväll med blandad dans

Fredagen den 11 april ansvarade gillesektionen för en gemensam grillkväll, med dans för föreningens alla dansgrupper. Trots det kalla vädret samlades många kring grillen, för att grilla sin medhavda mat.

Efter maten blev det dans, med en blandning av bugg, foxtrot, gammeldans och linedance. Alla som var där prövade på även enkla gille- och linedanser. I pausen serverades kaffe och knytkalas med kakor. Det blev en alltigenom lyckad kväll, som höll på i många timmar och som förhoppningsvis följs av fler gemensamma sammankomster.

*Text o foto:  
Bengt Pettersson o Lisbeth Kedjevåg*



*Efter grillningen blev det dans och alla fick prova enkla gille- och linedanser.*



*Det är häftigt med gilledans. Kom och dansa med oss!*





# Fem dansgrupper från Hamboringen på Dansens Dag

Hamboringen visade upp sin bredd på Dansens Dag på Konserthuset den 29 april med bugg, folkdans, gille, linedance och squaredance.

Totalt deltog 15 dansgrupper från olika föreningar. Tema var de olika årstiderna. Gillelaget hasade in på "skidliknande vis" i vinterskrud och dansade schottisvarianten "Varför åka skidor när man kan åka spark". Folkdansen visade upp dans med sommartema, liksom buggarna. Line var vinter med snögubbar och squaredansarna var välklädda med luvor, vinterjackor och vinterstövlar.

Hamboringens Per-Olof Pallhagen utmärkte sig i elegant hatt och rock, som underjordens gud Hades, som rövade bort den odlade jordens gudinna Persefones dotter Demeter, till underjorden.

Dansens Dag är en internationell tradition och återkommer varje år den 29 april, såväl i Sverige som i olika länder.

*Text: Maud Lexhagen*

*Foto: Inge Isaksson*



*Folkdansarna, linedansarna,  
buggarna, gillelaget samt  
squaredansarna deltog på  
Dansens Dag,  
alla livfullt utklädda, för att  
illustrera de olika årstiderna.*







# Mångsidiga Patrik och Mona dansar folkdans och leder stuffa

De dansar folkdans, behärskar gilledanser och leder stuffakursen, som innehåller foxtrot, bugg och kultis/gilledanser. På söndagar är det folkdans som gäller och på torsdagskvällarna är det stuffa.

Dessa mångsidiga personer är Mona Svantesson och Patrik Andersson, som är några av Hamboringens dansledare. Mona ingår också i dansledargänget för buggen steg 1 och 2. Patrik har också varit buggdansledare.

Dansat har de gjort i många år, såväl modernt, som kultis. Mona inledde danskarriären 1996 och Patrik började när han var fyra år! Och nu blir han 35. D.v.s. han är lika gammal/ung som Hamboringen!

*Hur förbereder ni er inför kursen?*

- Har lyssnat mycket på musik i sommar, för att se om vi kan hitta lite nya låtar till stuffan. Sedan kommer vi ledare att ha en träff och dansa och diskutera.

*Hur lägger ni upp kursen?*

Stuffakonceptet består ju av bugg, foxtrot och kultis. Bugg och fox blir som tidigare mest dans.

På kultisen kommer vi att fortsätta träna hambo, och så ska vi se om vi kan få in lite nya danser.

## Patrik Andersson

Ålder: 35 i okt

Familj: Sambo Zanna

o barnen Amanda, Nellie & Hugo

Jobb: Snickare

Intresse: Fiske & jakt

Hamboringare sedan?

Minns inte riktigt, men någon gång på 80-talet började jag i Rödeby hos Helen Agnesson, som jag går samma kurs som på folkdansen.

*Folkdans och stuffa är ju helt skilda dansformer. Hur är det att dansa folkdans?*

All dans gör mig så glad och folkdansen ger mig en chans att utveckla mina grunddanser och naturligtvis gör även den mig glad. Sen är vi ett underbart gäng på folkdansen, icke att förglömma.

*Roligaste dansform?*

Det som gör mig gladast är kultis och folkdans.

*Vad är det som gör att du engagerar dig som dansledare?*

-För det första gillar jag dans och sedan vill jag dela med mig av vad jag kan till andra. Till er som aldrig provat att dansa "Ni borde verkligen testa"!



*De kan dansa det mesta, ett av våra dansledarpar Patrik Andersson och Mona Svantesson. Ena dagen är det folkdans som gäller och andra dagen leder de kurser i stuffa.*

*Vilka kan delta?*

-Eftersom detta är en fortsättningskurs, så bör man kunna grunddanserna schottis, polka, vals, snoa och hambo. Man behöver även kunna grunderna i bugg och foxtrot.

Är någon osäker eller ändå vill testa, ring någon dansledare och hör er för med oss.

*Hur är fördelningen herrar & damer?*

-Tyvärr, så är det en tendens att det ALLTID bli överskott av damer. Vi brukar försöka lösa detta så bra det går och

oftast är de flesta nöjda, när de går hem.

Vi har även ledare och gamla dansare som ibland lite skämtsamt byter kön och går från dam till herre. Dessa skulle jag vilja passa på att tacka, för utan er skulle det ibland inte fungera!

*Hälsning till kursdeltagarna!*

Välkomna till ännu en höstkurs med oss på stuffan och vi lovar att försöka göra vårt bästa, för att vi ska få en härlig höst och vinter på torsdagarna.

*Text: Maud Lexhagen Foto: Inge Isaksson*

## Mona Svantesson

Ålder: 45 år

Familj: Särbo Per

barnen Annie 15,

tvillingarna David o Samuel, 11 år

Jobb: Kundtjänst HSB Sydost

Intresse: Hem o familj o nämndemansuppdrag

Hamboringare sedan 96, då jag lärde mig dansa bugg av Inge Isaksson

*Folkdans och stuffa är ju helt skilda dansformer. Hur är det att dansa folkdans?*

Det är hur kul som helst med folkdans, och roligt att lära sig nya danser. Dessutom är vi ett härligt gäng i folkdansgruppen.

*Roligaste dansform?*

Svårt välja. Jag tycker om alla danser med dess variationer. Alla danser har sin tjusning.

*Vad är det som gör att du engagerar dig som dansledare?*

-Det ger mig en energikick och det är inspirerande, när man ser att man lyckats lära ut och när "eleverna" utvecklas i dansen.



# Seniorbugg med dansveteraner



På dansställena i Belganet, Stallet, Brunnen och fler dansställen i Blekinge och Småland, finns oftast två herrar 70+, som är mycket eftersökta. De är nämligen inte bara bra på foxtrot och kultis, utan också hejare på att dansa bugg! Dem vi talar om är Inge Isaksson och Per-Olof Palhagen (PeO). Det är inte utan stolthet vi konstaterar, att dessa hedersmän är aktiva i Hamboringen, PeO i styrelsen och Inge som fotograf.

Dessa två rutinerade buggherrar ska nu lära "Seniorer" att dansa bugg.

Kursen hålls i Danssmedjan 1 (lilla lokalen) på måndagar kl. 14.30 – 16.00. Kursstart måndagen den 8 september.

Både Inge och PeO har vid olika tillfällen under årens lopp varit dansinstruktörer i Hamboringen. Inge har lett kurser i såväl kultis/gilledanser som bugg och PeO i bugg. Inge har också tävlingsdansat och PeO har uppvisningsdansat.

Några damer har de inte vid sin sida på kursen, men de räknar med att fixa dansledandet ändå.

-Vi eftersträvar jämna par. Damer är lätta att locka till dans, det vi efterlyser är även danskavaljerer. Det blir liksom roligare då, säger de båda.

*Men när är man Senior" undrar jag?*

- Det är man, när man känner för det, säger Inge. Som pensionär är man ju senior, men vi vänder oss också till yngre som är lediga på dagarna och äldre som är arbetslösa, eller av andra skäl har tid över. Vi har ju kursen på dagtid.

*-Vilken typ av bugg ska ni köra?*

- Det blir bugg, som är en fri (och rolig) dans, där även kavajeren har full fart på benen och styr sin dam i olika turer. Det handlar mycket om samförstånd i dansen.

Regler? Ja, se glad ut, titta på varandra och le.

Svårt? Nej, vi konstrar inte till det och kommer att hjälpa till vid behov, på ett lättsamt sätt. Ingen ska behöva känna sig nervös alltså.

*Text Maud Lexhagen*

*Foto: Kerstin Håkansson*

## Till minne

Två av Hamboringens eldsjälar **Sture Larsson och Sten-Eric Lindström** har avlidit.

Sture kom till Hamboringen redan när föreningen bildades. Han har deltagit i många kurser under åren och bl a dansat gilledans. Senaste åren var Sture dansledare i 60+-gruppen. Han var också under många år en av de drivande på Hembygdens Dag och med sitt historiska intresse har han varit en stor tillgång för Hamboringen.

Sten-Eric var folkdansare in i själen och en av dem som medverkade i Dansskådespelet till minne av freden i Brömsebro.

Gemensamt för både Sture och Sten-Eric var deras engagemang, initiativrikedom och förmåga att få till stånd intressanta inslag i föreningens verksamhet. De har under lång tid medverkat till föreningens utveckling samt utgjort en inspirationskälla för våra medlemmar och andra dans- och historieintresserade. De har båda bland annat medverkat i Hamboringens minneskrift och varit flitiga medarbetare i Föreningsaktuellt.

Sture och Sten-Eric efterlämnar ett tomrum och saken är stor. Tanken går till de anhöriga.

*Styrelsen*

## Avtackningar



Föreningen har som tradition, att med en måltid avtacka funktionärer som lämnar sitt uppdrag i föreningsstyrelsen.

I år var en av dem Göran Elgh, som lämnade föreningen som funktionär efter 27 år och Birgitta Skogh, efter ett år. De avtackades den 23 maj.



# Squaredance med graduering

Squaresektion avslutade traditionsenligt vårsången med påskdans, annandag påsk 21 april. Det var 27 medlemmar, som denna eftermiddag hade kommit för att dansa några timmar, äta gott och umgås. I år kunde vi dessutom graduera sex nya dansare. Som vanligt fick vi instruktioner av vår duktiga clubcaller Christer. Detta var också sista klubb-dansen våren 2014.

*Text o bild: Jan-Åke*



## Sommardans i Wämöparken

Under två tisdagskvällar i juli hade squaredansarna förmånen att få dansa på dansbanan i Wämöparken.

Det var ett bra gäng från Hamboringen som samlades, men vi fick också besök av "utsocknes" dansare, som anslöt sig till oss.

Christer Bern höll igång oss, som brukligt är. Det var som alltid god stämning och trevligt att kunna träffas under sommaruppehållet.

Efter denna otroliga sommar är nu hösten på gång och vi ser fram emot att börja dansa igen och träffa alla glada squaredansare.

*Text: Ingegerd Andersson*

*Bilderna ovan och nedan. Påskfest med graduering av squaredansare.*



*Squaredansargänget på Dansens Dag.*



# Lex Krönika

## Sommar, Sommar, Sommar... och mummel i kön



**Jag vet nu, hur” katten på det heta plåttaket”** måste ha känt sig. Brännhet, kletigt svettigt, kippande efter luft och vridande sig i sängen (bakugnen), utan att kunna sova i den tropiska natten. Nej, tacka vet jag mig en härligt kall vinterdag med gnistrande snö, det är grejer. Men man ska inte klaga, mumlar min moster (88 år), för det kan man få f-n för. Min morbror (98 år), mumlar hela tiden, ”bara jag får leva till valet i höst”.

**I denna sommarens soliga och heta dagar** har jag badat och åter badat för att erhålla svalka, klippt gräslikt mycket gräs på mitt hemman och jagat sniglar (EU-bidrag) till förbannelse. Av allt annat, som skulle göras efter en noggrann plan, har det inte blivit mycket av. Det mesta har gått på ”slavinski”. Varifrån kan detta uttryck komma? Det låter slaviskt och för tankarna till den märkliga invandringsdebatten. Jag bara mumlar - Fridolins visor och Täppas Fogelbergs briljanta idé, som han framförde i ring P1, om vart vi ska skicka flyende, från när och fjärran. Jo, till landsbygden, ty där behövs de. Där för ju folket redan en tynande tillvaro. Långt till macken och systemet, inget bredband och med mobiltelefoner utan täckning. Fast det är klart, i Småland där jag härstammar ifrån, finns oanade resurser, t ex hembränningsapparater, om man behöver döva hungern.

**Vi, dvs. Maud och jag,** har haft sommarläger för vilda barnbarn. Helt underbart. Fortfarande, flera veckor efteråt, håller vi på att återställa ”ordningen”. Jag blir störd, om inte mina grejor ligger där de alltid legat. När jag ändå är inne på ”barnavård”, erinrar jag mig, att jag en morgon blev vittne till en fantastisk syn. Det kom en hel ”raddarad” med förskolebarn. De höll i tampar, som var knutna till ett rep, i vars båda ändar gick en ledare. I det militära kallades det för att tolka. Det skedde på cykel och det var mest infanterister, som höll på med det. Jag tolkar det, som ett tecken på bättre tider i skolan och meddelar samtidigt att jag har tolkningsföreträdare. Jag slinker lätt in på militära företeelser av naturliga skäl. T ex har jag stött på förkortningen ”FI” och fått veta att det betyder ”feministiskt initiativ”, icke att förväxla med förkortningen ”fi”, som betyder fienden. Som det kan bli.

**Motion och rätt kost** är betydelsefullt, oavsett om metoden heter G5, G8 eller svältmetoden. Jag vill erinra er om, att jag dagligen går sju trappor upp och ner minst tre gånger. Jag har då räknat ut, att på en veckas tid, när jag toppen på Eiffeltornet. Det gjorde jag i en följd, när jag besökte Paris en gång. Sedan var jag svimfärdig, så vad ska jag där och göra.

**Förkortningar kan ju vara tvetydiga.** Således har jag fått lära mig att VAB betyder ”vård av barn” och det har jag ju redan berättat. Men någon sa att det betyder ”vård av bil”, vilket härmed undanbedes.

**Bankbyte rekommenderas ju både nu och då,** för att få bättre villkor och därmed ekonomisk vinning. Så jag har gjort det - utan vinning. Nästa gång ska jag byta till Doggers bank.

**Vinter och snö** berörde jag ju som hastigast. Det var en gång ett stort mästerskap på längdskidåkning, som norrmän ofta vinner. Därför förväntade sig den norske kommentatorn, att det skulle komma just en norrman först till mål. Men inte kom det någon norrman. Det kom en svensk. Nu var kommentatorn helt säker på, att en norrman måste komma. Men inte, det kom en svensk till. Sent omsider dök en norrman upp och i sin förtvivlan sa kommentatorn, ”jag trodde väl det, att det behövdes två svenskar, för att slå en norrman.

**Min lagvigda och jag** är något olika. Hon är som tagen ur ”Uppenbarelseboken” och är nattklubbare. Jag är frukostklubbare och med anknytning till ”klagovisorna”. Men dans gillar vi båda, precis som alla hamboringare. Vi är ofta på motionsdans, en enastående företeelse och tilltalande i många avseende. Ta t ex den händelsen, att Maud tappade klacken på sin ena danssko i Belganet och återfick den i Eringsboda!!

**Fotbolls-VM** har passerat och jag såg nog det mesta. Jag minns att Sverige uteblev, att Tyskland blev mästare, att det mest var en uppvisning i fritt fall med straff som följd, men annars en bitande underhållning. Men fotbollen har sitt värde. Vi var på Sicilien i våras och jag försökte vid ett tillfälle, på engelska, förklara för en grupp ungdomar, att vi var svenskar. Ingen begrep och jag möttes av huvudskakningar. Så råkade jag nämna Zlatan och alla sken upp och visste precis, var vi kom ifrån. Tala om lösenord.

**Även om det fortfarande är sommar, sommar, sommar,** så nalkas hösten oveckligt. Det tycker jag kan kännas skönt, efter den hektiska tid som varit, för då är det inte långt till vintern och jag önskar att min morbror överlever valet.

Farewell friends.  
*Bengt-G Lex*



**Öppet alla dagar mellan kl 08.00 – 21.00**

# Oskarshamnsdansen med vals av Birgitta



Jörgen Holm, Lisbeth Kedjevåg, Birgitta Linnarsjö och Bengt Pettersson (bakom kameran) deltog i den stora gilledansträffen i Oskarshamn i maj. Då visades bla upp "En vals i Nättraby", som gjorts av Birgitta Linnarsjö.

Varje år arrangeras en gilledansträff i Oskarshamn. Även detta år deltog några av föreningens medlemmar, för att ha dansutbyte med andra föreningar, som kommer dit från hela landet. Avsikten är också, att lära sig nya gilledanser, att ta med sig hem till kurserna.

På torsdagskvällen var det invigning med spel på säckpipa samt skotska danser och därefter gilledans till Kal-Kaggens orkester. På fredagsförmiddagen åkte vi till Stensjö by, där vi gjorde en rundvandring i det vackra kulturlandskapet.

På kvällen var det dans till Svante & Co.

På lördagen var det dansutbyte, där vi fick prova på 11 nya gilledanser. En av dessa var "En vals i Nättraby", som gjorts av Hamboringens Birgitta Linnarsjö och visades av Birgitta, Jörgen Holm, Lisbeth Kedjevåg o Bengt. Pettersson. Några av

dessa nya danser kommer att läras ut under hösten o våren.

På kvällen var det dans till de 2 spelmännen Eva och Ingvar.

*Text: Bengt Pettersson o Lisbeth Kedjevåg*

## Valskurser för blivande brudpar

**Under våren och sommaren har Bengt Pettersson o Lisbeth Kedjevåg genomfört kurser i vals, för tre blivande brudpar.**

Det första paret var Niklas o Sofia, som fått föreningens presentkort av sina kompisar. De valde att dansa till Cat Stevens låt "Morning has broken". Bröllopet ägde rum i Kalix kyrka.

Nästa par var Ola o Amanda, som hittade Hamboringens hemsida på nätet och ringde upp och frågade om vi hade någon kurs, där de kunde lära sig dansa brudvals. De valde att dansa till John Legends "All of me".

Tredje paret var Carl o Evelina, som fick informationen genom Evelinas far, som är medlem i föreningen. De valde "Dans på Sunnanö" med Bröderna Färm. Efter kursen kom detta mail: "Vi vill rikta ett stort tack till Bengt och Lisbeth, för hjälpen med vår bröllopsvals. De har hållit en rolig, lärorik och givande valskurs och de har verkligen lyckats smitta oss, med deras dansglädje!"

Tack för dansen!  
Hälsningar från Evelina & Carl

## LINEDANCE Sommardans på Dragsö



I år började vi dansa linedance på Dragsö redan i midsommarveckan och har sedan kört varannan tisdag hela sommaren. Det har varit en blandad skara dansare, såväl våra egna dansare, som dansare från grannklubbarna. Vi har även haft ett och annat mer långväga besök. Vädet har varit på vår sida, ända in i augusti, då vi precis hann plocka in utrustningen i bilen, innan himlen öppnade sig!

Sommaren i övrigt, har bjudit på en hel

del dans, för den som vill åka en bit. Bl a har några av oss varit på Cortina i Falckenberg, i gästhamnen i Kalmar och vid Vallsjöbaden i Sävsjö.

Nu sitter vi instruktörer och laddar som bäst inför höstterminen, som vi hoppas ska bjuda på glada dansare, ett och annat felsteg och många, många skratt!

*Text: Annette Hedlund*

## Vad är FAR – Fysisk Aktivitet på Recept

FAR står för Fysisk Aktivitet på Recept. Man dansar lätt Linedance, som är lämpligt för dem, som fått recept från sjukgymnast. Men även andra, som behöver ett lättare rörelseprogram med koordination och benstamp (bra mot benskörhet), är välkomna!

FAR dansas på måndagar kl 10.30-12.00 i Danssmedjan 1.

Frågor? Kontakta Eva Melkersson, tel. 0455-576 87 eller Susanne Jönsson Lindström, tel. 0455-36 02 32.

**SISU**  
Idrottsutbildarna