



# Hamboringen

Föreningsaktuellt nr 4 2014

## Med dansen i fokus



*Varför dansa med en, när man kan dansa med två? Dansledaren Inge Isaksson i en häftig dubbelbugg med två av sina adepter på seniorkursen i bugg. Foto: Nathalie Ivarsson*

## 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  
info@ingesfoto.se

Ingegerd Andersson korrekturkoll.

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

### HEMSIDA:

www.hamboringen.se  
Webbmaster: Ingmar Albinson  
Tfn 0734-36 41 45, arb 0455-756 19

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

15 mars 2015

### NÄSTA FÖRENINGSAKTUELLT

kommer ut i slutet av mars 2015.

### INNEHÅLL

- Sid 2 Ordförandespalt
  - ” 3 Dansledarträff
  - ” 4 Gammeldanskurs i Jämjö
  - ” 5 Square julbord o dans  
Avslutning square
  - ” 6 Skratt o kunskap på stoffan
  - ” 7 Silent night för gille Jämjö
  - ” 8 Gemensam avslutning  
Julavslutning 60+
  - ” 9 Talande bilder buggkurs
  - ” 10 Nu är det ”schlut” gille
  - ” 11 Träning gille  
Lex krönika
- Sista Linedance

## Ordförandens spalt



## Hej alla dansare!

Ja, då var det slut på denna termin år 2014. Jag hoppas, att alla är nöjda med sina kurser och har fått ut vad ni har förväntat av den.

Jag ber än en gång: snälla, ni som har synpunkter på kursen och dess upplägg, prata i första hand med den dansledare, som håller kursen ni går i. På det sättet slipper vi missförstånd eller liknade. Vi dansledare är öppna för

alla förslag och försöker göra kursen så att den ska passa alla och då kanske det inte blir precis som ”jag” vill ha den.

Sedan kan man inte tillfredsställa alla smaker, men det är nog de flesta införstådda med.

Alla har ju haft sina ”egna” dansavslutningar i alla sektionerna. Det blev lite hopkört i början av december, då den gemensamma avslutningen kolliderade med andra avslutningar. Lite för mycket av det goda, så att säga...

Hoppas att alla Ni dansare hade överseende med det. För att det inte ska hända igen, så blir det framöver bara en gemensam avslutning och den blir vid vårterminens slut. Det är bättre med tid då, ingen jultomte och Lucia, som kommer i vägen i alla fall. Då hoppas vi också på lite mer uppslutning. Det är ju lättare framåt vårkanten. Innan jul är ju lite dumt att ha en gemensam avslutning. Det är ju mycket som ska hända då.

Linedansarna ska i alla fall ha tack för kvällen den 5 december, för att ni ställde upp med gemensam avslutning. Vi som var där hade mycket trevligt!

Jag vill redan nu puffa för årsmötet i Hamboringen, som är den 14 februari kl 15.00. Det är ett viktigt möte, som jag tycker alla borde gå på.

Jag skulle vilja framföra ett hjärtligt stort TACK till alla våra dansledare för denna termin. Utan er blir det ingen dans att lära ut. Tack också till alla, som arbetar bakom kulisserna som ”hustomtar”. Tack till Inga-Britt som sköter om lokalen åt oss. Tack till alla styrelsemedlemmar för en givande termin.

Sist, men absolut inte minst, stort TACK till alla Er dansare! Utan er hade det blivit tråkigt på våra kurser och tomt i våra danslokaler!

Jag önskar ALLA i Hamboringens Dansförening ett riktigt Gott Nytt (Dans)År.

På återseende till vårterminen som börjar söndagen den 11 januari med Folkdansarna. De andra kurserna börjar vecka 3, den 12 januari.

Nyårskramar till er!

Britt-Marie

## Dans på Amiralen Lördag 3 januari Kl. 11.00 - 13.00

Att sprida dansglädje och att locka till dans.

Det är budskapet, när några av Hamboringens grupper dansar på storköpscentret Amiralen, lördag den 3 januari 2015, mellan kl 11.00-13.00.

Uppvisningen är också en liten uppstart inför vårterminens kurser, som startar den 11 januari.

OBS.

Ny mailadress till fotografen  
Inge Isaksson: info@ingesfoto.se

## Årsmöte

Lördag 14 februari  
Kl 15.00

Danssmedjan 1.

Efter mötet bjuder  
föreningen på fika.

*Alla medlemmar är välkomna.*

Styrelsen

För aktuell information  
kolla Hemsidan  
[www.hamboringen.se](http://www.hamboringen.se)



# Rätt kurs för våra dansledare



Några av föreningens dansledare i djup koncentration, när de lyssnar på Carina Turesson (nedan) från SISU. Hon ställde två frågor: Vad har varit bra? och Vad kan vi utveckla? Svaren skulle var och en ta åt sig och utveckla.

**Vad vore Ham-boringen utan dansledare?**

**Ja, inte mycket naturligtvis. 25 personer har uppdraget att leda de 21 kurserna, som Hamboringen erbjuder.**



Tre gånger om året samlas dansledarna för att diskutera gemensamma frågor.

På senaste dansledarträffen var Carina Turesson från SISU på besök och informerade om deras verksamhet, där bl.a. utbildningar erbjuds. Hon ställde två frågor "Vad har varit bra i år" och "Vad kan vi utveckla".

- Svaren får vi ta åt oss och utveckla, säger Per-Olof Palhagen.

Att vara dansledare är mycket mer, än

att stå framför kursdeltagarna och lära ut danser. Kurserna måste förberedas, musik ska tas fram och danser tränas. En hel del pappersarbete står också på deras lott, redovisningar över deltagare, närvarolistor och mycket mer.

Vi kan vara glada över, att vi har så duktiga dansledare i föreningen.

*Text: Maud Lexhagen*

*Foto: Inge Isaksson*

## Att vara dansledare...

### "Med humor kommer man långt"

*Hur är det att vara dansledare? Hur väljer ni danser och låtar?*

Det frågade vi vår dansledare och vi fick svar från Britt-Marie Samuelsson, som tillsammans med Birgitta Linnarsjö leder gilledansen i Jämjö.

- Jag och Birgitta har ansvaret var sin gång. Den som har ansvaret står för planeringen för vad vi ska dansa och musiken därtill. Självklart informerar vi varandra, så att man kan läsa på.

Jag personligen väljer gärna låtar, som är glada. En del av danserna är ju musikbundna och det kanske inte alla tycker om. En del går kanske för fort, men alla försöker och hittills är det ingen som klagat, eller har slutat på grund av det i vår grupp.

Förberedelsen med att göra program och hitta musik kan ta 3-4 timmar.

Synpunkter ska man vara lyhörd för. Det är inte alltid, man kan anpassa musiken så, att alla kan vara helt nöjda och som jag nämnde tidigare, en del danser finns redan speciell musik till. Den musiken kanske inte alla är nöjda med, men de

dansar i alla fall. Man anpassar efter den grupp man har. Det är viktigt att man får prova på all sorts musik, tycker jag.

*Några tips?*

- Använd humor, det kommer man långt med och förklara varför man använder just den musiken. Ibland ändrar vi, om vi märker att någon musik inte passar alls. Det är inte alltid takten hemma i egna cd:n stämmer med musik-anläggningen.

Alla informeras och får komma med önskemål om danser och så vidare.

Jag tycker om att vara dansledare och har så varit i 23 år nu tillsammans med Birgitta, konstaterar Britt-Marie.

*Foto: Nathalie Ivarsson*



## Detta får du för din medlems- och kursavgift

Hyra för danslokalerna, ca 200 000 kr per år

Dansledare

Underhåll och storstädning

Musikanläggningar

Olycksfallsförsäkring

Avgifter till Danssportförbundet, ca 15 000 kr

Tryckkostnad och distribution av Föreningsaktuellt

Kostnader för hemsidan

Utbildning av dansledare

HLR-utbildning för alla intresserade medlemmar

Fika på års- och höstmötet

Fika vid gemensamma avslutningar

Dessutom tillkommer allt arbete från dansledare och funktionärer, som arbetar idéellt i föreningen.

Bengt Pettersson  
Kassör





*Birgitta Lannersjö (mitten) är en erfaren dansledarna, som tillsammans med Britt-Marie Samuelsson, leder gillekurserna i Jämjö. Här handlar det om nybörjarkursen.*

## Fotombyte, dutt, dutt, sving, sving... Populär gammeldanskurs

Under hösten har ett stort gäng "herrar och damer" träffats på tisdagskvällarna, i Jämjö Folkets Hus för att lära sig den ädla konsten gammeldans. Många snedsteg har tagits, mycket räknande av steg har det varit och många yra huvuden efter allt snurrande, har det också blivit.

Våra dansledare Britt-Marie Samuelsson och Birgitta Lannersjö har haft stort tålamod med oss, men med stor finess och pedagogik, har de lotsat oss framåt. Det kändes väldigt bra, att på avslutningsdagen få höra, att vi har varit väldigt duktiga och läraktiga. Ja, det var så

uppmuntrande, att alla på sittandes bak (vi hade julavslutningsfika sista gången och tillät oss, att sitta ned en stund) meddelade att de har för avsikt att komma tillbaka till vårterminen.

Till sist - Språkbanken har också tillförts ökad vokabulär - fotombyte, fotombyte, 1, 2, 3 - fotombyte, fotombyte, sving, sving, sving - fotombyte fotombyte, dutt, dutt, dutt. Det är mycket som ska hållas koll på, som ni förstår.

Till er alla, från oss alla i Jämjö - God Jul och Gott Nytt År

*Text: Per Jonsson*

*Foto: Nathalie Ivarsson*



*Två dansare som lär sig den ädla konsten gammeldans. Kan det vara svingen, som är på gång?*



*Det går ju som en dans, konstaterar dansledaren Britt-Marie Samuelsson, som här dirigerar dansgruppen från mittpunkten.*



# Julbord och dans för squaredansarna

Hela 38 squaredansare hade slutit upp den 6 december, för den årliga julfesten. Speciellt roligt var, att samtliga dansare från vår nybörjarkurs kom.

Kvällen startade med glögg och mingel och efter ca två timmars dans avnjöts ett utsökt julbord. Därefter dansade vi ytterligare ett antal tippor/danser med avbrott för kaffe med hembakat för att avsluta kvällen ca 21.00.

Ett dignande lotteribord fanns till allas förnöjelse.

Som vanligt var alla glada och på gott humör. Som alltid är det vår mycket duktigt caller Christer Bern, som leder oss genom dansens olika turer.

*Text o foto: Jan-Åke Hansson*



*Först dans, sen mat och så dans igen. 38 squaredansare hade slutit upp på begivenheten den 6 december.*

## ...och här full fart på avslutningsdansen



*På squaredansarnas avslutningsfest fanns mycket kjolprakt att beskåda.*



*Nybörjarkursen i square, här tillsammans med några av sina änglar.*

Squaresektionen hade sina avslutningar för höstens kurser 24-26 november.

Här är två ögonblicksbilder från dessa kvällar, då vi också tackade våra dansledare, vår caller Christer Bern och den sammanhållande länken Karina Landgren för denna termin med en julgåva.

*Text o foto: Jan-Åke Hansson*





# Skratt och kunskap på stuffan



*Stuffakursen innehåller bugg, foxtrot och kultis och det gäller att hålla reda på de olika stegen.*

**Torsdagen den 27 november tog vi våra sista danssteg i stuffan för den här terminen. Den har varit fylld av skratt, kunskap och trevligt sällskap.**

Våra ledare, Patrik, Mona och Ann-Charlotte, har lärt oss flera olika danser, både i grundform och mer utvecklade. Några av danserna är polka, schottis, Amerikansk promenad, Festvalsen och Marknadsvisan.

Det har varit ett blandat gäng bland deltagarna. Vissa är kända ansikten, som varit trogna medlemmar i flera år och andra några alldeles nya. Alla har varit lika välkomna, samt ställt upp och hjälpt sina meddansare, om det varit några svårigheter i någon dans.

Nu ska alla vi ha riktigt trevligt vid jul och nyår, för att sedan kunna samlas igen i januari och lära oss ännu fler roliga danser.

*Text Nathalie Ivarsson  
Foto: Nathalie Ivarsson  
och Jimmy Larsson*



*Nathalie Ivarsson (t h), här tillsammans med utklädd kompis.*



*Som traditionen bjuder i Hamboringen avslutas danserna med en ring och man tackar för en trevlig danskväll.*



# Julmat och "Silent night"

## Fint avslut på gilledansträffar "pau" Jämjö

Nu har ännu en trevlig gilletermin nått sitt slut. Dansträffen i Jämjö har bestått av både gamla och nya danser. Dessutom har vi även fått lära oss nygamla danser.

Enligt våra ledare, Britt-Marie och Birgitta, har vi tydligen dansat dem förr, men minnet är gott men kort. Det är tur att vi har sådana tålmodiga ledare, som aldrig ge upp hoppet, om att lära oss nya danser.

Avslutningen inleddes med att ledarna välkomnade oss med glögg och pepparkakor. Sedan dansade vi halva kvällens dansschema, som deltagarna själva hade fått önska. Därefter serverades julmaten, som våra duktiga ledare tillagat. Resten av kvällen fortsatte vi att dansa, skratta och njuta av den tid vi haft och vad som komma skall. Det hela avslutades i sedvanlig ordning, med att alla samlades i



*Dansträffarna i gille bjuder på gammalt, nytt och även lite nygammalt. Vid avslutningen fick dansarna komponera sitt eget dansschema.*

en ring runt värmeljusen på golvet i den nedsläckta lokalen, med "silent night", spelande i bakgrunden.

Nu räknar vi ivrigt ner dagarna, tills nästa termin ska börja.

*Text o foto: Nathalie Ivarsson*



*Jämjödansarna bjöds på julmat, som dansledarna själva lagat till.*



*Johnny Wester är en av Jämjögruppens glada danskavaljerer, här i dansens virvlar med en av damerna.*



*En ny dans bjudes det på då och då. Dansledaren Britt-Marie (mitten) leder här sin kavaljer, eller är det tvärtom?*



*Fler glada dansare.*



# Foxtrot, bugg, kultis och linedance på höstens gemensamma avslutning



Linedansledaren Annette Hedlund lär här ut en dans på föreningens gemensamma avslutning, dit alla sektionernas dansare var inbjudna. Kvällen bjöd också på en blandad kompott av danser; såväl modernt som kultis.

**Fredagen den 5 december ägde föreningens gemensamma avslutning rum, efter höstens kurser. Till den var således dansare från alla sektioner inbjudna. Linedansarna var arrangörer och ett 30-tal medlemmar passade på tillfället, att dansa en stund och träffa dansare från övriga sektioner.**

Det bjöds på en blandad kompott av dans, foxtrot, bugg, kultis och så linedance förstås. Lisen Brixvi var discjockey och lyckades finna låtar som passade alla.

För många av oss är linedansen ett out-

forskat "danskapitel". Vi som var där, fick prova på flera olika varianter. Vi dansade till härlig musik och fixade stegen, med god hjälp av linedanceledarna.

Vi hade en riktigt trevlig afton och hoppas framöver, att fler passar på tillfället, att träffas under gemensamma former. Denna gång kolliderade den gemensamma avslutningen med andra aktiviteter, som nog bidrag till att vi inte var så många, som vi skulle kunna vara.

Föreningens gemensamma avslutningar är upplagda så, att olika sektioner

turas om, att ha ansvaret för dessa. Förra gången var det gillegänget, nu linedansarna och nästa gång, till våren, är det squaredansarna, som får den hedervärda uppgiften att stå som arrangör.

*Text o foto: Maud Lexhagen*

## Julavslutning i 60+ gruppen



*Dansarna i 60+ har många års erfarenhet av dans och träffas på onsdagar med start kl.15 i Danssmedjan 1.*

Traditionsenligt avslutades höstterminen i 60+ gruppen med glögg, pepparkakor, julgröt och skinksmörgåsar och så dans förstås.

Naturligtvis saknar vi Sture med alla sina historier, men vi är alla så glada, att Birgitta och Ulla-Britt har ställt upp hela hösten, så att vi har kunnat fortsätta våra

roliga och trivsamma danser.

Per-Erik höll tal och tackade dansledarna och även Ulla, som hjälpt till med att visa danser mm, och överlämnade välförtjänta rosor.

Hoppas vi ses igen, 3:e veckan i januari! Onsdag 15 januari kl. 15:00.



## Vinterlov

Linedance, Bugg och Gilledans

Hamboringen vill göra dig nyfiken på de olika dansformerna.

7 - 9 år 10:00-12:00

10-16 år 13:00-15:00

Alla tjejer och killar är välkomna, ingen föränmälan.

Datum: 16 februari 2015

Tid: 10:00-15:00

Plats:

Danssmedjan 2 - Intagsvägen 3

**Välkommen!**



# Talande bilder från buggkursen

Nybörjarkurs i bugg har pågått i "Danssmedjan 2" under hösten. Dansledare har varit Per-Anders Andersson, Nathalie Ivarsson, Mona Svantesson och Per-Olof Palhagen. Till våren väntar fortsättningskursen. Även en nybörjarkurs är inplanerad.

*Foto: Nathalie Ivarsson*



*Det går framåt för deltagarna i nybörjarkursen i bugg och stegen sitter redan där. Till våren fortsätter kursen.*





# Nuu är det "schlut..."



Lisbeth Kedjevåg och Bengt Pettersson har lett kurser i kultis och gilledans i många år. Här överlämnar Bengt Lexhagen tackblomma och present från nöjda dansare på Danssmedjan.

"Nuu är det schlut".

Så träffande uttryckte sig Ulla-Britt (Karlsson) en kväll i november, till en "ofantlig" mängd gilledansare på Danssmedjan.

Och det var verkligen slut med höstens gilledansträffar, som började i ljuva september.



Handfast styrning...



...rätta greppet.



och damen följer med i dansen.  
Här Stefan Gulis och Susanne Svensson.

Det har varit kvällar fyllda av motion, glada skratt och överraskningar, t ex vår nye kursdeltagare "Erik", som faktiskt visade sig vara en viss Elisabeth och som skickligt dansar "karlasteg". (Jag kan inte föreställa mig det kaos, som skulle uppstå om jag försökte mig på "damsteg"). Ingen dans utan ledning, varför vi passade

## I buggen är det herrarna som styr...

"Det är bara att gå och gå, till dess att det tar stopp. Ni damer behöver inte tänka, det är bara att följa med..."

Den kanske lite kontroversiella uppmaningen till damerna, dock med ett leende, kommer från dansledarna i seniorbuggen Inge Isaksson och Per-Olof (Peo) Palhagen. Men efter en

termin har damerna vant sig och följer nu "snällt" med i buggens alla turer.

Ett 30-tal "seniorer" har träffats på måndagseftermiddagarna på Danssmedjan 1. Kursen har innehållit alla grundturen i riksbugg, d v s den s.k. sociala buggen, som lärs ut inom Hamboringen.

-Vi har haft roligt och fortsätter gärna, konstaterade gruppen, när de överlämnade en julblomma som tack.

på, att tacka våra eminenta dansledare Lisbeth Kedjevåg och Bengt Pettersson, detta strävsamma par, som alltid uppmuntrar oss till "let's dance"-nivå.

Sprudlande glad virvlar Lisbeth runt, när hon visar danserna, som vi ska lära oss, för det har vi sagt, "utan visning blir det bara felsteg".

Bengt hänger på bra, men ibland tar han överraskande steg, till min förnöjelse, som också gör det ibland och så tittar han lite uppförande på Lisbeth, som om det var hennes fel.

I alla fall firade vi med att äta oss proppmätta på smörgåstårter. Så pass, att jag övervägde att beställa "färdtjänst".

Sedan var det dags att placera Lisbeth och Bengt i centrum och högt, för tacksägelser och överlämnande av en anseelig (med småländska mått mätt) summa "stålar", insamlade av Birgit och Rolf, samt enligt allas mening, den vackraste "brudbukett" som någonsin skådats.

Allmänt jubel och begynnande kaos, varför jag ombad Lisbeth och Bengt att "skingra sig" och sen var det slut.

Vi ser med tillförsikt och förväntan fram mot vårens gilledansträffar!

Text: Bengt Lexhagen

Foto: Maud Lexhagen



Per-Olof Palhagen är en pysslig man och fixade glögg och pepparkakor till "sina" dansare, som lät sig väl smaka.

PeO hade vid slutdansen fixat julstämning med glögg och pepparkakor

Kursen fortsätter till våren och alla är välkomna åter, hälsar Inge och PeO.

-Vi kommer att köra samma upplägg, med dels repetitioner, dels en del nya turer, lovar de båda.

Text: Maud Lexhagen

Foto: Inge Isaksson



# Gilledanslaget tränar fartfylt program

Det är tryck i Dansmedjan 1 varannan torsdagskväll, då gilledanslaget tränar, för att vara vältrimmade inför kommande uppvisningar.

Dansledare är Lisbeth Kedjevåg och Bengt Pettersson.

Programmet är fartfyllt och varierat och innehåller ca tio danser:

Vitklövermazarikan, Stärkan, polka, Jazzgossen, polka/snoa, Valsvarianten, Björkösnurr, schottis, Rundan, hambo, Nättrabyvalsen, Snesteget, polka och Vikasvingen, schottis

Ca 25 personer finns nu i uppvisningsgruppen.

- Men vi vill gärna bli fler, säger dansledarna.

Intresserade är välkomna att kontakta Bengt och Lisbeth, tfn 0455-29379 eller titta in i Dansmedjan 1 (lilla lokalen), när laget tränar, torsdagar udda veckor mellan 17.45-19.30.

## 15 skäl till att dansa

Det finns bara fördelar med att dansa. Det vet vi väl var och en, men här är några av dem.

1. Lindrar smärta
2. Minskar stress
3. Förbättrar minnet
4. Ökar koncentrationen
5. Bättre rörlighet
6. Ökar inlärningsförmågan
7. Ökar förmågan att skilja på sina egna och andras känslor
8. Ökar självkänslan
9. Ökar kroppsmedvetandet
10. Ökar livsenergin
11. Ökar kreativiteten
12. Stimulerar kroppens lugn- och rosystem
13. Minskar aggressionen
14. Dämpar ångest

Källa: läkaren och soc.med. doktor Bøjner Horwitz. Förmedlat av Per-Olof Palhagen.

## Lex Krönika



### ”Du milde tid.”

**Vi närmar oss midvinter** och inte en enda riktig frostnatt i knutarna. Snarare brinner det där. Vart är vi på väg? - för att använda ett ”på spåret uttryck”. Enligt min mening, har klimatet sparat ur.

**Emellertid och emedan**, när vi ändå talar om kyla och värme, vill jag på det bestämdaste avråda från forskarrönet att ha is på magen, för att bli smalare. Jag befarar, att man då istället får kalla fötter.

**Idrott** och dess historia, ligger mig varmt om hjärtat. Men till min fasa, sporde jag i något sammanhang, att Sonja Edström, som ingick i Sveriges damstafettlag och som tog guldmedalj vid OS i Squaw Valley 1960, fick koka gröt åt Sixten Jernberg, istället för att, i sin goda form, åka flera skidlopp och få fler medaljer. Hur allvarligt är inte detta? Alltså - jag säger bara det. Min tilltro till ”skidkungar” har naggats betydligt i kanten. Och då behöver man ju inte ens ta med Petter Northugs bravader. Förresten, varför åka skidor, när man kan åka spark!

**Spontandans** kräver skriftligt tillstånd på krogar i vårt hemland. Hur rimmar det med Hamboringens affärsidé? Det väcker farhågor hos mig. Snart proklameras undantagstillstånd i vårt fosterland och allting är förbjudet, tills tillstånd erhållits, för att man inte ska stöta sig med något eller någon. Jag närmar mig alltmer tidpunkten för omgruppering till inre Småland, där inga regler gäller och man reder sig själv.

**Jag deltar ofta** i Trivsel- och Motionsdans på olika dansställen. Där kan man tala om danslust och spontandans. Undrar om det finns tillstånd. En annan företeelse som förundrar mig är, att om man står på dansgolvet och stampar i golvet, klappar händer och vaggar sidledes med en öl i näven, när någon på scenen spelar och sjunger, då behöver man inte betala moms på inträdet.

Det får man däremot göra på ovan nämnda danser, trots att dans betraktas som friskvård. Ursäkta att jag hårdnar till, men ni vet ju att jag är smålänning och är nogga med utgifter- naoch ibland får man ta i, för att komma loss.

**Minns** i november den ljuva september heter det i visans och schlagerns värld. Nu är jag inte längre så tänd på Melodifestivalen, ety man ylar, tjuter, kvider och grymtar alldeles för mycket. Det låter merendels, som om man talade i tungor, något som skrämde mig redan i min barndom, då i hembygdens ”pingstvännatält”. Nej tacka vet jag ”Harry”, han ni vet - Brandelius.

**Nej, jag minns** hellre en stund för länge sedan, i gaffeltrucken på Beijers, då jag lyssnade på Carina Jaarnekis sång ”Du är det bästa för mig”. Till min häpnad var den tillägnad mig, av min tillkommande. Huruvida detta ännu gäller, åratal efteråt, kan jag inte föreställa mig och jag har inte vågat ta mig till att fråga.

**När och om ni läser detta**, har sannolikt Julen passerat och kanske till och med Nyår. Till min stora glädje och för mitt välbefinnandes skull, lär min önskan om massor med snö och kyla gått i uppfyllelse, varför jag mår bra.

**Det hoppas jag också**, att ni både gör och har gjort och jag önskar mina läsare hälsa och välbefinnande, under överskådlig framtid.  
Eder Bengt-G Lex

**COOP**  **EXTRA**

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



# Linedance seniorer på Klaipedapatsen

Linedancegruppen är på brettet med både träningar och uppvisningar och de efterfrågas av många.

Bilden visar lite vad det handlar om.

Vid dansuppvisningen på Klapeidaplatsen den 6 december var det mörkt och ruggigt, men det hindrade inte våra duktiga seniorer att genomföra sitt framträdande. Dessutom med glada minier!



## FAR-gruppen dansar med lätthet

FAR-gruppen är ett gäng, som träffas måndagar kl 10.30-12.00, under ledning av Eva Melkersson och Susanne Jönsson Lindström.

De dansar lätt linedance, som är anpassad för dem, som fått recept från sjukgymnast och behöver motion och rörelse, men av lindrigare slag.

FAR-gruppen har också en social verksamhet. Fikat och samtalen är också viktiga ingredienser i deras verksamhet.

Fler deltagare är välkomna. Går du hos sjukgymnast eller läkare, så be om att få ett recept på linedance. FAR- står för Fysisk Aktivitet på Recept.



*FAR står för Fysisk Aktivitet på Recept. Deltagarna dansar lätt linedance. Dansledare är Eva Melkersson och Susanne Jönsson Lindström, längst ner till höger.*

## Lines duktiga seniorgrupp i Nävragöl

Ett gäng damer boende i Nävragöl med omnejd, ville gärna lära sig dansa linedance, men inte behöva åka så långt.

De kontaktade då Hamboringens linedansare, som naturligtvis ställde upp. Dansgänget ordnade själv en lokal, det bildades en seniorgrupp och en av ledarna är Bente Eklund.

-Det är ett härligt gäng här ute och vi har mycket roligt, konstaterar hon.



*Linedansen har nått till Nävragöl, där deltagarna själva ordnade lokal. Längst ner till höger ser vi de tre dansledarna.*