

HEIM NYTT

Årgång 44

FEBRUARI– APRIL 2017

Nr 1/17



KALENDARIUM

FEBRUARI

21 Avslutning Gammaldanskurs
22 HEIMNYTT
27 Sång

MARS

06 Styrelsemöte
07 Danscirkel
14 Buggcirkel
21 Danscirkel
27 Sång
28 Buggcirkel

APRIL

04 Danscirkel
11 Buggcirkel
13 MANUSSTOPP
18 Danscirkel
24 Sång
25 Buggcirkel
26 HEIMNYTT

Måndagar:	Sång	1900 - 2200
Tisdagar:	Slöjd	1730 - 2030
Tisdagar:	Gammaldanskurs	1900 - 2100
Onsdagar:	Folkdans vuxna	1900 - 2100
Torsdagar:	Polskor	1900 - 2100



Medvinden möjliggör motion med medförsedda motionsredskap.
Matfriska motionärer mumsar medhavd matsäck medan magsaften mullrar.
Minusgraderna manar mangrann mösspåtagning meddetsamma!

På sid 5 har jag utvecklat lite av mina tankar om nya möjligheter, som startade med att vi saknade material till Heimnytt. Det skulle vara roligt om Du berättade något som Du gjort, något problem som Du löst på ett fuffigt sätt. Du kan ge tips om aktiviteter, recept på något gott och nyttigt. I princip kan du skriva om vad som helst. Heimnyttredaktionen är i spänd förväntan på bidrag från er läsare.

Marianne Larv
Solweig

Manusstopp 13

April

Denna upplaga är tryckt i34..... exemplar och e-postad till162..... mottagare.

HEIMNYTT.

Organ för ÖSTERSUNDS FOLKDANSGILLE. Krondikesvägen 95 D, 831 46 ÖSTERSUND.

Ansluten till Svenska Folkdansringen.

Tel. 070 / 627 4321. Postgiro 10 05 23 - 0. Internet <http://www.ofg.se>

Material för publicering lämnas före manusstopp, till ovanstående adress, alternativt med e-post till heimnytt@ofg.se

Ansvarig utgivare:	Ernst Norenus,	Rådmanngatan 3	832 41 ÖSTERSUND.	Tel. 070 / 278 8432.
Redaktör:	Lars Fjellner,	Krondikesvägen 42A	831 47 ÖSTERSUND.	Tel. 070 / 535 2457.

Ordförar´n har ordet

Ja då var årsmötet avverkat. Som vanligt, kan man väl säga, så var Birger Karlsson, årsmötesordförande. Han har ställt upp många år, liksom hans fru Emy, som årsmötessekreterare. Mötet flöt på bra och avslutades med att mötesfunktionärerna + avgående funktionärer tilldelades, en tack för hjälpen-present, i form av ett ölglas, med vårt emblem. Efter mötet serverades alla deltagare fika med fin-fin smörgåstårta. Därefter den årliga underhållningen, som i år var två duktiga spelmän, "Tomas och Roger", båda med Andersson i efternamn, dock ej släktingar. Tomas från Jämtland och Roger från Uppland. De spelade gitarr resp nyckelharpa, superbra!

På årsmötet beslutades att en ny kurs i HLR ska anordnas. Bestämdes till vecka 10. Datum bestäms i samråd med kursledare. Då ska deltagare/ledare från tisdags-, onsdags- och torsdagsgrupperna delta, 3-5 st/dansgrupp.

Tiljans ventilation har, under den senaste tiden, varit delvis ur funktion, m a o ingen förvärmning av tilluften. Tur att vintern varit snäll. Nu har en tekniker kollat och hittade ett relä som slutat fungera. Nytt är nu installerat, med lite högre prestanda, och därmed ska det inte blåsa iskall luft via tilluftsdonen, och förhoppningsvis ska reläet hålla 20 år också.

Ha de

Ernst med klubban

Fröken frågar klassen:

- "Om Ni skulle få ett extra öga vart vill ni ha det"?

Lisa säger:

- "Mitt uppe på huvudet så jag kan se upp till Gud".

- "Bra" säger fröken.

Lars säger:

- "Bak i huvét så att jag kan se om det är någon som följer efter mig".

Kalle säger:

- "Längst ut på snoppen".

- "Varför då ?" frågar fröken.

- "Jo då skulle jag köra in den i ett kvisthål i planket vid fotbollsplan så att jag kan se varenda match gratis".

En resande från Småland kom till Arlanda en gång och skulle ta en taxi in till Stockholm. Han frågar en taxichaufför vad det kostar in till Stockholm.

- "250 kr" blir svaret. Han kollar i fickorna och hittar bara 247 kr och säger:

- "Går det inte bra med 247 kr".

- "250 kr kostar det", säger chaffisen.

- "Ja men kan Du inte vara lite snäll ?

- "250 kr".

- "Jamen kan Du inte göra ett undantag ?"

- "250 kr, ta bussen, snåldjävvel" .

Han måste ta bussen.

3 veckor senare så är han på Arlanda igen och skall ta en taxi och ser att i 3:e bilen, i taxikön, så sitter samma chaufför som förra gången. Han går fram till första taxin och frågar vad det kostar in till Stockholm.

- "250 kr" blir svaret.

- "Ja men om Du får 350 kr så kanske vi kan stanna till uppe i skogen och kelas och kramas lite.

- "Försvinn snuskgubbe" säger taxichauffisen.

Då går han fram till den andra bilen och frågar och får samma svar, 250 kr.

- "Ja men om Du får 350 kr så kanske vi kan stanna till uppe i skogen och kelas och kramas lite.

- "Stick och dra nånstans!" säger chaffisen.

Så går han fram till den tredje, och den bekante chaffisen, och frågar likadant och svaret blir även här, 250 kr.

- "Ja men Du ska få 350 kr bara Du vinkar åt dina kompisar när vi kör förbi dem.

Finnen Kalle Leppinen åkte på en kryssning och vid första fina middagen ombord så sätter sig en fransman mittemot honom vid bordet. Fransmannen hälsar med orden "Bon appetit" och Kalle som inte kan någe franska tror att han presenterar sig och säger därför:

- "Leppinen". Detta upprepas vid nästa dags frukost samt även middagen. Kalle undrar först vad "bon appetit" betyder så han går till kapten och frågar. Får där till svar att det betyder "smaklig måltid". Vid nästa dags frukost så säger Kalle till fransmannen:

- "Bon appetit" och då svarar fransmannen: - "Leppinen".

ÅRSMÖTE FEBR.2017.

Här kommer en liten rapport från ÖFG:s årsmöte 170201. Det var drygt 30 personer som bänkade sig i en sval danslokal. Som vanligt gick det undan med mötet lett av Birger Karlsson med Emy vid sin sida som sekreterare. Vad som avhandlades där får ni väl ta del av senare, när protokollet finns tillgängligt.

Under punkten övriga ärenden kom ett utmärkt förslag från Torsten Karlsson om HLR-utbildning med förslagsvis 14 deltagare från alla tre danskvällarna. Preliminärt datum 6 mars.

Mellan möte och underhållning bjöds en supergod smörgåstårta från Källan på "annersia". Sedan gick ni miste om något, ni som inte var där! En duo bestående av Tomas och Roger Andersson, med gitarr och nyckelharpa. (Dom betonade att de inte var släkt med varandra!) Med en otrolig spelglädje levererade de polskor, folkmusikrock och finstämda visor. Tomas visade och berättade om sin specialbyggda gitarr. Roger började sin karriär på nyckelharpa redan som 6-åring, och det visade han verkligen!

ÖFG:s ölglas tilldelades de två spelmännen, avgående ledamöter samt ordförande och sekreterare som tack.

Sammanfattningsvis en trevlig kväll i goda vänners sällskap.

Nedtecknat av Solweig Nilsson



**Manusstopp 13
April**

NYA MÖJLIGHETER

Dags att göra **HEIMNYTT**. Lars och jag öppnar dörren till Tiljan med en nyfiken förväntan, finns där något material till tidningen? Nej där finns inget bidrag. Vilken tur att Solveig skrivit från årsmötet samt sin ordlek. Ordförandehörnan har vi så det är vad vi har att jobba med. Men det blir en tunn tidning om vi inte får något mera så det återstår nog inget annat än att försöka tota ihop något som förhoppningsvis kan vara läsvärt.

Jag hittar en gammal text som handlar om gammaldans "nig och kuta runt, då går vikten ner och konditionen upp. Skratt och stoj, flås och hoppiluhopp – Vad är det? Jo det är gammaldans". Läser man vidare i texten så handlar det om en undersökning där man mätte pulsen på försökspersoner som dansade vals, schottis, polka och hambo. Högst puls uppmättes på kvinnor som dansade hambo och polka. Man räknade ut energiförbrukningen och konstaterade att man gör av med många kalorier. Men det vet ju vi i ÖFG.

Aktuell forskning både i Sverige och utomlands har konstaterat att rörelse till musik är en bra och allsidig motionsform. Det har bland annat gjorts studier på grupper av äldre personer där man jämfört dans med styrketräning. Dans visade sig i många avseenden ge bättre resultat. I dans tränar man balans, tempoväxlingar och muskelstyrka. Dans är också en aktivitet som sammanbinder hjärna och kropp vilket leder till förbättringar av motoriska funktioner. Man blir dessutom glad av musiken vilket gör att det är lättare att prioritera en aktivitet som är rolig. Flera studier har gjorts på dansens inverkan på personer med diagnosen Parkinson och dans ses som ett viktigt komplement till traditionell medicinsk behandling. Studier har också visat att argentinsk tango är särskilt lämplig för personer med Parkinson. Det finns en enkelhet och närvaro i dansen, man blir uppmärksam och fokuserad på vad som händer i kroppen. Detta ger förutsättningar för minskad stress. De studier man gjort på parkinson är överförbara till alla äldre personer.

Det viktigaste av allt är dock att man rör på sin kropp så mycket som möjligt och det gäller att se nya möjligheter. T ex kan man använda gamla register som ballonger när man gör ballongdans. Gamla brevkorgar kan bli skidor (se bilderna). Självt har jag valt bort brevkorgarna som åkdon och har köpt ett par lättsvängda skidor som lekande lätt skall ta mig nerför pisterna. Som sagt det gäller att se möjligheterna som livet erbjuder.

Marianne Jonsson

PS Uppgifterna om olika forskningsprojekt vad gäller dans har jag tagit från artiklar jag läst på nätet samt från Parkinsonjournalen. DS



Avsändare:

ÖSTERSUNDS FOLKDANSGILLE
Kronrikesvägen 95 D
831 46 Östersund

B FÖRENINGSGILLES- BREV

PORTO

**BEGRÄNSAD
EFTERSÄNDNING:**

Vid definitiv eftersändning återsändes
Försändelsen med nya adressen på
Baksidan (ej på adressidan).

O.B.S

Meddela redaktionen om
Du flyttar eller gör
andra förändringar som
påverkar adressregistret.

ADRESS

Zornmärket



Det var konstnären Anders Zorn som formgav ett märke i silver som delades ut till deltagarna i den första riksspelmansstämman på Skansen 1910. Ungdomsringen fick senare rätt att dela ut märken i brons, silver och guld till den som visat sig vara traditionsmedveten och god spelman. Med guld- och silvermärket följer rätten att titulera sig **riksspelman**.

Det är alltså numera Folkdansringen som organiserar aktiviteterna kring Zorn-märket genom Zornmärkesnämnden, som består av en jury av etablerade spelmän, och ett sekretariat om tre personer där undertecknad ingår.

Årligen arrangeras en uppspelning i samarbete med en folkdansförening eller ett spelmansförbund. Uppspelningarna är inte offentliga men de avslutas med en riksspelmansstämma där märken och diplom delas ut. I år sker detta i Hemse på Gotland under veckan efter midsommar. Nästa år blir det uppspelningar i Delsbo.

Vi har i styrelsen funderat på att ordna en uppspelning i Östersund i anknytning till polskmärkesuppdansningen år 2020. Det vore väl fint att förena dessa två traditionsbevarande aktiviteter. /Anders Wedlund

**Manusstopp 13
April**