



Alla medlemmar är värdefulla och det finns alltid något som en medlem kan bidra med för att det löpande arbetet ska fungera.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT, TANKAR OM DANS:

Nytt år och redan finns många nya möjligheter till dans på Gåsalyckan. Tisdagsdansens DJ har börjat starkt och spelar en del av bandet som skall spela på jubileumsfesten Xplays och de presenteras längre ner. Det har varit en del prova på i olika danstyper med stor uppslutning och det är troligen ett bra sätt för oss som tycker om dans att bli fler som vill bli en del av dansgemenskapen.

Föreningens viktigaste händelse årsmötet den 16 februari är föreningens högsta beslutande organ och där alla medlemmar har rösträtt. I en förening är det styrelsen som företräder föreningen och tecknar firma utåt. Men det betyder inte att det är styrelsen som bestämmer allt och ska utföra alla arbetsuppgifter.

I vår förening med över 1000 medlemmar måste det finnas stor möjlighet för medlemmar utanför styrelsen att informera och värva medlemmar samt att engagera sig.



ÅRSMÖTE 2024 -02- 16 med DANS. Alla medlemmar är värdefulla.

Styrelsen har fått ett förtroende av medlemmarna att tillse att den löpande förvaltningen av föreningen fungerar. Det finns mycket arbete utöver styrelsens arbete att göra i en förening och möjligheten finns att engagera medlemmar utanför styrelsen för att hjälpa till i olika delar även om ansvaret för den löpande förvaltningen ligger på styrelsen.

Det finns ofta många goda och olika kompetenser i en förening som kan användas.

Vår förening behöver fler och aktiva medlemmar inte bara till styrelsen. För att leda föreningen framåt och utveckla målsättningen med föreningen är det inte heller fel att som medlem ge sitt perspektiv och sina idéer för föreningens bästa som en motion till årsmötet. En skriftlig motion är ett sätt för medlemmar att lyfta ett förslag till årsmötet som årsmötet sedan beslutar om.



När föreningen till exempel anordnar en inspirationsdag för medlemmar och styrelsen där man diskuterar föreningens framtid, etc är det bra om många medlemmar deltar.

När styrelsen ska avgöra specifika frågor och det inte finns specialistkunskap i styrelsen finns möjligheten att adjungera en övrig medlem eller expert till ett styrelsemöte för att få mer information i frågan. Styrelsen kan även engagera andra medlemmar i en viss fråga och överlämna till medlemmar utanför styrelsen att hjälpa till att utreda vissa frågor, visserligen utan mandat att fatta beslut, men utredningsarbetet kan styrelsen få hjälp med och underlätta styrelsens arbete.

Grunden i en förening är kollektivet och det gemensamma arbetet ska bidra både till social och ekonomisk nytta. Medlemmarna är föreningen och behöver användas oavsett vilken roll de har.

Alla medlemmar är värdefulla och det finns alltid något som en medlem kan bidra med för att det löpande arbetet ska fungera. Det kan vara bra att inventera de kompetenser som finns inom föreningen.

“Ingen av oss är lika smart som alla av oss.” – okänd



Xplays är ett modernt dansband som utgår från från Motala. Xplays bildades 2010 av Esbjörn Samuelsson och Patrick Fagerlöf. Kevin Lehnberg blev sångare i bandet hösten 2016. Bandet fick pris som årets komet på Guldklaven 2019 och en nominering på Manifestgalan 2020. 2021 blev Patrik Rasmussen (känd från bl.a. TV programmet Fame Factory och sångare i Date) ny sångare i bandet. Patrik har en gedigen musikalisk bakgrund och har medverkat i TV programmet Fame Factory, Melodifestivalen, musikalerna och jobbat på Wallmans salonger. 2023 blev låten "För evigt" nominerad till Guldklaven i kategorin årets låt. Låten skrevs till Sofia och Mats bröllop i TV serien Välkommen till Köping av Patrik Rasmussen/Anna-Klara Folin.

hälsa

FÖR KROPP OCH KNOPP

Text hämtad från Forskning&Framsteg, **DANSA DIG FRISK.**

Fortsättning från föregående blad: För att bättre förstå hur vi påverkas av dans bör vi även nämna spegelneuron. Det visar sig att våra hjärnor stimuleras oavsett om vi observerar en aktivitet eller om vi faktiskt utför den själva. Likt inre speglar stimuleras neuron i främre delar av hjärnan, inte bara av rörelseaktivitet, utan även av beteenden och känslouttryck. Passiv dansaktivitet, det vill säga att vi tittar på när någon annan dansar, kan ha lika stor inverkan på våra hjärnor som när vi själva dansar. Det visar sig att de rörelser vi observerar, och inte det som vi intellektuellt skapar eller resonerar oss till, triggar speglingen i vårt inre. Återigen spelar här den förnuftsmässiga delen av hjärnan inte så stor roll för att spegling ska fungera. Det är intressant att tänka att innan vi hade det vi i dag kallar ett språk, processade våra språkcentraler tidigare enbart rörelseavläsning. Det var rörelsens budskap som var central och än i dag lägger den fortfarande grunden för vår språkliga kommunikation och förståelse.

Forskare menar att spegelneuron kan tränas upp och stimuleras till mer empatiska eller sociala färdigheter i rätt sammanhang. Det viktiga med träningen av spegelneuron är att den sker i relation till någon annan, antingen genom visuella observationer av kropps rörelse eller genom förändring av olika ansiktsuttryck som rädsla, glädje eller avsky. Man antar att spegelneuron ligger i närheten av områden i hjärnan som sköter om den sensomotoriska retningen där visuell, ljudmässig och taktill avläsning sker, vilket gör att rörelsen kan iklädas en känslomässig kvalitet. Det är det som bland annat kan vara förklaringen till att en speglad rörelse kan innehålla den speglade personens emotionella kvaliteter. Och det är det som gör att vi kan avläsa en annan persons känslomässiga läge genom att iaktta den personens rörelser. Inom forskningen mäter vi även aktionspotentialen i muskelresponser när vi tittar på andra som dansar. Vissa rörelseaktiviteter – till exempel sparkar – triggar till exempel en lägre muskelrespons hos den som tittar jämfört med muskelresponsen efter att få se på en person som hoppar. Den icke-empatiska sparken triggar således en lägre respons hos åskådaren. // *Fortsätter i nästa blad med sista delen.*



En danslista för en tisdag bör innehålla ca 60 låtar, 2 bugg och 2 fox i olika tempo och genrer. Varför inte försöka få till en danslista med dina favoriter som även andra kan gilla att dansa till. Prata med Jan-Erik som kan ge dig många tips. Vill du vara med och utveckla musikbanken och även vara DJ någon gång? Kontakta: info@gasasteget.se.

GÅSASTEGET KOMMITTÉER; Tävlings- och Tränarkommittén, Seniorskommittén, Festkommittén, Tisdagsgruppen, PR& kommunikation och Lokalkommittén.

Som medlem är du alltid välkommen att kontakta styrelsen med frågor, synpunkter på aktuell verksamhet eller om du vill bidra med någon idé som hjälper klubben att utvecklas. Alla funktionärer inom klubben arbetar ideellt.



Dansglädje

TANKAR OM LIVETS DANS Text är från Lizelott Löwendahl

hemsida. "When you dance, your purpose is not to get to a certain place on the floor. It's to enjoy each step along the way." – Wayne Dyer

"När du dansar, så är inte målet att komma till en speciell plats på dansgolvet. Målet är att njuta av varje steg."

Jag tror att vi måste tillåta oss själv att bara njuta av livet ibland och inte alltid tänka på att allt vi gör ska leda någonvart. När vi njuter av livet i sig självt så är det stor chans att vi lär oss saker som vi kan ha stor nytta av vid ett annat tillfälle när vi är fokuserade på att nå vårt mål.

Jag tillhör också dem som tror att det är inte alltid målet som är det viktigaste utan vägen dit. Att jag når mitt mål är bra, men allt det jag lärt mig på vägen dit är bättre. Den kunskap och kompetens jag skaffat mig gör att jag utvecklas som människa. Så även om jag inte når mitt mål är det jag lärt mig absolut inte värdelöst.

Någon klok person har sagt: " Det är inget misslyckande att missa målet, men det är ett misstag att inte ha något mål".

Vilken dans vill du dansa?

Lizelot //



Håll utkik på FB gruppen och Gåsastegets hemsida:

Tips på evenemang och kurser. Följ klubbens duktiga tävlingsdansare och se trevliga bilder från event.

Ripedia s Danslista: Vi fortsätter på bokstaven M och där finns många kända danser som Magdans, Mambo, Mazurka, Menuett, Merengue, Milonga, Modern dans, Modern jazz, Mosh (vanligen **moshpit**) är en sorts dansstil som ibland förekommer på konserter.

*Dans är ett sätt för människor i alla åldrar att hålla sig i form. Utöver att det är kul har dansen också stor positiv inverkan på kroppen och knoppen. Man rör på sig, håller hjärnan i mental form och får samtidigt närhet, glädje och gemenskap med andra.
Den får dig att känna dig lycklig.*

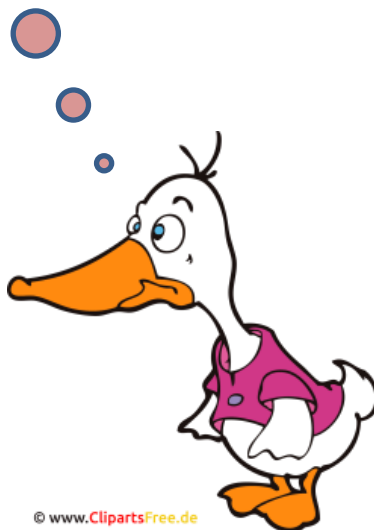
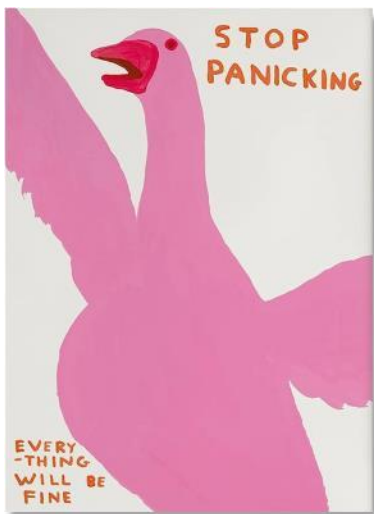
Har du synpunkter eller något att berätta–skriv till Gåsabladet redaktor@gasasteget.se

Fortsätt dansa! Hoppas vi ses på ett dansgolv någonstans!

// Thomas P.S. Har lyckan nått dig – släpp den inte!

Snart skall årsmötet genomgås och då vill inte jag kringgåås eller föregås av andra gåss.

Hoppas det bjuds på en smörgås.



© www.ClipartsFree.de

I en förening måste alla hjälpas åt, få till en stark vi-känsla och känna sig delaktiga!

Tillsammans bygger vi vår förening, vi är många som gör lite var!