



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

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORIZONT, TANKAR OM DANS:

När jag kollar hemsidans Gåsablاد för att komma rätt i ordningen, ser jag förvånad att det nu blir nr 2. Varför, jag hade ju som mål att skriva fler och började skriva på ett blad efter årsmötet, men det blev ofullbordat. När jag gör en återblick på året som gått är jag trots allt mycket nöjd, men har kanske blivit litta beroende av dans.



Nya styrelsen rivstartade och ökade

antal evenemang och de flesta har varit svåra att avstå.

Jubileumsfesten i maj på Granbacken med god mat och dans till Xplays, lite annorlunda dansmusik som jag gillade, allt var förstklassigt. Björn som startade föreningen höll ett trevligt tal och många som varit med och gjort fina insatser för Gås under årens lopp hyllades välförtjänt.

Tisdag och torsdag, ibland även fredag och lördag finns tillfälle till dans. Tedans på eftermiddagar och Seniorskommittén kör hårt med planering. Beroendet växer och det enda jag säkert avstått är Young Geese!

Och så blev det sommar med dans i parken och på stranden och ibland på Brändan och när det är fint väder är det svårt att motstå. Augusti med "dansbandsveckan" på Malmöfestivalen och det vill man inte heller missa.

Intressanta resor till Prag, Polen och Montenegro blev veckor helt utan någon form av dans och jag kände mig nästan fri från beroendet. Höst - veckodanser och kurser börjar på nytt, prova på och öppet hus. Tedans på eftermiddagar och Seniorskommittén, det är åter fullt upp. Höstfest, Friday night och det finns nästan bara tid för dans.

I Malmö - Lundregionen finns otroligt mycket danstillfällen jämfört troligen med stora delar av Sverige och övriga länder i världen. Det har varit fullt upp med att hinna gå på all dans som erbjuds av Gåsasteget och ÖDF, Gåsabladet har helt enkelt inte hunnit med. Ser man på eventkalendern för 2025 finns ingen ljusning i sikte, åter mycket danstillfällen Jag kommer att bli fast i bindningen till dansen och vill gärna fortsätta känna mig lycklig i min hobby så länge det ger så mycket glädje, motion och gemenskap. Men jag siktar ändå på att kunna skriva fler blad.



JÄTTEBRA:

Gåsateget har en styrelse och en organisation som verkar jobba bra ihop, hyllar dansen och försöker vidga intresset till mer än bugg och fox. Det finns medlemmar som vill engagera sig som den fantastiska tisdagsgruppen och festkommittén.

Alla bör få medlemmarnas uppskattning och stöd.

Medlemmarna är föreningen och behöver användas oavsett vilken roll de har. I vår förening med över 1000 medlemmar är vi alla värdefulla och det finns alltid något som vi medlemmar kan bidra med för att det löpande arbetet ska fungera så lätt som möjligt. **Alla medlemmar är värdefulla.**



hälsa

FÖR KROPP OCH KNOPP Text hämtad från Forskning&Framsteg, **DANSA DIG FRISK.** *Fortsättning*

från föregående blad: Ju mer vi tränar oss i att memorera rörelser desto mer utvecklar vi våra spegelneuron. En tränad dansare är vassare på att studera in rörelser än en person som inte har dansat. Ju mer vi dansar, desto mer länkar vi våra spegelneuron till våra emotioner. Det finns ett slags emotionellt återkopplingsystem som är länkat till vår motoriska spegelneuronaktivitet. Vi kan tack vare återkopplingsystemet med det limbiska systemet känna en annan persons intentioner. Förklaringen till att dans har möjlighet att påverka vår hälsa hänger samman med att dans kan stärka både de autonoma, immuna och hormonella systemen i kroppen. Vi kallar detta som sagt för psykoneuroimmunologi, vilket beskriver hur mentala processer påverkar våra kroppars psykologi. Psykoneuroimmunologin gör, tillsammans med nya upptäckter hos känslohjärnan, att dansens användningsområden fortsatt kommer att öka och tack vare funktionell magnetresonanskamera kan vi nu börja förstå varför andra världskrigets veteraner mådde bättre av att uttrycka sig i dans än i ord. //slut.



QR Kod Event & kurser

Att skriva om musik är som att dansa om arkitektur, menade Elvis Costello. Så att göra musik om att dansa borde kanske vara

som att göra byggritningar om musik. Riktigt så komplicerat är det inte att göra en danslista för en tisdag. Den 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, Seniorkommittén, 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.



JAKTSÄSONGEN Text är från Danshatten 2022

Hade ett spännande samtal med en vän häromdagen...

Vän: "Det är så tråkigt när duktiga dansare bara dansar med andra duktiga dansare... Hon där till exempel, hon jagar duktiga killar hela tiden, det går ju aldrig att få tag i henne... Jag har försökt hela kvällen..."

Jag: "Har du jagat henne hela kvällen?"

Vän: "Ja... Jättetråkigt att inte få tag i henne... Hon är så rolig att dansa med.

Jag: "Men om du jagat henne hela kvällen, varför är det då inte ok att hon har jagat andra hela kvällen?"

Vän: "Ehm... Ja... Alltså... Det tråkigt när en duktig dansare bara vill dansa med andra duktiga dansare. Inte kul när de lägger beslag på varandra..."

Jag: "Ok, men varför vill du dansa med henne då?"

Vän: "För att hon är duktig, det är roligt att dansa med henne."

Jag: "Så ur hennes perspektiv så gör hon det som du vill... dansar med duktiga dansare. Varför är i så fall det hon gör fel?"

Vän: "Fan vad jobbig du är Andreas..."

Jag: "Visst är jag."

Klart vi alla vill dansa med de som vi själva tycker om att dansa med, oavsett om det handlar om personens utstrålning, skicklighet eller vad nu anledningen är. Men om det nu är för att personen är duktig som man vill dansa med den så kan man ju alltid träna på sin egen dans så att man blir duktigare. För en duktigare dansare har blivit duktig för att den tränat, så om du bättrar på din egen förmåga så blir det till slut du som blir den jagade istället.

En reaktion till "Jaktsäsongen" Vissa tycker det är jobbigt att få nej av någon man bjudit upp. Jag anser att det är bättre att få ett nej än att dansa med något som inte verkar tycka att det är kul att dansa med mig. Jag tänker att alla har betalt för att komma in och för att resa dit, då vill man ha en trevlig kväll. "Lätt för dig att säga, ingen ger dig nobben" har fått jag höra då. "Jo, jag får också nobben". Det finns dansare som jag gillar att dansa med och som vill dansa med mig varje danskväll. Andra dansare vill

inte, som ofta eller alltid tittar åt ett annat håll. Några av dem vill dansa med mig typ en gång om året eller så, vilket är helt ok. Så jag håller med; träna dans. Och när man är ute; le och var trevlig även de kvällar som inte är ens bästa.

Håll utkik på FB gruppen / Gåsastegets hemsida: Tips på evenemang och kurser. Följ klubbens duktiga tävlingsdansare och se trevliga bilder från event.

Ripedia s Danslista: Vi fortsätter på bokstaven N, O, P och där finns många kända danser som New Jack Swing (dans), New style. One-step, Orientalisk Dans, Ottemandans. På P finns följande: Pas de quatre, Passacaglia, Passepied, Pavane, Polka, Polka-mazurka, Polonesse, Polonäs, Polska, Polsk dans, Popping, Promenadpolonäs.

Dans är ett sätt för alla att hålla sig i form.

Det är kul och har positiv inverkan på kroppen och knoppen. Man rör på sig, håller hjärnan i mental form och få 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

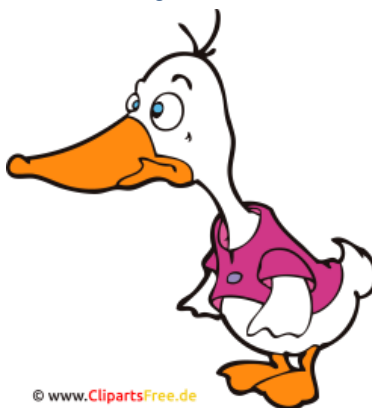
Fortsätt dansa! Hoppas vi ses på ett dansgolv någonstans!

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



QR-Kod direkt till Gåsabladen

GOTT NYTT DANSÅR!
Fortsätt som gäss gör för att bli glada
- De um-gås!



© 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!