



FÖRARE!

Tänk på att det som är bra för
följaren är även bra för föraren.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT, TANKAR OM DANS: När jag kollar hemsidans Gåsablاد för att komma rätt i ordningen, ser jag förvånad att det nu blir nr 1. Varför, jag hade ju som mål att skriva fler men tiden har inte räckt till, men glädjande nog är det som oftast dansen som "distraherar", läs berikar tillvaron. Året går mot slutet och här kommer en återblick på det minnesrika året 2025 med återigen otroligt mycket dans.

Planerade i våras en längre resa men hann ändå med Tisdagsgruppens trevliga socialdanser på tisdagarna som anordnas vår och höst, alltid med varierande musik och west coast swing med ökat intresse, har fått en egen timme. Dans på fredagar och lördagar med olika teman är alltid trevligt.

Sommar med dans i parken och på stranden och ibland på Brändan, när det är fint väder är det svårt att motstå. Augusti med "dansbandsveckan" på Malmöfestivalen med kända band varje kväll är en höjdare och det vill man inte heller missa.



Styrelsen levererar hela året nya spännande och roliga kurser och många evenemang som är svåra att avstå. På Fredagsdansens 24/10 kom besök från Svenska Danssportförbundet.

Jag har gjort en långresa till västindien; Dominika, Martinique, St Lucia och intressanta resor till Gdansk samt Albanien och Greklands nordvästra fastland men det är veckor helt utan någon form av dans och där och då kände jag mig nästan fri från dansberoendet.

Men när man kommer tillbaka börjar på nytt socialdanser, Tedans på eftermiddagar och Seniorkommittén, det är åter fullt upp och med mycket tid för dans.

I Malmö - Lundregionen finns otroligt mycket danstillfällen jämfört troligen med stora delar av Sverige och övriga länder i världen. Tisdag och torsdag, ibland även fredag och lördag finns tillfälle till dans. Tedans på eftermiddagar och Seniorkommittén kör hårt med planeringen. Beroendet växer och det enda jag säkert avstår är Young Geese!

Ser man på eventkalendern för 2026 som erbjuds av Gåsasteget och ÖDF 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.



JÄTTEBRA: Många tävlar och har nått stora framgångar. Gåsastegets styrelse och organisation jobbar bra ihop, hyllar dansen och försöker vidga intresset till mer än bugg och fox. Alla medlemmar som engagerar sig i olika kommittéer är viktiga för att det skall fungera och bli så roligt som möjligt.

Alla som på något sätt engagerar sig bör få medlemmarnas uppskattning och stöd.

Medlemmarna är föreningen och behöver användas oavsett vilken roll de har.

I vår förening med ca 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.**

Vi som skall till höstfesten får dansa till det spännande bandet All Stars.



Allstars bildades 2019, några månader innan pandemin som skulle komma att lamslå hela Sverige och inte minst dansbandsbranschen. Ett av landets hetaste dansband och bandet må vara ganska nystartat, men musikerna i bandet är rutinerade herrar.

Peter "Peppe" Söderström (keyboard/sång) har ett långt förflutet i bandet Shake (med i Dansbandskampen 2008), Jan-Åke Glavén (elgitarr/sång) spelade med Expanders i 30 år och Kristian Pettersson (bas) har ett förflutet i Svänzons. Trummisen Jonas Jönsson hade ingen tidigare erfarenhet av dansband. Musiken de spelar är väl kanske inte det senaste på topplistorna, men de klassas som ett modernt dansband eftersom de inte spelar "traditionell" dansbandsmusik. Musiken inspireras av Delbert McClinton som spelar Louisiana-blues, Vince Gill är en annan, liksom Richard Marx. Deras album Old new borrowed & blue finns på Spotify.

hälsa

FÖR KROPP OCH KNÖPP Dans kan göra dig gladare, friskare och smartare och hälsoeffekternas antal ökar, här är 15 hälsoeffekter från dansen: 1. Lindrar smärta. 2. Minskar stress. 3. Förbättrar minnet. 4. Ökar koncentrationen. 5. Bättre rörlighet. 6. Ökar inlärningsförmågan. 7. Ökar förmågan att skilja sina egna och andras känslor. 8. Ökar förmågan att sätta ord på sina egna och andras känslor. 9. Ökar självkänslan. 10. Ökar kroppsmedvetandet. 11. Ökar livsenergin. 12. Ökar kreativiteten. 13. Stimulerar kroppens lugn- och rosystem. 14. Minskar aggressioner. 15. Dämpar ångest.



Varför inte försöka få till en danslista med dina favoriter som även andra kan gilla att dansa till. Den bör innehålla ca 60 låtar, 2 bugg och 2 fox i olika tempo och genrer. 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; Tränar/Tävlingskommittén, Seniorkommittén, Festkommittén, Tisdagsgruppen, PR& kommunikation och Lokalgruppen.

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 från dansgolvet! Från danslogen Annika Wiss

Så många möten man haft under livets gång. Så mycket glädje, stundtals sorg som man har genomlevt, dessa timmar på dansgolvet. Mycket minnen. Oförglömliga danser. Ibland har man bubblat av glädje. Blivit rusig av lycka. Ibland vemod eller till och med sorg. Man har gett och tagit. Ett äkta happyface. Eller ett påklistrat. Man har gett och fått energi

Man har varit kär. Eller sört förlusten av en förlorad kärlek som varit, eller aldrig blev. Man har varit pigg i kroppen. Eller haft smärtor, som man försöker gömma under den korta tiden på golvet. Tänkt, det är det värt!

Man har glatt sig åt vänner. Bekanta ansikten. Och sört de som inte kommer!

Ibland för en tid, Ibland för evigt. Känslspektrat har fått jobba under hela registret ibland. Och man gläds speciellt åt vissa minnen. Jag såg i ögonvrån, personen som varit ensam länge, dansa med sin nyfunna kärlek, med en kärleksfullhet som speglades i dansen. Ögonen lyste av lycka och varje rörelse uttryckte ömhet. Jag tänkte för mig själv, man gläds för deras skull. Och det gav mig lycka.

Man ser extremt duktiga dansare, som med sin bredd i turer eller tempoväxlingar hänför. Man ser de nya, lite trevande, men som kommer att växa och ta plats.

Man ser de glada, spralliga, strikta! Jag ler!

Och det drar snabbt en tanke genom mig. Det klagas på "sportdansarna", Dom med ombyte och vattenflaska som genom sin närvaro förstör för dansen.

Där jag dansar allra mest finns ingen alkohol, det behövs inte!

Dansen är drogen som det bjuds på och vi njuter av den. Men vi alla är ju där, för vi gillar att dansa till våra dansband, Mer eller mindre! Vi får vara mer toleranta mot varandra. För utan oss alla, blir det svårt att få dansa. Och det vill vi ju fortsätta med. Att dansa!

Ripedia s Danslista: Vi fortsätter på bokstaven Q, R, S och där finns många kända danser som Quickstep, Redowa, Reel, Rock'n'roll (dans), Rullstolsdans, Rumba, Samba (dans), Saraband (dans), Segla, Senpolska, Sevillana, Sing Si, Slowfox, Squaredans, Steppdans, Streetdance, Swingdans, Sønderhoning.

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

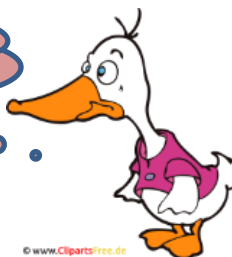
Fortsätt dansa! Hoppas vi ses på ett dansgolv någonstans!

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

Tur i år igen, det finns dans för mig nu när Mårten har varit.



QR-Kod direkt till Gåsabladet



© www.Clipartsfree.de



Zombi Gås

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!