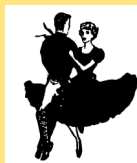


THE YELLOW



ROCKERS

Årgång 29

Nummer 2

2015

Sommar!

Under april kom sommaren rekordtidigt till Örebro!

Nu sitter jag här och huttrar—bara 9 grader och regn. Är det höst redan?

Så illa kan det ju inte vara. Naturen laddar naturligtvis bara upp för en riktigt skön sommar. Vädrets makter måste ju spara lite på sommarvädret till vår Sveriges

Hurtigrutten kryssning i augusti. Förhoppningsvis ses vi på någon sommardans på Jäkneberget, ÖSD lokalen eller någon annans innan hösten kommer. När vi sedan börjar komma in på den riktiga hösten är det åter dags för våra danskvällar. Redan nu är det hög tid att göra ännu några försök att övertyga vänner och bekanta om hur trevligt squaredans är, och få dem att inse vad de missar om de inte provar! För visst ska vi hitta nybörjare för den här hösten också! Målet ska vara att vi ökar antalet nybörjaren med minst 100%.



Torbjörn

Detta händer i Riverbend 's Square Dancers



Kryssning
"Svenska Hurtigrutten"
Söndag 9 augusti. Flyer sid 7.

Squaredansens dag
Lördag 29 augusti.

Öppet hus
Torsdag 3 september.

Föreningsmöte
Torsdag 15 oktober.

Intensivkurs A1
10 oktober
28 november
Flyer sid 15.

Avslutning
3 december.

Arbogadansen
9 januari 2016. Flyer se sid 11.

Danskvällar

vid Ventilservice AB Strängen 11 Arboga
Torsdag 10 september kl 18.30–21.30
Torsdag 24 september kl 18.30–21.30
Torsdag 8 oktober kl 18.30–21.30
Torsdag 22 oktober kl 18.30–21.30
Torsdag 5 november kl 18.30–21.30
Torsdag 19 november kl 18.30–21.30

C2 Intensivkurs (i samarbete med Västerås)

Flyer se sid 10
20 september (Arboga)
11 oktober (Arboga)
24 oktober (Västerås)
8 november (Arboga)
21 november (Västerås)
6 december (Västerås)

För mer information se klubbens hemsida riverbends.se

Yellow Rocker

- Medlemstidning för Riverbend's Square Dancers
- Redaktör och ansvarig utgivare:
- Torbjörn Lindström tel 019-31 46 64, e-post torbjorn.orebro@telia.com

Årsmötet 2015

Riverbend's Square Dancers höll Årsmöte den 19 februari 2015. Det var 14 st som hörsammade kallelsen och kom till årsmötet och det efterkommande föreningsmöte. Årsmötesförhandlingarna gick bra. Verksamhetsberättelsen och räkenskaperna gick igen och godkändes.



Den avgående styrelsen avtackades och fick nytt förtroende men med ytterligare hjälp.

En förändring med den nya styrelsen blev att den utökades till att innehålla 7st ledamöter mot 3st tidigare år, så nu skall styrelsearbete gå lite lättare framöver.

Ibland var diskussionerna intensiva

På det efterföljande föreningsmöte redovisades vårens och höstens danskvällar och medlemsaktiviteter. Under kvällen så bjöds det på fika med bröd och pålägg.

Tomas Johansson

Squaredance i Himmeta

Lördagen den 28 februari var det full fart i Himmeta bygdegård. Det dansades Squaredans hela dagen. Riverbend's Square Dancers hade sin årliga Himmetadans där dans sugan kom från både när och fjärran för att få dansa till fem olika nivåer under dagen. Total var det ca 35 personer



som var där och dansade. Första delen var det nivåerna A1 och A2 som dansades senare under eftermiddagen så blev det även nivåerna B40, M och Plus. Så alla fick dansa såväl

nybörjare som högnivå dansare fick sina behov av dans tillgodosedda. Caller för dagen var Sten Axtelius som lotsade dansarna genom alla olika turer som nivåerna har. Det blev många glada skratt under dagen då det visa gånger inte går så där bra när fötterna och tankeverksamheten inte vill så som man önskar! Och viss oreda uppstår i squaren. Och när kvällen kom och det var dags att gå hem så var det bara glada miner på alla dansare, för det är roligt att dansa Squaredance.

Tomas Johansson

Squaredansens dag

Du tänker väl på att reservera lördagen den 29 augusti för Squaredansens Dag. Mer info kommer senare.

Första styrelsemötet efter årsmötet.

Nya styrelsen träffades den 11/3 hemma hos Stefan o Carina för att ta tag i planeringen av aktiviteterna som komma skall under 2015.

Det var både kurskvällar och danser samt andra medlemsaktiviteter som skulle avhandlas.

Det blev en hel del diskussioner om hur när och var som alla dessa aktiviteter skulle planeras in, för att inte krocka med andra klubbars danser.

Det är mycket att ta hänsyn till innan man kan spika ett datum så att det passar det flesta.

En som är ny i styrelsen



Conventionboende 2016

Vill du upprepa årets gemensamma vandrarhemsboende för nästa Convention?

Jag har preliminärbokat ett vandrarhem ute på landet ca 20 minuter från Campushallen i Linköping där convention2016 kommer vara.

Några priser finns ännu inte tillgängliga, men det kommer finnas rum av olika storlek och standard. Några rum med egen dusch och WC.

Andra med delad dusch. Det ska vara välordnat för utomhusfest (eget afterparty) med bland annat utegrill. Kontakta mig helst via e-post om du är intresserad.

Torbjörn

Workshop A2

Det var full fart i IOGT-lokalen i Arboga lördagen den 21 februari. Riverbend's Square Dancers höll Workshop på nivå A2 i Sqaredance.

Det kom många dansare från angränsande klubbar av en radie av ca 10mil runt Arboga.

Totalt var det 36 personer som hade kommit för att öva sig i att dansa squaredance på nivån A2. Caller för dagen var Sten Axtelius som under ca 6 timmar dansande skulle få till alla turer och begrepp så att dansarna fick ut så mycket som möjligt av dagen.

Det blev många och glada skratt under dagen då det vissa gånger blev en viss orda på golvet! Inte så lätta att komma ihåg alla olika steg i turerna. För att orka dansa hela dagen så var det även några fika raster och mat-paus.

Till lunch så bjöds det på ungsgratinerad kyckling med ris och till efterrätt så blev det en liten panakotta med hallon.



Koken Tomas Flink har även denna gång lyckats fixa en utsökt måltid som uppskattades av deltagarna.



Ett stort tack till alla de inblandande som har fixat en mycket trevlig squaredance dag.

Tomas Johansson



Den svenska Hurtigrutten



Söndagen den 9 augusti anordnar vi en medlemsresa med den svenska Hurtigrutten. Vi åker från Nyköping till Västervik med båt och buss tillbaka. Alla får ta sig till Nyköping. Vi försöker samåka i största möjliga mån.

Avresa: 9.00 från Nyköpings hamn

Ankomst: ca 22.00 till Nyköping hamn

Pris:

200kr i egenavgift vid full aktivitetsbonus.

450kr i egenavgift vid halv aktivitetsbonus.

700kr för icke medlem

I priset ingår resa Nyköping-Västervik-Nyköping, kaffe och fralla på morgonen samt lunch. Lunchen består av fläskfilé eller en fiskrätt. Vi kommer även att göra ett strandhugg under resan.

Om ni vill veta mer om resan kan ni läsa mer på rederiets hemsida:
<http://www.royalcruiseline.se/>

Anmälan:

Sker till Kristina via mail eller på tele: 0731-408977 **senast 7 juni**. Vid anmälan uppger ni även vad ni vill ha till lunch. Har ni några funderingar får ni höra av er! **OBS!** Anmälan är bindande!

Mer information kring betalning kommer senare.

Vi hoppas på en härlig och trevlig dag tillsammans! /styrelsen

Aktuella danser i närheten

Här kan du se en del av danserna som arrangeras i vår i närhet. Våra egna danser är inte med här.) Ta en kik i på danslistan i Squareinfo så hittar du fler!



Datum Tid	Nivå	Dans Klubb	Ort Lokal	Callers
Sommardanser i Västerås				
Mån 8 juni Mån 22 juni Mån 20 juli Mån 3 augusti Mån 17 augusti 19.00 – 21.30	B M P A1 (A2)	Västerås Square Dance Club	Västerås, Jäkneberget	Sten Axtelius Roine Eriksson
Sommardanser i Örebro				
Torsd 11 juni Torsd 6 augusti Torsd 13 augusti Torsd 20 augusti 19.00 – 22.00	B M B P	Örebro Squaredancers	Örebro, Klubblokalen, Radiatorvägen 7	Bosse Nilsö Tomas Hedberg Monica Arvidsson Jesper Wilhelmsson
Fred 19 juni 13.00 – 16.00 17.00 – 20.30 Lörd 20 juni 15.00-20.00	P A1 P A2 B M B P P A1 P A2	Midsommardansen Pepparrötterna	Enköping, Boglösa Bygdegård	Jesper Wilhelmsson Tomas Hedberg
Lörd 22 augusti 14.00 – 17.00 17.00 – 20.00	P A1 A2 B M P	Heby Square Dancers	Heby, Heby Folkets Park	Leif Snuffe Ericsson
Fred 27 september 19.00 – 21.00 Lörd 28 september 12.00 – 21.00 Sönd 29 september 10.00 – 14.00	B P B P B M P A1 A2 B M P A1 A2	21 th Örebro Country Jamboree Örebro Squaredancers	Örebro, Risbergska skolan	Jerry Justin Ingvar Pettersson Stefan Sidholm Tomas Hedberg



C2 intensiv kurs



Caller: Jesper Wilhelmsson

OBS! Kursen går dels i Västerås och dels i Arboga beroende på två arrangerande klubbar!!!

Förutsättningar:	Gods förkunskaper i underliggande nivåer.	
Datum:	Söndag 20 september	Arboga
	Söndag 11 oktober	Arboga
	Lördag 24 oktober	Västerås
	Söndag 8 november	Arboga
	Lördag 21 november	Västerås
	Söndag 6 december	Västerås
Tid:	Fika finns 30 min innan kursstart. Kursstart: Arboga 10.30, Västerås 11.00 Avslutas: 17.00	
Plats:	Arboga, IOGT-lokalen, Storgatan 10 (se riverbends.se). Västerås, Lokal meddelas senare (se vsdc.se).	
Pris:	150 kr, inkl. kaffe fm. och em. För lunch tillkommer 50 kr/person. Beställs vid anmälan.	
Föranmälan:	Bindande anmälan senast fredag innan varje kurstillfälle till respektive klubb. Arboga: Stefan Flink 070- 307 83 37 alt carina.stefan@live.se . Västerås: Björn Eskilsson 070-493 08 67 b.eskilsson@esonkonsult.eu	



Välkomna !



Squaredans ger mest motion för pengarna

Zmarta Sverige har gjort en undersökning om hur mycket motion i form av förbrända kalorier olika motionsformer ger för pengarna. Squaredans är där i klar ledning med 7kr/förbränd kalori. Som jämförelse kostar varje förbränd kalori 100 kr vid golfspel. Jämförelsen har gjorts genom att jämföra genomsnittliga kostnader för avgifter, utrustning, kläder och lektioner.

Squaredans är långt ifrån den motionsform som ger störst kalori-förbrukning med 195 kalorier på jämförelsetiden 30 minuter, men är i samma klass som klättring! Löpning eller längdskidåkning ger nästan dubbelt upp eller 375 kalorier/30 minuter Om du vill se hela undersökningen klicka runt på <https://www.zmarta.se/zmartaindex/halsoindex>

Torbjörn



32:a Arbogadansen

Freddie Ekblad



Basic part one - Mainstream - Basic part one - Plus


9 januari 2016

Kl. 15.00 - 21.00

Sturehallen Arboga

GPS WGS 84 - decimal:59.39697, 15.83402

☞ skyltar från E18/E20

vid Sättra trafikplats 

Upplysningar: Torbjörn eller Carita tel. 019- 31 46 64

e-post arbogadansen@riverbends.se <http://www.riverbends.se>

Cafeteria finns.

Sporthall - använd inneskor.

Entré: Vuxna 100 kr,

Ungdomar till 26 år 50 kr.

Alla är hjärtligt
välkomna!

Du som börjat
dansa under 2015
är speciellt
välkommen!

Fjord Frolickers jamboree för 10:e gången.

Ja, i år var det dags för ett litet jubileum för oss. Det var nämligen den 10:e gången vi åkte till Skui och jamboree.

Så fredagen den 17 april startade vi vår resa från Örebro. Första etappen var som vanligt till Rasta i Grums. Där blev det lite biff Stroganoff. Mumsigt! Sedan var det dags för etapp två till Töcksfors. Väl framme där avnjöt vi lite fika innan det var dags för fortsatt resa till Oslo och vandrарhemmet

Haraldsheim.

Där checkade vi in och packade upp en del samt badade sängarna innan vi for till Skui för att dansa. Caller för helgen var Jerry Jestin. Det blev en del dan-

sande och några goda smörgåsar innan det var dags att åka tillbaka till vandrарhemmet. Väl där hade

vi lite fredagsmys med frukt. Självklart blev lite onyttigheter också! Lördagsmorgonen började vi med en härlig frukost. Sen var det dags att hitta på något. Vi tog med broschyrer till rummen och började leta på saker vi kunde göra. Alla ville göra något ute då det var härligt väder. Vi kom överens om att gå längs Akerselva som rinner genom Oslo. Vi gick en bit längs älven. Vi såg många fantastiska for-sar.



Oslo, Akerselva, Sagene, intill Beirbrua

Forts på nästa sida.

Vi gick även över en träbro som hette Åmodt bro. Den svajade/gungade när man gick över den Lite läskigt var det då den såg väldigt stabil ut, så man trodde inte att den skulle gunga. Vi passade även på att fika på Høense Lovisas hus. Vi satt i trädgården och avnjöt kardemumma-våfflor och kärleksmums bland annat.



Vi kan verkligen rekommendera kafét. Så har ni vägarna förbi, passa på och ta en fika. När vi njutit ett tag så for vi till Skui för att dansa. Jerry bjöd på en del bus och en hel del klurigheter. Väldigt roligt och utmanade! På kvällen serverades det tvårätters middag. Till varmrätt var det kycklinggryta med ris och creme caramel till efterrätt.

Lika gott som vanligt!
Precis som tårt- och kakbuffén som

serverades en stund efter maten. Kvällen avslutades med afterparty innan vi for till vandrarhemmet för att sova.

Söndag och dags för hemresa. Efter frukosten packade vi alla grejor och oss i minibussen och for mot Sverige. Precis som ditresan så stannade vi

Jerry Justins rekommendation i kakbuffén

i Töcksfors och Grums för lite fika och mat. När vi kom till Örebro stannade vi på Café Lindström och Karlsson. Där fikade och pratade vi en stund innan det var dags för oss som inte riktigt var hemma ännu att fortsätta hem. Glada och nöjda efter en härlig helg, precis som vanligt!

YR från alla Norgeresenärer

Convention utan ansvar!



Efter förra årets Convention med arbete, arbete, arbete och lite, lite dans, var det nu äntligen dags för ett Convention där man bara skulle kunna koppla av och njuta och dansa. Inte behöva bry sig om och försöka minnas vad som är bra och dåligt som de senaste åren. Nåja lite arbete blev det ju med att ordna med bokning av vandrarhemmet, ordna information hur man hittar dit, och att lämna ut nycklar. Vi åkte tidigt på torsdagen för se något i Huskvarna eller Jönköping. Valet föll på Huskvarna fabriksmuseum och intilliggande hantverksbyn Smedsbyn. Fabriksmuseet var verkligen en intressant aha-upplevelse. Finns det något som Huskvarna inte tillverkat eller gjort delar till? Vid Smedsbyn var det mesta stängt och hungern började göra sig påmind. Det blev Libanesisk mat vid Fenisia i Huskvarnas centrum. Rekommenderas! Fredagen började med tidig frukost och avresa till danshallarna för graduation. Vi som skulle hitta åkte före några tveksamma som tappade bort oss i dimman och åkte rätt. Vi hamnade i Jönköping fruktade rondell. Efter ett varv var vi på rätt spår igen.

Jag kände mig sen och sprang före och hamnade i ett kaos. Ingen visste vad som gällde mer än att graduanterna skulle anmäla sig vid en disk mitt i röran. Jag skulle bära standaret som Sten hade med sig. Ingenstans såg jag vare sig Sten, standar eller Nettan. Så dök Nettan upp och jag kunde visa henne vägen till disken. En stund senare Sten och Helen som var lätt irriterade för att de visats till fel plats. Nu började allt ordnas upp. Graduanter och änglar skulle samlas på ett ställe och standar bärare på ett annat. Efter en kort inmarsch var min uppgift över. Nu började själva provet där Sten var med som ängel. Nettan klarade sig och kan nu med stolthet kalla sig för squaredansare. Nu var det äntligen dans! Carita hade känts sig hängig redan när vi åkte hemifrån och nu började även jag känna mig seg. Några tip blev det i alla fall innan vi smet iväg på grekisk buffé ett par kvarter bort. Gott men inget speciellt. Efter det blev det inte mycket mer dans. Vi åkte tillbaka till vandrarhemmet tidigt.

Forts nästa sida.

Lång innan vi trodde de övriga var tillbaka knackade det på dörren och vi blev påmind om vårt gemensamma afterparty. Det blev en mycket trevlig avslutning på dagen. Ett stort tack till er som ordnade afterparty!

På lördagen var Carita fundersam om hon skulle följa med till danshallarna. Jag skulle i alla fall dansa! När jag gått över dansgolvet i stora hallen insåg jag att jag inte skulle dansa. Vi satt och tittade på dansen, shoppade och

pratade med folk. När det var dags för lunch blev det Indisk buffé alldeles intill danshallarna. Det var en riktig höjdpunkt som flera squaredansare hade upptäckt.

Så var det presentation av nästa års Convention. I år hade jag inte lyckats klura ut var det skulle vara, men efter ett rykte under fredagen att endast tre bokstäver behövde bytas föll misstankarna på Linköping vilket bekräftades.

Även den här kvällen var det gemensamt afterparty på vandrarhemmet. Vi tog med oss några sorters meza från Fenisia. Jättegott! Och även den här

kvällen fick en mycket trevlig avslutning.

På söndagen bestämde vi oss att åka direkt hem efter ett besök på Huskvarnas utsiktsplats med en fantastisk utsikt över Huskvarna, Jönköping och södra Vättern.

För Carita och mig blev det snarare en matresa än dansresa, men vi hade trevligt i alla fall, som alltid på Convention.

Torbjörn



Riverbend's Square Dancers

inbjuder till

Intensivkurs A1

Lördagen den 10 okt och 28 nov 2015



Caller: Sten Axtelius.

Förutsättningar: Goda kunskaper i underliggande nivåer.

Tid: 10.00 - 10.30 Fika
10.30 - 17.00 Kurs

Plats: IOGT-lokalen, Storgatan 10 Arboga
Klädsel: Casual (ledig).
Pris: 150 kr inkl. kaffe fm och em.
Lunch 50 kr/pers.

Föranmälan: Bindande anmälan senast 4 oktober 2015 till:
Stefan Flink **070-307 83 37** eller
carina.stefan@live.se.

Min 20 deltagare.



Välkomna !

Hemsida: <http://www.riverbends.se>



Klurigheter

Lösningar på klurigheterna i förra numret.

Rabatten:

Tiden från halvt fylld till helt fylld rabatt (en fördubbling av antalet utslagna blommor). En minut. Alltså var den halvfylld vid 59 minuter.

Skidorna:

Jag hämtade den här klurigheten från Internet.

Tyvänn kontrollerade jag inte ordentligt. Lösningen är fel! 1,7m långa skidor får inte plats! Vi gör om uppgiften: Hur långa skidor får plats i ett paket som inte är längre än 1 m på något håll?

Här är ett nytt försök med klurigheter. Den här gången är lösningarna kontrollerade!

Husen efter en gata

Det gröna huset ligger på vänster sida av gatan. Det röda huset ligger på höger sida av gatan. Där ligger det också ett brunt hus och ett grått hus.

Men var ligger Vita Huset?

Vad är det?

Den som har det, är fattig.

Den som inte har det, är glad.

Den som vet det, är dum.

Den som gör det, är lat.

Den som ser det, är blind.

Den som hör det, är döv.

Välkommen med bidrag till nästa Yellow Rocker!

Skicka gärna ditt bidrag med e-post till
torbjörn.orebro@telia.com

Det går naturligtvis lika bra att lämna bidrag
på någon av klubbens aktiviteter.



Nästa tidning kommer när jag fått minst två bidrag.

Redaktören