

Tuna Gille

40 år

1979 - 2019

Jubileumsskrift

## Dans är livet

Musik och dans är mycket basala fenomen i det levande livet. Inte bara i det mänskliga livet. Det räcker att man tänker på valarnas sång genom havsvidderna och på tranornas dans vid Hornborgasjön för att man ska inse att hela biosfären genomströmmas av taktfyllda ljud och rörelser, alltifrån mikroorganismernas ryckiga gång för att tillgodose viktiga behov till apors svingande mellan träden och människors arbetssånger. Man kan tänka på alla tusentals varianter av parningsbeteenden olika arter uppvisar, där ljud och rörelse koordineras för att man ska inse hur vittomfattande detta är i hela naturen. Vi väntar bara på att få bekräftat att själva träden i skogen tar del av och njuter av suset i trädkronorna, liksom vi själva gör. En skogspromenad har visat sig vara ett utmärkt sätt att behandla människors psykiska problem, enligt senare tiders studier. Något som man i och för sig "känt till" i alla tider.

Stora delar av vår hjärna är sysselsatt med att kontrollera och styra kroppens rörelser. Därför är dansen så viktig för att motverka och behandla tendenser till demens. Dansen aktiverar hela hjärnan mer än det mesta annat. Så då kan vi lägga även detta till alla de fördelar vi brukar tala om när det kommer till samtal om dansens positiva sidor, vilka som bekant är motion, muskeluppbyggnad, koordinering av kroppens rörelseorgan, balansträning och social gemenskap bland mycket annat.

När man tränar in en ny dans och kommit över de första svåra momenten att dels lära sig dansstegen dels ta dessa steg i föreskriven takt till ett musikstycke infinner sig normalt en så kallad aha-upplevelse. Jaså var det så man ska göra för att dansa, till exempel hambo! Trots denna känsla så är detta bara början på en lång och glädjefylld resa mot en allt bättre genomförd dans. Att lära sig hambo ordentligt kan ta många år. Det handlar om att genomföra dansturerna med minsta möjliga arbetsinsats. Annars orkar man inte med den ena dansen efter den andra. Man måste samordna sina steg med danspartnern för att underlätta för denne/denna. Dansparen måste samsas om ett begränsat utrymme på golvet. Och mycket annat. Det tar ett bra tag innan man kan föra ett samtal under pågående dans och kan nicka åt bekanta man ser under dansen. Och samtidigt njuta av dansen. De som programmerar robotar vet hur komplicerat det är att kontrollera

och styra deras rörelser. Ändå ter sig robotarnas rörelser oftast som omogna och ryckiga. I dansen sysselsätts hela hjärnan kontinuerligt. Utan att vi ens märker det. Nyttigt, är det minsta man kan säga om den saken.

I Tuna Gille ägnar vi oss inte åt att tävla danspar emellan. Det innebär att var och en utvecklar sitt dansande från sina egna förutsättningar. Man kan koncentrera sig på att träna stegen och rörelserna i egen takt. Det är helt naturligt att gå upprepade kurser år efter år och successivt bli allt bättre. Det gäller nybörjare och mer erfarna dansare. Alla, i olika utvecklingsstadier, kan dela på samma dansgolv och dansmusik. Och lära av varandra. Och samtidigt njuta av gemenskapen och musiken. Det är fantastiskt.

### **Tuna gilles utveckling**

Det är alltså viktig och nyttig verksamhet vi sysselsätter oss med i Tuna Gille. Vår dansförening fyller nu i november år 2019 fyrtio år. Det är en hedersam ålder. Under årens lopp har mycket hänt i form av sammankomster, danskurser, dansresor, uppträdanden och utveckling av en egen dansdräkt för att ta några exempel. Bara tillblivelsen av föreningen har sin egen historia. Allt detta har redan nedtecknats och finns redovisat i jubileumsskriften från när föreningen fyllde trettiofem år. Vi har ingen anledning att skriva om eller revidera denna text och hänvisar till den som ett friliggande appendix. Detta kommer att läggas in och finnas tillgängligt för intresserade på Tuna Gilles hemsida. I den här aktuella fyrtioårsskriften ägnar vi oss åt de senaste fem årens utveckling.

### **De senaste fem åren**

Direkt efter trettiofemårsjubileet valde buggruppen inom Tuna Gille att gå ur föreningen och bilda en egen dansförening. Det kan tyckas dramatiskt men en liknande händelse inträffade även i ett tidigare skede när en squaredansgrupp valde att gå egna vägar. Hur skulle det nu gå när dansföreningen stod utan den relativt stora buggdansgruppen? Det skulle visa sig gå utmärkt att driva den traditionella föreningen vidare och vi har successivt byggt upp det egna kapitalet till en stor och stabil buffert. Medel som ligger lätt tillgängliga på bankkonton om de skulle behövas. Det är inget syfte i sig att bygga upp det egna kapitalet men den trygghet det innebär i "ofärdstider" ska inte underskattas.

Givetvis har intresset varierat över åren för våra verksamheter men i det stora hela har vi hållit tempot uppe under femårsperioden. Varje termin driver vi våra gammaldanskurser med deltagarantal mellan fem och femton. Dessa deltagare vidgar successivt vårt kontaktnät. Till dessa kurser engageras ett antal stöddansare från Tuna gille. Utöver dessa "reguljära" danskurser har vi också tagit på uppdrag att utbilda danssugna personer på endagskurser. Vissa år driver vi också danskurser i speciella danser som tango, foxtrot och polska och vi har då samlat ca tjugo deltagare vid varje kurs. Kursverksamheten kan tyckas blygsam men den fortgår år efter år. Margareta Lundgren är den drivande pedagogen när det gäller gammaldanskurserna. Under tio tisdagskvällar varje termin har Tuna Gille motionsdanser. Ett första pass med huvudsakligen gammaldans och efter fikapaus gillesdanser. Dessa träffar samlar normalt tjugo till trettio deltagare. Margareta instruerar vant gillesdanserna och ser till att alla får hjälp med dansstegen. För båda dessa aktiviteter har vi funnit att egen musik, numera från dator, är enklast och bäst att hantera. Danskurserna och motionsdanserna ger vanligen ett mindre plus i kassan.

Lördagsdansen som vi genomför vid fyra till fem tillfällen varje termin är ett större evenemang som sysselsätter fler ur den arbetstroagna staben. Orkester engageras, speciell marknadsföring genomförs och "egna" bullar mm serveras vid fikat. Lördagsdansen är mycket populär och engagerar dansare även utanför gruppen gammaldansare. Det större engagemanget medför att chansen till överskott respektive risken för förlust vid varje tillfälle ökar. I genomsnitt är det lördagsdansen som genererat de största överskotten åt vår förening. Den kunskapsmässiga spetsen i Tuna Gille får nog sägas ligga i våra uppvisningsdanser som utövas av danslaget. En ny uppsättning av gillesdanser övas in varje vårtermin och visas upp i midsommartid på evenemang och äldreboenden. Uppvisningsdansen är mycket populär och drar år efter år in ett stort och stabilt överskott.

Tuna Gille är en ideell förening med syftet att lära ut och erbjuda dans åt våra deltagare och därmed bidra till kroppslig och själslig hälsa. **Stort tack!** till alla de som utan ersättning lägger möda på att arbeta för Tuna Gilles syften.

Lennart Eriksson/ ordförande