

Är du nybörjare eller behöver du fräscha upp dina kunskaper?

# Folkdanslaget RILLEN

Har något för alla nivåer! Passar dig som är ca 15 år och äldre



## DANSGRUPPER

### Nybörjarkurs i gammeldans

Start onsdag 7 sept kl 17.45–19.15

Välkommen till en nybörjarkurs i gammeldans. Du får lära dig dansa vals, schottis, hambo, snoa, polka m.m. från grunden.

### Motionsdans med gillesdanser

Start tisdag 6 sept kl 18.30–20.45

För dig som kan grunderna i gammeldans och vill lära dig några nya turer. Vi blandar traditionell musik med modernare toner.

### Folkdans – träna med vårt lag

Start onsdag 7 sept kl 19.30–21.30

För dig som kan grunderna i gammeldans och vill lära dig traditionella folkdanser och samkvämsdanser. Även inslag av polskor, internationella danser och lokala pardanser från Gästrikland.

### Dans på dagtid

Start fredag 9 sept kl 15.00–16.30

Vi dansar en blandad repertoar från alla våra olika dansgrupper och är nyfikna på allt nytt. Du behöver kunna grunderna i gammeldans.

## SPELGRUPPER

### Stränggänget

Start måndag 5 sept kl 16.00–17.30

Kom och spela cittra, gitarr, ukulele med flera instrument. Vi sjunger och spelar låtar av alla slag, både gamla och nya. Vill du prova på kan du få låna instrument.

### Gammeldragarna

Start söndag 11 sept kl 18.00–20.15

Välkommen till en dragspelsgrupp med flera instrument. Vi spelar gärna musik som det går att dansa till.

### Spelsugna

Start måndag 5 sept kl 18.00–20.15

Vi spelar främst folkmusik, alla instrument är välkomna. Du får även spela för dansarna och ibland vid uppträdanden för föreningen. Vi spelar gärna lokal musik från Gästrikland.

## Välkommen!

Gratis prova-på de två första gångerna

Lokal: Røjningen, Sättra

*Folkdanslaget Rillen kan bokas för uppvisningar, samkvämsaktiviteter och ringlekar. Dans ger god träning för kropp & knopp och ofta nya vänner.*

[Gilla Rillen på Facebook!](#)

Anmälan och frågor: [rilleninfo@gmail.com](mailto:rilleninfo@gmail.com)

Mer info finns på [www.rillen.se](http://www.rillen.se)

[Se mer info på hemsidan.](#)





## Folkdanslaget Rillen, Gävle

I FOLKDANSLAGET RILLEN får du som dansare eller som spelman/spelkvinna möta folklig kultur på många plan. Föreningen bildades 1952 (70-årsjubileum i år) och har cirka 120 medlemmar. Vi har för närvarande fyra dansgrupper och tre musikgrupper.

Vår verksamhet omfattar svensk folkmusik och folkliga dansformer från medeltid och upp genom århundradena. Polskans olika former intresserar oss. Även långdanser och kadriljer genom 1700- och 1800-talen, fram till gammeldansen och nuet. Pardanser, uppställningsdanser, nyupptecknade folkliga danser och samkvämsdanser. Jämsides med detta även visor och sånger. Vi har under åren haft utbyten med utländska folkdanslag och spelgrupper (bl a från Norge, Finland, Tyskland och Frankrike) och vi har lärt oss några av deras danser och låtar. Vi har även erfarenhet av barn- och ungdomsverksamhet. Vi försöker hålla igång så mycket som möjligt av allt detta.

Dessutom har vi viss slöjdverksamhet med tillgång till vävstuga. Som medlem är du välkommen att delta i alla våra grupper och aktiviteter. Vi har många uppvisningar på såväl skolor som äldreboenden. Fester, resor och utbyten med såväl svenska som utländska folkdanslag är också återkommande inslag i vår verksamhet. Vissa danskvällar är även öppna för allmänheten.

Våra lokaler på Røjningen, Sättra, har anor från 1700- och 1800-tal och medlemmar tar gemensamt ansvar för skötseln, såsom städning och underhåll av byggnader.

Praktisk information för nya medlemmar:

- Det är en fördel om du som dansare har en sko med en slät sula, gärna av läder. Det är skonsammare mot dina knän och underlättar vid dansen. Undvik grova gummissulor, de försvårar när man ska snurra.
- Spelmän bör ha ombyttesskor eller använda skoskydd för att skydda dansgolvet.
- Alla dans- och spelgrupper startar vecka 36. Du är välkommen att prova de två första gångerna gratis.
- Alla grupper pågår minst i 10 veckor, men de flesta håller på längre.
- Grupper kan ta emot deltagare under pågående termin, beroende på dina förkunskaper.
- Du kan komma ensam eller i par.
- Vi har tillgång till ett kök för dig som behöver fylla på vattenflaskan i pausen.
- Kontaktperson för frågor/anmälan framgår nedan för respektive dans- och spelgrupp. Du kan även mejla [rilleninfo@gmail.com](mailto:rilleninfo@gmail.com).

Medlemsinformation lämnas via flera kanaler:

- på anslagstavlan i danslokalen sätts mycket upp, t ex anmälningslistor till evenemang
- [www.rillen.se](http://www.rillen.se) är vår hemsida. Där är kalendern den viktigaste funktionen.
- e-post används för regelbunden föreningsinfo, till exempel vårt medlemsblad Rillenbladet
- vi finns på Facebook, följ oss gärna där

## DANSGRUPPER

*Dans är en fantastisk och allsidig träningsform. Du övar bland annat balans, styrka, kondition, koordination. Dansen reducerar stress och stärker självkänslan. Skrattnuskulerna får också jobba.*

### **Nyborjarkurs i gammeldans – Marita Hållén, tel 070-274 56 46**

**Start onsdag 7 sept kl 17.45–19.15**

Välkommen till en nyborjarkurs i gammeldans. Du får lära dig dansa vals, schottis, hambo, snoa, polka m.m. från grunden. Även några enklare familjedanser/bytesdanser. Lugnt och metodiskt går vi igenom steg och rörelser tillsammans så att alla hänger med. Levande musik till träningen.

Kursen riktar sig till dig som är nyfiken på gammeldans och folkdans, och inga förkunskaper krävs. Du som dansat tidigare och vill fräscha upp dina kunskaper har också glädje av kursen.

För damer som vill lära sig kavaljersteg, eller tvärtom, passar detta också bra.

### **Motionsdans med gillesdanser – Annalena Sundberg, tel 070-600 09 90**

**Start tisdag 6 sept kl 18.30–20.45**

Gillesdans är motion för kropp och knopp. Dansformen förutsätter grundkunskaper i gammeldans och passar dig som vill lära dig några nya turer. Vi blandar traditionell musik med modernare toner.

### **Folkdans – Benno Eriksson, tel 073-385 03 10**

**Start onsdag 7 sept kl 19.30–21.30**

För dig som kan grunderna i gammeldans och vill lära dig traditionella folkdanser (uppställningsdanser) och samkvämsdanser. Även inslag av polskor, internationella danser och lokala pardanser från Gästrikland. Vår bredaste dansgrupp där danser från hela vår repertoar kan dyka upp.

Vi är flera dansledare som turas om att hålla i träningskvällarna för denna grupp.

### **Dans på dagtid – Annalena Sundberg, tel 070-600 09 90**

**Start fredag 9 sept kl 15.00–16.30**

Vi dansar en blandad repertoar från alla olika dansgrupper hos Folkdanslaget Rillen och är nyfikna på allt nytt. Du behöver kunna grunderna i gammeldans. Resten lär du dig hos oss.

## SPELGRUPPER

*Alla instrument är välkomna. Spelmansmusik är traditionellt på gehör, men vi har tillgång till noter för den som behöver. Spelgrupperna hjälps åt med att spela till dans vid uppvisningar och andra evenemang. Utåt kallar vi oss då för Rillens spelmän.*

### **Stränggänget – Annalena Sundberg, tel 070-600 09 90**

**Start måndag 5 sept kl 16.00–17.30**

Kom och spela cittra, gitarr, ukulele med flera instrument. Vi sjunger och spelar låtar av alla slag, både gamla och nya. Vill du prova på kan du få låna instrument.

### **Gammeldragarna – Håkan Björklind, tel 076-838 32 04**

**Start söndag 11 sept kl 18.00–20.15**

Välkommen till en dragspelsgrupp med flera instrument. Vi spelar gärna musik som det går att dansa till.

### **Spelsugna – Benno Eriksson, tel 073-385 03 10**

**Start måndag 5 sept kl 18.00–20.15**

Vi spelar främst folkmusik, alla instrument är välkomna. Du får även spela för dansarna och ibland vid uppträdanden för föreningen. Vi spelar gärna lokal musik från Gästrikland.

**VÄLKOMMEN i vår gemenskap!**

