



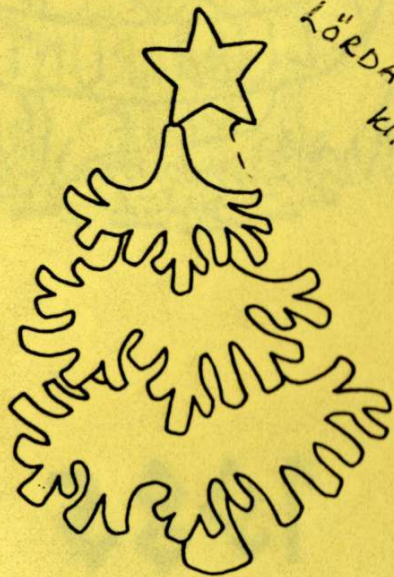
1985

NR4

KOM IHÅG

ÅRSMÖTE
SÖNDAG 16 FEB
kl. 17⁰⁰

SPÅNGA FOLKDANS GILLE
10 ÅR
LÖRDAG 15 FEB
kl. 19⁰⁰



JULGRANSPLUNDERING

11 JANUARI

TERMINSSTART FÖR
allå UNEDOMSGRUPPERNA



Nu är det jul igen !

Ja, så är det faktiskt. Vi på Lubbarunt önskar en
mysig helg. Alla är sedan välkomna tillbaka till ett
nytt år med härliga aktiviteter.

God Jul
och
Godt Nytt År
önskar



Barbro

Mari-Louise

Monica



PÅMINNELSE OM KURSSTART

SPANA IN

Seniorer folkdans	Måndag	13 jan	20.00-22.00
Seniorer gammeldans	Onsdag	15 jan	20.00-22.00
Reserv för träning	Tisdag	28 jan	20.00-22.00
Square-dans	Torsdag	16 jan	20.00-22.00

Ungdomar

U 1	12-15 år
B 1	7-10 år
B 2	7-10 år
B 3	10-12 år
Bugg	9-15 år
Bugg	9-15 år

Torsdag	16 jan	18.30-19.45
Måndag	13 jan	18.30-19.45
Tisdag	14 jan	18.30-19.45
Onsdag	15 jan	18.30-19.45
Söndag	19 jan	10.00-12.00
Nybörjare		13.00-14.30

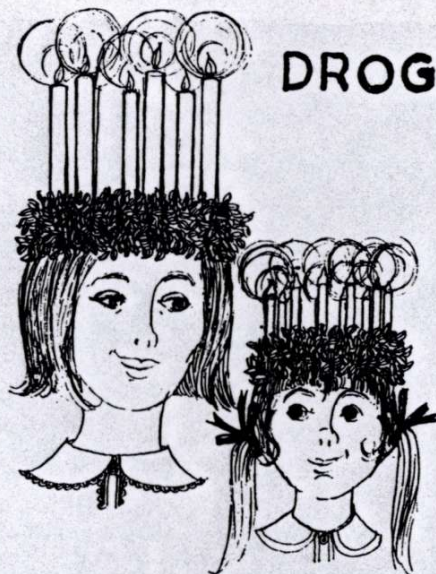
Kurser

Gammeldans	Onsdag	15 jan	20.00-22.00
Square-dans	Torsdag	16 jan	20.00-22.00
Bugg	Söndag	12 jan	19.30-21.00

1985

LU

i
Spånga
Folkan



DROGFRI

CIA

fredag
13/12
kl 19

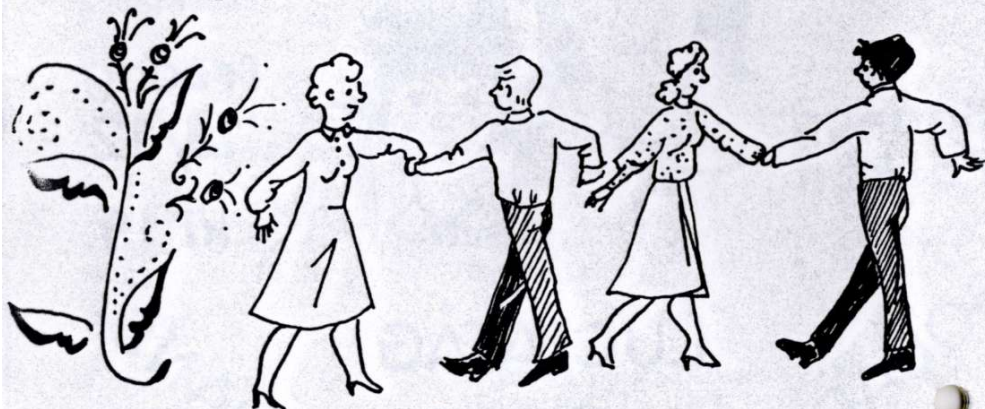
SQUARE-DANCE LUCIATÅG LEKAR GAMMALDANS

10:-

kaffe med dopp

saft

Simma lugnt? Ja, hur Järfälla simsällskap simmar vet vi just inte. Men till årsmötet ville dom ha lite andra aktiviteter. Vi blev alltså inbjudna till Skälby gård för att visa hur man roar sig på torra land, med squaredans! Åtta par anmälde sig så det blev 2 uppställningar. Det blev faktiskt rätt trångt mellan borden bland räskålar och painriche. Men allting går, vi hade tränat in fyra danser: Farmers jigg, Two-head ladies, Lefthand ladies och som avslutning Cumberland, som brukar få fart på publiken.



Mera uppvisning.

Spånga Squaredansare har slagit till igen! Den här gången var det södra delen av Stockholm som fick den äran. Vi letade oss ut till Älta centrum. Scoutkåren där hade julmarknad, så vi passade på att fynda lite också. Danserna som vi tränat in till föregående uppvisning gick bra den här gången också. Ålandsgillet startade upp med folkdans sedan tog vi över. Tyvärr ingen större publik på plats men vi hade trevligt som vanligt.

VAD ÄR NU DETTA?

SVAR PÅ NÄSTA SIDA



PR-
SEKT.

SVAR: BÖRJE OCH CATHERINES FOLKDANS FÖR SENIORER PÅ
MÅNDAGAR. PÅ BILDEN SES MÅNDAGSGRUPPEN I FULL AKTION.
TECKNAREN HAR FÅNGAT GRUPPEN NÄR DEN ÖVAR DEN GAMLA
FINA DENSEN "VÄVA GRANTOPP"

DU SOM ÄNNU INTE PROVAT PÅ FOLKDANS - KOM MED TILL
VÅRTERMINEN! KANSKE KAN DU FÅ SITTA ÖVERST NÄR VI
ÖVAR "VÄVAN". VÄLKOMMEN! PR-SEKTIONEN

Pontus

HÖSTFEST.

JA, SÅ HAR DET VARIT FEST IGEN! VI PASSADE PÅ ATT
BJUDA IN DANSARE FRÅN ÅLANDS FOLKDANSLAG SOM VI HADE
BESÖKT TIDIGARE UNDER ÅRET.
VI VAR ETT 80-TAL SOM SAMSADES OM DANSGOLVET.
FÖRPLÄGNADEN VAR HELT UTSÖKT, VI BJÖDS PÅ VITLÖKS-
KRYDDAD SKINKPAJ OCH SALLAD, HÄRLIGT GOTT.
VID BORDEN BLEV DET ALLSÅNG FÖRSTÅS, FÖR VAD VORE EN
FEST UTAN EVERT TAUBES VISOR.
MEN INTE KAN MAN SITTA STILL ALLTFÖR LÄNGE NÄR
EKLÖVERN STÅR FÖR MUSIKEN, SÅ DET VAR BARA ATT
BJUDA UPP OCH SÅ DANCE KVÄLLEN LÅNG.
VI FICK FRISKA UPP MINNET AV VAD VI TIDIGARE HADE
LÄRT OSS AV ÅLÄNDSKA DANCER. VÅRA GÄSTER FRÅN ÅLAND
HJÄLPTE OSS ATT HITTA RÄTT.
TRÖTTA, MÄTTA OCH SÅ DÄR "LAGOM" VARMA BRÖT VI UPP
MED ETT HJÄRTLIGT TACK TILL VÅRAN FESTKOMMITTÉ SOM
ORDNAT ÄNNU EN TREVLIG KVÄLL.

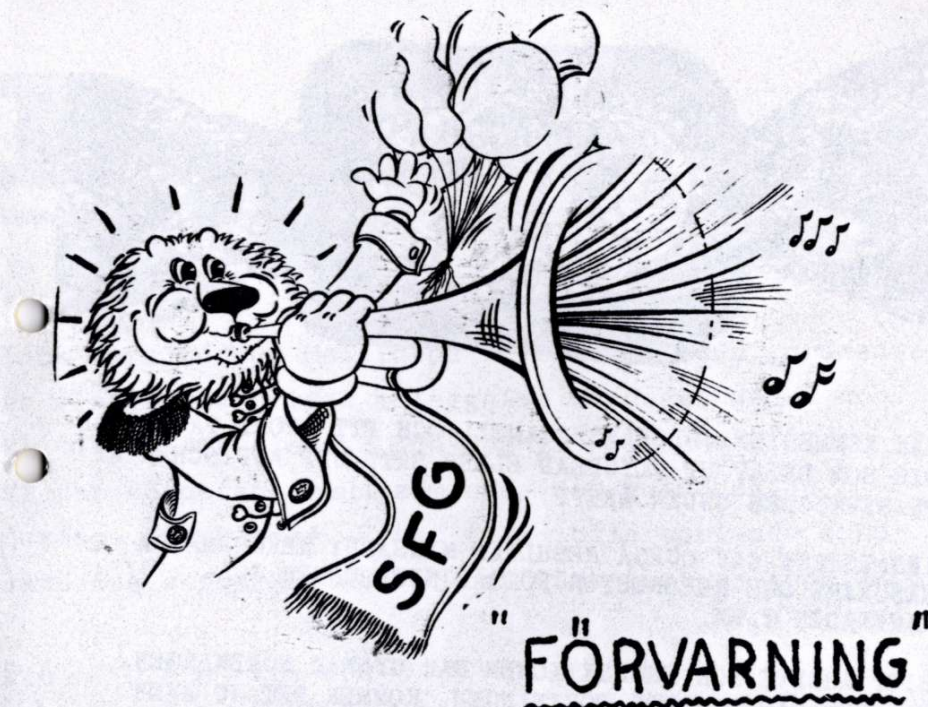
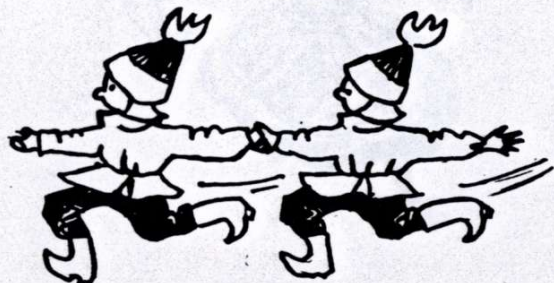
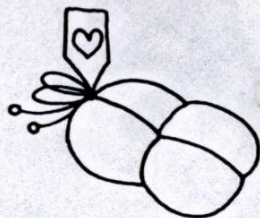


JULMARKNADEN.

Så var vi där igen, året går fort, julmarknaden har vi redan bakom oss. Alla hade som vanligt jobbat, dels hela hösten med handarbeten, slöjd och andra hantverk. Pepparkaksbak och ljusstöpning var också avklarat. I år hade vi verkligen mycket folk vilket visade sig i kassan sedan. På loppmarknaden var det nästan krig om sakerna, många stod och trampade redan innan vi hade öppnat försäljningen.

Lekar med barnen, lotterier och kaffeservering gick i gång. Sedan hade ungdomarna en jättefin uppvisning. Elisabeth och Hasse buggade till musik av lite äldre datum: Rock around the clock. Lottdragningen som alla väntade på skötte Nils-Erik med hjälp av som sig bör, några barn.

När det var dags att plock ihop kände vi oss alla nöjda, allt hade fungerat fint. Nu väntar vi bara på att få se det hela en gång till, Herbert videofilmade under dagen, så bevis för att vi hade en bra dag finns.



OM GODBITAR SOM KOMMER
TILL VÄRTERMINEN.

BUGG, SÖNDAGAR

9 - 15 ÅR

NYBÖRJARE KL 13 - 14³⁰

FORTS. KURS KL 10 - 12

SQUARE-DANS,
TORSD. KL 20-22

NÅGON VANA
ERFORDRAS



HÄR KOMMER EN JULGRANSKARAMELL OCH ETT STORT TACK TILL DIG SOM DELAT UT FLYGBLAD ELLER SATT UPP AFFISCHER ÅT PR-SEKTIONEN UNDER ÅRET!

INSATSERNA GAV OCKSÅ RESULTAT MINSANN; REKORDMÅNGA BESÖKARE OCH REKORDSTOR FÖRSÄLJNING UNDER JUL-MARKNADEN T.EX.

DITT ARBETE FÖR PR-SEKTIONEN HAR GYNNAT FÖRENINGEN. NÄR DET GÅR BRA FÖR FÖRENINGEN, KOMMER DET JU ÄVEN DIG SOM MEDLEM TILL GODO - ELLER HUR?

GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!

ÖNSKAR

PR-SEKTIONEN

Pontus

PRIPPORAMA

Voltavägen 29, 161 86 Bromma

Tack vare Gudrun Hallin på informationsavd. ordnades en visning av Pripps anläggning Lördagen den 9 nov. kl. 14-16 för Ålands- och Spånga Folkdans Gille. Vi var 45 personer som samlades och guidades av Susanne Stenhammar. Efter film- bild spel och rundvandring serverade Per öl och lösk samt en renklämma.

S A H Ä R G Ö R M A N Ö L.

Tillverkning av öl är en mycket komplicerad procedur. Här en mycket kortfattad beskrivning.

RÅVARORNA:

till öl är malt, humle, jäst och vatten. Malt framställs av korn i mälteriet. Kornet blöts i vatten under två dygn. Därefter får kornet gro i en veckas tid i stora kistor under genomblåsning av fuktig luft. Under groningen bildas enzymer. Kornets stärkelse börjar brytas ned till socker och en viss omvandling sker av dess äggvita. Förloppet bryts genom att det grodda kornet torkas till malt.

HUMLE:

De obefruktade honblommorna plockas och pressas samman i balar. Blommorna innehåller en speciell typ av bitterämnen som används för att ge ölet dess friska, beska smak.

JÄST:

är en mikroorganism som förekommer överallt i naturen. För att ölet skall få den önskade smaken måste man emellertid i ett bryggeri använda en speciell variant av en kulturjästsvamp som därför odlas i bryggeriets renodlingsanordning.

VATTEN:

Dagens mer avancerade teknik har gjort det möjligt att anpassa praktiskt taget varje vatten till rätt sammansättning för öltillverkning.

MÄSKNING:

Maltet krossas och rörs ut i vatten i mäskpannan. Temperaturen höjs långsamt och hålls konstant i bestämda tider vid vissa nivåer. Maltets enzymer bryter ner stärkelsen till socker och äggviteämnena övergår i löslig form.

AVSILNING.

Huvuddelen av maltets beståndsdelar upplöses under mäskningen. Kvar blir emellertid ungefär 20 procent i olöslig form, den s. k. draven, som silas av i silkaren och säljs som fodermedel.

VÖRTKOKNING.

Den klara, silade lösningen - vörten - pumpas där-
efter vidare till vörtpannan för att kokas med humle. Under kokningen går humlens bitterämnen över i vörten. Dessutom bildas en fin fällning av svårslösliga äggviteämnena, den s. k. druven, en annan av bryggeriindustrins biprodukter.

JÄSNING.

Vörten kyls ner till ungefär $+ 8^{\circ} \text{C}$ och pumpas till

jäs-tankar, där vörten blandas med jäst. Jästen bör-
jar nästan omedelbart att förökas. Den hämtar energi genom att ta upp och förbränna vörtens socker och använder dess äggviteämnen för att bygga upp nya jästceller. Som biprodukter bildas kolsyra, alkohol och andra smakämnen.

Efter ungefär tio dagar är vörtens socker förbrukat, jäsningsen stannar av och jästen sjunker till tankens botten. Man har fått s. k. grönöl. Detta pumpas över till en lagertank och jästen tas till vara från jäs-
tanken. En del av jästen används till nya jäsnings-
och överskottet säljs som en biprodukt. Bryggerijäst används bl. a. som ett högvärdigt foder och som rå-
vara för framställning av B-vitamin.

LAGRING:

I lagertanken mognar ölet långsamt till den slut-
liga, väl avrundade smaken. Samtidigt klarnar ölet genom att vissa svårslösliga äggviteämnen faller ut och sjunker till tankens botten. Förloppen sker vid låg temperatur - under slutskedet vid $- 1^{\circ} \text{C}$.

FILTRERING:

Efter lagringen befrias ölet från rester av utfälld äggvite och jäst genom filtrering, varefter det pumpas till trycktankar.

TAPPNING:

Från trycktankarna går ölet till tappningsmaskiner-
na och fylls på flaskor, burkar och fat.

ALKOHOL OCH VÖRTSTYRKA:

Medan man i Sverige graderar ölet i skatteklasser efter alkoholinnehåll, karakteriserar man ölet i många

andra länder genom att ange den s. k. - stamvörtstyrkan, vilken grundar sig på hur mycket socker vörten innehåller före jäsningen. Som ett exempel kan nämnas att starköls högsta viktsprocent alkohol är 4,5 medan stamvörtstyrkan är 12,5 procent. Motsvarande siffror för mellanöl är 3,6 respektive 10,5 procent. Öl kan vara olika beska beroende på hur mycket hum som tillsatts vid bryggningen. Ett annat kännetecken på öl är att det kan vara mer eller mindre vinöst, d. v. s. ha mer eller mindre fruktsmak. Denna egenhet beror i första hand på vilken jäst som använts. Ölets maltsmak kan vidare vara mer eller mindre framträdande. Ett mörkt öl har kraftigt markerad maltsmak.

S Å H Ä R G Ö R M A N L Ä S K E D R Y C K E R.
Läskedrycker är den gemensamma benämningen på kolsyrade alkoholfria drycker. Råvarorna utgörs av vatten, socker, citronsyra, kolsyra saftkoncentrat, smak- och aromämnen. Mineralsalter ingår som namnet anger i mineralvatten.

Tillverkningen kan uppdelas i följande steg: Vattenbehandling, beredning av salt- och citronsyralösningar, beredning av sockerlag, beredning av färdig dryck och tappning.

VATTENBEHANDLING:

Fabrikationsvattnet desinfekteras under minst två timmar med klor. Filtreras därefter genom sandfilter och avkloreras i filter med aktivt kol.

STAMLÖSNINGAR FÖR MINERALVATTEN:

Exakta mängder av de salter som skall ingå i mineralvattnet löses i varmvatten, analyseras, filtreras och pumpas till förrådstankar.

SOCKERLAGSBEREDNING:

Sockret levereras i lös vikt och blåses med luft från transportbehållare till sockersilos. Från dessa transporteras det till sockerlösare. Upplöses vid 90 °, filtreras, kylls och pumpas till sockerlagstankar. Hela processen sker automatiskt.

CITRONSYRASTAMLÖSNING:

Citronsyra löses i varmvatten till en 50-procentig lösning, analyseras, filtreras och förvaras i förrådsbehållare.

KOLSYRA:

Denna levereras och förvaras nedkyld i tankar som tål så högt tryck att kolsyran hålls i flytande form. Vid förbrukning pumpas den flytande kolsyran över upphettningsanordningar så att den övergår i gasform.

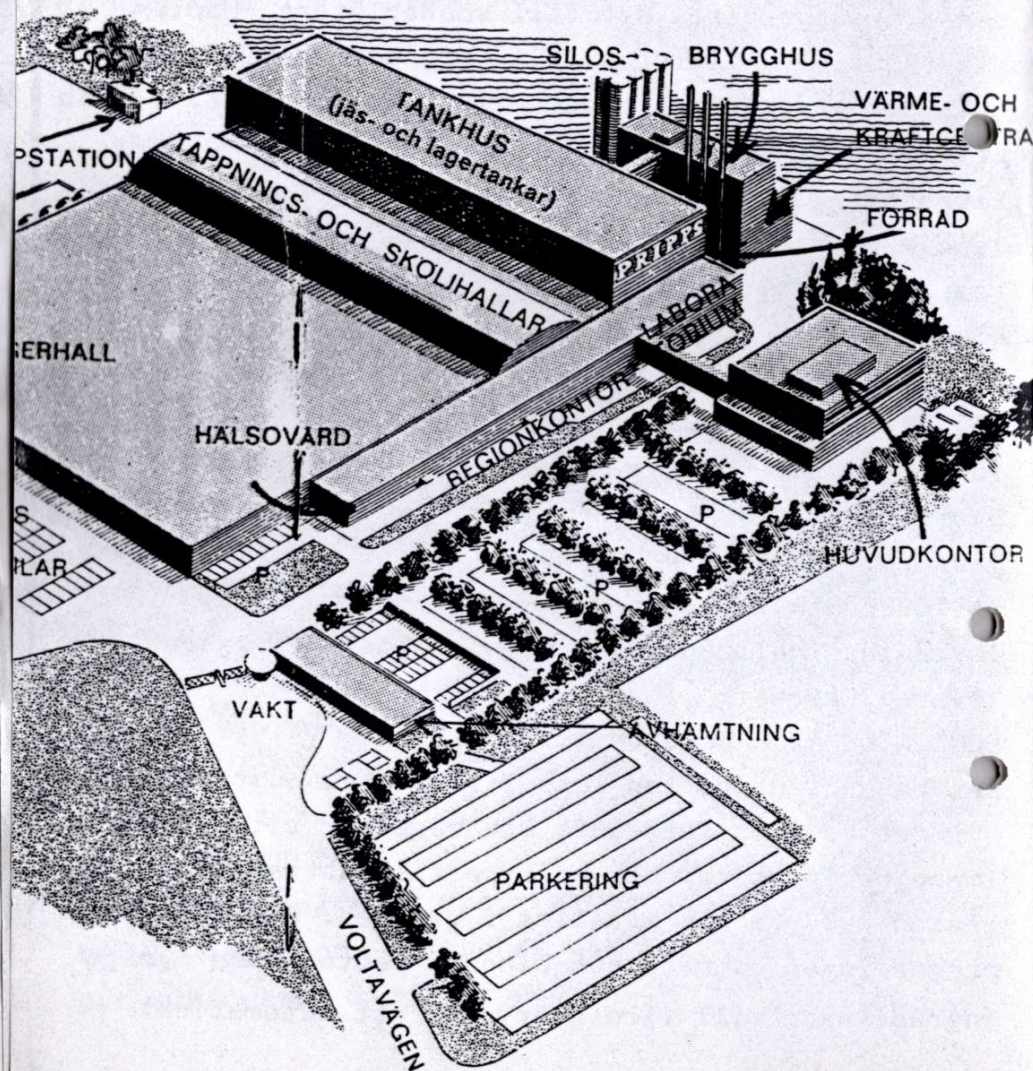
SAFTKONCENTRAT, SMAK- OCH AROMÄMNEN:

levereras i allmänhet färdigblandade från extraktleverantörerna.

BEREDNING AV FÄRDIG DRYCK:

Det behandlade vattet leds till ett vakuumtorn där det befrias från luft och därefter till ett impregneringstorn, där kolsyra tillsättes så att önskad kolsyrahalt erhålles i vattnet. Efter impregneringen uppmäts och blandas vattnet med övriga ingredienser till färdig dryck i ett automatiskt

16
arbetande doseringsaggregat. Från detta leds drycken till en tryckbehållare och därifrån till tappningsmaskin.



17
1985 lider mot sitt slut och ett nytt år står för dörren. Budgetmässigt har det gått bra. Detta med anledning av arbetsamma och återhållsamma medlemmar. 1000 tack.

Vad gäller för 1986 ?

Med detta nummer av Lubbisen medföljer en inbetalningsavi. Åravgiften är oförändrad och skall betalas in så fort som möjligt. 150 kr för vuxen samt 70 kr för ungdom under 16 år. Var bussiga och skriv namnet på avin, så att jag vet vem som betalat.

Trevliga Helger Önskar

Kassören

/Roif.



INBJUDAN TILL KURSER - VÅREN 1986

SEKTION

ANMÄLAN HOS DISTR.

Dr	Dräktträff den 6 februari	3 febr
Dr	Temakväll den 13 mars	10 mars
Dr	Dräktträff den 18 september	15 sept
Dr	Temakväll den 30 oktober	27 okt
FS	Forskningsträff den 20 februari	14 febr
FS	Forskningsträff den 19 november	14 nov
FS	Temaafon den 2 december	30 nov
Sp	Sportledarmöte den 3 februari	
Sp	Sportledarmöte den 21 april	
Sp	Sportledarmöte den 8 september	
Sp	Sportledarmöte den 6 oktober	
U	Arbetsgivaravgifter den 14 januari	9 jan

Sammanställning av sektionernas vårträffar

Separat inbjudan kommer att gå ut i god tid före respektive träff. Och då lokal ej är bestämd till alla träffarna ännu, kommer det att meddelas i respektive inbjudan.
Anmälan skall ske per telefon 84 11 45 till distriktsexpeditionen.

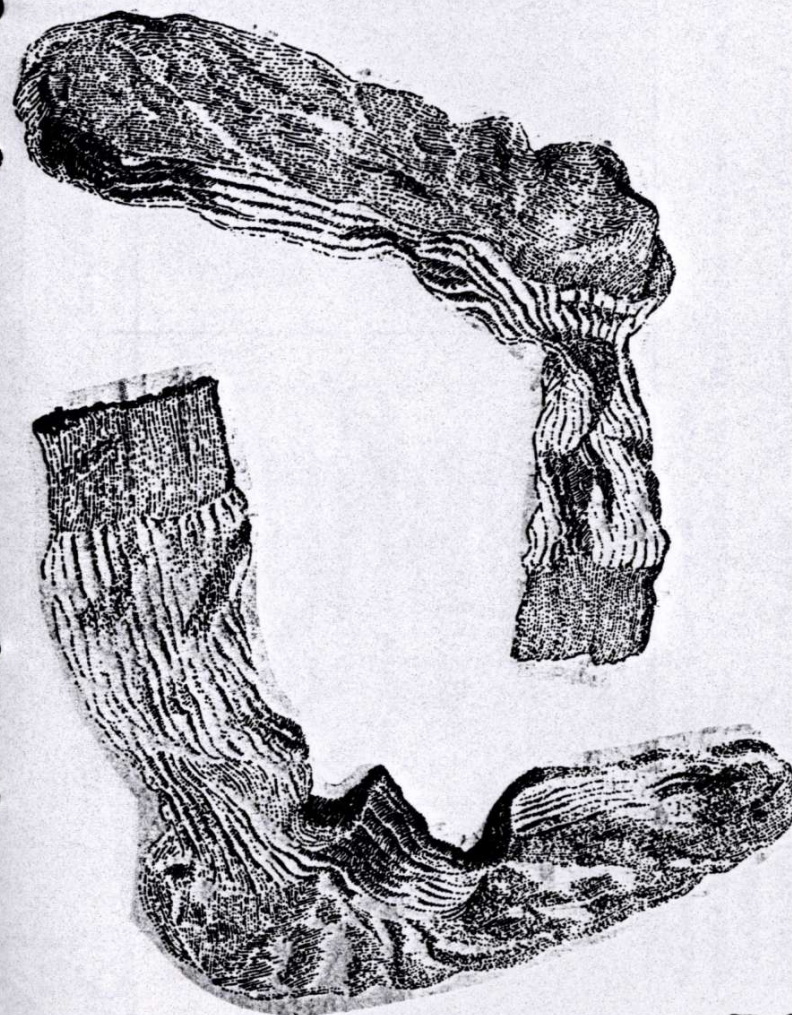
SEKTION

ANMÄLAN HOS DISTR.

B	Grundutbildning för BUS-ledare del 1 A+B	OBS! 13 dec 1985
DM	Kurspaket del 1 A och B	OBS! 19 dec 1985
DM	Utökat danskunnande Baron Fredrik Akerhielms dansbok	10 mars
Dr	Skåneklutar	20 jan
Dr	Bindmössa och stycke	17 febr
Dr	Mönsterkonstruktion	17 febr
SL	Grundkurs del III A och B, slöjd	OBS! 12 dec 1985
SL	Nålbindning	21 mars
FS	Folkliv i slott och koja	27 febr
U	Administrativ grundutbildning del 1 A och B	10 jan
	Sammanställning av sektionernas vårträffar	

VAD ÄR DÅ DETTA?

SVAR PÅ NÄSTA SIDA



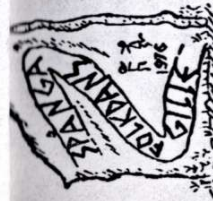
PR

SVAR: ETT PAR STRUMPOR, I VILKA ÄGAREN TAR VARJE CHANS
ATT DELTA I GAMMELDANS/GILLEDANS FÖR SENIORER PÅ
ONSDAGAR!

DU SOM TAGIT NÅGOT SABBATSÅR ELLER SÅ - VÄLKOMMEN
TILLBAKA IGEN! VÅRTERMINEN ÄR SNART HÄR.....

PR-SEKTIONEN

Pontus



VECKO - LOKALVÅRDARE FÖR VÅREN 1986.

Listan skall signeras sedan Du deltagit i städningen.

Vecka	Datum	Lokalvårdare	Sign.	Ersättare	Sign.	Noteringar
2.	6-12 jan.	Gunnar Hansson Brita Hansson				
3.	13-19 jan.	Herbert Söderström Gun Söderström				
4.	20-26 jan.	Börje Holmberg Catherine Holmberg				
5.	27 jan.2 feb.	Ann Hållberg Kerstin Holm				
6.	3-9 feb.	Bengt Johansson Inga Johansson				
7.	10-16 feb.	Uno Jonsson Kerstin Jonsson				
8.	17-23 feb.	Ragnar Kavalin Inger Kavalin				

Veckostädningen bör ske i slutet av resp. vecka.

Uppsatt lokalvårdare skall vid förhinder, själv skaffa ersättare samt namnge dessa på listan i lokalvårdsrummet.

1 sats nycklar för städning ska finnas i lokalvårdsrummet, gamla fläkttrummet vid stora salen. Dessutom finns nycklar hos styrelsen och aktivitsledarna.

Kontrollera med almanackan i funktionärsrummet när lokalen är ledig.

1985-11-18/Lokalkommittéen



VECKO - LOKALVÅRDARE FÖR VÅREN 1986.

Listan skall signeras sedan Du deltagit i städningen.

Vecka	Datum	Lokalvårdare	Sign.	Ersättare	Sign.	Noteringar
9.	24 feb. 2 mars	S P O R T L O V .				
10.	3-9 mars	Gun Blumenthal Ann-Sofie Jakobsson				
11.	10-16 mars	Ove Tollerz Kicki Lenander				
12.	17-23 mars	Maria Lucini Elisabet Lindgren				
13.	24-30 mars	P A S K L O V .				
14.	31 mars 6 april	Tage Mattsson Gunnel Mattsson				
15.	7-13 april	K V A R T A L S T Ä D N I N G				

Veckostädningen bör ske i slutet av resp. vecka.

Uppsett lokalvårdare skall vid förhinder, själv skaffa ersättare samt namnge dessa på listan i lokalvårdsrummet.

I sats nycklar för städning ska finnas i lokalvårdsrummet, gamla fläktrummet vid stora salen. Dessutom finns nycklar hos styrelsen och aktivitetsledarna.

Kontrollera med almanackan i funktionsrummet när lokalen är ledig.

1985-11-18/Lokalvårdsnämnden



VECKO - LOKALVÅRDARE FÖR VÅREN 1986.

Listan skall signeras sedan Du deltagit i städningen.

Vecka	Datum	Lokalvårdare	Sign.	Ersättare	Sign.	Noteringar
15.	12 April kl. 10.00	KVARTALSSTÄDNING. Ove Bergkvist Gerd Schultz Hans Karlsson Ingegerd Karlsson Hans Linder Barbro Linder Kåre Nordin Marie-Louise Nordin Pontus Imhäuser Sven-Ake Olsson Marianne Johansson Gunnar Pettersson Monicka Pettersson				
16.	14-20 april					
17.	21-27 april					

Veckostädningen bör ske i slutet av resp. vecka.

Uppsett lokalvårdare skall vid förhinder, själv skaffa ersättare samt namnge dessa på listan i lokalvårdsrummet.

I sats nycklar för städning ska finnas i lokalvårdsrummet, gamla fläktrummet vid stora salen. Dessutom finns nycklar hos styrelsen och aktivitetsledarna.

Kontrollera med almanackan i funktionsrummet när lokalen är ledig.

1985-11-18/Lokalvårdsnämnden



91 24

VECKO - LOKALVÅRDARE FÖR VÅREN 1986.

Listan skall signeras sedan Du deltagit i städningen.

Vecka	Datum	Lokalvårdare	Sign.	Ersättare	Sign.	Noteringar
18.	28 april 4 maj	Kjell Smidner Margareta Smidner				
19.	5-11 maj	Henry Svensson Inger Svensson				

Veckostädningen bör ske i slutet av resp. vecka.

Uppsatt lokalvårdare skall vid förhinder, själv skaffa ersättare samt namnge dessa på listan i lokalvårdsrummet.

I sats nycklar för städning ska finnas i lokalvårdsrummet, gamla fläktrummet vid stora salen. Dessutom finns nycklar hos styrelsen och aktivitsledarna.

Kontrollera med almanackan i funktionärsrummet när lokalen är ledig.

1985-11-18/Lokalkommittén



NR. 1.

NÄSTA LUBBARUNT

SISTA MANSDAG

25 FEBRUARI 1986.