

# ”Jag tar fluga och hängslen, det är fint!”

Henrik Bjelkstål, lindy hop-dansare i dansföreningen Swingum

” På helgerna gör jag lite allt möjligt, tränar löpning eller badminton på Iksu, umgås med familj och kompisar och dansar lindy hop.

I helgen är det en speciell helg, vi startar vårterminen i föreningen Swingum med en swingkväll på Ordenshuset med en timmes dansutläring – och i morgon är det SM i dans på Gammlia, bugg, lindy hop och rock'n'roll. Då sitter jag i publiken och klappar i händerna.

I morgon kväll ska jag och min flickvän, Siamsa, gå på Vaudeville, en burleskföreställning i Studion där publiken uppmanas att klä sig i tidstypiska kläder 1890–1930-tal. Jag tror att jag ska ha fluga och hängslen, det är fint!

**Löpning tränar jag** någon gång i veckan. Jag började 2009 när jag insåg att jag vägde för mycket. Jag lade om kosten och gick ned 25 kilo och för att kunna behålla vikten började jag löpträna. Jag bokade in mig på lite olika löptävlingar, inledde med Göteborgsvarvet, sprang sen Lidingöloppet och Stockholm Maraton. Fast maraton var lite i överkant... FÖR jobbigt, men jag har i varje fall testat – det är rätt häftigt att springa över fyra mil.

I år funderar jag på att trappa ned lite och köra Lidingöloppet som ”bara” är 30 kilometer, det är bra med en morot. Förhoppningsvis finns jag med i någon resultatlista i VK i september. (skratt).

## ■ Detta är Henrik Bjelkstål

**Ålder:** 37 år

**Familj:** sambon Siamsa Doyle, forskare vid SLU.

**Bor:** I lägenhet på Haga men kikar på hus.

**Gör:** informationssekreterare på Umeå Studentkår, ledamot i dansföreningen Swingums styrelse.

**Kommer från:** ursprungligen från Övre Nyland, Bjurholm.



– Att lära sig grunderna i lindy hop tar ungefär en timme, då har du lärt dig två figurer som du kan ha jätteroligt med, berättar Henrik Bjelkstål som gärna dansar med flickvännen Siamsa Doyle.

FOTO: PER A ADSTEN

## Helgtipset!

Om man vill komma ifrån stan ett tag utan att åka så långt så rekommenderar jag ett tur till **Hampjärnsstugan**. Några minusgrader, uppgjord brasa, tillräckligt klädd för väderleken och en varm kopp choklad går inte av för hackor! Från och med nu på söndag har Friluftsförbundet serveringen öppen.

**Jag tycker mycket** om att dansa swing. Jag och Siamsa träffades på dansgolvet, det är faktiskt lite roligt. Hon kom hit från Irland som forskare på SLU och hade dansat lindy hop hemma i Dublin, så det första hon gjorde när hon kom till Umeå var att kolla upp om det fanns någon swingförening – och det gjorde det ju. Hon gick på en swingkväll – och där var Henrik! På den vägen är det.

Hon fick en post doc-tjänst och flyttade hit i slutet av november 2010, nu tittar vi på hus – det blir den stora grejen för oss 2014.

**Siamsa är vegetarian.** Jag var allätare när vi träffades, men har fått lägga om lite och lära mig laga vegetarisk mat. Från början är det lätt att tro att vegetarianer bara äter frukt och grönt, men det är så mycket mer än sallad. Det märker man när man fördjupar sig i vegetarisk matlagning.

Jag har också märkt att det går alldeles utmärkt att ha ett liv utan kött och ändå uppleva måltiderna som varierade, fast när jag umgås med killkompisarna blir det oftast stek eller en burgare. På söndagar eller måndagar lagar jag och Siamsa mat till veckans alla måltider och gör matlådor. Frukt och grönt beställer vi av bonden Gunnar Ahlskog från Ångersjö, utanför Hörnefors.

BERÄTTAT FÖR ERICA SJÖSTRÖM PONTUSSON

## Weekendjuryn ...

... hade det på känn, men nu är det belagt: **stickning och virkning minskar stressen** och sänker blodtrycket. Sömnad, vävning och brodyr har samma effekt. Dessutom: handarbete verkar inte bara lugnande för den som gör det, folk omkring blir avstressade av att bara en handarbetande person i närheten.



... kan knappt vänta till den 14 februari. Då kommer äntligen andra säsongen av Netflix-succén **House of cards**. Trots sina icke-sympatiska egenskaper är Frank Underwood (Kevin Spacey) värd att offra några timmar på.



... behöver du en surfplatta bredvid kokplattan? Inte en laptop, men en cooktop, kallar Whirlpool sin nya spis med inbyggd skärm. Tanken är att vi ska **surfa på spisen samtidigt som vi lagar mat**. Vem vet, kanske är nästa funktion att vi direkt kan publicera innehållet i grytorna på sociala medier?

... undrar över säkerheten i utemiljön på den småländska förskolan i Huskvarna som hade en meterdjup grop i ett buskage på gården. Där stod, Ali, 1,5 år, i **fyra timmar**, innan han hittades. Då var tio polispatruller och en helikopter i full färd med att leta. Tur att det gick bra, men kanske inte den bästa miljön för små barn.

... gläds åt **årets färg** som på färgspråk heter Radiant Orchid 19-322 och är **en vacker lila nyans** med rosa underton.

Pantone Colour Institute förutser varje år den färg som förväntas synas lite mer under kommande år. Lila syns först i modet, sen i inredningen.

