



VARMT VÄLKOMMEN TILL WEST COAST JITTERBUGS!

WCJ är en ideell förening där hela verksamheten bygger på våra medlemmars engagemang. Våra ledare och funktionärer gör detta för att de tycker det är kul och vill värna om dansen. Du som medlem kan också engagera dig i WCJ:s verksamhet på olika sätt om du vill. Men, mer om det senare. Först:

Välkommen in!

Forum, WCJ:s hem, hittar du längst in på Dr Fries Torg på Guldheden. Här har vi bott sedan 2002. Våra dansbara utrymmen på Forum består av Stora och Lilla salen som ligger på entréplan. I källaren har vi två mindre salar för egen träning. En trappa upp har vi ett loft där man kan sitta och äta eller ta det lugnt. I entrén finns också bord och stolar där man kan sitta och äta.

För att komma in på Forum behövs en kod. Den får du antingen via ditt antagningsmail eller av dina lärare. Lyser koddosan grön är Forum öppet och det är bara att slå koden och gå in, lyser det rött behöver någon med nyckel öppna.

Äta bör man...

På Forum finns ett fullt utrustat kök med mikro där du kan laga eller värma medhavd mat. På torget utanför finns ett Hemköp, pizzeria, restaurang och café om du vill köpa mat. Glöm inte att skriva ditt namn på saker som du lägger i kylskåp, frys eller skafferi. Allt utan namn är nämligen allas, och det finns många hungriga dansare i föreningen. I foajén finns Café Ärligheten där du kan köpa choklad och läsk. Betalar gör du med kontanter i en burk. Bli du sugen på kaffe finns bryggare i köket som du kan ta med eget kaffe till.

För allas trevnad är det viktigt att du plockar undan efter dig. Disk ställs i diskmaskinen eller diskas för hand och använda ytor torkas av. Är pappret eller tvålen slut så kan du hitta påfyllning i skåpen mitt emot toaletterna i korridoren. Det är även där du hittar städsåp om du råkat spilla ordentligt.

Måndagsdans, hjärtat i WCJ

Varje måndag kl. 20.00 året runt har vi socialdans för WCJ:s medlemmar! Måndagsdansen har funnits i föreningen sedan den startade år 1983. Lindy hop håller till i Stora salen och Balboa och Boogie Woogie alternerar i Lilla salen, jämna respektive udda veckor. Den första timmen i Stora salen är tillägnad nybörjare så musiken har ett lägre tempo. Bluesen har sin socialdans i Lilla salen på tisdagar. Shag kan du dansa varstans där lite snabbare musik spelas, t.ex. på balboadansgolvet.

Ibland har vi även socialdansevent på helgerna. Det kan vara allt från Swing After Work (SAW) på fredagar, tedans, Balboa Boost, livebandskvällar till den årliga julfesten. Vissa är gratis och ingår i medlemsavgiften medan man får betala en liten slant för andra. Du hittar information om dessa event på hemsidan eller i vår grupp på Facebook.

Kurser, medlemskap och annat kul

Vi har tre kursperioder på ett år: två på vårterminen och en på höstterminen. Information om när du kan söka nya kurser och vilka kurser vi erbjuder för tillfället hittar du på vår hemsida, i vårt nyhetsbrev och i vår grupp på Facebook. Detta är våra viktigaste plattformar för information, så se till att följa oss för att inte missa någon information!

För att gå kurs hos oss inom vårt ordinarie kursutbud och för att delta i våra aktiviteter krävs att du är medlem. Medlemsavgiften läggs automatiskt på din kursantagning om du inte redan är medlem. Om du inte vill gå kurs utan bara socialdansa kan du bli medlem under fliken "Bli medlem i WCJ" på vår hemsida. Ett medlemskap gäller för ett verksamhetsår, juli-juni, därefter får du registrera dig igen och betala för ett nytt medlemsår.

Förutom vårt ordinarie kursutbud arrangerar WCJ flera större läger och event varje år inom

flera av våra danser. Dessa vänder sig inte bara till lokala medlemmar utan drar folk från hela världen. Läs mer om våra olika läger på hemsidan!

Vad ska man ha på fötterna när man dansar?

Vi rekommenderar dansskor utan gummysula då detta kan slita mycket på knäna. Klassiska gypaskor är ett bra exempel på en dålig danssko. En platt och hal sneaker eller en sko med mocka- eller skinnsula är däremot bra. För inspiration tänk Keds, TOMS, Vans eller en vanlig "finsko". Glöm inte att ta med skorna hem efter varje danstillfälle då det är ont om plats för skoförvaring på Forum.

Träna?

Om du vill träna utöver kurstillfällena så har vi Ledarledd Fri Träning (LFT) varje torsdag kl. 18:00-19:45 i Stora salen. Under LFT:n kan våra ledare hjälpa er med specifika dansfrågor och hjälpa er att utveckla er dans. Du kan komma dit ensam eller med en partner. Det är dock inte som en vanlig kurs där man roterar partner så vill du vara säker på att ha någon att träna med är ett tips att bestämma innan att ni ska gå tillsammans.

Vill du träna på annan tid? Forum är öppet nästan jämt och du är välkommen att hänga på Forum och träna när du vill. Om det är tomt i schemat är enklaste sättet att ta reda på om någon annan är på forum genom att ställa frågan i föreningens facebookgrupp West Coast Jitterbugs.

Har du glömt något på Forum?

Om du har glömt något på Forum så hamnar det med största sannolikhet på vår lost & found-hylla i källaren. Denna hylla hittar du rakt fram nedanför trappan i källaren. Vi rensar kvarglömda saker två gånger per år. Det har också hänt att någon gått hem med fel skor eller jacka, så ett tips är att fråga i Facebook-gruppen!

Var med och engagera dig!

På WCJ finns det många olika grupper som du som medlem kan engagera dig i. Besök vår hemsida för att hitta grupperna och deras kontaktpersoner under fliken "Föreningen". Om du tycker att det saknas en grupp eller funktion, eller vill engagera dig i föreningen men inte vet på vilket sätt, kan du alltid maila styrelsen på styrelsen@wcj.se så guidar vi dig rätt.

Du ska känna dig trygg

WCJ är en politiskt och religiöst obunden förening där alla medlemmar har ett lika värde och plats i föreningen. Vi vill att alla ska känna sig trygga på Forum. Därför har vi tagit fram en Code of Conduct med förhållningsregler som alla måste följa för att vara en del av föreningen, samt en handlingsplan mot sexuella trakasserier. Om du känner dig utsatt eller vill prata med någon om något du upplevt inom föreningen som inte känns bra kontakta Omtankegruppen så hjälper de dig, omtanke@wcj.se.

Om olyckan skulle vara framme är du som medlem hos WCJ också försäkrad via vår olycksfallsförsäkring. Den gäller vid alla WCJ:s aktiviteter oavsett om vi är på Forum eller någon annanstans. Om du har skadat dig, kontakta styrelsen för att få hjälp.

Stay in the loop

För att inte missa något roligt som händer, följ oss på Facebook och gå med i vår Facebook-grupp, vi heter West Coast Jitterbugs överallt. Håll koll på kurser och schemat på vår hemsida wcj.se.

Har du andra frågor eller funderingar hör gärna av dig till info@wcj.se.

Än en gång, varmt välkommen till WCJ, så ses vi på dansgolvet!

