



## Föreningen Idla

### VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019

#### Styrelse och övriga funktioner

##### Styrelse

Fram till årsmötet den 16 mars 2019 bedrevs styrelsearbetet av de ledamöter som valdes 2018. Därefter har styrelsen haft följande sammansättning:

Ordförande	Åse Rognmo
Ordinarie ledamöter	Lena Cederlid
	Maja Elmquist
	Monica Paulson
	Birgitta Gedeborg
	Inger Norstedt
	Gabriela H Peltonen
	Elisabeth Romefors

Revisorer: Jan Nyman och Lars Lindahl, suppleanter Erik Orviste och Désirée Wachtmeister.  
Valberedning: Gunilla Brandl (sammankallande), Elisabeth Rehn och Charlotta Kjellin.

#### Styrelsens möten och arbetsfördelning

Under kalenderåret har åtta protokollförda styrelsemöten hållits varav 1 möte hölls före årsmötet med den dåvarande styrelsen.

*Styrelseuppdragen fördelades enligt följande:*

Åse Rognmo	ordförande
Elisabeth Romefors	vice ordförande, IdlaNytt
Monica Paulson	sekreterare
Inger Norstedt	kassör/ekonomiansvarig, huvudadministratör

*Arbetsuppgifterna fördelades på följande sätt:*

Lena Cederlid	kommunikation, föreningens hemsida
Birgitta Gedeborg	kamratverksamhet
Maja Elmquist	kontaktperson för barnledarna
Gabriela H Peltonen	kontaktperson för barnledarna

*Utanför styrelsen har följande ansvarsuppgifter fördelats:*

Utbildnings- och ledarsamordnare	Karin Törngren
Lokalbokning barn- och ungdomsverksamhet	Elisabeth Rehn
Arkivfrågor	Margareta Englund
Närvaroregistrering för vuxna	Birgitta Gedeborg, Britta Lindberg, Gun Sjödin

*Ledare för vuxna:*

Agneta Sundquist, Carina Lindqvist, Karin Törngren, Kerstin Wendell, Lennart Sundquist, Margareta Österlund

*Assistenter:*

Lotta Rosenthal, Monica Paulson, Marie-Louise Lavén

**Ledare för barn/ungdom:**

Alba Thomasson, Angelica Ståhl, Ellinor Öhman, Fanny Berg, Gabriela H. Peltonen, Johanna Leback, Lena Lutteman-Lustig, Linnéa Berg, Maja Elmquist, Maria Albanese, Matilda Myrberg, Rebecca Remnelius, Sandra Pramhäll, Yvonne Albanese

**Medlemmar**

Vid årets slut fanns 270 medlemmar registrerade i föreningen. Av dessa var det 115 barn och 115 vuxna som tränade och 40 medlemmar stöder föreningen men tränar inte.

**IdlaNytt**

Under året har IdlaNytt kommit ut med två nummer. Redaktörer har varit Elisabeth Romefors och Marie-Louise Lavén. IdlaNytt har sänts ut via email till alla medlemmar samt lagts upp på hemsidan. De som inte har anmält email adress har fått IdlaNytt via posten. IdlaNytt ger en samlad information om aktuella händelser och inspirerande artiklar om Idla verksamheten och gemenskapen inom föreningen.

**Träningsverksamhet**

Under kalenderåret 2019 hade föreningen 18 träningsgrupper (11 för barn/ungdom, 7 för vuxna). Lokaler för vår träningsverksamhet har varit: Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH), Immanuelskyrkan, Konradsbergshallen (Kungsholmen), Norrvikens skola (Sollentuna), Hässelbyhallen, Vaxö skola (Vaxholm), Kungsholmens grundskola, Hanvikens skola (Tyresö) samt Södra latins gymnasium.

Inför höstterminen 2019 meddelade barnledarna Lena Lutteman-Lustig och Yvonne Albanese att de inte önskade fortsätta som ordinarie ledare men att de kunde vikariera vid behov. Föreningen är mycket tacksam för att de ställer upp och också medverkar vid barn- och ungdomsledarträffar.

I slutet av 2019 meddelade också Margareta Englund att hon avgår som ledare inför vårterminen 2020 för vuxengruppen på Immanuelskyrkan på torsdagar 13.00. Agneta Sundquist tar över hela ledaransvaret för träningsgruppen. Margareta E har anmält att hon gärna ställer upp och hjälper till med andra saker inom föreningen.

Föreningen riktar ett stort och varmt tack till Lena, Yvonne och Margareta E som har varit mycket uppskattade och engagerade ledare under många år.

**Inställt deltagande Gymnastradan Dornbirn**

Föreningen hade för avsikt att delta med både en ungdoms- och en damgrupp vid Gymnastradan i Dornbirn, Österrike, under juli 2019. Eftersom föreningen i sista stund fick flera avhopp i ungdomsgruppen hade vi inte tillräckligt stor trupp för att delta på bästa sätt. Efter diskussioner med berörda ledare beslöt styrelsen att ställa in både ungdoms- och damgruppens medverkan.

De medverkande i ungdomsgruppen betalade inför anmälan 1 500 kr och i vuxengruppen 2-3 000 kr medan föreningen bidrog med ca 200 000 kr för deltagaravgifter, resor och uppehälle och extra träningstillfällen. Efter återbetalningar till deltagarna och från Gymnastikförbundet blev kostnaden för föreningen ca 95 000 kr.

**Våravslutning**

Idlas våruppvisning 27 april bjöd oss på en minnesvärd, färgstark och härlig upplevelse i Åkeshovshallen. Det tryckta uppvisningsprogrammet hade utformats av Matilda Myrberg.

Maria Albanese presenterade proffsigt programmet som innehöll rubrikerna BOLLEN, GRUPPEN och RUMMET. Varma applåder hördes när avslutningsnummret Don't Stop Me Now klingade av. En stor eloge till alla som deltog och bidrog till en vårlig uppvisning.

## **Idlakurs i Pärnu**

I juli åkte Lennart och Agneta Sundquist till Pärnu. Där medverkade Lennart vid Estlands Idlaförenings uppföljningskurs om Idlaträning och ledde programpunkten Svensk manlig Idlaträning.

Lennart förmedlade hur en Idlalektion under Ernst Idlas ledning kunde gå till med bollar, hopprep, gång- och löpning. Vid lektionen deltog Agneta som assistent och Erik Orviste var också med tillsammans med sin fru Gunilla på träningen. Allt avslutades under trevliga former med gemensam middag i trädgården hos Erik och Gunilla.

## **Ledarträff/kickoff**

Den 31 augusti genomfördes en ledarträff/Kick-off på GIH. Deltagare var barn/ungdom- och vuxenledare, Elisabeth Rehn, assistenterna Lotta Rosenthal, Monica Paulson och Marie-Louise Lavén samt styrelsen (ca 35 personer).

Temat för dagen var Rörelseglädje som vi ofta talar om inom Idla och när en rörelse utförs på ett funktionellt sätt så att både vår fysiska och psykiska upplevelse känns rätt känner vi igen Idlas rörelsemetod. Att som Idlaledare också ständigt hålla oss uppdaterade med det senaste inom bra träning är viktigt för oss.

Efter en start med Zumba-träning fortsatte programmet med avancerad Idla träning under ledning av Margareta Österlund. Efter lunch föreläste Naprapat Jörgen Andersson om "Bra träning för unga och vuxna" med efterföljande frågestund och diskussion. Avslutningsvis gruppvisa diskussioner om terminsstart.

## **Sommarläger**

I augusti var det sommarläger för barn- och ungdomar, det 16:e lägret på Gålö. Idlalägret gick under temat "Idla genom tiderna". Den första resan startade på stenåldern och i slutet av veckan gick sista resan till framtiden allt kombinerat med rolig och härlig Idlaträning. 45-50 barn deltog på lägret och lägerledare var Johanna Leback, Ellinor Öhman, Rebecca Remnelius och Maria Albanese. Lägerledarna fick god hjälp av hjälpledare och av proffsig kökspersonal. En mycket uppskattad uppvisning med teman inspirerade av veckans tidsresa avslutade lägret.

Att med ett härligt gäng av unga Idladeltagare som entusiastiskt tränar Idla i rolig och kreativ miljö är verkligen ett framgångsrecept för Idlas barn- och ungdomsverksamhet. Lägret är mycket uppskattat och det beror på att vi har så fantastiska ledare som planerar och genomför lägret med kunskap, entusiasm, ansvarskänsla och kreativitet. Ett stort tack alla som bidrar till detta.

## **Träningsresa**

Träningsresan för vuxna gick till Aktea i Ayia Napa på Cypren 14-21 oktober. Carina Lindqvist och Margareta Österlund var ledare och 14 damer deltog. En fin skildring av resan kan läsas i IdlaNytt nr2/2019, författare Berit Hellsten.

## **Julträning**

På julträningen den 27 december deltog personer som, under Margareta Österlunds och Lennart Sundquists ledning, ville bättra på formen inför det nya året med träning i trivsamma former.

## **Strategiarbetet "Med sikte på framtiden"**

Strategiarbetet har under 2019 fortsatt i samband med de diskussioner som styrelsen haft kring frågan om fler deltagare och hur Idlaverksamheten ska utvecklas.

## Marknadsföring

Marknadsföring har skett via framförallt Instagram och Facebook samt på hemsidan. På Facebook och Instagram har kampanjer införts både för barn/ungdom och vuxenträningen innan och vid terminsstarterna. Uppföljning av hur många som klickat på annonserna har skett och bedömts ha gett en bra spridning.

Som ett led i att stärka vår profil har produkter märkta med Ildla tagits fram. Ledarna har tilldelats röda jackor, som också har köpts av många medlemmar. Dessutom finns t-tröjor, ryggväskor och vattenflaskor att köpa.

Vår- och höstprogram har tagits fram och för barn/ungdom även affischer samt flyers med "Prova på Ildla".

## Kamratverksamhet

Birgitta Gedeberg har tillsammans med Suzanne Dahlstedt Paulson och Gun Sjödin planerat och genomfört fullbokade och uppskattade kamrataktiviteter.

- 20 feb Nationalmuseum, guidad visning
- 22 maj Utflykt till Grinda
- 20 nov Visning av konst på Nya Karolinska

## Ekonomi

Träningsverksamheten hade under 2018 uppvisat minskade intäkter vilket under 2019 ledde till att styrelsen beslöt att höja träningsavgifterna inför höstterminen med 10 %. Som följd av vikande antal deltagare i grupperna visade sig detta dock inte tillräckligt för att täcka kostnaderna. Årets sommarläger gav emellertid även detta år ett betydande överskott.

Inställandet av deltagandet i gymnaestradan medförde återbetalning från 2018 års inbetalda avgifter till Gymnastikförbundet, vilket ledde till att slutresultatet för året landade på endast minus 2 087 kr.

## Tack

Styrelsen framför ett stort tack till alla medlemmar som på ett positivt sätt bidragit till att förvalta och utveckla föreningens verksamhet. Styrelsen vill också ge en stor eloge till våra engagerade och kunniga ledare som till alla träningspass sprider glädje och ger deltagarna, allt från barn, ungdom och vuxna, varierade, roliga och härliga träningspass med hög kvalitet.

Ett särskilt tack för gott samarbete riktar vi till Gymnastikförbundets medarbetare för förståelse vid inställning av Ildlas medverkan vid Gymnaestradan. Även tack till Stockholms stads idrottsförvaltning, Riksidrottsförbundet, SportAdmin samt Sollentuna, Vaxholms och Tyresö kommuner.

Föreningen Ildla

Stockholm den 20 februari 2020

Åse Rognmo

Lena Cederlid Monica Paulson

Birgitta Gedeberg

Maja Elmquist

Inger Norstedt

Elisabeth Romefors

Gabriela H Peltonen