



Sommarkänslan är här!

Sommaren är här med värmande sol och det är nog många hos oss i Idla som tycker att vårterminen gick ovanligt snabbt i år. Nu blir det mer av att njuta sommaren och sedan se fram emot höstens träning. Den startar vecka 35 för både barn/ungdom och vuxna.

I styrelsen planerar vi att göra Idla mer känt både här och där. Vi ska synas mer. En hel del är på gång och kalendern innehåller flera inspirerande aktiviteter.

Våren startade med en fantastisk **Våravslutning** i Åkeshovshallen – så många lovord jag har hört, jag som dessvärre denna gång inte kunde vara på plats och uppleva den finna uppvisningen.

I maj var några Idla representanter på **hemligt uppdrag** kunde vi läsa om på Instagram – spännande är det, hoppas vi så småningom får se och höra vad det innebar.

I maj gick också glada Idlajuniorer och ledare med i **KTH:s karnevalen**. Fantastiska modeller av allsköns fordon som med humor och budskap var designade av KTH elever gjorde karnevalen till en upplevelse. Där i vimlet kom Idla med bollar i takt med Jazzorkestern – en häftig och superbra insats! Hoppas det blir en tradition.



Nationaldagen 6 juni närmar sig i skrivandets stund och där är vi anmälda. I tåget från Kungsträdgården till Skansen kommer våra ungdomar att se till att vi syns. Det kommer bli en fest, så kom och titta.

Sommarläger för våra unga sker 7 – 13 augusti. I år hoppas vi att vi blir många som åker och tittar på uppvisningen söndagen den 13 augusti. Vet inte ännu vad deras program kommer innehålla men vi vet ju sedan tidigare att det alltid är fart och fläkt med stort engagemang från deltagarna och ungdomsledarna.



Vecka 35-terminsstart! Ser fram emot den.



Stockholm stad anordnar **onsdagen den 6 september** en **Hälsodag på Stadion** för seniorer. Syftet är att stärka det hälsofrämjande, förebyggande arbetet och nå ut till så många seniorer som möjligt. Tanken är att man under dagen ska få information om olika verksamheter, prova på aktiviteter samt ta del av viss underhållning och inspirationsföreläsningar/-tal. Idla kommer finnas där och förhoppningsvis visa några Idlarörelser för de som är intresserade. Kom gärna dit, vi tror det blir en riktigt kul dag.

Kulturnatt i Vaxholm 13 oktober. Idla är där i början av kvällen och man kan prova på aktivitet för barn/ungdom.



Ett **besök från Estland med Idlaledare** är planerat till lördagen den **21 oktober** på GIH. Där kommer vi ha träning, information och glatt umgänge tillsammans med Idlaledare från oss och som avslutning planeras en uppvisning med Representation och Juniorer.

Den 18 november 2023 anordnas andra upplagan av **Gym for Life Challenge** Sverige i Uppsala för gymnaster inom gymnastikens alla olika discipliner samlade på samma arena, från 12 år och uppåt! En färgsprakande, publikvänlig show där alla framträdanden får feedback från experter inom olika genrer inom gymnastiken. Idlas Representations- och Juniorgrupp planerar att delta. År 2022 fick de silvermedalj för sitt uppvisningsnummer.

En del av dessa aktiviteter är i planeringsfasen och ett axplock och jag hoppas vi tillsammans kan finna fler tillfällen att visa upp Idla i olika sammanhang. Har du någon idé så hör av dig till någon i styrelsen.

Håll dig uppdaterad på www.idla.se och sociala medier!

Skön sommar till er alla önskar hela styrelsen!

/Åse Rognmo, ordförande

Idakarin.ro@gmail.com

076 546 6314



Om årsmötet.

I år samlades ett fyrtiotal medlemmar i Hartwickska huset och innan det var dags för de formella punkterna bjöds vi på wraps med smakfullt innehåll och till kaffet hembakade kokoskakor.

När årsmötet öppnades konstaterade Åse det glädjande med att fler yngre medlemmar än vanligt deltog i mötet.

Till mötesordförande valdes Elisabeth Romefors som på ett smidigt och lyhört sätt lotsade oss genom punkterna på dagordningen. Alexandra Henriksson, som utsågs till sekreterare, förde mötesanteckningar.

Redovisningen av det gångna årets verksamhet presenterades av Åse med stöd av en fint upplagd bildserie. Bland annat uppmärksammade hon att Ulla-Stina Mannhagen, som under många år varit verksam som Idlaledare, nyligen avlidit.

Med överskådliga uppställningar redovisade vår kassör Inger Norstedt hur läget är med föreningens ekonomi. Tyvärr sjunker antalet vuxna från år till år vilket innebär att inkomsterna minskar. Det gäller att söka de bidrag som passar in på vår verksamhet och en viss trygghet ger den kapitalgåva föreningen fick motta 2015 och som med dagens räntehöjningar ökar i värde.



Åse Rognmo omvaldes som föreningens ordförande för ytterligare ett år.

Till styrelseledamöter nyvaldes barnledarna Matilda Myrberg och Charlotta Kjellin, juniorgruppens ledare Fanny Berg samt Rebecca Remnelius Lundin från Representationsgruppen.

Inger Norstedt, Alexandra Henriksson, Lena Cederlid och Elisabeth Romefors är kvar i styrelsen ytterligare ett år.

Revisorerna Lars Lindahl och Desirée Wachtmeister samt revisorssuppleanten Gunilla Brandl omvaldes. Det gäller också valberedningens båda ledamöter Sofia Stenhane och Ellinor Öhman som utökades med barnledaren Sandra Pramhäll.

När Åse framförde planerna för det nya verksamhetsåret kom flera medlemmar med förslag på vad och hur vi ska få verksamheten att växa alltifrån seniorer (kvinnor och män) till barngrupper. Även att öka antalet barnledare genom att låta 15-åringar få bli barnledare. Åsa tackade för alla förslag och synpunkter som styrelsen kommer att arbeta vidare med.



Styrelsen hade beslutat att tilldela de två barnledare Maria Albanese och Johanna Leback varsitt hedersomnämmande då de gjort stora och betydelsefulla insatser under många år. För Johanna ingick en silverring med en Idlaflicka på och som Idlaelev Sofia Jörnén skänkt.



Innan årsmötet avslutades berättade Vanja Engström om Ulla-Stina Mannhagens begravning där bland annat Idlamusik fanns med. Lennart Sundquist nämnde att Ulla-Stina tillsammans med honom genomförde Idlas första julträningar samt att maken Bernt Mannhagen, som avled strax efter Ulla-Stina, spelade på Idlafester.



Nöjda och glada efter ett givande årsmöte var det dags att tacka, säga hej och ge sig hemåt på de hala vintergatorna.

/Marie-Louise Lavén

Presentation av nya ledamöter



Charlotta (längst till höger)

Jag heter Charlotta och är nyinvald i styrelsen vid 2023 års årsmöte. Jag har tränat i föreningen Idla sedan jag var 8 år gammal, dvs i 17 år. Förutom att själv träna har jag även lett barngrupper i Sollentuna under flera år.

Matilda (andra från höger)

Matilda heter jag och sitter i styrelsen med övergripande ansvar för barn-och ungdomsprogrammet samt i marknadsföringsgruppen. Till vardags jobbar jag som jurist, men på söndagar är jag ledare

för Klastorpsgruppen tillsammans med Sandra Pranhäll och jag tränar även i Representationsgruppen. Jag började på Idla som 6-åring när några klasskompisar drog med mig till gruppen som då fanns i Högalidsskolan. Sedan dess har jag bytt både ledare, skolor och ålder på grupp men kärleken till Idla består! Ser mycket fram emot att engagera mig ytterligare i föreningen och vara med och få den att växa på nytt.

Fanny (andra från vänster)

Mitt namn är Fanny Berg. Jag har tränat Idla sedan jag var liten, idag i Representationsgruppen, och är numera ledare för Juniorgruppen. Vid årsmötet blev jag invald som ledamot i styrelsen, och vill därmed tacka er för förtroendet! Jag hoppas att med mitt engagemang kunna hjälpa till att utveckla och värna om föreningen så att den frodas under lång tid framöver.

Rebecca

Jag började träna Idla som 6-åring efter att min mormor Bibbi som varit Idlaflicka tog med mig till träningen i Hässelby och sedan dess är jag fast på ett alldeles underbart sätt. Idla är en så stark del av min identitet, en så viktig och varm gemenskap och något som ger mig så mycket energi och kraft. Är det något jag önskar är det att alla barn skulle få prova att träna med Idla. Till vardags arbetar jag som psykolog i barn- och ungdomshabiliteringen, och jag är gift och har en tvåårig dotter. I styrelsearbetet brinner jag lite extra för våra barn och ungdomar, men även för att vi ska vara en LEVANDE förening där vi bygger broar, och inte sätter upp murar, mellan seniorer och barn/unga. Jag är ansvarig för styrelsens marknadsföringsgrupp tillika vice ordförande för föreningen. Jag ser fram emot allt ljus och gott vi tillsammans kan göra i och för föreningen!



Till minne

Ulla-Stina Mannhagen

1936 - 2023



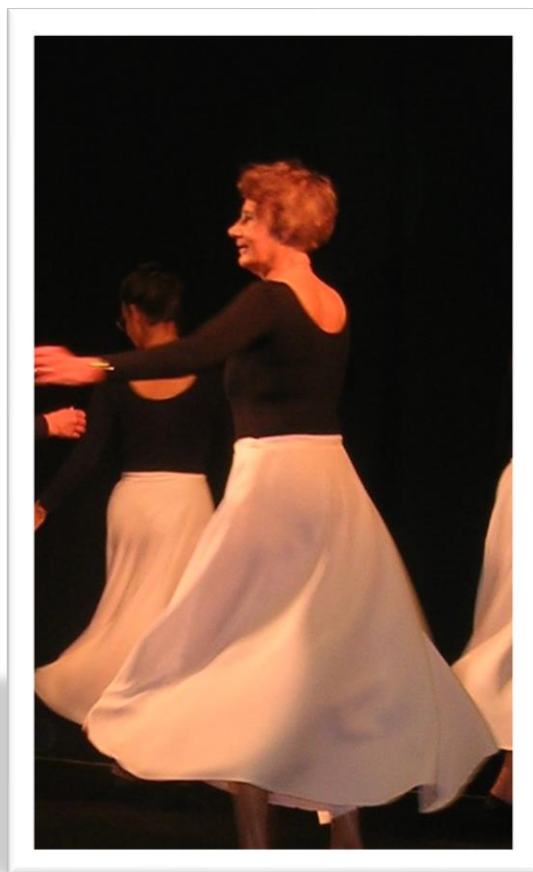
Hedersledamot 2018

Tänker med stor tacksamhet på Ulla-Stina som en sällsynt inspirerande och god kollega och vårt nära samarbete med Idlalektioner på Forsgrenska Medborgarhuset. Den glada och positiva stämning hon förmedlade och hennes val av vacker musik komponerad till rörelserna.

Det kom ibland nya elever som var i mogen ålder och som alltid drömt om att bli Idlaflicka. Det gick bra hos oss och det är aldrig försent. Ulla-Stina med sin stora erfarenhet av seniorer förstod att det känns fint att känna sig vacker.



Ulla-Stina med Anne-Marie Öfverström, Forsgrenska.



Ulla-Stinas nästan 50-åriga ledargärning har varit av stor betydelse för Idlaverksamheten och bidragit till att vår enkla, vackra och unika rörelsemetod har bevarats och förts vidare.

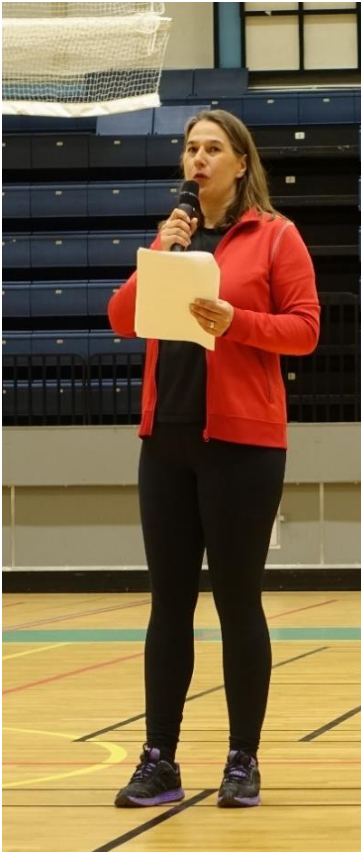
Även dottern Annica och barnbarnet Isabella har varit Idlaflickor och vid uppvisningar hjälpte sonen Hans och maken Berndt till med frågor om musik och teknik.

Dagen efter en trivsamt träff med oss äldre Idlaledare, där samtalen handlat om allt vi upplevt inom Idlavärlden under många år, kom det sorgliga beskedet att också Ulla-Stinas make **Berndt** (1934 - 2023) avlidit.

Efter ett långt liv tillsammans får Ulla-Stina och Berndt nu även gå tillsammans till den eviga vilan.

/ Vanja Engström

Årets **Vår**avslutning



För barn- och ungdomsgrupperna samt Representationsgruppen avslutades vårterminen som vanligt med en uppvisning. Lördag den 22 april var Åkeshovshallen redo att ta emot våra deltagare för finslipning innan det var dags för publiken att kl. 13.30 börja fylla läktaren.

Temat för uppvisningen var denna gång ”**Jord, Vind och Vatten**” som i inledningen illustrerades av Representationsgruppen och juniorerna uppdelade i tre grupper med olika klädfärger. Barnledaren Maria Albanese, som presenterade programmet, berättade att temat anknöt till den estniska flaggans tre färger svart, blått och vitt.

Varje tema har sin egen, anpassade musik och barnledaren Ellinor Öhman såg till att allt fungerade väl med musikanläggningen.



Jord:

9–12-åringarna hade fin kontroll på bollen i jordnära lägen och de yngre 6–8-åringarna visade glädje över vårens spirande blommor.

Hur bollar kan studsas på olika sätt visade Representationsgruppen tillsammans med Juniorerna.

Vind:

Luftigt valsande hade 6–8-åringarna fin kontroll på bollen samtidigt som de samspelade med varandra.

De följdes av 9–12-åringar som var marionettdockor på lätta fötter.

Sedan virvlade Junioreerna runt med två bollar och efter dem ökade antalet bollar till tre som Representationsgruppen hanterade med lätthet och elegans.



Vatten:

Att bollar kan kastas på olika och konstfulla sätt visade Junioreerna tillsammans med några 12-åringar.





6–8-åringarna var duktiga på att ha kontroll på kroppen när havet böljar.

Bro, bro, breja passade också bra här.



Oavsett åldersgrupp är alla Idlaelever bekanta med begreppet grundkast. Hur de olika kasten ska utföras visades fint av våra 9–12-åringar.

Den avslutande programpunkten stod Representationsgruppen för. Iklädda långkjolar i olika violetta färger flöt de fram med svepande, förda rörelser.



Publiken var entusiastisk och applåderade ivrigt när alla glada deltagare och ledare samlades på golvet för att tacka för publikens gensvar. Lättade och med stora leenden blev det dags för kramar med föräldrar och vänner.

Våravslutning med uppvisningen blev som alltid en glädjespridare för oss i publiken. Våra barnledare gör beundransvärda insatser alltifrån idé till genomförd och lyckad uppvisning.

Det var också imponerande att i genrepet se ledaren Johanna Leback med smittande energi och glädje få med sig alla att följa hennes anvisningar.

/Marie-Louise Lavén

Vårens kamratträffar

Att vara medlem i föreningen Idla innebär inte bara träning med eller utan röda och vita bollar

Nej, det är också möjligt att genom våra kamratträffar vi på helt andra aktiviteter och saker kollar

Som när den femte april i full snöyra utanför **Stadshuset** ett tjugotal av oss Idlor mötte varandra

Det var verkligen skönt att den dagen se Stadshusets insidor, sedan över till café Portiken vandra.



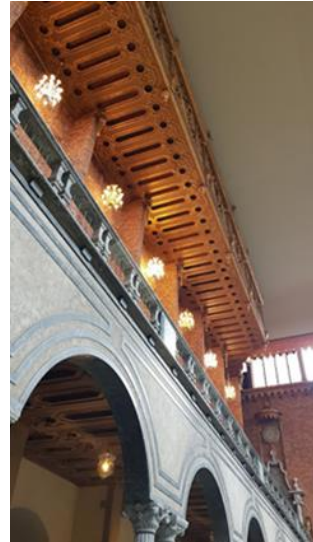
Stockholms vackra stadshus firar i år att det har etthundra år på nacken

Men det tog åtskilliga år innan det fann sin plats på Kungsholmsbacken

Ett tag var tanken att ha Stadshus och Rådhus i samma byggnad, men nej den tanken försvann

Bättre vore det att bygga separata hus, den tanken slutligen vann.

En pelargång av Stockholmsgranit med olika mönster, ja hela hallen har en italiensk ton.



Uppför den renässansinspirerade trappan, till planet där rummen för stadens styrande finns vi går. I den storslagna Rådssalen tas beslut, men också en läktare för allmänhet, gäster och press som får vara med och se och lyssna till de styrandes/stadsfullmäktiges sammanträden när beslut skall tas
Men vi vandrar nu vidare till nästa fas.



I Prinsens Galleri öppnar sig Mälaren i all sin prakt, med hänförande utsikt över vattnet, rymd och ljus
Där finns målningen Staden vid vattnet som prins Eugen arbetade med under fem år och sedan skänkte till stadens nya hus.

Vi fortsatte och kom till Gyllene salen fram, den gör verkligen skäl för sitt praktfulla namn, det kändes som att komma till ett skimrande sagopalats i Tusen och en natt.

Väggar klädda i guldmosaik i skiftande motiv. Mälardrottningen på sin tron med kronan på huvudet och spiran i händerna. Så många olika fester som har firats i Gyllene salen! Att vara med på ett sådant evenemang måste skänka minnen för livet. Men åter till Blå Hallen, det är där de årliga Nobelfesterna firas.



Vi går nerför trappan, hämtar våra ytterkläder i garderoben och ger oss ut i snöryan igen till gemensamt fika tvärs över Hantverkargatan.



Den 17 maj är det dags för en ny kamratträff. Vädrets makter har denna gång skänkt oss hållande regn i stället för snöyran vid Stadshusbesöket. Vi är tjugotalet deltagare som samlas vid Kavallerikasernen på Lidingövägen, vi ska få höra om Beridna Högvakten och gå runt i de olika byggnaderna, se och träffa hästarna.



Vi har en egen guide som berättar och visar oss runt i de olika byggnaderna. Beridna Högvakten har anor från 1700-talet och är i nutid en av Sveriges främsta turistattraktioner. Cirka 40 gånger per år går det att se Högvakten som går från Kavallerikasernen till Kungliga Slottet. Man ska också, tillsammans med Försvaret, skydda Sveriges försvarsledning i regering och riksdag. I dagsläget har Beridna Högvakten cirka 80 hästar inköpta från olika ägare.



Varje häst har sitt eget namn och egen box till sitt förfogande. Hästens namn står ovanför ingången till den egna boxen. Hästarna omvårdas med stor vänlighet och kärlek av sina skötare och tränas för deltagandet i Beridna Högvakten, särskilt de hästar som bär musiker med olika instrument, särskilt stora och tunga pukor.

När vi går runt mellan de intresserade och kommer kärleksfullt på oss. Som visning går vi in i det stora hästar att se när vi är där.



olika boxarna blir hästarna fram och nosar nyfiket och avslutning på dagens ridhuset, tyvärr finns inga

Efter vårt besök hos Beridna Högvakten går vi tillsammans till Clarion Hotell i närheten för en gemensam eftermiddagsfika.

Ett stort varmt tack till dem inom Föreningen Idla som arrangerat de trevliga och intressanta kamratträffarna!

/ text Berit Hellsten, bilder Alexandra Henriksson

*Vi önskar alla medlemmar
en skön och glad sommar!*



Höstens träningar börjar
från måndag den 28 augusti!

