



LINGKLUBBEN

Medlemsbrev



Golden Age Gym Festival 2022 Madeira – 2–7 oktober

Är du +50 och gillar gymnastik, sol och värme – då kanske Golden Age Gym Festival är något för dig! Den 2–7 oktober 2022 genomförs denna gymnastikfestival på vackra Madeira och vi vill givetvis ha en grupp från Sverige på plats. Vårt grannland Norge har en av de största trupperna på plats med drygt 500 personer.

Nu är det hög tid att anmäla ditt intresse! Läs mer information i arrangörens Bulletin nr 1 (juni 2021) och Bulletin nr 2 (april 2022), som finns på www.gymnastik.se (se under fliken Verksamheter–Uppvisningsgymnastik).

Vad behöver du göra om du är intresserad?

Sverige har som mål att åka med minst en grupp ner till Madeira, gärna fler. Du anmäler ditt intresse genom att mejla ditt namn, kontaktuppgifter och hur du vill bo (se hotellinfo i Bulletin) senast den 15 juni 2022 till nina.loow@gymnastik.se.

Ungefärliga kostnader?

Golden Age Gym Festival är ett prisvärt arrangemang där du som deltagare betalar 190 euro (ca 2 000 kronor

i maj 2022) för deltagande under hela veckan. I detta deltagarkort ingår medverkan på alla aktiviteter såsom parad, öppningsceremoni, workshops, gatuuppvisningar, föreläsningar och gala med avslutningsceremoni.

Utöver det tillkommer resa och hotell. Hotellpriserna inklusive frukost ligger mellan 385–525 euro (ca 4 055–5 530 kronor) i dubbelrum för sju nätter beroende på om du önskar bo i tre-, fyra- eller femstjärnigt hotell. Priset för lunch eller middag på hotellet varierar beroende på kategori.

Mer information från Gymnastikförbundet

Vill du ha mer information från Gymnastikförbundet? Gå gärna in lite då och då på Gymnastikförbundets hemsida: www.gymnastik.se. Där finns aktuell information om vad som händer i Gymnastiksverige. Vill du prenumerera på Gymnastikförbundets nyhetsbrev *Aktuellt*?

Mejla till lingklubben@gymnastik.se så lägger vi in din mejladress i nyhetsbrevets distributionslista. Eller så går du in på Gymnastikförbundets hemsida, skrollar längst ner på första sidan till rubriken **Missa inget aktuellt** och skriver in din mejladress där.

Stiftelsens ekonomiska status

Stiftelsen Lingklubbens tillgångar uppgick i mars 2022 till 79 673 kronor varav 2 950 kronor i donationer.

Vi vill tacka alla som betalt en extra slant till Stiftelsen!



Ordförande har ordet

Äntligen går vi mot ljusare tider. De värsta konsekvenserna av pandemin verkar vara över, och med borttagna restriktioner kan vi börja träffas igen, vare sig det är vid fikabordet, i träningslokalen eller på vandringsstigen. Detta trots de oroliga

tider vi upplever i vår omvärld.

Det känns speciellt skönt nu när vintern har släppt sitt grepp och vårvärmen börjar göra sig påmind. Och i det sammanhanget är det härligt att få inbjudas er alla till höstens kamratträff i Lingklubben. Denna gång i Falun den 17–18 september, se inbjudan i detta blad. Vi längtar efter att få träffa er igen. Hoppas ni finner programmet tilltalande.

Dessutom vill vi passa på att inbjudas er alla till Golden Age Gym Festival den 2–7 oktober i Madeira. Målgruppen är personer +50 år som gillar sol, värme och gymnastik. Gymnastikförbundet planerar för minst en svensk grupp, ett enklare uppvisningsprogram kommer att finnas för dig som vill medverka i det.

Du som önskar se världens största och bästa utbud av uppvisningsgymnastik ska boka in första veckan i augusti 2023, då genomförs nästa World Gymnaestrada 2023 i Amsterdam. Sverige planerar för 500 svenska deltagare. Totalt kommer uppemot 1.000 uppvisningar av alla de slag att genomföras av gymnaster från hela världen – fler

än 60 länder och över 20.000 gymnaster brukar delta. Vi återkommer med information om hur du kan resa och bo i samband med festivalen.

Seniorprojektet, med Irene Samuelsson som motor, tuffar på runt om i landet och erbjuder utbildning i anpassad träning – ”rörelse hela livet”. Vi är övertygade om att anpassad träning oavsett ålder är den bästa medicinen för ett gott och hälsosamt liv. Att vi sedan kan göra den träningen tillsammans med rörelseglädje i föreningsform, gör inte saken sämre.

Kom ihåg att det aldrig är för sent att börja träna, och att den bästa träningen är den som blir av. Med det sagt så ska du inte underskatta ”vardagsmotionen”. Din rörelse i vardagen (undvik stillasittande) är förmodligen viktigare än enstaka motionspass, men kombinationen av dessa är den rätta medicinen för oss alla.

I styrelsen noterar vi att allt fler ledare erhåller Lingmedaljen från sin förening. Det är härligt att se med vilken glädje och tacksamhet som utmärkelsen tas emot av de meriterade ledarna. Betydelsen av att bli uppskattad för sin ledarroll, och bli uppmärksammad i den närmaste kretsen, kan inte nog poängteras. Det betyder mycket för den enskilde ledaren. Fortsätt med den viktiga ledarvårdsätgård. Om sedan medaljören väljer att bli medlem i vår kamratförening Lingklubben, blir även vi mycket glada.

Med dessa förhoppningsfulla ord önskar jag er alla en riktigt skön sommar, med en önskan om att vi ses i Falun i september.

Calle Myrsell

Nya medlemmar

sedan förra Medlemsbrevet nr 2-2021:

Birgitta Gren, Viken	GF Ling Helsingborg	Grundare av "Alla kan gympa" i GF Ling.
Maria Qvarfort, Staffanstorp	Perform Aerobic Gymnastics Club	Ordförande och ledare i Perform Aerobic Gymnastics Club i Staffanstorp som hon var med och startade 2005.
Nils-Erik Varfeldt, Svalöv	Gymnastikklubben Pantern	

Hjärtligt välkomna till Lingklubben!

Nya Lingmedaljörer

Sedan förra Medlemsbrevet nr 2-2021 har följande tilldelats Svenska Gymnastikförbundets högsta utmärkelse Lingmedaljen:



Yvonne Andersson, Heby	Heby Gymnastikförening
Rebecca Braun, Viken	Landskrona Kv GF
Marie-Louise Garheden, Heby	Heby Gymnastikförening
Birgitta Gren, Viken	GF Ling Helsingborg
Marianne Hellblom, Sala	Heby Gymnastikförening
Annika Hernmo, Svedala	GK Motus Salto
Cina Nore Johansson, Rödeby	Rödebygymnasterna
Maria Qvarfort, Staffanstorp	Föreningen Perform Aerobic Gymnastics Club
Nils-Erik Varfeldt, Svalöv	Gymnastikklubben Pantern

Vi gratulerar och hoppas få se alla medaljörer som medlemmar i Lingklubben!

Ansökan om Lingklubbens stipendium 2022

Föreningar och regioner har möjlighet att föreslå kandidater som bidrar till utveckling och gör värdefulla insatser för svensk gymnastik, nationellt eller internationellt.

Tipsa gärna din förening om att lämna in en ansökan för någon ledare i din förening som du tycker gjort sig förtjänt av stipendiet.

Syftet med stipendiet är att premiera, uppmuntra och stimulera aktiva ledare till fortsatt utveckling och förbättring av pågående verksamhet inom alla former av svensk gymnastik.

Stipendiet kommer inte att understiga 10 000 kronor för att förhoppningsvis göra stipendiet attraktivt att söka.

Ansökan om Lingklubbens stipendium 2022

Ska vara styrelsen tillhanda senast den 1 juni.

Skicka ansökan till:

Siw Johansson, Korphoppsgatan 5, 120 64 Stockholm

Ansökningsblanketten för Lingstipendiet 2022

Stipendiet är personligt. Ansökningsblankett kan du beställa genom Svenska Gymnastikförbundets kansli, Camilla Wahlberg, 08-699 64 89.

Har du några frågor?

Skriv eller ring till Siw Johansson:

siwm.johansson@gmail.com, mobil 070-531 62 85.

Medlemmar vid mars månads utgång: 199 medlemmar i Lingklubben (betalande medlemmar, hedersmedlemmar och medlemmar över 90 år).

Kamrat som har lämnat oss sedan förra Medlemsbrevet nr 2-2021: Eva Larsson, Västerhaninge.

Medlemsavgiften 2022 – påminnelse: Vi saknar många medlemsavgifter – har Du glömt att betala? Endast 100 kr betalas in på Lingklubbens bankgirokonto 5584-1233 (Swedbank) – eller kanske du vill donera en liten summa? Glöm inte att ange ditt namn. Du som fyller 90 år under 2022 behöver inte betala årsavgiften, enligt styrelsens beslut. Om du är osäker på om du betalat eller inte, mejla kassören: *jane.meckbach@gmail.com*.

Inbjudan till Lingklubbens kamratträff i Falun 17–18 september 2022

Härmed inbjuds du som medlem i Lingklubben till den årliga kamratträffen, denna gång i Falun den 17–18 september (lördag–söndag). Vi planerar för ett varierat program mellan lunch på lördag och lunch på söndag, där vi även ska få tid att prata och umgås med varandra.

Programmet innehåller:

- Guidad stadsvandring i Falun, genom stadsdelen Elsborg till Falu Gruva. →
- Föreläsning med praktiska inslag ”Rörelse hela livet”.
- Middag med musikquiz.
- Rundvandring på Lugnets idrottsanläggning, inklusive gymnastikuppvisning.
- Information om kommande arrangemang, som avslutas med årsstämma i Lingklubben.



Foto: Bengt A Lundberg/RAÅ.

Anmälan

Anmäl dig senast den 1 juli till lingklubben@gymnastik.se Ange namn och kontaktuppgifter.

Anmälningsavgiften 100 kr (återbetalas inte) sätts in samtidigt på Lingklubbens bankgiro 5584–1233. Skriv ditt namn och Kamratfest 2022. Boka samtidigt din logi på Scandic Lugnet, enligt nedanstående anvisningar.

Boende och måltider

Vi rekommenderar boende på Scandic Lugnet, 023-669 22 00, Svärdsjögatan 51, Falun. Lunch/middag/frukost/lunch kommer att ske på Scandic Lugnet. Du bokar och betalar ditt eget boende direkt på deras hemsida www.scandichotels.com och koden du anger är PRO10SE. Den ger då 10 % rabatt på ordinarie flexpriser i mån av plats. Därtill kommer måltiderna som betalas av var och en direkt på plats. Prisindikation: lunch ca 130 kr, middag ca 300 kr. Varmt välkommen med din anmälan!

Mejladresser till alla

Vi saknar mejladresser till flera medlemmar. Har du inte egen mejladress kanske du har någon i din närhet, släkting eller vän, som kan dela med sig av sin mejladress och som du kan be förmedla vår information. Be i så fall honom eller henne skicka sin mejladress till lingklubben@gymnastik.se, tillsammans med ditt namn.

Meddela gärna oss i Lingklubben via mejl till lingklubben@gymnastik.se om du bytt mejladress eller andra kontaktuppgifter.

Lingklubbens styrelse

Carl Åke Myrsell, ordförande
calle.myrsell@outlook.com
mobil 070 531 62 88

Jane Meckbach, kassör
jane.meckbach@gmail.com
mobil 070 317 58 85

Margareta Frykman Järlefeldt, suppleant
magganfj@icloud.com
mobil 070 331 28 41

Robert Bredberg, vice ordförande
robertobredberg@gmail.com
mobil 070 397 79 18

Siw Johansson, ledamot (stipendium)
siwm.johansson@gmail.com
mobil 070 531 62 85

Ylva Nordin, adjungerad (medlemsbrevet)
ylva.nordin@ksla.se
mobil 070 160 33 07

Inger Ottosson, sekreterare
ingerotto1@gmail.com
mobil 073 941 06 84

Maria Norberg, suppleant
maria.v.norberg@outlook.com
mobil 070 445 09 76

Logotypen på framsidan: Bilden på PH Ling kommer från Kulturparken i Småland.