

Nya i styrelsen



Åse Rognmo, ny ordförande

I närvaro av 45 medlemmar genomfördes föreningens årsmöte i Östermalms Föreningsråd onsdag den 14 mars. Kerstin Sirvell, Marie-Louise Lavén och Maj Tibom hade avböjt omval och tackades för sina viktiga insatser för Idlametodens fortlevnad och utveckling genom satsningar på framförallt barnverksamheten.

Till ny ordförande valdes Åse Rognmo och till nya ledamöter Maja Elmquist och Gabriela Peltonen.



Maja Elmquist

Gabriela Peltonen

Ledamöterna som är kvar i styrelsen är Lena Cederlid, Louise Crona, Birgitta Gedeborg, Inger Norstedt samt Elisabeth Romefors.

Föreningen fick också en ny hedersmedlem, Ulla-Stina Mannhagen, som varit Idlaledare under nära 50 år.



En vackert vintrig lördag i början av mars var det dags för Idlavännen Lisa Rönnberg att släppa sin bok "Damerna på Bender Kafé" i Ekermanska malmgården vid Tantolunden.

Lisas familj, släkt och vänner tillsammans med ett tiotal vänner från Idla fyllde det vackra stora rummet där vi bjöds på goda välkomstdrycker och läckra tilltugg. När Lisa slog sig ner vid ett eget litet runt kafébord tystnade sorlet och alla lyssnade uppmärksamt när hon tog till orda.

I sitt arbete som geriatiker, dvs. specialistutbildad läkare i äldrevård, har Lisa mött många åldringar med Alzheimers sjukdom. Som bekant leder sjukdomen till att den drabbade får allt sämre minne och till personlighetsförändringar. Att hålla ihop tillvaron och få den att fungera blir allt svårare.

Erfarenheterna från dessa möten och de möjligheter till hjälp och omvårdnad som kan ges har inspirerat Lisa till boken. Här får vi lära känna Hilda och på nära håll följa hur hennes liv, relationer och hela hennes tillvaro förändras allteftersom demenssjukdomen tilltar. Vi är nog många som känner igen situationer vi själva upplevt i kontakten med personer som insjuknat i Alzheimers sjukdom.

Boken avslutas med Lisas reflektioner kring Hildas livsöde samt en beskrivning av de olika vård- och boendeformer som i dagsläget finns för personer med demenssjukdom.

Efter presentationen av boken ringlade en lång kö fram till kafébordet av alla som ville köpa Lisas bok och få hennes handskrivna dedikation.

/Marie-Louise Lavén



Föreningen Idlas våravslutning 21 april 2018

Vilken fin våravslutning vi alla fick uppleva i april. Dagen började med strålende sol och det låg en förväntan i luften, kanske för att vi väntat på vårens ankomst och också sett fram emot Idlas våravslutning i Åkeshovshallen. Våren hade äntligen kommit och Åkeshovshallen började fyllas med barn, ungdomar och vuxna som tränar med Idla. Vid genrepet blev jag imponerad av att det var så många deltagare och jag fick då verkligen se alla barn och ungdomar som med entusiasm, fart och fläkt visade upp allt de lärt sig under terminerna.

Publiken strömmade till och på läktaren fanns ca 280 personer när föreställningen började. Maria Albanese hälsade välkommen och guidade oss med glans genom det gedigna programmet.

Det var verkligen spännande att se hur 6-8 årsgrupperna visar bollkontroll i det fartfyllda temat **Surf's Up!** Att vi skapar och har roligt tillsammans visades då juniorerna 9-12 år och representationsgruppen utför ett gemensamt tema **Vem kan segla?** Lite nostalgi blev det för mig när representationsgruppen visade **Tema 71.1**, ett tema Ernst Idla koreograferade 1971. Stockholmsflickorna visade upp sin skicklighet med bollar och vi imponerades av studstekniken med tre bollar. När jag tänker tillbaka på uppvisningen så fastnade verkligen en hel serie med intryck såsom alla fantastiska barn i sina röda dräkter och vita kjolar, juniorerna som bollkunniga pirater, med musik och klassiska steg virvlar representationsgruppen fram på golvet i nya temat Serengeti. På sluttampen en vårdans från damgruppen som jag hoppas uppskattades. Nästa år kommer jag att föreslå att även herrarna kommer och deltar.

En våravslutning blir ju inte så här bra utan våra ledare och alla som hjälper till i kulisserna. Vi kan vara riktigt stolta över all den kunskap som våra ledare har om Idlas rörelselära som vi fick se prov på under våravslutningen. En förening där medlemmarna bidrar med tips, råd och egen tid så att våravslutningen genomförs med bravur är en gåva. Ett stort tack till alla som bidraget på olika sätt. Våravslutningen blev verkligen en **Succé**. *IÅse Rognmo*



Idlakurs i Tallinn

En vårlig dag i slutet av april var vi fem deltagare från den manliga Idlaträningen som åkte till Tallinn för att både teoretiskt och praktiskt förmedla våra kunskaper och erfarenheter av Idlaträningen. Fyra av oss har varit med så länge att vi var med redan på Ernst Idlas tid; vi minns hur det var att träna under hans inspirerande och dynamiska ledning. Kunde vi lämna över något av detta till Ernst Idlas forna hemland? Det land som han tvingades fly ifrån när Sovjet ockuperade och förtryckte landet och dess befolkning. Det var vår förhoppning. Skulle vi lyckas?

En träningskurs för män?

Frågan om en manlig Idlakurs i Estland fick jag första gången vid 70-årsjubileet i Eriksdalshallen 2015. Kai Randrüüt från Estland vädjade starkt om en sådan kurs. Jag ska villigt erkänna att jag var litet avvaktande. Under hösten 2017, då ett tiotal Idlaledare från Estland besökte Stockholm för en fördjupad utbildning i Idlametoden, kom frågan upp igen. Eva Seera, ordförande i den Estniska Idlaföreningen, uttryckte lika starka önskemål som tidigare Kai Randrüüt gjort. Efter att ha övervägt hur kursen skulle kunna läggas upp och stämt av med Idlaföreningen svarade jag: ”Ja”. Men jag ville ha hjälp av fyra av mina egna deltagare med att praktiskt visa hur övningarna utförs. När de också kunde berätta om sina erfarenheter från Ernst Idlas tid var det ett extra plus skulle det visa sig.

Bra medarbetare

Nu stod vi alltså på kajen i Tallinn. På vägen till träningslokalen hade jag en hel ”del fjärilar i magen”, men när vi väl kom i gång blev det genast mycket lugnare. Undervisningen flöt på bra. Mina medhjälpare var inte bara duktiga på att utföra övningarna. Det visste jag ju hemifrån. Men de var även duktiga på att förklara och instruera, trots olika språk. En värdefull extra hjälp hade vi dock av att Erik Orviste kunde estniska. Att inte vara ensam i en sådan här situation tror jag är en viktig grund för framgång.

Fantastiska Estniska deltagare

Det starkaste intrycket från denna tvådagarskurs gav de estniska deltagarna. Vi från Sverige var väldigt eniga om att mer entusiastiska, vetgiriga, ambitiösa, vänliga och positiva deltagare kunde vi inte ha haft. De antecknade flitigt vad vi gjorde. Stämningen var hög hela tiden, fylld av glädje, skratt och ”aha-yttranden”. Och duktiga var de! Mycket duktiga gymnaster. De hade en stabil gymnastisk grund som vi genom kursen kunde bygga vidare på. Det blev så lyckat! För det tyckte vi från Sverige att det blev. Vi är faktiskt väldigt nöjda när vi ser tillbaks på kursen. Vi fick översvallande beröm från deltagarna. Vi tror att vi lyckades förmedla en hel del av det som Ernst Idla gett oss.

Stort Intresse för personen Ernst Idla

Kring de övningar som vi hade med i träningen berättade jag så långt minnet räckte hur en lektion under Ernst Idlas ledning kunde gå till. Hur han inom lektionens ram bedrev en skapande verksamhet, hur han arbetade med oss i utvecklingen av både äldre och nya övningar, hur han kunde plocka fram nya rörelsemönster ur vad vi fritt kunde få göra, hur han metodmässigt instruerade oss att löpa på rätt sätt, gå med rätt hållning osv. Denna ”kringinformation” väckte stort intresse och uppskattning hos flera deltagare. Det gav en historik kring övningarna och i något avseende en personlig koppling till människan Ernst Idla, som det satte stort värde på.

Besök på Ernst Idlas skola

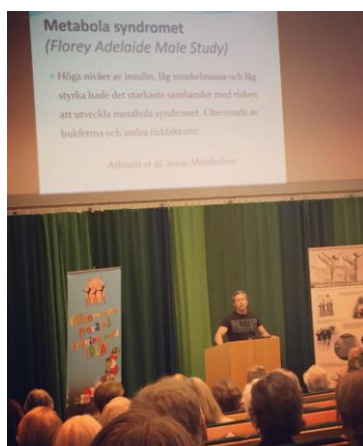
Innan vi åkte tillbaka till Sverige hann vi med att under Kai Randrüüts entusiastiska ledning besöka skolan – Tallinna Reaalkool – där Ernst Idla hade arbetat. Vi fick se gymnastiksalen där det 2018-05-04 fortfarande fanns en bygelhäst från Ernst Idlas tid. Kai visade oss även den storslagna aulan där man har haft flera Idlauppvisningar.

Nöjda svenskar åkte hem

Vi var fem mycket nöjda deltagare som från akterdäck i strålände vårsol tog farväl av Tallinn. Vi var från vänster på bilden med bygelhästen Sören Svartz, Erik Orviste, Claes Ander, Lennart Sundquist och Hans Söderman. /Lennart Sundquist



Om Stora utbildningsdagen



Vi var drygt 100 personer - de flesta från Idla - som var samlade i aulan på GIH den 5 maj. Alla ville vi ta vara på möjligheten att höra Michail Tonkonogi föreläsa om "Starka seniorer".

Tack vare vår coach Anna Iwarssons insatser kunde denna öppna föreläsning arrangeras av Föreningen Idla i samverkan med SISU (Stockholmsidrottens utbildningsorganisation) och ledare i alla gymnastikföreningar inom Stockholm fick inbjudan.

Michail Tonkonogi är professor i medicinsk vetenskap med idrottsfysiologisk inriktning. På ett enkelt, lättförståeligt sätt och med humor förmedlade han sina expertkunskaper om betydelsen av att vara muskelstark för att bibehålla hälsan även i hög ålder.

Starka muskler bidrar till god livskvalitet och risken för hjärt-kärlsjukdomar, benskörhet, depression och Alzheimers sjukdom minskar.

Ingen i aulan kan ha missat budskapet om det värdefulla med starka muskler när man är äldre, så det gäller verkligen att träna muskelstyrkan 30 minuter per vecka.

Träningsprogram för äldre måste utgå från de äldres fysiologiska och psykologiska förutsättningar och specifika behov. Michail avslutade med att han i framtiden hoppades att forskningen ska få fram skräddarsydd träning för äldre.

Under föreläsningen anknöt Michail till Idlaträning vid flera tillfällen så det var perfekt att Åse Rognmo avtackade honom med boken "Idlaflickorna och Ernst Idla" där det finns mer att lära sig om Idlametoden. Med varma applåder visade den entusiastiska åhörarskaran sin uppskattning av föreläsningen.

Efter lunch var barnledarna inbjudna till en workshop tillsammans med Michail Tonkonogi där han visade hur genomtänkt och samtidigt rolig styrketräning för barn och ungdom kan gå till.



Foto: Anna Iwarsson



Samtidigt hade vuxenledarna ett träningspass med Carina Sjöberg, Friskis&Svettis-ledare i mer än 30 år och som efter sin pensionering fortsätter att hålla workshop/träningspass för seniorer.

Carina S. hade ett mycket intressant och inspirerande pass med temat "Stabil och stark". Vi kunde konstatera, att hennes rörelser var en kombination av vår Idlaträning och yoga. Idlaträningen bygger ju mycket på samverkan mellan musik och rörelser. Yogaträningen använder även musik men är inte lika anpassad till rörelserna. Det var en mycket intensiv lektion och vi kände oss ordentligt genomarbetade efteråt. Carina konstaterade att vi som länge tränat Idla kunde hänga med bra.



Carina Sjöberg



Foto: Anna Iwarsson

Agneta och Lennart med perfekt sträckning

Dagen avslutades med ett gemensamt träningspass med alla ledarna som Carina S. ledde. Nöjda och trötta tackar vi för den stimulans för både knopp och kropp som denna intensiva dag gett oss./ *Margareta Englund, Marie-Louise Lavén*

Nationaldagen

Här är gänget som deltog i tåget ifrån Kungsträdgården till Skansen den 6 juni. Det blev många glada rop och applåder för tjejerna som bollade hela vägen upp till Skansen. Hoppas fler blir inspirerade och vill ställa upp nästa år. Vi kan alla vara riktigt stolta över en fin genomförd parad och nationaldagsfirande./ *Åse Rognmo*



Glimtar från Barnens dag på Vaxholms kastell den 10 juni.



Första uppvisningen avklarad!



Full fart i Idlas monter.



7 – 13 juli 2019 kommer Föreningen Idlas representations- och juniorgrupp att medverka i World Gymnaestrada , ett av världens största idrottsarrangemang med gymnastikuppvisningar av olika slag och deltagare från många delar av världen. 2019 är platsen för evenemanget Dornbirn, Österrike. Våra deltagare kommer att visa Idragymnastik på hög nivå, både som egen grupp och tillsammans med andra. Det blir ett minne för livet säger de som deltagit i tidigare gymnaestrador!

