



KOMMANDE AKTIVITETER

TRÄNINGSRESA TILL KRETA

I år går föreningens träningsresa den 5-12 oktober till Kreta. 36 anmälda damer och två ledare reser med Apollo till hotell Aquila Rithymna Beach, som ligger på Kretas norra sida, 7 km öster om Rethymnon.

MUSIK- OCH FILMKVÄLL

Boka in en kväll med musik, sång och film med buffé onsdagen den 6 november. Håll utkik efter mer information på hemsidan eller kontakta Birgitta Gedeberg: mobil 073-771 47 44, e-post birgitta.gedeberg@gmail.com.

JULAVSLUTNING

I samtliga av våra barngrupper anordnas en julavslutning i vecka 48. Föräldrar, syskon, mor- och farföräldrar och andra är då inbjudna att se vad barnen har lärt sig under terminen. Som föreningsmedlem är du självklart också välkommen, så passa på att hälsa på i en av våra barngrupper och se hur de arbetar! Information om dag, tid och plats finns i kursprogrammet samt på hemsidan.

RAPPORTER

SOMMARLÄGRET PÅ GÅLÖ

På uppdrag av ordförande Karin inleder vi denna skrivelse med att dela med oss av den sång vi lägerledare framförde till matpersonalen som tack för en fantastisk insats under sommarens lägervecka. Om någon vill instämma i hyllningssången där hemma kan vi avslöja att den går efter melodin till "Den blomstertid nu kommer".

I vårt kök på Gålö där uppstår det ibland problem som måste lösas med fast och säker hand
Vår starka trupp i köket de ställer upp igen
De klarar av allt stöket och fixar maten sen

Vårt stekbord det är konstigt och spisen är för kall
Åtminstone för långsam, chokladen blir ej varm
Man kan bli trött för mindre men truppen kämpar på
De torkar svett ur pannan och fortsätter sitt sjå

Och barnen bara klagar: "Vår saft har tagit slut!",
"vårt vatten smakar konstigt!", "vår mjölk den har gått ut!"
Men truppen bakom disken de djupandas och ler
De fyller på i glaset men svär när ingen ser

Helt plötsligt står där öppet - ett kylskåp står på glänt
En dörr står på vid gavel och nå'n har lämnat tänt
Marie-Louise blir galen - hon har ju faktiskt rätt
Rebecca måste stänga! Vad är det där för sätt?

En liten stund om dagen så får de ändå rast
Och då så får de träna men bara i all hast
Ett ynka par minuter för sen måste de gå
De hinner bara träna med förklädena på

Men våran trupp är trogen, nej de ger aldrig upp
Fast barn och disk och spisen ibland kan ge dem krupp
De klarar av bestyren som ömsom kan va' pest
Vi älskar att vi har dem - de är ju allra bäst!

På eget initiativ vill vi dock såhär i efterhand flika in en liten kommentar till dessa texter som vi författade en eftermiddag på Gålö, bekvämt tillbakalutade i skuggan medan flickorna traggade enkel- och dubbelspiraler i gassande sol ute på ången utan att en tillstymmelse till protest eller klagan hördes. Det vi far efter här är att det - tvärtemot vad vi gav sken av i texten ovan - är oerhört sällan som "barnen bara klagar"! Är saften mot förmodan slut tar de gladeligen vatten och spetsar det med lite citronkoncentrat och så är smaken - som faktiskt är lite konstig - inget att jämla över. Det är ett gäng tappra, fokuserade och oerhört positiva tjejer vi får låna av er föräldrar en vecka per sommar. Från arla morgonstund (ibland för tidigt för utsjäsade lägerledare) hörs skratten klinga över Gålögården och dagarna igenom är det glada miner som syns vid såväl träning som andra aktiviteter. Det är så roligt och inspirerande att få ynnesten att umgås med era döttrar en vecka om året. Ingen annan vecka skrattar vi så mycket som under Idlalägerveckan (frågan är om vi gör det under årets alla andra veckor sammantagna). Sällan är vi så fulltankade med ny energi och så oerhört stolta som när de sista tonerna klingar ut vid lägeruppvisningen. Och aldrig känns det så tomt och tråkigt hemma som när vi inser att vi påföljande måndagsmorgon får äta vår frukostgröt utan sällskap av trettio sömndruckna, men ack så glada Idlaflickor.

Evelina Kling, Johanna Leback, Catherine Lef och Rebecca Remnélius

UTBILDNING I ESTLAND

Den 23 augusti reste ordförande Karin Törngren tillsammans med tre av föreningens barnledare, Katarina Ström Idla, Rebecca Remnélius och underskriven, till Estland för att hålla i en ledarutbildning för 25 nya lärare. Med på resan var också estniskspråkiga Idlamedlemmarna Maret Nyström och Tiina Hansson, som agerade tolkar.

Resan var otroligt lärorik - både för de blivande ledarna och för mig själv - men utmattande! Efter uppstigning klockan fem på fredag morgon bar det av till Tallinn, där vi på en gång skjutsades till skolan där vi skulle hålla till de tre närmaste dagarna. Arbetet pågick ända fram till klockan åtta på kvällen med kursens 25 deltagare, som var kvinnor i alla åldrar som kom ifrån hela Estland, och som hade valts ut bland 40 anmälda. Som vi snabbt upptäckte hade de alla en del tidigare erfarenhet av Idla, och snappade därför mycket snabbt upp delar av det som lärdes ut.

Dag två inleddes med "The Idla Way", en kort film skapad av Ernst Idla, innan vi fortsatte med mer övningar som syftade till att lära ut Idlametodens grunder. Den tredje och sista dagen var samtliga märkbart trötta i kroppen, men det glömde vi snart bort när Kattis Idla undervisade i barnträning. Med fokus på träning för förskolebarn lärde hon i tre timmar effektivt ut alltifrån takteringsramsor och Barbros parhästar, till enkla bollövningar som passar de allra minsta. Efter lunch fick deltagarna chansen att ställa frågor och göra önskemål på sådant de ville upprepa. Särskilt under repetitionerna var det tydligt hur mycket de allesammans hade lärt sig under helgen. Därefter var det tyvärr dags för hemfärd för oss alla, men snart bär det av till Tallinn igen för del två av kursen som anordnas i november.

Linda Eriksson

IDLASENIORERNAS UTFLYKT

Vi för till Ekerö. Där gömmer sig Ekebyhovs slott, något av en "doldis". Fältmarskalken Carl Gustav Wrangel började bygget av

träslottet Ekebyhov 1673. Här står det nu i grunden välbevarat år 2013, den äldsta träbyggnaden av denna storlek i Europa. År 1980 såg det dock lite hotfullt ut. Ekerö kommun som hade köpt slottet, ville sälja det vidare till privata intressenter. Tack vare "visselblåsare" och skicklig uthållig lobbyverksamhet, inspirerad av konstnären och Idlasenioren Veronika Kornils Berg, förmodades kommunen att behålla slottet. Det förvaltas nu av Ekebyhovs slotts intresseförening som här har skapat en träffpunkt och ett kulturcentrum för kommunens invånare.

Vår utflykt startade i magnifik omgivning då vi intog vår lunch i stora salen. Där kunde vi luta oss tillbaka och beundra barockens trompe-l'œil-målning som gav taket extra höjd och djup. Olika epokers stilideal möter oss vid rundvandringen i slottet. Från barock via rokoko och empire till jugend. I övervåningens centralrum tronar ett stort biljardbord. Inredningen från 1908 är välbevarad, biljardköerna väntar i sitt ställ. Här samlades familj och vänner för ledigt umgänge och underhållning som spelets åskådare. Tänk om man kunde ordna en biljardkväll här. Vi avslutade vår utflykt med ett besök i slottets gamla svinstia, numera Veronikas ateljé. En plats fylld av ett inspirerat skapande kaos. Kanske en sammanfattning av det nu levande aktiva Ekebyhov med sina rötter djupt i gamla tiden.

Britta Pihlblad

UTFLYKT TILL BIRKA

En gråmulen onsdag i maj samlades 13 stycken tappra "Idlor" vid Stadshuskajen för att äntra båten M/S Viktoria. Vi skulle ut på äventyr. En guide, Andreas, i Vikingadräkt, välkomnade oss redan på båten. Björkö-Birka, 30 km väster om Stockholm, var vårt mål. Under resans gång fick vi många intressanta ställen utpekade, som anknöt till Vikingatiden och Birka. Väl framme stod Björkö i bedårande vårskrud. Vår kunniga "Viking" guidade oss runt över gravhögar, ca 3000 till antal, och gamla stadsvallar samt berättade om livet på Birka under 700-800-talet. I ca 1 timme tog vi in av hans kunskap så mycket vi orkade. I muséet kunde vi sedan beskåda många fynd från utgrävningarna. Det, tillsammans med den vackra naturen, gjorde utflykten till en dag man länge minns. Och vädret stod oss bi, det blev inget regn, solen bröt igenom molnen under eftermiddagen!

Erika Winge

VÅRAVSLUTNINGEN

Idlas årliga avslutning för barn och ungdomar ägde rum lördagen den 27 april i Åkeshovshallen i Bromma. En färgsprakande och lekfull show som startade med Intåg i sommarhagen, där 6-8-åringarna fick visa prov på hur bollar och musik på ett lekfullt sätt kan användas för att träna koncentration, koordination och rörelseförmåga. Därefter visade förskolebarnen upp en ringdans, där det gällde att ha både huvud och fötter med sig. Det vackra armtemat Cool Breeze framfördes av vår nya Juniorgrupp tillsammans med Aspiranterna, och det kändes som en sval skön fläkt vid havet en sommarkväll.

Till musik med hög igenkänningsfaktor komponerad av Mozart, visade 9-12-åringarna upp grundrörelser med boll i form av olika kast och studs i temat Amadeus. Sedan fick vi ett utdrag ur det längre temat Formande, där Representationsgruppen visade hur kroppen kan användas som redskap och formas på olika sätt, hårt och mjukt, kontrollerat och avspänt. Efter det kastade förskolebarnen loss med bolltemat Tio små indianer, innan 6-8-åringarna bjöd upp till klassisk svensk folkdans i temat Klappdans. Därefter var det åter plats på scen för Juniorer och Aspiranter i ett nyframtaget enbollstema, Victory, ett färgsprakande fyrverkeri med inslag av salsarytmer.

De tidiga Idlaflickorna var berömda främst för sin grace och sin vackra gång och löpning, som var både funktionell och vacker.

Detta arv visade våra graciösa 9-12-åringar upp i ett löpningstema med olika former av löpning som kräver både koordination, snabbhet och uthållighet. Därefter var det dags för Estival-kavalkad, där Representations- och Aspirantgruppen visade upp den temakavalkad som tidigare i år framfördes vid Estivalen, firandet av Estlands 95 år av självständighet. Här bjöds det på ett tema från vart och ett av Idlas verksamma decennier i Sverige alltsedan 1940-talet, i tidstypiska dräkter förstås.

Bolltemat Ökande vind togs fram till sommarens läger och minner om gröna ängar, solsken, skratt och sommarvindar. Här bjöd 9-12-åringar, juniorer och aspiranter tillsammans på ett nummer som, precis som namnet antyder, hela tiden ökade i styrka. Och lämpligen avslutades det hela i en stor final med alla våra unga Idlaflickor tillsammans på golvet.

Tack till vår eminenta konferencier, Birgitta Wickholm, och hennes unga assistent Emma! Tack också till alla duktiga Idlabarn, -ungdomar, -ledare och -entusiaster!

Lisa Möller

NOTISER

VI MINNS...

Gilla! Du var den som aldrig gav upp. Till slut blev det så ändå och den sista perioden i Ditt liv blev tuff. Vi som känt Dig mer än ett halvsekel vet vilken gnistrande person Du var. Du var kunnig, fylld med idéer och en oerhörd energi. Dina förskolebarn "älskade" Dig, för det mesta, men Du var ju ganska krävande också. Du var ju fostrad av Ernst Idla.

Vi kommer alltid att minnas Dig som den Du var, även Ditt härliga skratt. Nu får Du sova i lugn och ro.

IngaLill Lunde – en av Idlapedagogerna från 1971

KICKOFF

Den 31 augusti samlades närmare 30 ledare, assistenter och styrelsemedlemmar för en gemensam kickoff. Idlaträning blandades med diskussioner, och under dagen undervisade även Carina Sjöberg från Friskis & Svettis i Ki balans, som syftar till att ge en ökad kroppsmedvetenhet, bättre hållning samt en mer rörlig och funktionell kropp.

BOSÖKURS

I mitten av april månad demonstrerade Margareta Österlund och Agneta Sundquist Idlaträningen för en Lev Vål-grupp på Bosön. Gruppen träffas varje tisdag förmiddag och studerar allt ifrån självförsvar till datorkunskaper. Efter att ha tittat på Jens Linds TV-film om Idlaflickorna deltog ca 20 kvinnor och män i en Idlalektion. Träningen visade sig vara mycket populär, och flera deltagare uttryckte intresse för att prova på igen till hösten.

RIKSIDROTSMUSEET

Under två högsomardagar i juli höll Barbro Hultman i prova på-träning på Riksidrottsmuseet i Stockholm. Initiativet var mycket uppskattat av museet, men drog inte särskilt många deltagare då det var semestertider.

UTOMHUSTRÄNING

Under tre tisdagar i augusti anordnade föreningen utomhusträning på Eriksdalsbadet. Trots stort intresse var det endast 10-15 deltagare närvarande per gång. Nästa sommar ändras formatet troligtvis på något sätt. Om du har synpunkter om var och när träningen bör vara, ta gärna upp det med din ledare eller en styrelsemedlem så att fler kan få möjlighet att träna i det gröna nästa sommar.

NUMMER 2, 2013

Föreningen Idla, c/o Norstedt
Tullgårdsgatan 8, 116 68 Stockholm

Telefon ordförande: 08-767 33 25
E-post: karin.toerngren@gmail.com

Redaktör: Linda Eriksson
E-post: lieri13@hotmail.com