



### KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Välkommen till Föreningen Idlas årsmöte onsdag den 20 februari 2013 kl. 18.30 i Lingbaren på Gymnastik- och idrottshögskolan. Årsmöteshandlingar kommer att finnas på mötet. Om du önskar läsa handlingarna före mötet kan de hämtas på föreningens hemsida ([www.idla.se](http://www.idla.se)) fr.o.m. den 4 februari. Det går också att beställa årsmöteshandlingar från Marie-Louise Laven: e-post [www.m.laven@ownit.nu](mailto:www.m.laven@ownit.nu), tfn 588 108 22 eller mobil 070-323 52 92. Har du inte möjlighet att själv närvara vid mötet kan du genom skriftlig fullmakt låta annan person rösta för dig. Målsman kan representera medlem som är barn/ungdom yngre än 15 år.

Efter årsmötet kommer filmer från Idlaverksamheten att visas. Därefter serveras en buffé, ett glas vin, kaffe/te och kaka för 150 kr, som du betalar vid entrén. Anmälan sker till Inga-Maria Bergkvist för buffén senast den 13 februari (bindande) och för enbart årsmötet senast den 18 februari per e-post [ingamaria.bergkvist@telia.com](mailto:ingamaria.bergkvist@telia.com) alt. tfn 510 515 38.

### KOMMANDE AKTIVITETER

#### JULTRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Den 27 december kl. 12.00–14.00 är samtliga flickor i 9-12, juniorer och aspiranter välkomna på julträning på Gymnastik- och idrottshögskolan. Anmälan görs senast den 21 december till Rebecca Remnélius på e-post [rebecca@remnelius.se](mailto:rebecca@remnelius.se) alt. tfn 076-555 77 40.

#### JULTRÄNING FÖR VUXNA

Den 27 december kl. 14.00–15.30 är samtliga män och kvinnor välkomna på julträning på Gymnastik- och idrottshögskolan. Julträningen är kostnadsfri och leds av Margareta Österlund och Lennart Sundquist. Föranmälan krävs ej.

#### VÅRENS FÖRSTA KAMRATKVÄLL

Onsdagen den 20 mars 2013 planerar föreningen efter önskemål ett besök på Almgrens Sidenväveri med guidning av muséet kl. 18.00-19.00. Efteråt äter vi en bit på Sidenkällaren som ligger i anslutning till muséet alt. på något annat ställe i närheten. Närmare info och anmälan senare.

### UR ÅRSBOKEN "NÄR VAR HUR" 1972 IDLASYSTEMET – RÖRELSEGLÄDJE FÖR ALLA

*Ernst Idla är pedagog och grundare av det s.k. Idlasystemet, en rörelse-metodik som syftar till att ge både kroppslig och andlig stimulans. Han tränar sina elever motoriska snabbhet, samordning av rörelser och smidighet. Men det är inte bara en fysisk träning Idla vill förmedla utan också glädje över att röra sig, som också skänker andlig stimulans.*

Vi lever i en rörelsefattig värld. I Sverige talas det mycket om motion. Men det får inte bli ett monotont motionerande t.ex. på testcyklar, menar Ernst Idla. Det är rörelsen, en allsidig, funktionell och dynamisk rörelse, som är så viktig. "Kroppen är ett

trögt instrument som måste stämmas om och om igen." Idlasystemet bygger på en funktionell och dynamisk rörelse, som ger en grundträning från vilken man sedan kan gå vidare till balett, idrott etc. Det är särskilt uthålligheten och samordningen av rörelser som tränas. Men det får inte bli fasta rörelseschematan – man måste hela tiden vara öppen för nya impulser.

### Musiken och bollen som hjälpmedel

Musiken och bollen spelar framträdande roller när det gäller att göra rörelserna och lektionerna mer inspirerande och rytmiska. Musiken tjänar som stöd och betonar rörelserna. Bollen är ett ovärderligt instrument för att utveckla människans motoriska skicklighet, dvs. förmågan att samordna olika rörelser. Människans naturliga och riktiga rörelser lockas fram. Dessa två enkla hjälpmedel gör det lättare för eleven och skapar en glädje i rörelsen. I sin fulländning skänker träning efter Idlasystemet säkerhet, frimodighet, hälsa och spänst. Och hälsa och glädje för alla åldrar är Ernst Idlas idé. Ernst Idla kom 1944 som flykting till Sverige från Estland där han bl.a. var verksam som lärare vid Lärarhögskolan i Tallinn. Idla drömmer om ett eget institut för utbildning av rörelsepedagoger i Idlasystemet. Som ett steg på vägen har gamla och nya Idlaflickor bildat en förening, vars mål bl.a. är att ge denna utbildning och sprida kunskap om Idlas rörelsemetodik.

*Text av Marianne Moberg i samarbete med Ingrid Idla*

### RAPPORTER

#### TRÄNINGSRESAN TILL FUERTEVENTURA

Träningsresan till Fuerteventura den 19-26 november blev en härlig upplevelse och många frågade mig om den motsvarade mina förväntningar. Visst hade jag haft mina funderingar om jag skulle orka med tre timmars träning dagligen, men det blev faktiskt tvärt om. Inspirerande, inga svårigheter, återkommande upprepningen av rörelserna stärkte självkänslan. Förväntningarna överträffades!

Trettiofem deltagare, inklusive våra två ledare Margareta och Kerstin, anlände sent på måndagskvällen efter fem och en halvtimmars flygresa och en och en halvtimmars bussresa till Morro Jable och Hotel Calypso, där vi efter en relativt lång väntan fick våra rum samt erbjöds "nattamat" i restaurangen. Klockan hann bli 02.00 (lokal tid) på tisdagsmorgonen innan i varje fall jag efter uppäckning var i säng. Vi hade lovats eftermiddagsträning på grund av den sena ankomsten, men det gick av någon anledning inte, så efter några få timmars sömn stod vi alla färdiga att sätta igång kl. 09.30. Solen sken varmt och vi var alla tacksamma över de få tunna molnskyar, som då och då täckte solen. Termometern stod under hela veckan på mellan 23-25°. Efter dagens träning lockade det brusande havet till bad och nog var det härligt att kasta sig i de salta och ljumma böljorna. Eftermiddagen tillbringade nog de flesta i solstolarna under parasollerna och njöt innan kosan styrdes till Supermercadon för provianter tillhör till kvällsdrinken. De flesta samlades i mindre grupper, som sedan gav sig iväg för att undersöka restaurangutbudet. Det

var ganska rikligt så man hade nog kunnat gå på ett nytt ställe varje kväll. Men som alltid blev det några favoriter – för vår del blev det den italienska restaurangen på en av tvärgatorna.

Torsdagen var träningsfri. Eftersom vi anlände till ön i mörker och även skulle återvända innan solen gått upp beslöt Eivor, Gunnel, Peggy, Anna-Stina och jag att vi ville uppleva Fuerteventura i dagsljus. Med hjälp av Vings representant August Vedin beställde vi en minibuss för 18 personer med chaufför och hoppades att flera av våra kollegor skulle vara intresserade att följa med. Snabbt fylldes bussen och vi lämnade hotellet kl. 09.00 med färden i nordvästlig riktning mot aloe vera-plantagen vid Tuineje. Aloe är en ökenväxt, som har odlats på ön sedan urminnes tider. Det gelé-liknande köttet har en läkande effekt. Efter demonstration var vi alla så övertygade om det undergörande medlet att ingen lämnade platsen utan välfyllda påsar. Färden gick vidare upp över skrovliga bergskammar, torra raviner på slingrande bergsvägar med vidunderliga utsikter. Vi kom fram till den gamla huvudstaden Betancuria, den mest pittoreska platsen på den karga ön med den äldsta kyrkan i hela öriket. Här gjordes lunchpaus innan vi återvände till hotellet. Vi såg på vägen en hel del av de många omtalade getterna, dubbelt så många som invånarna på ön, men framförallt, vilket var ovanligt, några vilda getter i bergen. På en sluttning, där vi stannade för att beundra utsikten, vimlade det av små lustiga ekorrar.

De följande dagarna försvann alltför fort, vi blev duktigare och duktigare, tyckte våra ledare och även vi själva. Men Margareta och Kerstin fick kämpa hårt med omlagda träningsprogram på grund av konkurrens med dels en yogagrupp, som var våra nära grannar, och dels av vattengymnastik. Bägge grupperna snodde ”vår” sladd till bandspelaren! Söndagen, sista dagen, fylldes av trams och glam, eleverna som kacklande gula kycklingar och ledarna som amerikanska dansöser med glittrande kjolar och pompons i händerna. Till sist sågs Berit H. som blomsterdekorerad Ester Williams i den vackert formade poolen omgiven av najader.

Ett stort tack till den Idlaflicka som tackade nej till resan och lät mig få inta hennes plats. Det var en sällsynt givande vecka i alla avseenden tillsammans med alla härliga kompisar. Idlas toppentrupp!

*Louise Lyberg – förstagångsdeltagare*

*Håll utkik efter Louise Lybergs härliga bilder ifrån resan på Idlas hemsida!*

### **KAMRATTRÄFF MED IDLAVÄNNERNA**

Onsdagen den 7 november träffades vi i lokalen på Valhallavägen för att återuppleva nya och gamla minnen. Två filmer visades, den första från Stadions 100-årsminne av Stockhol-

msolympiaden 1912. Närvarande var bland annat Konungen, Drottningen och många gamla Olympier. Vi som var med och uppträdde var positivt överraskade över den ordning i programmet som trots allt rådde i det kaos vi upplevde. Film nr två var från Mexico 1968 där några av de närvarande var med och där Ernst såg nöjd och stilig ut. Som alltid serverades en otroligt god buffé med pajer i långa banor, sallad och hembakade kakor. Tack för en trevlig kväll och allt nedlagt arbete.

*Margareta Ardell*

### **HJÄRNAN, HJÄRNHÄLSAN OCH MINNET**

”Hon som jag mötte nyss, vad är det hon heter?”, ”Jag gick för att hämta lingonsylten, men när jag kom ned i källaren hade jag glömt vad jag skulle ta med upp.” Att vi är många som känner igen oss i dessa exempel visas av att närmare 65 medlemmar hade kommit till kamratträffen på GIH den 26 september för att lyssna till Gunilla Bruce Litton, VD och ledare för Hjärn-Lyftet. Med dagens teknik kan man numera studera hur hjärnan arbetar. Gunilla har personligen på nära håll upplevt hur en av dessa metoder har utvecklats vid Karolinska institutet, och fascinerats av de nya kunskaperna om bland annat minnet. Gunilla berättade om hur hjärnan är uppbyggd och att minnet är sammansatt av flera delar, vilka samarbetar. Arbetsminnet/korttidsminnet använder vi för att fullfölja en påbörjad uppgift (ex. att hämta sylten), långtidsminnet för att lagra mer beständigt (ex. att minnas namn). Hon berättade fångslände om hur vi kan minnes-träna (”hjärngympa”) och även om andra faktorer som inverkar på vår minnesförmåga. Senare års forskning har visat att även den vuxna hjärnan är plastisk. Denna neuroplasticitet innebär att det hela livet kan ske en nybildning av nervceller, något som stimuleras av mental träning. Den första principen är aktiv mental träning med t.ex. sudoku eller korsord eller annan stimulans. Men, är man bra på sudoku så är det i stället korsord man skall ägna sig åt, och vice versa. Hjärnan kräver en utmaning för att öka sin kapacitet. Undvik ”komfortzonen”, gör något nytt! Det finns många minnestekniska knep för att ”koda in”, att lagra i minnet. Fokus, koncentration är viktigt liksom att man förstår innebörden i det man skall minnas. Att plocka fram data ur minnet underlättas av associationer, att man kopplar minnet till något konkret. Viktigt för att förbättra minnet är också social gemenskap och god, nyttig kost. Den fjärde principen, fysisk aktivitet, kan tyckas självklar för oss som tränar Idla - vi upplever varje vecka hur stimulerade och pigga vi blir av träningen. Den femte principen är medveten mental avslappning och meditation, vilket hjälper till att befästa minnesspår, att skärma av så att inget stör lagringen i minnet. Intresset var stort och Gunilla fick svara på många frågor. Sedan avnjöt vi en härlig buffé i den nya och ljusa Lingbaren. Det blev verkligen en minnesvärd (!) kväll.

*Christina och Bengt Yngve Nilsson*

**God jul och gott nytt år!**  
**önskar**  
**Föreningen Idla**

#### **NUMMER 3, 2012**

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

Telefon ordförande: 08-767 33 25  
E-post: karin.torngren@tele2.se

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