

## Ordförande Åse har ordet.

Efter att ha upplevt årstidernas skiftningar som tolkats med Idlarörelser på Idlas våravslutning med stor publik och fantastiska deltagare känns det fint att veta att vi har många som engagerar sig och deltar. Vilken fantastisk show och våra förväntningar blev med råge uppnådda när vi satt på läktaren och njöt. Att åstadkomma detta är verkligen värt allas vår beundran för ledare och deltagare som gjorde det möjligt.

Det känns också bra att vuxen-grupperna har varit igång under våren även om terminen blev något förkortad. En givande och trevlig Tematräning med både nuvarande och tidigare representationsdeltagare, under ledning av Margareta Ö, genomfördes under tre tillfällen i maj. Kamratverksamheten ordnade också ett uppskattat besök på Nobelmuseet.

Vi har haft träff för vuxenledare inför planeringen av höstterminen och program kommer efter midsommar. För barn/ungdom går sommarlägret av stapeln i augusti och förhoppningsvis kan vi besöka Gålö för att se uppvisningen som sker i slutet av veckan. Höstterminen för barn/ungdom är under planeringsstadiet just nu och vi hoppas kunna återkomma med tidpunkter för start i mitten av sommaren.



Nu kan vi välkomna sommaren och kanske gör vi några Idlarörelser och tar med bollen på semestern för att hålla oss i form!

Glad sommar!



## Kort rapport om årsmötet.

I år tilldrog sig årsmötet i Hartwickska huset på S:t Paulsgatan på Södermalm. För de 40 röstberättigade medlemmarna - inklusive fyra barnledare - som infann sig där den 9 mars var det en ny lokal. Föreningen har i många år haft årsmöten i Östermalms Föreningsråds lokaler men den verksamheten är sedan en tid nedlagd.

Ordförande Åse Rognmo hälsade alla välkomna och till mötesordförande valdes Elisabeth Romefors.

Presentationen av verksamhetsberättelsen gjordes av Åse med hjälp av bilder som hon kommenterade. De närvarande barnledarna fick berätta om sina verksamheter. Vad gäller medlemsantalet så har det minskat och var 233 personer under förra året. De vuxna var 95 till antal och barn/ungdomar var ungefär lika många (93). Antalet stödjande medlemmar var 45.

Bokslutet för 2021 redovisades av Inger Norstedt och årets resultat slutade på + 8 186 kr. Resultat och balansräkning godkändes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet.



För 2022 beslutades att medlemsavgiften ska vara oförändrad, för vuxna 200 kr och för barn 120 kr. Däremot blir träningsavgiften 10 % dyrare.

Årsmötet nyvalde tre ledamöter för ett år: Elisabeth Rehn som styrelseledamot, Sandra Pramhäll som styrelsesuppleant samt Matilda Myrberg som ledamot i valberedningen.

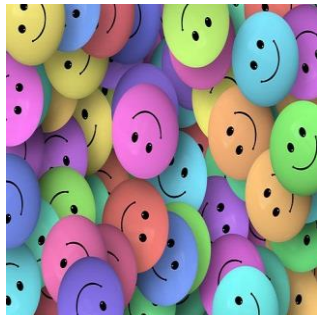
Ett axplock ur verksamhetsplanen för i år:

- Idladag i början av höstterminen med träning och samvaro.
- Fortsatt genomgång och filmning av grundrörelser
- Projekt "Hemmaträning"
- Sommarläger på Gålö för barn och ungdomar
- Kamratverksamhet

Stockholms stad ger bidrag till personer i åldrarna +65 skrivna i Stockholm stad och som tränar där. Kravet är att minst 50 % av medlemmarna är skrivna i Stockholm stad och så är det i vår förening.

Daisy Idla Nilsson, dotter till Ernst Idla, avled strax före nyår. Åse visade ett fint bildspel som speglade hennes roll och betydelse inom Idlaverksamheten.

Med stor tillfredsställelse konstaterade Åse att vi äntligen kunnat starta träningen efter coronapandemin och film från förra årets sommarläger visades.



Efter avslutat årsmöte bjöds alla på dryck och matiga wraps.

Under de gamla stenvalven ökade ljudnivån raskt av allas iver att få en stund att umgås innan det var dags att återställa bord och stolar.



### **Idla-dagen i Estland – ett sammandrag.**

Den 2 april genomförde den estniska Idlaföreningen, Idla Eesti Selts en Idladag för tredje gången. Föreningen arrangerade dagen med bistånd av bland andra multisportklubben Kalev. De två tidigare var 2008 och 2011. I år skedde det i orten Kohila som ligger ca 3 mil söder om Tallinn.

Deltagare var gymnastikledare, gymnastiklärare och folkdansare från olika delar av Estland.

Målet för Idla Eesti Selts är att bevara, utveckla och göra Ernst Idlas rörelsevärld känd i hela Estland. Utgångspunkten är Ernst Idlas uttalande att gymnastik är grunden för andra sporter. Ordförande Eva Seera informerade att antalet Idlavänner ökat i landet och i år deltar fler än 200 personer i Idladagen. Det är de flesta hittills.

Man började med gemensam uppvärmning. I den ägnade man några minuter åt den radioinspelade träning som Ernst Idla ledde 1938. Därefter var det nutida uppvärmningsrörelser som gällde. Det innefattade också rörelser som Daisy Idla utformat. Därefter fanns det möjlighet att delta i tre olika workshops.

En workshop handlade om bollövningar som passar för alla åldrar. Här lyfte man fram Ernst Idlas egen erfarenhet av att koordinationsförmågan inte avtar med åren som däremot sker med uthållighet, snabbhet och styrka. Hans exempel på detta är att när man en gång lärt sig cykla så finns förmågan kvar i många år. Ernst Idlas slutsats är att detta visar att samarbetet mellan hjärna och muskler är starkt.

Idla ABC hette workshopen för Idla-rörelser utan boll. Bland annat utförde man rörelser som görs sittande på golvet och som Lennart Sundqvist lärt ut. För deltagarna i denna grupp betonade man den stora betydelse som musiken har för Idlarörelserna.

Den tredje workshopen handlade om träning för barn med hjälp av en CD och den metodguide som är avsedd att användas på dagis, i skolor och i fritidsverksamhet.

Det fanns även en utställning med bilder, tidningsurklipp och filmer från Ernst Idlas aktiva tid och musiken som spelades var Leida Idlas.

En minnesstund till minne av Daisy Idla ingick i dagsprogrammet.

Dagen avslutades med en imponerande uppvisning. Barn- och ungdomsgrupper, flera olika damgrupper och en mansgrupp visade sina olika rörelseteman. Bland dessa känner vi igen till exempel barntemat ”Kalle Kobra” och damernas ”Första totala”, ”Litet danstema” och Karin Törngrens ”Immanueletyd.” I programmet medverkade också ett estniskt folkdanslag.

Borgmästaren i Kohila avslutade Ildlagen med ett tal där han beskrev att om Ernst Idla själv hade kunnat uttala sig om denna dag med ett enda ord så skulle det vara ”Wow!” Han avslutade med: ”Tack för en verkligt kraftfull och inspirerande dag. Vi ser fram emot den 4:e Ildlagen!”

*Sammandrag av Helerin Väronens estniska text.*

*/Marie-Louise Lavén*

## Våravslutning – äntligen!

Lördagen 23 april fylldes Åkeshovshallen av en vårfloed med Idlaflickor. Stora som små, med dräkter i olika färger. En vårbukett.

Vi fick ta del av en årsberättelse. Vår, sommar, höst och vinter. Detta i form av olika teman med sol, vind och snöänglar bland annat. Beundransvärt att under den hopplösa pandemitiden lyckats skapa något som verkligen gladdade oss åskådare.

Heder åt alla ledare!

De yngsta i sina röda dräkter och vita kjolar ”gick hem”, som alltid. De visade sig vara riktigt duktiga på att studsa bollen, nästan samtidigt. Ja, en och annan måste ju hinna med att vinka till någon på läktaren också.







Juniörerna framförde ett tema med ukrainsk musik inspirerad av gamla folkliga ritualer. En hyllning till vårglädjen. Detta tema hade skapats på förra årets sommarläger.



Det var fint tänkt och gjort.

Sommarlägret på Gålö är mycket populärt. En plantskola för Idlaflickor. Resultatet såg vi nu.





Representationsgruppen framförde, som väntat, ett proffsigt program både med och utan bollar.

Föreningen Idla delade i år ut en present till alla deltagare, en nätbollkasse fylld med härlig frukt.

De yngsta flickorna vill säkert så småningom fylla kassen med tre vita och röda bollar och bli lika duktiga som representationsflickorna.

Tack, för att vi fick vara med denna underhållande och trevliga eftermiddag.

GLAD SOMMAR! / IngaLill Lunde



## Besöket på Nobelmuseet

Vi var 24 Idlamedlemmar som onsdag den 24 maj togs emot av vår unga guide Mina Asp Romefors på Nobelmuseet. Hon hade mycket intressant att berätta och gjorde det på ett alldeles utmärkt sätt.

I sin presentation av huvudpersonen Alfred Nobel fick vi bl. a. höra att familjen levde under knappa förhållanden under hans uppväxt. Att sälja tändstickor blev hans bidrag till familjens ekonomi. Som vuxen var han tacksam för den erfarenheten. Framgång och pengar ska man uppnå genom arbete och ansträngning. Det synsättet ligger också till grund för att få motta ett nobelpris.



Det var förstås inte möjligt att presentera alla över 900 nobelpristagarna så med tanke på tillståndet i världen just nu valde Mina att särskilt lyfta fram några fredspristagare. Museet presenterar ett antal pristagare tillsammans med ett av dem utvalt föremål som haft betydelse i arbetet som lett fram till nobelpriset.



Den hittills yngsta pristagaren är Malala Yousafzai och som 16-åring tog hon emot fredspriset 2014. Föremålet hon valt att skänka till museet är den sjal hon hade i FN 2013 då hon höll ett tal om sin kamp för att flickor i hela världen ska få gå i skolan och vilken betydelse det har. ”Ett barn, en lärare, en penna kan förändra världen.”





Kinesen Kim Dae-Jung, pristagare 2000, var en demokratikämpare och för det blev han fängslad. I det kalla fängelset betydde ett par hemstickade, värmande tofflor så mycket att de nu finns här.

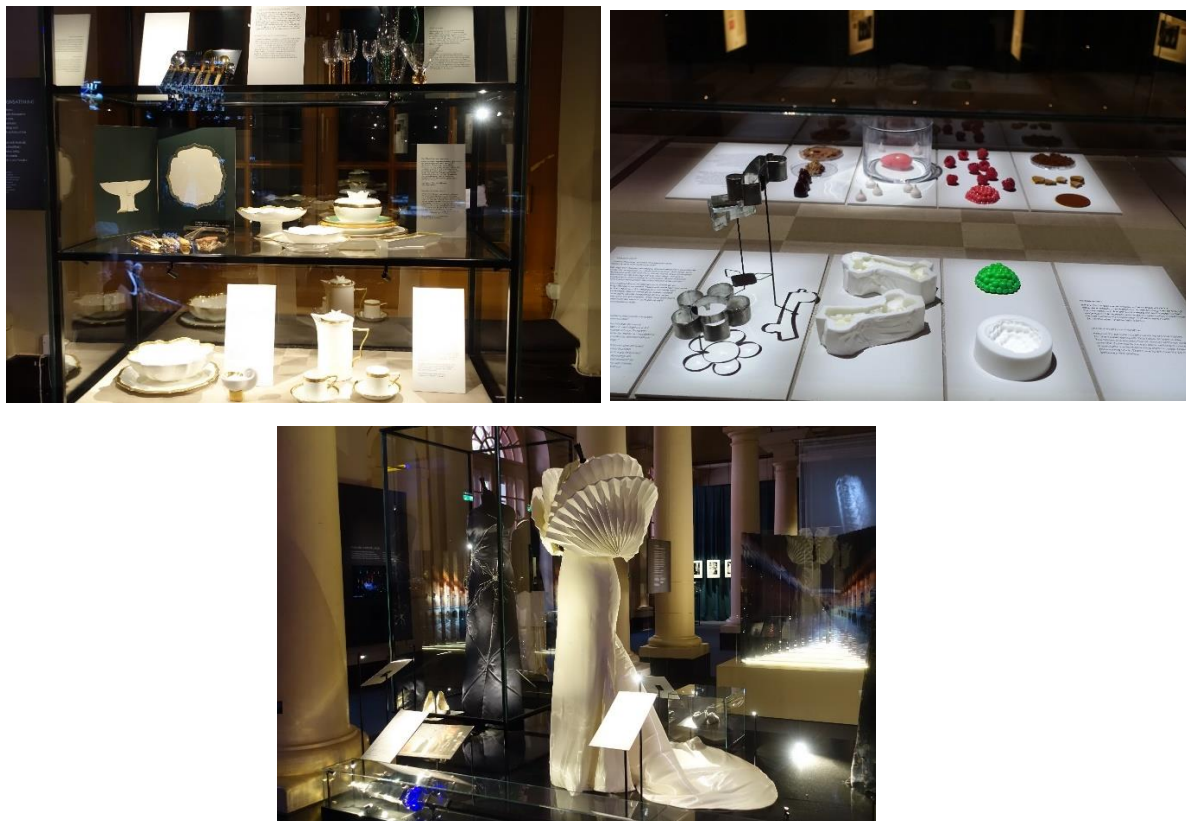
Även Selma Lagerlöf, litteraturpristagare 1909, finns presenterad och i den montern finns ett par skor som har olika höga klackar eftersom hon haltade efter en fallskada i unga år. Dessa skor (högre klack på skon till höger) hade hon på sig när hon under promenad i Stockholm fick idén att skriva "Gösta Berlings saga".



Sedan var det dags för avdelningen om **Festernas Fest**. Från början var enbart män inbjudna men sedan Marie Curie såg till att vara en av gästerna har kvinnor varit med.

I denna del av museet kan man se glasen, servisen och besticken som sedan 1991 placeras ut på noga utmätta avstånd på dukar från Klässbols linneväveri i Värmland. Särskilt har fiskkniven uppskattats av gästerna. Antalet har nu minskat så mycket att Nobelkommittén bitt tidigare gäster att skicka tillbaka dem.

Hur kocken kan ta hjälp av sitt barns gröna-ärt-leksak för att inspireras till utformning av hallondesserten kan man få veta här liksom beundra några pristagares och gästers festklänningar såsom Alice Bah Kunkes med ärmor av papper 2017 samt kungens och drottningens galastasser 1995.



Efter att ha tackat vår guide Mina för en mycket intressant och inspirerande visning kom de flesta med till Café Cronan där platser reserverats för oss. En god lunch i trevligt sällskap blev en fin avslutning på denna Nobel-dag. Stort tack till arrangörerna Alexandra Henriksson, Gun Sjödin och Suzanne Dahlstedt-Paulson.

*/Marie-Louise Lavén*

## **Du har säkert hört talas om Idlaflickorna, men att det finns Idlapojkar visste du nog inte?!**



*Ernst Idla, arkivbild*

Vad är det som får en 75-åring att ägna en heldag åt ett gäng herrar. Kan det vara en timmes träning enligt Ernst Idlas idéer?

Ja, visst är det så. Vi är alla lite besatta av hans metoder som håller oss unga och vitala långt upp i åren.

För min del börjar det tidig förmiddag, stiger på bussen på Blidö på väg in till Stockholm. Bussbyte i Norrtälje, vidare till tekniska högskolan. En lång promenad till fiket, där vi brukar träffas vid 2-tiden, för en gemensam kaffestund. Eller så blir det ett museibesök eller besök på ett galleri. Gemenskapen i gruppen är det som är intressant och berikande. Social träning skulle Ernst ha gillat.

Nästa aktivitet är Pingis. Inte som man normalt spelar pingis, utan ett sätt att hålla bollen i spel även om den är långt från bordet. Gissa om vi är uppvärmda inför en timmes träning enligt Ernst Idlas metoder.



*Lennart som tränats av Ernst Idla är nu vår tränare Foto: Jahn Charleville*

Träningen omfattar även löpningar och bollövningar. Vi springer några varv runt gymnastiksalen, när vi sen uppmanas att ta några varv till med boll, tror man inte att man orkar ett enda varv till, men koncentrationen ligger nu på bollen och tröttheten är som bortblåst, man klarar lätt några varv till. Otroligt att man orkar, bara för att man studsar en boll under löpningen. Det är många övningar som går ut på koordinering, balans och styrka. Men det är en lustfylld träning ofta till musik

## Ernst Idla

Ernst Idla född 8 april 1901 på Öisu herrgård Säreve, Järvamaa, Estland, död 5 dec. 1980 i Stockholm.

Kom till Sverige som estnisk flykting vid andra världskrigets slutskede (1944) 43 år gammal och grundade den svenska gymnastikgruppen Idlaflickor och Idlapojkar.

Föreningen Idla - tränar på tisdagar mellan 17 – 18, på Gymnastikhög-skolan, Lidingövägen 1, Stockholm. **Kontakta Lennart Sundquist om du vill prova på. Telefon: 0737-21 25 65. [www.idla.se](http://www.idla.se)** Välkommen att prova på!

Hans sätt att med koor-

dinerade rörelser som berör hela kroppen och som gör att man känner sig helt och hållet genomgången av dessa rörelser.



*Foto: Göte Lagerkvist*



för att få alla att följa takten vare sig det gäller gymnastiska övningar, bollar eller löpning.

Ernst menade att människans hållning och fysiska spänst i hög grad påverkar själstillståndet. Ernst kallade det rytmisk gymnastik och med det begreppet blev han en pionjär.

**Ernst Idlas citat: ”Åldrandet börjar inte i ansiktet utan i benen”.**

-----

Efter träningen känns det skönt att sätta sig i bastun och bara slappna av.

Nu känns hela kroppen trött och en viss vätskebalans har rubbats.

Det åtgärdas med ett besök på en restaurang. Efter ett glas öl och en god måltid bär det av hemåt igen.

*Hoppas du också ska finna mycket glädje med att delta en sådan här dag!*

*/Göte Lagerkvist, 070 540 04 33.*



*Foto: Göte Lagerkvist*

**Vi önskar alla en  
Skön Sommar!**

