



Vi är inne i höstens sista träningsvecka för vuxna medan barn och ungdomar redan har haft sina höst avslutningar. På Instagram kunde vi följa höstens barn- och ungdomsträning och se härliga foton med hälsning om trevliga helger framöver.

Tänker tillbaka på året som snart gått och konstaterar att vi fått kämpa med pandemin på olika sätt. Våra ledare har anpassat träningen och ställt upp för varandra. I barngrupperna fick vi under hösten några nya deltagare som vi hälsar varmt välkomna. I vuxengrupperna upplevde många av oss en härlig känsla när vi återigen fick starta upp med Idlaträningen. Inget är som Idlaträningen med de sköna rörelserna som kombineras med musik - det blir en helhetsupplevelse som Ernst Idla säkert hade sagt.

Årets sommarläger "Hall in fame" gick av stapeln i augusti. I år var vi några från styrelsen där dagen innan uppvisningen för föräldrar och anhöriga. Där fick vi se vilka framsteg våra unga deltagare har gjort. De har fått kläm på uppstart, utförande och avslut i många rörelsekombinationer samt lärt sig mycket mer om Idla på utställningen där många Idla profiler fanns med. Härligt att uppleva och vi beundrade verkligen allt arbete som ledarna lägger ner inför och under lägret.

Nu ser vi fram emot nästa år och träningsprogrammen är utsända via mail och de finns också på hemsidan. Välkomna till nästa års träning och bjud gärna in någon du känner till vår träning.

Vi önskar er alla riktigt fina helger och så ses vi på nyåret.

God Jul och Gott Nytt



Åse, ordförande

**Några röster i omklädningsrummet
inför höstens första träning:**

Oooh så roligt att få Idlaträna igen!

Vilken lycka att vara här!

**Det blev glädjehopp när beskedet om
Idlaträning kom!**

men.....

Orkar jag en timme? Klarar jag av

rörelserna? Kommer jag ihåg?

Hur är det med balansen?

Alla deltog hela lektionen



och efteråt lät det så här

Idla är bäst! Äntligen!

Vilken härlig känsla!

**Som jag längtat! Såå
underbart!**

Veckans njutning!



Hur rytmen/musiken påverkar våra rörelser inom Idla - några tankar

Rytmen/musiken är så viktig, ger mycket energi och gör alla rörelser betydligt mer njutningsfulla.

Påverkar säkert även uthållighet, man ger inte upp trots trötthet.

All musik, som Idla har valt är fantastiskt fin och inte tröttnar man heller, vilket är konstigt efter alla dessa år.

Man kan jämföra med Sofias gympa på TV, som är utmärkt, men där det tar emot på ett annat sätt, troligen för att musiken fattas.



Promenader i Altorp

Coronatiderna har präglats av isolering och ibland också en känsla av ensamhet. Många har saknat Idlaträningen – inte bara för den kroppsliga, fysiska delen – att hålla igång kroppens rörlighet, styrka, koordination m.m. – utan också för rörelseglädjen och glädjen att träffa sina träningskamrater och uppleva den gemenskap som träningen ger.

Efter ett halvår med coronaisolering tog Margareta Englund i september 2020 initiativ till en torsdagspromenad i den vackra Altorpskogen i Danderyd. Där finns en 2,4 km naturskön motionsslinga, ett utegym och en grillplats med sittplatser. Inga problem med p-platser och Djursholmståget har en hållplats där motionsslingan börjar/slutar. Margareta lät djungeltrumman gå och den 10 september 2020 – en strålande vacker sommardag – var det ett 10-tal Idlaentusiaster som infann sig vid Altorp.

Efter den 2,4 kilometerns långa promenaden med mycket prat samlades vi vid grillplatsen och intog – på påbjudet behörigt avstånd – medhavt kaffe. Det pratades och pratades och skrattades och skrattades. Den långa isoleringen var bruten, åtminstone för tillfället. Det blev både motion och en verklig ventil i isoleringen. Det blev också en fortsättning. ”Vi ses nästa torsdag, samma tid, samma plats” blev avskedsorden när vi bröt upp.

Sammankomsterna har sedan fortgått i ett helt år. Anslutningen har varierat mellan 5-6 deltagare till 14-15. Med undantag för julafton har ingen torsdag ställts in – inte ens på nyårsafton. Vädret har varierat från strålande solsken till ruggig höst med regn samt till vinter med snö och is. Men inget har utgjort hinder. Promenaden och gemenskapen har varit starkt motiverande.

Det tills vidare sista ”Altorpsmötet” genomfördes efter jämt ett år. Vi var då fyra deltagare. Därefter började höstens Idlaträning efter Coronaisoleringen. Flera som deltog i dessa sammankomster fortsätter att mötas på torsdagarnas Idlaträning på Immanuelskyrkan (med kaffe efter träningen).

Vi är övertygade om att vi är många som är tacksamma för detta fina initiativ från Margareta Englunds sida. Det gav flera ljusglimtar i den eljest så dystra Coronaisoleringen.

Här följer några bilder från kaffestunder efter promenaden i Altorp.

Lennart och Agneta Sundquist, Idlaledare



23 september 2020



3 juni 2021



14 januari 2021



9 september 2021

Sommarens Gålöläger

Årets sommarläger på Gålö gick av stapeln 9-15 augusti. Temat för lägret var Idla goes Hall of fame. Träningen och maten inspirerades därefter. Erika med familj stod i år igen för den gudomliga maten.

Veckan bjöd på mycket sol med inslag av störtkurar som överraskade oss på träningen. Då fanns det inget annat alternativ än att byta om till torra kläder och fortsätta träningen inomhus.

Under veckan fick vi besök av en del kändisar, de bjöd på ett uppträdande vid middag och höll i kvällsaktiviteter av olika slag. Vi gästades av bland annat Loreen och Carola. Även ABBA kom och gästade oss och ordnade en femkamp för oss alla. Veckan avslutades i Idlavision där vi fick se uppträdanden i både sång och koreografi.



Varje dag presenterades Idla personer som vi fick lära oss något om. Först ut var självfallet Ernst Idla och berättelsen om hans flykt från Estland och hur han började arbeta med Idrott i Sverige. Vi fick även höra om Daisy, Astrid och Else. Resan till Tonga och uppvisningen för deras kung fick vi höra om. Vi fick även besök av styrelsen, däribland vår ordförande Åse som berättade om uppvisningar hon varit med på.

Vid slutet på veckan bjöd vi in till en uppvisning, självklart corona-anpassad. Där visade barnen upp vad de lärt sig under veckan. Hall of Fame, Je me casse och Teardrops var några av temana som visades upp. Barnen dansade, jonglerade och gjorde förda rörelser.



Tack för det här året!
Sandra Pramhäll, Idlaledare



Till minne av Erik Orviste

Erik Orviste, mångårig Idlavän, har gått bort efter en tids sjukdom i cancer. Han blev 74 år.

Erik var en veteran i den manliga Idlatrningen. Han hade förmånen att ha tränat under ledning av Ernst Idla. Erik visade alltid entusiasm, glädje och en beundransvärd uthållighet i träningen. Genom sitt arbete utanför Stockholmsområdet – stiftsantikvarie i Strängnäs – hade han tidvis under några år svårt att alltid hinna till träningen. Men han kom så fort möjligheten gavs. Erik var en verklig Idlaentusiast.

Erik hade en god förmåga att ge liv och gestalt åt Idlaövningarna. Erfarenheterna från Ernst Idlas tid bar Erik alltid med sig och kunde visa i träningen. De satt djupt förankrade i honom. Det gjorde att jag fann det både naturligt och självklart att han var med till Estland 2018 för att förmedla manlig Idlatrning till Idlaföreningen i Ernst Idlas forna hemland.

När jag 2019 fick fråga från estniska Idlaföreningen om en uppföljning vid en kursdag i Pärnu blev Erik till stor hjälp, både under kursen och vid min vistelse i Pärnu. Efter träningen ordnade Erik och hans hustru Gunilla en gemensam middag i sin trädgård för deltagarna i kursen. Erik hade nämligen efter Estlands frigörelse från den ryska ockupationen lyckats få i sin ägo det hus som hans farfar och far en gång byggt och bott i. Huset var nedgånget efter den ryska tiden. Erik och hans hustru Gunilla hade rustat upp och återställt det. Erik som i sitt yrke arbetade med kulturminnesvård visste vad och hur man skulle göra. Och huset är i dag kulturminnesmärkt. I övervåningen hade Agneta och jag förmånen att få bo under vår vistelse i Pärnu. Och i trädgården hade vi alltså en gemensam minnesvärd middag med de estniska kursdeltagarna.

På senare år var Erik även engagerad som revisor i Föreningen Idla.

Vi är många Idlagubbar som kommer att sakna Erik i vår träning. Han var en god kamrat, vän, Idlaentusiast, ja – en riktig Idlador. Sorgen och saknaden känns stor och tung.

Lennart Sundquist, Idlaledare

Kamratträffen den 17 november.

Efter långt pandemiuppehåll fick vi äntligen möjlighet att träffas och umgås IRL (In Real Life) som man säger nuförtiden. Vi var drygt 40 personer som åt landgång och kaffe med kaka och småpratade.

Vi tittade på en film från Idlas 50-års jubileum 1995 i Konserthuset med uppvisning av många Idlor från de allra yngsta till representationsgruppen. Flera



av deltagarna i kamratträffen deltog själva i uppvisningen och det är så klart roligt att se sig själv i sin glans dagar! Sen var det flera som satt i publiken på Konserthuset den där dagen 1995.

För alla - vare sig som deltagare i uppvisningen, som publik eller för dom som inte var med på jubileet - är det en glädje och inspiration att se de vackra och funktionella Idlarörelserna och höra den fina musiken. Sinnet känns ungt och kroppen tror att den kan röra sig lätt och elegant över golvet.



Alexandra Henriksson

Detta planerar vi för våren 2022:

Vårens **Idlaträning**

startar vecka 2,

den **10 januari!**



Föreningen Idlas årsmöte
planeras till onsdagen
den **9 mars** 2022
i ny lokal **Hartwickska huset**,
i hörnet på Timmermansgatan och
Sankt Paulsgatan på Södermalm.



Traditionell våravslutning
för barn och ungdomar
i Åkeshovshallen
den **23 april** 2022.

God Jul och Gott Nytt År

