



### STYRELSEN INFORMERAR

#### MED SIKTE PÅ FRAMTIDEN

Förra årets kickoff blev startpunkten för strategiarbetet "Med sikte på framtiden" där Idlalärare tillsammans med styrelsen diskuterar föreningens framtidsfrågor. Med oss i kickoffen hade vi Anna Iwarsson som föreläsare och samtalsledare. Hennes kompetensområde är ledarskaps- och organisationsutveckling och hon har mångårig och djup erfarenhet av utvecklingsarbete i ideella idrottsföreningar. Vi har tillsammans påbörjat ett gemensamt, långsiktigt strategiarbete och utvärdering genomförs kontinuerligt. Strategiarbetets övergripande syfte är att Idlaverksamheten ska föra ett livskraftigt och glädjefullt liv även i framtiden.

Strategifrågan om att öka vårt medlemsantal har livligt diskuterats eftersom föreningen har ett stort antal medlemmar i åldrarna 60+ och i förskolegrupperna och ytterst få i åldrarna däremellan. Att frågan i högsta grad engagerar våra medlemmar och även barnmedlemmarnas föräldrar såg vi i svaren på de datorbaserade enkätundersökningar som styrelsen genomförde i början av 2015.

Mot denna bakgrund beslutades i juni att under hösten genomföra en kampanj som gör att fler uppmärksammar att vår verksamhet finns och inspireras till att prova Idlaträning. I första hand behöver vi få fler deltagare i barngrupperna då större barngrupper ökar möjligheterna att fler fortsätter vidare till juniorer, aspiranter och uppvisningsgrupp. Kampanjen omfattar dock hela vår verksamhet och kommer att rikta sig även till vuxna. Projektledare är Anna Iwarsson.

Barn- och ungdomsgrupperna har kompisveckor som redan är igång och pågår till och med 4 oktober. För vuxengrupperna gäller vänveckor under tiden 19 oktober - 8 november. Då tar vi med oss kompisar/vänner till vår egen träning och ger dem möjlighet att prova på. Den som vill prova på i någon annan grupp ger vi en gästbiljett. Den gäller hela hösten och för ett träningstillfälle. Affischer och gästbiljetter har tagits fram av Rebecca Remnélius i samverkan med Anna Iwarsson. Materialet finns på varje träningsställe där medlemmarna får det för att sprida det vidare. Effekten av höstens satsning kommer att utvärderas i maj/juni 2016.

Olika media kommer också att få information och artiklar kommer att erbjudas dem.

Sedan augusti har föreningen en blogg ([www.tranamedidla.se](http://www.tranamedidla.se)) som främst är avsedd att vara en inspirationskälla för de unga, men som även är mycket läsvärd för vuxna. Redaktörer är Rebecca Remnélius och Anna Iwarsson. Vår hemsida [www.idla.se](http://www.idla.se) finns kvar som tidigare. Varje medlem liksom varje förälder till våra barnmedlemmar är med sin Idla-entusiasm viktiga ambassadörer för vår Idlaträning. Genom allas medverkan i höstkampanjen får vi fler att prova på vår träningsform, bli fängade av den och vilja fortsätta dela vår rörelseglädje.

**Kom gärna med egna idéer!**

**Väl mött i höstens kampanj!**

### KOMMANDE AKTIVITETER

#### UPPVISNING I HÄSSELBY

Den 10 oktober kl. 14.00 kommer två grupper med flickor från Hässelby att uppträda under ICA Åkermyntans skördefest. Bland annat kommer flickor från 9-12-årsgruppen att visa upp ett helt nytt tema till musik av Avicii, och några av våra äldre flickor kommer att bjuda på både två och tre bollar.

*Välkomna!*

#### HÖSTENS KAMRATTRÄFF

Välkommen på filmvisning hos Anders Hanser Produktion, Kommandörsgatan 28, onsdagen den 18 november kl. 11.00–12.45. Vi får se senaste filmen: "Hanser han ser" om Anders liv som fotograf under 60

år. Utöver tidigare utmärkelser, tilldelas Anders årets Sjösalapris! Förfriskning serveras i pausen. Kostnad 180 kr per person, vilket betalas på plats före filmvisningen. Efter filmvisningen går alla som vill och äter lunch nästan i närheten. Anmälan snarast, dock senast tisdagen den 10 november till Birgitta Gedeborg: tfn 08-550 17009, mobil 073 771 47 44, e-post: [birgitta.gedeborg@gmail.com](mailto:birgitta.gedeborg@gmail.com).

### RAPPORTER

#### UPPVISNING I EKEBYHOVSPARKEN

Regntunga skyar, petroleumblå sammetsdräkter, grön gräsmatta och röda bollar är en raffinerad kombination. Idlafflickornas uppvisning i Ekebyhovsparken besegrade det enda regn som föll över Ekerö lördagen den 5 september.

Kvinnan bakom evenemanget heter Veronica Cornils-Berg, 80 år. Hon är konstnär och djupt engagerad i Ekebyhovs slott. Tack vare henne förblir nu slottet centrum för kultur- och naturintresserade Ekeröbor och inte modernt konferenscentrum. Som om detta inte var nog är hon passionerad Idlaelev sedan tolv år. Hon ville presentera Idla för Ekerö! "Jag har dansat i hela mitt liv men när en väninna lockade mig till Idlas lektioner i Medborgarhuset för tolv år sedan, föll jag faktiskt tårar av lyckokänsla. Det är gemenskapen när vi springer tillsammans, lyckan när allting stämmer. Det är något med att klara bollarna och hänga med i rytmen."



I Ekebyhovsparken framträdde en högst sevärd Idla damgrupp, som gjorde sitt bästa på det hala gräset. De yngre Idlafflickorna imponerade i sina nummer med löpningar och bollar. Åskådarna fick nära nog visioner av fornstora dagar!

Föreningen Idla har all anledning att tacka Ulla-Stina Mannhagen som samlat elever från sina och andras grupper. Maken Berndt var konferencier. Karin Törngen höll ett öga på de yngre men där fanns många andra värda tack, t.ex. Christina och Bengt Nilsson, Ekeröbor och Idlaelever, som cyklat runt och satt upp affischer!

Låt detta trevliga initiativ bli tradition. Stockholm är fyllt av gröna gräsmattor och Idla gör sig aldrig bättre än där!

*Skribent: Barbro Hultman*

#### SOMMARLÄGRET

Hej alla! Nu är det Alba och Maja, två av aspiranterna, som skriver! Visst har ni undrat hur vi hade det på vårt läger? På måndagen samlades alla deltagare kl. 9.00 på Gålögården som ligger nära Dalarö. Det fanns några nya ansikten bland oss men de som varit här tidigare tyckte det var kul att träffa alla igen. Först fick man veta var man skulle bo samt vilka man skulle bo med. Efter det var det samling för första träningen nere på den största ängen. Efter ett kort men intensivt träningspass så var det dags för vattenpaus med saft innan träningen fortsatte.

Runt kl. 12 slog matdamerna kastrullocken mot varandra, signalen för lunch. Det serverades falukorv med potatismos samt ett fräscht sal-

ladsbord. Alla verkade mycket nöjda med maten. Efter maten var det en liten rast då alla fick göra vad man själv ville. Många hängde på rummen eller var ute i solen. Efter rasten var det dags för eftermiddagsstråning. Även nu tränade alla tillsammans, stora som små, och hade jätteroligt. Sedan var det dags för mellis. Det serverades saft, vatten, äpple och kanelbullar. Enligt schema var det egentligen dags för ett till träningspass men ledarna valde att utnyttja tiden med en liten badutflykt. Alla följde med bort till badet, dit det tar ca 5 min att gå, och nästan alla badade.



Efter badet så var det fritid och telefontid. Många ringde sina släktingar, vänner, föräldrar osv. I varje rum finns det dusch så man kunde tvätta av sig och byta om till middagen. Kl. 18.30 var det middag och det serverades spaghetti och köttfärsås samt, även nu, ett fräscht salladsbord. Efterrätten bestod av blåbärspepparkakspaj med vaniljglass. Nu var alla mätta och nöjda inför kvällsaktiviteterna. Första kvällsaktiviteten så leks det alltid namnlekar för att lära sig varandras namn. Det blev mycket skratt och fina bilder.

Sedan var det kvällsfika med te innan sagostunden. Boken som ska läsas under veckan heter "Flickan med silverskorna" och många tyckte att den verkade lovande efter vi hade läst det första kapitlet. Nu hade första dagen nått sitt slut och i sängarna låg det många trötta Idlaflickor och det var dags för ledarna att säga godnatt.

*Skribenter: Alba Thomasson och Maja Elmquist*

## BOLLKURS I ESTLAND

Den 28-30 augusti åkte vi i sällskap med ledarna Karin och Kattis på bollkurs i Estland. Efter en tidig uppstigning klockan 05.00 bar det av till Arlanda för att möta upp alla och ta flyget till Estland. Flygresan gick bra, det tog bara en timme och tio minuter men på grund av tidsskillnaden förlorade vi en timme. Matilda tyckte att det gick jättefort men Vilma – Kattis dotter – tyckte att det var ganska långtråkigt. Vi möttes av ett regnigt Estland, det bara öste ner och det var helt omöjligt att inte bli genomblöt.

På vägen till skolan Kärü Põhikool där vi skulle träna stannade vi på Meye Pubi och åt lunch. När vi kom till skolan började träningen med en gång! Vi tränade från 13.00 till 17.30 med en lite paus däremellan. Det var väldigt kul att träna med alla för alla ville lära sig så mycket. Vi visste inte riktigt vad det var vi skulle göra i Estland, men det visade sig att vi skulle vara assistenter till Karin och Kattis som skulle vara ledare. Så det vi fick göra var helt enkelt att hjälpa till att visa hur man skulle göra olika rörelser och liknande. Under dagen kom det även en journalist och tog foton under träningen, så nu är vid med i en Estnisk lokaltidning, vi kan visa bilderna om vi någonsin hittar dom!

När träningen var slut fick vi middag och sedan åkte vi iväg till gården vi skulle sova på. Vi bodde på ett jättemysigt ställe mitt ute i ingensstans. De sa att det skulle finnas både vilda och tama hjortar men vi såg tyvärr inte en enda. När vi kom upp till vårt rum var vi jättetrötta eftersom vi hade gått upp så tidigt, men också för att vi hade tränat hela dagen! Vi var trötta i huvudet och kroppen kände även den en hel del.

Som tur var hade rummet de skönaste sängarna någonsin! De var så mjuka och härliga och Sandra trodde att hon aldrig hade sovit så skönt!



Nästa dag bestod av dubbelt så mycket träning, men vi behövde inte gå upp lika tidigt. Dagen började klockan åtta med frukost i solen! Sedan bar det av till skolan där träningen skulle börja klockan 10. Denna dagen var inriktad på barn så vi gjorde olika övningar för barn i olika åldrar med start från förskolegruppen. På kvällen stod det BBQ på schemat och alla som vi tränade med skulle komma till den gården vi bodde på. Vi satte på oss våra varmaste kläder och var beredda att sitta ute och grilla, men sen upptäckte vi att BBQ tydligen var att vi skulle äta lite godsaker inne i matsalen. Det var mysigt och inte alls lika kallt som att sitta ute. Allt vi åt var jättegott!

På söndagen hade tyvärr vi båda hade åkt på en rejäl förkylning, så vi var inte så aktiva på träningen. Det träningspasset var också bara en halvdag, precis som fredagen. På den träningen fick deltagarna bestämma vad de ville göra igen, en så kallad önskedag. Det temat de tyckte om mest var ett som heter "Kärü Bolletyd" som Karin hade gjort speciellt för den här resan. Innan träningen slutade hade vi en "graduation" då alla fick diplom för att de hade varit med. Vi fick även lite extra presenter för att vi hade varit där och hjälpt till. Vi fick en marsipansnäck, en ask estnisk choklad och den estniska idlatröjan. Vi tog även ett gruppfoto av alla på kursen. Efter "graduation" var det dags för lunch och sedan tog vi tåget in till Tallinn. Det tåget vi åkte med kallas tydligen för moroten eftersom det var orange. Det tog lite längre tid att åka tåg in till Tallinn än var det gjorde att åka bil men det gjorde inte så mycket. Dock blev det lite problem med tågbiljetterna för alla fick betala olika mycket, och Vilma behövde tydligen betala mer än oss! Väl i Tallinn tog vi en taxi till flygplatsen. Vårt plan skulle lyfta runt 6 på kvällen men det var tydligen trasigt, så efter en stor försening fick vi reda på att det var inställt och att vi skulle behöva åka klockan 6 morgonen efter. Kattis fixade ett hotell till oss vilket var jättebra! Det blev dock inte så många sovtimmar eftersom uppstigning var klockan 04.00. Allt gick bra nästa dag och efter en mellanlandning i Riga kom vi äntligen till Arlanda. Det var allt om vår resa till Estland och allt från oss för den här gången!

*Skribenter: Matilda Myrberg och Sandra Pramhäll*

## NOTISER

### UTOMHISTRÄNING

Ett hjärtligt tack till Barbro Hultman som vid fyra tillfällen i somras samlade cirka 20 glada seniorer som var "kvar i stan" för en stunds träning på Riksdagshusgrasmattan. Dessa sommarträningar med efterföljande fika uppskattades mycket av alla som hade möjlighet att komma.

### DU VET VÄL OM...

...att föreningen nu mer även har en blogg? På tränamedidla.se kan du läsa om allt möjligt Idlarelaterat främst riktat till befintliga och nya barn och unga som tränar eller vill träna med Idla. Kanske finns där även något för dig som är vuxen. In och klicka dig runt!

## NUMMER 3, 2015

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

E-post: foreningenidla@gmail.com  
E-post Ordf.: kerstin.sirvell@movendum.se

Redaktör: Linda Eriksson  
E-post: hasselby.foreningenidla@gmail.com