



## KALLELSE TILL ÅRSMÖTET 2016

Välkommen till Föreningen Idlas årsmöte den 17 februari kl. 18.00.  
Lokal: Sportbaren 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 1 februari. Det går också att beställa årsmöteshandlingar från Marie-Louise Lavén tfn 08 - 588 108 22 eller mobil 070 - 323 52 92 samt per e-post [foreningenidla@gmail.com](mailto:foreningenidla@gmail.com).

Anna Iwarsson, som är vår coach i föreningens strategiarbete "Med sikte på framtiden" kommer att medverka i anslutning till mötet.

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 serveras en buffé, ett glas vin, kaffe/te och kaka. Lika rikligt och gott som vanligt men denna gång är priset sänkt till 100 kr som betalas vid entrén.

Anmälan till [ingamaria.bergkvist@telia.com](mailto:ingamaria.bergkvist@telia.com) alt. tfn 510 515 38.

- för buffén senast den 10 februari (bindande).
- för enbart årsmötet senast den 15 februari.

Styrelsen

### KOMMANDE AKTIVITETER

#### JULTRÄNING FÖR BARN

Den 28 december kl. 12:00-15:00 är barn 6-8, 9-12 och juniorer välkomna på julträning på Gymnastik- och idrottshögskolan. Träningen leds av Linda Eriksson och Rebecca Remnelius och kommer att blandas med pyssel och fika.

#### JULTRÄNING FÖR VUXNA

Den 29 december kl. 14:00-15:30 är samtliga kvinnor och män välkomna på julträning på Gymnastik- och idrottshögskolan. Julträningen är kostnadsfri och ingen föranmälan behövs. Träningen leds av Margareta Österlund och Lennart Sundqvist.

#### KAMRATTRÄFF

Nästa kamratkväll anordnas onsdagen den 16 mars 2016 på Gymnastik- och idrottshögskolan. Film visas med start kl. 18.00 i sal 1505 och följs av en buffé i Sportbaren (f.d. Lingbaren). Mer information kommer senare angående kostnad och anmälan.

### RAPPORTER

#### IDLAS BOLLSKOLA

Under augusti månads sista veckoslut genomfördes i det lilla samhället Käru i Estland en bollkurs anordnad av Idlaföreningarna i Estland och Sverige. Samarbetet mellan föreningarna har pågått i flera år och syftet är att sprida kunskap om Idlametoden. Idlaföreningen i Sverige har tidigare utbildat Idlalärare i Estland 2005 och 2013 och tagit emot studiebesök av Idlalärare från Estland.

Den 17 maj firade Idlaföreningen i Sverige 70-års-jubileum för starten av Idlagymnastiken i Sverige.

På jubileet i Eriksdalshallen uppträdde förutom de svenska deltagarna även gäster från Estland. Till musik av Eduard Tubin framförde en grupp, med nära 20 Idlaledare från Estland, ett specialprogram "Vårvals" (arrangerad av Katrin Reinup och Tuuli Jukk). Även Gymnastikklubben LP-s gymnaster uppträdde med ett program sammanställt av deras mångåriga tränare Liia Palmse.

Redan ett år efter flykten från Estland fortsatte rörelsepedagogen Ernst Idla (1901-1980) sitt avbrutna arbete i Sverige. På Lingiadens Ljusfest i Stockholm 1949 fick hans gymnaster ett internationellt erkännande och "Trollkarlen från Tallinn" blev ett känt begrepp i svensk gymnastik.

Under tredagarskursen i Käru deltog rörelse- och danspedagoger som var intresserade av bollövningar. Utbildningen kallades "Idlas bollskola". Kursledare var Karin Törngren, Katarina Ström-Idla, Maret Nyström, och de assisterades av de blivande Idlalärarna Sandra Pramhäll och Matilda Myrberg. I grundskolans luftiga gymnastiksal i Käru, "bollens förtrollande rörelsevärld", samlades över 30 estniska lärare för att få nya kunskaper om hur man kan använda bollen för att utveckla god kroppskänsla, smidighet, uthållighet och snabbhet. I Ernst Idlas rörelsepedagogik är bollen ett viktigt redskap. Han har sagt: "Vår moderna, funktionella rörelsepedagogik klarar sig inte utan detta mångsidiga hjälpmedel. Jag kan inte föreställa mig en grundutbildning för barn, kvinnor och män utan bollar."

Och som väntat upptäckte alla deltagare att bollen har en egen karaktär – den kan rulla, studsas och man kan kasta den. Deltagarna insåg hur viktig bollen är i barnens rörelseutveckling. Genom lek och rörelse med boll tränar barnet kroppsförnimmelse, motorik och perception. Bollövningarna utvecklar barnets sociala förmåga samtidigt som bollen är ett utmärkt rytminstrument. När kursen var slut beslöt sig många lärare för att fortsättningsvis använda bollar på sina lektioner.

Alla som genomgått kursen fick med sig boken "Lek och träning med boll enligt Idlametoden" tillsammans med en DVD-skiva så att övningarna de lärt sig verkligen hålls kvar i minnet. Denna ovannämnda bok gavs ut av Idlaföreningen i Sverige våren 2015. Den är sammanställd av Karin Törngren och översatt till estniska av Tiiu Hansson. Videon har gjorts av Sten Munck af Rosenschöld. Den estniska versionen redigerades av Tiina Aasmann, Liia Palmse Kai Randrüüt och Eva Seera. Att detta utbildningsmaterial publicerades på estniska visar på ett fortsatt samarbete mellan föreningarna i Estland och Sverige.

Publicerat i *Estniska Dagbladet i Stockholm* den 14 oktober 2015.

Skribenter: *Tiina Aasmann, Estniska Idlaföreningen*

Översättare: *Maret P och Tiiu Hansson*

## TRÄNINGSRESAN

Var är bollen, på Kreta? Arlanda den 10 oktober kl. 05, gråtrist är årets underskattning, några timmar i luften och sen vilken vändning. Solen sken, vågorna rullade in, bollarna flög högt i luften och musiken ljöd. Ett 40-tal damer dansade fram på gräsmattan. Hotellpersonal och andra gäster tittade lite förvånat på de inte särskilt purunga damerna. Det gick att ana en viss beundran och kanske lust att få vara ned. Det var nämligen så roligt – och det syntes. Tre Idla-timmar varje förmiddag kan ju låta lite mastigt men innehållet var så omväxlande och miljön så inspirerande att tiden nästan bara försvann.

Hotellet hette Rithymna Beach och låg precis på stranden dit meterstora sköldpaddor kommer på våren för att lägga sina ägg. Äggen var utmärkta med bojar och ett skydd så att badande inte skulle trampa just där när det var lågvatten. I oktober/november kravlar de nykläckta sköldpaddorna ner till vattnet och tar en första simtur. Hotellet på Kreta var 5-stjärnigt och det märktes. Vi fick en väldigt fin service. Bubbler och snacks när vi kom. På rummet väntade röda rosor, torrt vitt vin och frukt.

Frukostbuffén var enorm. Också till middagen fanns det otroligt mycket att välja på. Men vinet var dyrt. Fast servitörerna sparade vinet åt de gäster som inte drack upp hela flaskan och tog fram det dagen därpå.



På eftermiddagarna kunde man vila under parasoll på stranden och simma i havet, ca 24 grader, eller simma i någon av de tre utomhuspoolerna. Vädret var bra utom första dagen då en orkanliknande vind fick palmerna och buga djupt mot marken. Det gick inte att bolla utomhus. Men hotellet utrymde en stor konferenslokal med tjock matta där vi kunde träna istället. I år hade ledarna, Margareta och Kerstin, inte något uppträdande den sista dagen utan istället delades vi in i olika grupper som skulle illustrera Idla på sitt sätt. En grupp fick uppgiften ”En boll” och det låter ju inte särskilt nyskapande. Men Louise Lyberg fick en idé och gruppen gjorde ett framträdande baserat på Povel Ramels låt, Var är tvålen, syster..... Den ena bollen efter den andra ratades tills en häxa med trollstav dök upp och fick fram rätt boll. Skrattsalvorna dånade över gräsmattan. Även de andra gruppernas bidrag drog ner stora applåder. Slattpartyt avslutades med simuppvisning med Ester Williams i poolen. Det var en väldigt intensiv och rolig vecka som utmärktes av en mycket god och varm stämning hos alla som var med. Vi var alla på bollen.

Skribent: Marja Lång Rossander

## HÖSTENS KAMRATTRÄFF

Bättre underhållning kan man inte avnjuta en småkall onsdag i november! Vi var väl c:a 25 damer och herrar, som fick uppleva Anders Hansers dokumentär om sitt liv som fotograf och filmare. Inte visste vi, att man kan få uppleva ”40-talistens” hela historia genom Anders Hansers fantastiska bilder, musik och film. Uppfyllda av nutida och dåtida kulturhistoria kunde vi inta en utmärkt lunch på Armémuseums restaurang. Det hela blev en mycket lyckad ”träff” tyckte vi!

Skribenter: Maj Tibom och Suzanne Dahlstedt Paulson

## NOTISER

### SÅ MINNS VI ELSE FORSELL



Vår Idla-kamrat Else Forssell har den 22 augusti 2015 somnat in efter ett långt och rikt liv och begravdes i Kungsholms kyrka den 22 september 2015. För Else, liksom för oss andra var Idla-gymnastiken en mycket viktig del i livet. Else var under hela sitt liv en aktiv kvinna med familj, yrkesarbete och studier. Som pensionär studerade hon ett stort antal kurser på Senioruniversitetet för att förkovra sig i ämnesområden som hon inte hunnit med tidigare i livet. Vi minns Else främst från Träningsresorna, en parant dam, noga med utseende såväl som klädsel. Else tränade hårt och var därför, generationen äldre än vi, vår och många andras förebild. Under många träningsresor var vi en trogen skara som umgicks flitigt på eftermiddagar och kvällar med god mat och mycket skratt. Eles personlighet med kunskap, klokhet och livserfarenhet parat med livsglädje och generositet gör att vi minns henne med glädje delad med den sorg man känner när man förlorat en av sina vänner.

Skribenter: Tina Lagervall och Siw Warstedt

## LEDARUTBILDNING

Under hösten har Karin Törngren och Katarina Ström-Idla startat en ny ledarutbildning för föreningens assistenter. Sammanlagt tio flickor går den drygt ettåriga utbildningen, samtidigt som de får praktisk erfarenhet i föreningens barngrupper.

*God jul och gott nytt år!*

## NUMMER 4, 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