



KALLELSE TILL ÅRSMÖTET 2018

Välkommen till Föreningen Idlas årsmöte onsdag den 7 mars 2018 kl. 18.30 på Gymnastik- och idrottshögskolan, Lidingövägen 1.

Förslag till ärenden att behandlas på årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 7 februari.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas på mötet. Om du önskar läsa handlingarna före mötet kan de hämtas på föreningens hemsida (www.idla.se) fr.o.m. den 20 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.

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.

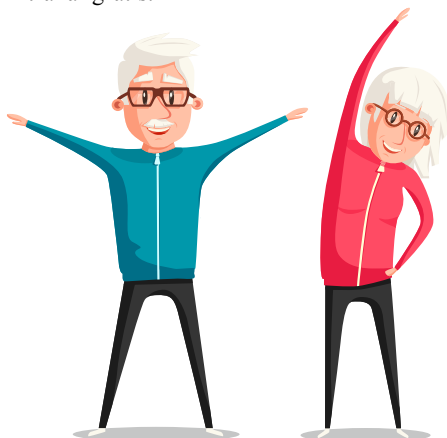
Efter årsmötet serveras en buffé, ett glas vin, kaffe/te och kaka. Lika rikligt och gott som vanligt. Priset är 120 kr som betalas vid entrén, kontant eller genom att swisha.

Anmälan till Louise Crona på e-postadress louise.crona@telia.com alt. mobil 070-825 59 73 - för buffén senast den 28 februari (bindande). - för enbart årsmötet senast den 4 mars.

Styrelsen

I FIN FORM TILL NYÅR!

Margareta Österlund och Lennart Sundquist leder julträningen på GIH kl. 14.00 – 15.30 torsdag den 28 december. Ta vara på chansen att efter julbord och julfirande fixa till formen inför nya året. Välkomna – även vänner och bekanta – ingen anmälan krävs och alla tränar gratis.



KAMRATTRÄFF FOLKSAM

Trots ett riktigt ruskväder samlades 18 Idlor i Folksamhusets entré den 25 oktober där vår guide Stig Karels tog emot oss.

Under två och en halv timme förde han oss runt i många spännande lokaler, från bottenvåningen till 27 våningen för att visa allt från inredningar med möbler, mattor och konst. När "skyskrapan" 1960 stod färdig hade man helt följt 1 % -regeln av byggnadskostnaderna för konstnärlig utsmyckning. Inget hade sparats och VD Seved Apelqvist, som var en konstälskare menade att konsten var en viktig del i människans liv och i synnerhet på arbetsplatsen.

Det var väggar, tak och golv, inläggningar i marmor, vävda mattor och ett gigantiskt draperi av Barbro Nilsson från Märta Mås-Fjärterströms verkstad i Båstad, specialformgivna möbler i hela huset av Axel Larsson, Anton Forsbergs nonfigurativa grindar i plåt i foajén vid hörsalen, där Torsten Renqvists fris "Museum för kryptisk biologi" täckte ena långväggen.

I den stora gästmatsalen täcktes väggarna av Isaac Grünewalds mycket stora och mycket färgintensiva målningar med motiv från mytologin.

I den inre matsalen såg vi högklassisk konst, som kommit till huset genom Folksams inköp av Salus Ansvar samt en antik tapet från 1600-talet vävd i Aubusson med motiv ur Alexandersviten.

På 26:e våningen ligger direktionen. Där ligger ytterligare en matsal nu inredd av Carl Malmsten. Färgerna är diskreta och helt hållna i blå-grått-grönt.



Utanför i hisshallen gnistrade Sven X:et Eriksons lysande mosaikvägg i färgat glas med motiv från Söndrum. Golvet är belagt med Ekebergs vita marmor, på vilket Midgårdsormen i hela sin längd skapats i blå konturer.

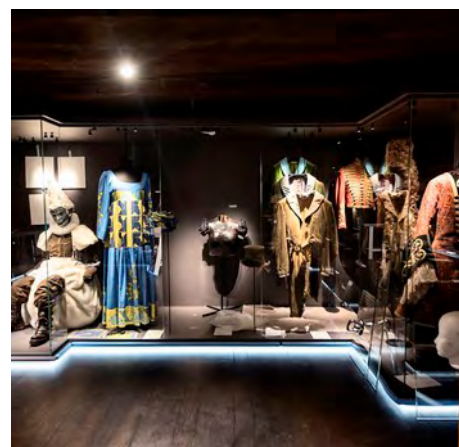
Det var mycket som imponerade, framförallt Fontänhallen helt klädd i Ekebergs vita marmor med en "marmormatta" på golvet med kanter av två olikfärgade marmor från Kolmården. Mitt i salen stod brunnen med Stig Lindbergs spänstigt formade fontän.

Vackert dekorerade var hissarna, som tagit upp det geometriska mönstret från husets brandörrar.

Det blev ett mycket minnesrikt besök och tacksamma var vi över Stig Karels oerhört engagerade visning.

Vid pennan Louise Lyberg

På mångas begäran blir det ytterligare en guidad visning på Folksam den 25 april. Mer information kommer senare, så håll utkik på hemsidan www.idla.se.



NÄSTA KAMRATTRÄFF

Guidad visning av Scenkonstmuséet onsdagen den 14 februari 2018 kl. 16.30, Sibyllegatan 2 (ingång från gården). Fri entré, dock kostnad för visning: 80 kr, vilken betalas på plats. Obs! Max 22 pers! Efteråt kan vi fika/äta nästan i närheten.

Anmälan senast den 7 februari till Birgitta Gedeborg tfn: 08-550 170 09, mobil: 073-771 47 44 e-post: birgitta.gedeborg@gmail.com

Välkommen önskar Gun Sjödin, Suzanne Dahlstedt Paulson och Birgitta!



INGA-MARIA BERGKVIST

5/11 1931 - 21/10 2017

Styrelsen uttrycker sin stora sorg över förlusten av sin adjungerade ledamot som med sin tjänstvillighet, stora arbetskapacitet och ansvarstagande personlighet har varit en ovärderlig tillgång under många år.

Styrelsen

TILL MINNE AV INGA-MARIA



En färgstark Idlakaraktär har gått ur tiden. Inga-Maria Bergkvist blir legendarisk i föreningen Idla genom sina berömvärda insatser och som en verklig stöttelelare i föreningen.

Inga-Maria var huvudrollsinnehavaren som stod med ena foten i kulisserna. Hon tog plats med pondus och självklarhet, men gjorde det helst strax utanför strålkastarljuset. Som första avprickerska i foajén på Gymnastik- och Idrottshögskolan, som grötkokerska i lägerköket på Gålö och som direktförbindelse till Stockholms Stads lokalbokning för att endast nämna ett fåtal av hennes arenor.

Inga-Marias engagemang i Föreningen Idla var ousinligt och lämnar avtryck hos många av oss. Hon var hörnstenen som i det tysta utträttade stort som smått. Hon var en festarrangör och konditor av rang. Inga-Marias principfasthet var monumental och beundransvärd. I hennes spår följde ordning och reda, omkring henne fanns var ting på sin plats. Det som föll under Inga-Marias ansvar utförde hon med precision och finesse, och som Inga-Maria tänkt, så blev det också. Hennes känsla för plikt och ansvar gick hand i hand med obegränsad driftighet och vitalitet. Det som i andras ögon kunde tyckas vara petitesseer ingick för Inga-Maria i en meningsfull helhet.

I hennes hjärta hade föreningens barn och unga en alldeles särskild plats. Många är vi som kommer minnas Inga-Marias namn och förknippa det med kära minnen från Gålölägret. Efter en felskrivning i ett e-mail angående lägerlappar kom hon ibland att kallas för "Läderlappen". Ett passande namn på en person som utträttade storverk i det tysta och som i augustinatten kunde ses smyga omkring Gålös husknutar med en tung nyckelknippa i handen, säkerställande att alla barn



Med Heidi och Rossana på Gålölägret 2017.

sov tryggt innan hon själv pustade ut och gick till sängs efter ett långt dagsverke.

På samma sätt som vi fortfarande kan se Inga-Marias karakteristiska strålände uppenbarelse framför oss fortsätter hennes gärningar att ha resonans i föreningen. Hennes fullkomliga hängivelse åt det praktiska och det administrativa tillika det festliga och det uppslupna inspirerar. Det gör också hennes engagemang i föreningens barn och unga. Det är ett par stora och viktiga skor Inga-Maria lämnar efter sig att fylla. Och aldrig någonsin kommer vi att

glömma smaken av sommarljummen blåbärspepparkaka. Eller ljudet av Inga-Marias smittsamma skratt.

Vid pennan, Rebecca Remnélius, november 2017.

Inga-Marias anhöriga har i dödsannonsen rekommendationen att i stället för blommor hedra Inga-Marias minne med en penninggåva till Föreningen Idla eller Röda Korset.

Föreningen har via styrelsen överlämnat en gåva till Röda Korset.

För den medlem, som själv vill bidra är Röda Korsets bankgiro 900-8004.

INFORMATION FRÅN STYRELSEN

En bearbetning är gjord av beskrivningen av Idlametoden och Idlapedagogiken. Den nya versionen publicerar vi här och den kommer även att finnas på föreningens hemsida.

Idlametoden och Idlapedagogiken

Idlametoden är en grundmetod för träning som kan anpassas efter ålder och skicklighetsnivå och passar såväl vuxna som barn.

Träningen utgår ifrån en helhetssyn på människan och bygger på en funktionell rörelseträning och människans naturliga grundrörelser, bl.a. gång och löpning.

En funktionell rörelse är tredelad. Från utgångsläget inleds den med en impuls, följs av utförandet och avslutas med efterrörelse och flyter sedan samman till en helhet, ett rörelseflöde. För att förtydliga: se hur en katt hoppar. Den kryper ihop och kraftsamlar inför hoppet, skjuter ifrån, hoppar, och landar sedan mjukt och sviktande på tassarna. Sällan skadar den sig. Den funktionella och naturliga rörelsen uppnår vi när vi satsar för fullt, var och en efter sin förmåga och går in i träningen med liv och lust.

Träningen syftar till rörelsestimulans genom att nå fram till en ”kroppskänsla”. Det innebär att man lära känna sin kropps fysiska möjligheter och begränsningar. Idla är en träning för såväl fysiskt som psykiskt välbefinnande. Det är inte frågan om att pressa kroppen till skadliga ytterligheter. Inlevelsen i rörelseutförandet är viktig. Det är den som ger den fulländade rörelseglädjen.

Rörelsekvalitet är ett av våra honnörord. Det viktiga är inte vilka rörelser vi utför utan hur vi gör dem. När man behärskar en rörelse, dvs. utför den med såväl inlevelse som med ett rörelseutslag anpassat efter den egna kroppen och på ett funktionellt och naturligt sätt blir det en upplevelse av harmoni och skönhet.

Rytmisering och musik har stor betydelse i vår träning. De ger inspiration, inlevelse och rörelseflöde i utförandet. Rytmiska arbetsramsor och arbetssånger har använts sen urminnes tider för att underlätta kroppsligt arbete. Rytmisering med hjälp av betonat medtalande, hand- och fotfakteringar underlättar all inläring.

Musik kan ge både takt, rytm och känsla och inspirera deltagarna att nå fram till ett funktionellt rörelsemönster. Därför är det viktigt med musik som är i samklang med rörelserna och ger rytmiskt stöd och inspiration.



Bollen är ett viktigt redskap i Idlaträningen. Bollen är ett urgammelt lekredskap som är känt och älskat över hela världen. Bollen lockar till lek och när vi fokuserar på den leder vi bort uppmärksamheten från vår kropp och våra eventuella koordinations-svårigheter.

Vi måste öva oss att umgås med bollen och när vi lärt oss det öppnas en ny intressant rörelsevärld. Bollen kan vara både följsam och oberäknelig. Den har ett eget liv. Den rullar, studsar, hoppar åt alla möjliga håll och utgör därför ett oöverträffat redskap när det gäller att träna upp spänst och skicklighet, uthållighet, snabbhet och ett funktionellt rörelsemönster.

Med bollens hjälp blir rörelserna synliga för deltagaren. Bollen förstörar och förlänger rörelseförloppet. I rörelseträningen uppfattar vi bollen genom syn, känsel och hörsel. Den är också ett viktigt redskap för rytmisering och underlättar inläring av rörelser. Framförallt är bollen viktig inom barnträningen. Genom lek och övning med boll tränar barnen kroppsuppfattning, motorik och perception. Barnet utvecklar förmågan att bedöma avstånd, riktning, och rummets olika dimensioner.

Träningen börjar med grundträning och svårighetsgraden byggs upp successivt. Inläring av nya rörelser börjar med att deltagaren ”tittar av” en rörelse och gör sig en bild eller en rörelseföreställning av den innan hon/han härmar den. Därefter ges korrekturen individuellt eller i grupp. När det gäller barn är vi sparsamma med korrekturen. Men det är viktigt att förklara vilket syfte varje rörelse har.

När vi lär ut koordinationskrävande rörelser (rörelser samordnade på ett ändamålsenligt sätt) börjar vi med att visa hela rörelsen, för att sedan gå in på detaljerna. Tekniken har betydelse, men inlevelsen betyder minst lika mycket.

Gruppdynamiken är en del i undervisningsmetoden och träningen anpassas till hur individen och gruppen utvecklas tillsammans.

Träning, anpassad efter förmåga, är något man bör ägna sig åt under hela sitt liv. För att hålla sig i god form bör man träna alla de fem fysiska grundegenskaperna; uthållighet, styrka, snabbhet, koordination och rörlighet. Det är aldrig för sent att börja men det är speciellt viktigt att börja träna motorik och koordination i unga år eftersom de är kroppens ”kapitalvaror” som i stor utsträckning behålls livet ut. De andra grundegenskaperna är i högre grad förgängliga och behöver ständigt underhållas.

”Åldrandet börjar inte i ansiktet utan i benen” sade Ernst Idla. Att träna upp fotens rörlighet och styrka är viktigt och därför tränar vi ofta barfota. När det gäller barnens träning är det en självklarhet, medan fötterna kan behöva stöd längre upp i åldrarna.

Ernst Idla blev genom sin rörelsemetod, Idlametoden, en förnyare av rörelsepedagogiken i Sverige. Idlaflickorna blev ett känt begrepp och berömda för sina naturliga, harmoniska rörelser. Ernst Idlas storhet ligger dock i att hans metod är till för varje barn och vuxen, oavsett ålder, och att vi alla genom denna metod kan förbättra vår motoriska intelligens och vårt välbefinnande.

Styrelsen



Karin Törngren (bakre raden, sjätte från höger), estniska och svenska deltagare samt Idlaledare och medhjälpare.

LEDARUTBILDNING

Den 17–19 november var det dags för vidareutbildning av våra yngsta barnledare. Även 12 estniska Idlälärare, som ville fördjupa sina Idlakunskaper, deltog i kursen. Karin Törngren var kursansvarig och kursens tema var ”Rörelsekvallitet enligt Idlametoden”. Kursen innehöll en del teori, mycket praktik med genomgång av rörelser/teman och korrektur samt diskussioner.

På lördagskvällen var deltagarna av föreningen inbjudna till en mycket uppskattad buffé i Östermalms Föreningsråds lokaler och värdinnor var Elisabeth Romefors, Gunilla Brandl och Birgitta Gedeberg. Även några av våra vuxenledare deltog. Det blev ett kärt återseende med de estniska Idlavännerna. Stockholms studentsångare, som repeterade i huset, överraskade med några stämningsfulla sånger som en extra bonus.



*God Jul
och
Gott Nytt År
önskar vi i Styrelsen*

