



## ÅRETS VÅRAVSLUTNING

*Årets våravslutning gick av stapeln med bravur i Gångsätrahallen.*

Avslutningen präglades av livsglädje och rörelseglädje, av nya roliga teman med våra rörelser inflyttade, av ny glad sprittande musik och av en charmant konferencier, Maria Albanese, som på slutet uppmanade alla att komma till höstens träningar. Karin Törngren

och alla ledare hade gjort ett stort jobb för att få till ett så variationsrikt och kreativt program. Jag ser fram emot nästa uppträdande!



Varmt tack till er alla som var engagerade med att förgylla våravslutningen!

*Kerstin Sirvell, ordförande*

*Fler bilder från avslutningen finns på instagramlänken på Idllas hemsida!*



## GÅLÖLÄGRET – NÅGRA REFLEKTIONER

*Det fantastiska med att vara på Idlalägret är den kombination som uppstår.*

Man får arbeta med fina ledarkollegor som har liknande syn på träning och läggervistelse som man själv, man hinner träna eleverna "ordentligt" eftersom det är många träningstimmar.

Det innebär att man kan fördjupa sig i momenten på ett helt annat sätt än på en vanlig lektion. Det är underbart att få träna utomhus! Kombinationen av att 9-åringar till 17-åringar kan träna tillsammans men också att vi har möjlighet att dela upp grupperna. Förutom träningen så är samvaron mellan träningarna och under kvällsaktiviteterna också starkt bidragande till helheten. Och det är så kul att vi har ett nytt gäng med jättefina duktiga nya ledare med ny energi och tänk.

*Cattis Lef, Johanna Leback och Rebecca Remnélius  
Ansvariga ledare, Gålölägret 2017*



## TRÄNINGSRESAN – EN FÖRSTAGÅNGS-RESENÄR BERÄTTAR

*Som nykomling blev jag ombedd att skriva några rader om hur jag upplevde min första träningsresa med Idla.*

När information om årets resa kom ut tänkte jag – pust - träna tre timmar om dagen – inget för mig men frågade mig ändå nyfiskt omkring bland dem som varit med tidigare.

Väl på Kreta tränade vi två dagar inomhus vid SPA-anläggningen p. g. a. regn. När Zorba-låten spelades tog pool-vakterna några danssteg om ni tänkte på det. Onsdag, torsdag och fredag var vi på en stor fin gräsmatta alldeles vid havet – härlig träning till vågornas brus. Det gick så lätt med de två proffsiga ledarna, Margareta Österlund och Kerstin Wendell.

På tisdagen vaknade jag ordentligt förkyld och beställde room-service frukost. Häpen såg jag att frukosten förutom bröd, smör, ost och marmelad, bestod av sex wienerbröd och två sockerkaksskivor. Godsakerna kom väl till pass senare, eftersom jag måste hålla mig i stillhet på rummet under två dagar.



Foto: Kerstin Johansson



Foto: Kerstin Johansson

Stor omsorg visade mig Idla-damerna under sjukdagarna. I gruppen ingående läkare och sjuksköterska besökte mig och gick till apoteket. Jag fick krya-på-dig brev till dörren.

Om du ännu inte bestämt dig och läser detta – kom med i IDLA – det kan inte gå fel!

*Vid pennan, Gunilla Brandl*

## RAPPORT FRÅN STYRELSEN

### Marknadsföring

I mitten av augusti drogs som vanligt en rad aktiviteter igång för att marknadsföra vår verksamhet:

- utskick av terminsprogrammen för barn- respektive vuxenträningen
- publicering av barnannonser i Mitt-tidningarna i Sollentuna, Tyresö, Kungsholmen, Södra Roslagen och Västerort
- publicering av vuxenannonser i Södermalmsnytt, Vi i Vasastan, Vårt Kungsholmen och Östermalmsnytt
- utdelning av barn- och vuxenaffischer vid kickoffen
- utdelning av prova-på-lappar till barnledarnas deltagare att användas som inbjudan till kompisar att prova Idlaträning
- uppdatering och förbättring av föreningens hemsida.

### NYHET – sociala medier

Aktiviteterna i sociala medier ökades avsevärt inför starten av höstterminen. Bloggen "Träna med Idla" är avslutad för att istället rikta uppmärksamheten mot Instagram och Facebook.

Ett proffsigt arbete görs av Rebecca Remnélius med flera som berättar om Idla på Instagram (där ett foto på aktuell händelse

läggs upp och bifogas en kort text), bl.a. gick det att på detta sätt få en god inblick i vad som händer under Gålölägret. Antalet personer som följer oss på Instagram ökar stadigt.

Under hela förra året var Facebook i stort sett vilande men där är det nu stor aktivitet. Från mitten av augusti och en månad framåt gjorde Anna Iwarsson dagliga inlägg som många hjälpt till att gilla, kommentera och dela vidare i egna nätverk. Allt fler har börjat följa oss även på Facebook. På så sätt breddar vi vår synlighet och får alltfler Idla-fans.

En vuxenannons publicerades av Anna I. två veckor före terminsstarten. Den riktades till alla aktiva på Facebook som bor i Stockholmsområdet och är 60+. Annonserna nådde hela 740 personer.

Både på Facebook och Instagram publicerades en barnannons de två första veckorna i september. Den bjöd in till prova-på för de som bor där vi har barnverksamhet.

Dagligen följer Anna I. upp vilka som är aktiva och besöker Idla på Facebook och Instagram. Om de inte redan följer Idla inbjuds de att göra det. Likaså följer Anna upp statistiken på annonserna och vilken effekt de ger.

Du som är aktiv på Facebook och/eller Instagram kan hjälpa till.

Genom en vänlig ton i dessa forum skapar vi en positiv spiral som alla uppskattar att få ta del av. Det ger oss fler Idla-vänner som i sin tur förhoppningsvis lockar ännu fler nyfikna att komma till vår träning.

Du som inte har Facebook eller Instagram och som vill följa vad som händer. Det är enkelt att skapa ett eget konto. Du måste inte vara aktiv och du kan välja att bara titta och följa de olika inläggen. Om du inte vet hur man gör är det enklast att prata med någon som använder sociala medier och be om hjälp.

### Utbildning

Våra senast utbildade barnledare kommer att genomgå en fördjupningskurs i Idlametoden den 17 – 19 november. Dessutom kommer 12 Idlälärare från Estland att delta i kursen. Utbildningsansvarig är Karin Törngren.

## ÄR DU EN SOM BETALAT DUBBEL MEDLEMSAVGIFT?

För att träna hos oss behöver man vara medlem i föreningen. Avgiften 120 kr för barn och 200 kr för vuxna ska betalas i början av året. Men några betalar en gång till när höstterminen börjar. Om du vet med dig att detta gäller dig, meddela mig ditt bankkontonummer så får du beloppet tillbaka.

E-post: [inger.norstedt@telia.com](mailto:inger.norstedt@telia.com)

Adress: Inger Norstedt, Tullgårdsgatan 8 lgh 1501, 116 68 Stockholm.

