



Kære medlem af NIMF

Glædelig jul og godt nytår



Allerførst vil vi gerne ønske alle vores medlemmer en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Vi glæder os til at se jer i det nye år til glad motion.

I skrivende stund er rigtige mange af jer i gang med juleafslutning, nogle starter med at gå en tur og slutter herefter af med gløgg og æbleskiver, andre slutter af med et stykke smørrebrød eller en lille julefrokost.

Det er jo også det, det hele handler om – nemlig at knytte sociale bånd og indgå i hyggelige fællesskaber.

Den igangværende sæson

433 aktive medlemmer er i gang i år, så vi er glade for generel rigtig god tilslutning.

Desværre måtte vi lukke to hold. Trods ihærdige forsøg på at få deltagere nok, måtte vi lukke Showcase og Familiegymnastik. Så i alt har vi 7 børne- og ungehold og 15 voksenhold.

På landsplan er det generelt en udfordring at trække de unge til gymnastik, så vi har besluttet at tænke nyt og lade os inspirere af andre foreninger, der har succes med enkeltstående arrangementer, som f.eks. Familiefræs i Rudbjerg Gymnastikforening. Læs også senere om Fitness Try Dag.

Nye hold i januar

Der er allerede nu åbent for tilmelding til Aquatræning forår 2019 og Sundhedsidræt og Seniortræning forår 2019. Hvis I ønsker at fortsætte træningen i det nye år, så husk at tilmelde jer.

Opvisning den 10. marts 2019 – lille opfordring

Vi håber på stor tilslutning til et all-stars motionshold til vores forårsopvisning den 10. marts 2019 på tværs af motionsholdene, så har du lyst til at deltage, giv besked til din instruktør.

Vi vil gerne vise, hvad vi laver på vores forskellige hold, så deltagelse på motionsholdet skal selvfølgelig være en afspejling af den ugentlige træning. Det er tanken, at man "kommer som man er", og at vi kan vise, hvor sjovt det er at dyrke motionsgymnastik.



Motion – Velvære – Fællesskab





Siden sidst

Idrætsmærkeaften

Den 7. november holdt vi Idrætsmærkeaften for 34 m/k'ere, der fik uddelt Idrætsmærke. Stor tillykke til dem. Og ikke mindst stort tillykke til Sonja Pedersen, der fik uddelt sit idrætsmærke **nr. 45**. Flot!

Frivilligt arbejde (indtægter til NIMF)

Resultatet af et netop offentliggjort studie blandt 13.000 skandinaver har vist, at hvis man er engageret i frivilligt arbejde, har man dobbelt så stor chance for at have det så godt mentalt som overhovedet muligt.

20.379 gange har NIMF indtil videre i år lagt en **reklameflyer** fra Danbolig i en postkasse et sted på Vestlolland.

Udover, at vi forventer en god indtægt til foreningen, har det også betydet gratis motion for de frivillige.

Indtægten ved **stirens** for Lolland Kommune på Strandpromenaden og **strandrens** på Hestehovedet, der har været i gang fra april til oktober, har givet NIMF en indtjening på 21.670 kr.

Vi kan altid bruge ekstra hænder, så har du tid og lyst til at hjælpe, er du meget velkommen til at henvende dig til et af bestyrelsesmedlemmerne.

Nyindkøb

Vi har indkøbt nye stepbænke, nye træningsmåtter og nye vægtstænger. Herudover er der indkøbt et par nye højttalere.

Broen Lolland

NIMF er blevet medlem af Broen Lolland.

Broen Lolland er en frivillig forening, der gør et flot stykke arbejde med at støtte udsatte børn og unge til at deltage i fritidsaktiviteter på lige fod med andre børn i lokalområdet.

Instruktørkurser

Birgitte Fog Larsen, Marianne Okkels og Ingelise Olsen har deltaget i følgende 2 instruktørkurser:

Senior Yoga, hvor der lægges vægt på åndedrætsøvelser og dybdeafspænding, hvilket giver roligere søvn, bedre fordøjelse, mere energi og forbedret koncentration.



Motion – Velvære – Fællesskab





Bevæg dig for livet Senior Gymnastik er et nyudviklet træningskoncept, der tager afsæt i den traditionelle gymnastikform kombineret med nuværende viden og forskning indenfor seniorområdet.

Herudover har Birgitte Fog Larsen og Marianne Okkels deltaget i **bækkenbundskursus**. Og ja, bækkenbundstræning gavner både mænd og kvinder. En stærk bækkenbund modvirker bl.a. inkontinens og medvirker til at bevare et godt sexliv.

Se i vores kursuskatalog på www.nimf.dk, på hvilke hold, du kan få glæde af den nye viden.

Løbeklubben

Vores meget aktive løbeklub har i efteråret deltaget i følgende løb:

-) Rudbjergløbet den 30. september (8,6, 13,9 eller 21,4 km. (halvmaraton))
-) Eremitageløbet den 7. oktober (13,3 km.)
-) Vesterborg Sø rundt den 14. oktober (4, 7,5 eller 12 km.)

Cykelklubben

Cykelklubben har i sæsonen 2018 tilbagelagt ca. 575 km. mellem april og oktober. Veje og stræder på Vestlolland er cyklet tyndt i den fantastiske sommer.

Facebook og web

En opfordring til at huske vores Facebook side. NIMF har en generel side, og NIMF Løbeklub har sin egen side. "Like" og del meget gerne opslag og opdater gerne med aktuelt nyt. Vi arbejder hele tiden på at have aktuelle og levende sider. Likes og delinger er værdifuld gratis reklame.

Følg os også meget gerne med på vores hjemmeside: www.nimf.dk.

Reklame

NIMF har frem til september 2019 tegnet reklame på NIC's infoskærme. Vi håber, at I har bemærket reklamerne på vej til og fra Idrætshallen.

Strømninger i gymnastikken lige nu

Som en del af Bevæg dig for Livet har GymDanmark arrangeret **Fitness Try Day** den 27. januar 2019. Det er en landsdækkende event, hvor foreninger ved åbent-hus arrangementer få mulighed for at vise, alt hvad de har at tilbyde. Hvis NIMF deltager, vil der blive informeret på holdene og på www.nimf.dk



Motion – Velvære – Fællesskab





Vidste du:

NIMF er medlem af DGI, der er Danmarks næststørste idrætsorganisation med flere end 1,5 millioner medlemmer. DGI Storstrømmen, der bor i Præstø – tilbyder uddannelse af trænere, hjælp til organisering af foreningen eller konkrete idrætstilbud. Helt aktuelt hjælper DGI med vores Facebook side.

NIMF er medlem af Nakskov Idrætscenters repræsentantskab (NIC) samt et nedsat brugerråd for NIC.

NIMF er medlem af Lollands Sportsråd. Sportsrådet er interesseorganisation for alle registrerede idrætsforeninger i Lolland Kommune, og arbejder bl.a. på at skabe de bedste tilbud og muligheder for borgerne for at dyrke motion/idræt.

NIMF er en del af "Bevæg dig for livet", som er den største partnerskabsaftale i dansk idræts historie. Formålet er at gøre Danmark til verdens mest idrætsaktive nation. Visionen er at huske alle på, at idræt og motion er sjovt. Det byder på socialt samvær, og giver velvære og overskud, både fysisk og psykisk.

NIMF bestyrelse består i 2018/19 af:

Jonna Pedersen (formand), Birgitte Fog Larsen (næstformand), Bodil Porsby Frederiksen (kasserer), Dorrit Oerter Hansen (sekretær), Anna Erenbjerg, Mette Andresen og Lisbeth Hansen. Suppleanter er Svend Jørgensen og Gitte Jensen.

Har du bemærkninger, forslag eller noget helt tredje til bestyrelsen, er du altid velkommen til at kontakte en af os. Kontaktoplysninger finder du på hjemmesiden.

Bestyrelsen har udpeget kontaktpersoner til alle hold, spørg evt. din instruktør, hvem der er kontaktperson på holdet, hvis du har brug for at kontakte pågældende.

Navnenyt

Aresmedlem Bodil Stage kunne den 22. november fejre sin 80 års fødselsdag. Bodil har været med fra foreningens start i 1975, hvor hun også blev den første formand. Hun har igennem årene fungeret som både gymnastinstruktør og idrætsmærkedommer og er selvfølgelig stadig aktiv gymnast. Stort tillykke med dagen!

Kolofon:

Nakskov Idrætsmærkeforening, Løjtoftevej 22, 4900 Nakskov, CVR. 30941020 v/formand Jonna Pedersen. Hjemmeside: www.nimf.dk.
Redaktion nyhedsbrev: Gitte Jensen – gitte.jensen1960@gmail.com. Bladet udgives af NIMF i 500 eksemplarer i papir. Kan også læses på vores hjemmeside og på vores Facebook-side.



Motion – Velvære – Fællesskab

