

Beretning Vidar 2024

I år 2024 fylder Gymnastikforeningen Vidar 89 år.

FORTID

Vidar har haft en fantastisk fortid med mange dygtige gymnaster.

I starten var der mange drenge/ herrer der dyrkede Idrætsgymnastik. Der var damehold, der også dyrkede konkurrencegymnastik, og så var der selvfølgelig også børnehold.

Vidar har haft mange dygtige instruktører, der frivilligt gjorde en kæmpe indsats for gymnastikken og foreningen.

På herresiden kan jeg nævne **Lars Jørgensen**, som i en periode både var formand og instruktør for herrer og drengehold. På damesiden vil jeg nævne **Elin Elland, Nina Nielsen og Grete Fokdal**. Damerne har jeg kendt i mange år. Især Grete Fokdal har givet mig mange store oplevelser fra tiden på Rep holdet. Jeg må nævne Japanturen og turen til Færøerne.

Vidar har været en stærk forening styret af medlemmer med en tro på fremtiden for Vidar. Og efter 89 år må man sige at det er lykkedes. Mere om det vil I få mulighed for at læse om i et nyt jubilæumsskrift som er ved at tage form.

NUTID

Hvordan ser det så ud for Vidar i dag, i nutiden?

Jo: Vidar er en fantastisk forening, hvor vi kommer hinanden ved, hvor vi har omsorg for hinanden, hvor vi hjælper hinanden, hvor vi hver gang ser frem til næste træning for at være sammen.

Vidar er i denne sæson udelukkende en forening for voksne.

Hver mandag mødes herreholdet til motion kl. 18, efterfulgt af hockey, og nogle gange 3. halvleg, hvor snakken også går livligt i omklædningsrummet.

Vi tilbyder også, at man kan møde kl. 17 og spille badminton. Det er ikke rigtig blevet til noget i år.

Desværre har holdet i år ikke været fuldtalligt hver gang, da skavanker har gjort det nødvendigt for nogle at holde pauser.

Mandag aften træner også Team Vidar fra kl.19.30. Team Vidar er foreningens hold udadtil. De voksne piger får sig rørt ved at træne forskellige serier med, i år **Sjippetove, Bolde og uden redskab.** Denne træning er derudover også træning for hjernen. **Holdet skal 6.april vise deres program ved DGI forårsstævnet i VRÅ.**

Team Vidar er også et hold, hvor det sociale har stor betydning, et hold, hvor man holder øje med hinanden. En fast tradition er det at vi hver den første mandag i måneden tager kaffe mm med til hygge efter træningen. **Holdet er allerede nu også i gang med at tænke på DGI Landsstævnet i Vejle næste år i juli.**

Tirsdag kl. 17 er der så tid til Mixholdet. Det er holdet, hvor vi får trænet kroppen, og styrket de forskellige muskler. Vi bruger tit forskellige små styrkeredskaber, som hjælper dele af kroppen. Et eksempel er Kagerullen, som kan mærkes i maven bagefter. Holdet tilbydes som et MK-hold, men i år er det udelukkende et damehold. En tirsdag i januar fik jeg Ann Pia til at hjælpe på holdet, det var en perfekt og anderledes time. Ann Pia gav deltagerne masser af hjernetræning med programmet SMARTTRÆNING. Det var en succes.

Tirsdag 18,15 starter så Vidars YOGA hold. Det er blevet en succes for de mange, der er med her. Vi måtte desværre vente nogle gange med at få holdet i gang, da Shapur som havde lovet at tage holdet aldrig kom i gang. Heldigvis fik vi kontakt til **Rosa** som er den helt rigtige til Yoga for vores medlemmer. **Stor ros til Rosa.**

De 4 nævnte hold træner alle på Sønderbroskolen i gymnastiksalene. Derudover har Vidar så timer hver torsdag fra kl. 12.15 i **Idrætshallen Østre Alle.**

Og her træner så Vidar Seniorhold, mange gange med ca. 70 friske seniorer. Det er altid noget, der gør mig glad, når jeg ser så mange positive medlemmer møde op for at træne og være en del af fællesskabet. Tak skal I have. Når opvarmningen er færdig, bliver der hurtigt stillet op til **Volley, Boccia, Mønsterbold**, og flere skal lige prøve **Speedminton**. Så er der også **Fitnesshjørnet** med forskellige redskaber, som sagtens kan laves mens snakken holdes i gang. En lille dans til at få pulsen op igen tager mange også med, inden der så efter omklædning er tradition for hygge og samvær oven på. **Her snakkes, spises og synges.**

Vidar er pt ikke en kæmpe forening, men det er en forening hvor medlemmerne er meget aktive og gerne giver en hånd med, når der skal tages redskaber frem eller tilbage. **Tusind tak.**

Mange af medlemmerne deltager også på flere af foreningens hold, hvilket ikke koster ekstra. En kæmpe fordel, at kontingentet er rimeligt.

I denne sæson slutter vi på **Sønderbroskolen tirsdag den 26.marts, og i Idrætshallen torsdag den 25. april**, men som vi har gjort i flere år, er der mulighed for at mødes i Golfparken hver mandag kl. 17. ved Uraniaobservatoriet, klubhuset. **Vi kan mødes fra mandag den 8. april til og med mandag den 13. maj.**

Herefter holder vi fri og starter op igen i uge 36.

FREMTID

Næste Sæson bliver jo som jeg lige nævnte i starten, **Vidars Jubilæumssæson. Vidar bliver 90 år den 4.december 2025.** Tanken er at vi i marts 2025 den 30.3, vil lave et mindre jubilæumsarrangement for medlemmer med pårørende, og invitere personer, som har en tilknytning til Vidar. Ved at samle nogle allerede i marts gør at foreningens hold TEAM VIDAR så vil vise deres program, som de skal bruge til DGI Landsstævnet i Vejle i Juli. Dette stævne vil også blive en milepæl for Team Vidar som

herefter ikke deltager i hverken Landsstævne eller Gymnastradaer. Vi må huske at vi er seniorer.

Men Vidar skal fremover stadig være foreningen, hvor unge og voksne kommer for at bevæge sig i godt selskab. Et sted som udover motion også giver venskab.

For at være foreningen som tiltrækker, skal der jo også være instruktører og andre frivillige, som er med til at samle. Så kære medlemmer, hvis I kender til nogle, som har lyst til at blive en del af Vidar, så giv os gerne besked.

Har i ønsker om andre aktiviteter, som Vidar kunne tilbyde så kom endelig med ideerne. Vi er åbne for nye ideer.

Selv har jeg nu været i Vidar i 20 år, og jeg har ikke fortrudt et eneste øjeblik. Som barn startede jeg i AG, en forening som nu er nedlagt, Så havde jeg mange fantastiske år i AKG, hvor jeg havde mange gode oplevelser med gymnaster. Og nogle af disse gymnaster har nu fundet vej til Vidar, det er meget positivt for mig.

Inden Vidar var jeg nogle år i Gug Gymnastikforening, hvor jeg fik startet Rope Skipping, som også blev en af aktiviteterne i Danmarks Gymnastik Forbund. Vi havde også et hold i mine første år her, men det er nu droppet.

Men Gymnastikforeningen Vidar vil også i fremtiden være min forening, det er her jeg føler mig hjemme.

Mit håb og ønske er, at der også i fremtiden vil være noget der hedder **Gymnastikforeningen Vidar**. Jeg tror på at den energi og det drev, der var i de gymnaster, der startede Vidar i 1935 også findes i Vidars nuværende medlemmer. Indholdet af aktiviteter kan selvfølgelig skifte karakter efter de trends der dukker op.

Men Vidar vil bestå.

Til Slut vil jeg takke bestyrelsen, som er guld værd, uden jeres hjælp var det ikke muligt at klare alle opgaver i Vidar.

Jeg vil også sige tak til de sponsorer vi har- Elgaard og Søndergård, Søborg og Henriksen og Magenta.

Spar Nord hjælper også med praktiske opgaver.

Sifa, Samvirkende Idrætsforeninger i Aalborg er også en stor hjælp for os.

Nævnes skal jo også **DGI og GymDanmark (DGF)** organisationerne, som Vidar selvfølgelig skal være medlem af.