

## **Beretning 2023**

### **Gymnastikforeningen Vidar**

Sæsonen 2022/23 kom Vidar tilbage på Sønderbro skolen efter et år på Seminar skolen. Vi havde et godt år på Seminar skolen, hvor vi følte os velkomne. Men det er jo på Sønderbro skolen, vi hører til. Det er her, medlemmerne er vandt til at komme til Vidar.

Det er noget af en renovering, der har fundet sted. En helt anden lys og flot sal med det nye blå gulv.

Men det var også med en del udfordringer at vende hjem. Vores dejlige store redskabsrum, kunne vi ikke få mere. Det skulle være teknik rum. At så skolen selv, fylder det med masser af redskaber, er en anden ting.

Ud over en ny sal er omklædningsrummene også renoveret. Meget fint. Vi får så at vide af pedellen, at vi kan få et skab i omklædningsrummet. Og jer, der har set skabene ved, hvor små de er. Nå, men vi fik efter nogen snak, tildelt 3 skabe i både syd og nord. Men vi skulle bruge mere plads til vore rekvisitter, så efter et lille møde nede på skolen, med Lisbeth Stokholm fra kommunen, blev der sagt god for at lave et **rum til Vidar ude i gangen ved sal nord. Det er perfekt.** Og endnu bedre efter vi så har fået Søren Steffensen fra herreholdet til frivilligt at komme ned og sætte hylder mm. op i rummet, så fungerer det perfekt. Dog skal vi have de 5-6 store bolde vi har pumpet op, så vi kan bruge dem. Det bliver klar til næste sæson.

Vi har en enkelt kasse og nogle step stående i et rum – den gamle indgang til salen ved sal nord. Rummet bruger skolen selv. Og i Teknikrummet, hvor også musikskabet står, har vi også stillet 6 step.

**Jeg har talt med en af idrætslærerne og fået ok for, at det står der.**

**Det til trods for at pedellen inden havde skrevet, at han skulle sige fra idrætslærerne, at vi ikke måtte have vores redskaber stående i skolens rum.**

Jeg har selvfølgelig sagt, at skolen bare kan bruge vores step. Det samme har jeg sagt om vore måtter, som står på et stativ i et andet af skolens redskabsrum.

**Ja, der har været en del at se til her i starten af denne sæson.**

Vores redskaber, som jo var opmagasineret i FDF-huset på Mylius Erichsens Vej skulle fjernes inden nytår. Her har Jørgen Poulsen været til stor hjælp. Vi har dog fået et par skabe til enkelte ting deroppe, og det er perfekt.

Og noget supergodt og enkelt er, at vi har fået låse til alle vores kasser med samme nøgle. Også kasserne i Idrætshallen. **Tak til Robert for at komme med dette initiativ.**

Det sidste mht. Vidars redskaber. 11 Step har vi fået lov til at stille ned i redskabsrummet i Idrætshallen.

**Hvilke hold har Vidar så kunnet tilbyde i denne sæson?**

I denne sæson har vi timer mandag 17-21 i begge sale på Sønderbroskolen, og samme sted tirsdag 17-20. Hvorfor vi har ønsket begge sale i alle timer, er for at have en større sal at bevæge sig i. Det er muligt ved at skubbe foldevæggen til side. **Vi har jo vores rekvisitter i begge sale, derfor ville det være upraktisk. hvis andre var i den ene sal.**

**Hvad har vi så af tilbud i denne sæson?**

**1. Herreholdet, træner hver mandag kl. 18-19.** i år med 12 tilmeldte, hvoraf der som regel er 9 pr. gang.

**2. Team Vidar, træner hver mandag kl. 19.30 -21.** i år med 12 tilmeldte, som møder flittigt op.

**3. Mix holdet, træner hver tirsdag kl. 17-18,** her er der mange gange 20 fremmødte. Selv om det er et mix hold, er der kun 1 herre tilmeldt.

**4. Yoga, Mindfulness, træner hver tirsdag kl. 18.15 - 20** med mellem 10 og 15 deltagere. Dog lidt mere ustabil her efter jul. Men positivt er det, at der her er flere herrer tilmeldt.

**Yoga og mindfulness** er naturligt en mere stillestående aktivitet, det kan være årsagen til, at flere ikke er så stabile, da det i vintermånederne kan blive meget koldt i salen. Måske kan vi hjælpe lidt ved at få fat i et par varmeblæsere og sætte dem til. Det er meget ærgerligt hvis Vidar ikke kan fortsætte med yoga, som jo er en trend, som mange gerne kommer til.

**5. Vidar seniorhold, træner hver torsdag 12.15 – ca. 13.45** i Idrætshallen med mellem 50 og 70 deltagere pr. gang.

### **Vidars medlemstal.**

I år er foreningens medlemstal faldet lidt, vi er ca. 100 registrerede, men vi har jo mange, som benytter sig af at være med på flere hold, det gør at holdene ikke er for små. **Vidar har jo nemlig et meget favorabelt kontingent, hvor medlemmerne kan gå på alle de hold de kan overkomme for kun 500 kr.**

### **Gymnastikforeningen Vidar er en forening for voksne.**

Som man ser, tilbyder Vidar ikke mere børnehold som tidligere. Efter foreningens 80 år jubilæum, hvor vores dengang superfriske Sjippehold blev teenagere, sluttede det. Og selvom der er mange børn i kvarteret, kræver det

alt for megen energi, at få børnene til at møde op. Det kræver selvfølgelig også, at en instruktør melder sig.

**Med hensyn til andre aktiviteter, er vi helt sikkert villige til at finde tider, hvis en interesseret instruktør melder sig.**

Kigger man i denne sæsons program står mit navn ved alle holdene med undtagelse af Yoga, som **Shapur** har. Shapur er en meget kompetent instruktør til alt indenfor Yoga. Det er en stor gevinst for Vidar, og ham må vi gøre alt for at holde på. Og ikke at forglemme, så har vi **Ann Pia**, som altid er villig at hjælpe ind i mellem. Det sætter jeg/Vidar stor pris på. I år har Ann Pia f.eks. hjulpet med lidt opvarmning på Yoga holdet, da Shapur havde svært ved at nå at være der til 18.15.

**Vi går lige lidt tilbage i Vidars historie, inden vi ser fremad mod vores visioner for Vidars fremtid.**

Den 4. december 1935 blev Vidar startet af en kreds af gymnaster inden for A.I.K. Foreningen fik navnet VIDAR.

(Vidar er navnet på Odins søn. Ved ragnarok dræber Vidar Fenrisulven, som slugte Odin. **VIDAR BLIVER GUD I EN NY OG SMUKKERE VERDEN.**

Vidar voksede sig stor, fik omkring 300 medlemmer. Der var mange Idrætsgymnaster. **Men 9. april 1940 måtte alt lukkes ned pga. tyskernes invasion.** Vidar kunne ikke finde træningssteder, dem brugte tyskerne nemlig.

**Så vender lykken igen i 1943-44**, hvor det blev muligt at træne. Vidar vokser igen til godt 300 gymnaster.

Vidars medlemmer er gjort af noget særligt. For at fortsætte måtte medlemmerne for anden gang økonomisk hjælpe. **Vidars medlemmer har altid været noget særligt, de vil Vidar, og det er derfor, vi i dag stadig har et helt unikt fællesskab og sammenhold. Tak til jer alle.**

**Vi springer frem til 2004**, hvor jeg starter i Vidar med herreholdet og et damemotions hold.

**December 2004 bliver jeg på en ekstraordinær generalforsamling valgt til formand.**

Marts 2005 havde jeg så min første generalforsamling i Vidar. Sæsonen 2005/06 startede ud over foreningens faste hold også med, at Vidar var med i et **projekt "Super Sønderbro" et samarbejde med Aalborg kommune. Projektet handlede om sundhed og integration.** I den forbindelse havde jeg alle idrætstimer på skolen i 2 uger. De næste 10 år tilbød Vidar dog kun **Rope Skipping** for børn. På et tidspunkt kaldte vi os **Verdensholdet** – børnenes forslag – fordi vi var så mange forskellige nationaliteter.

**December 2005 blev Vidar 70 år**, og det blev fejret med Jubilæums/ julearrangement i Haraldslund.

**Vi rykker frem til sæsonen 2010/11.**

**For i december 2010 kunne Vidar fejre 75 år.** Og i den forbindelse fik vi samlet Vidars historie i **JUBILÆMSSKRIFTET VIDAR 75ÅR 1935-2010**

Sæsonen 2010/11 blev også året hvor **Team Vidar – Team Top of Denmark startede**, Vi fik i Vidar startet et damehold, som kom med til **Gymnastradaen i Lausanne i Schweiz.**

**Derudover har holdet også deltaget i flere landsstævner gennem DGI: Esbjerg, Aalborg og Svendborg.**

Team Vidar eksisterer stadig. Vi kom, som hold igen med til **Gymnastrada i 2019 i Dornbirn i Østrig.**

**Gymnastrada er arrangeret af FIG, som DGF er medlem af.**

**Sæson 2012/2013 er en sæson, der betyder meget for mig.** Det var her Vidar kunne tilbyde motion i dagtimerne. **Vidar Seniorhold fik timer i Idrætshallen Østre Allé** hver torsdag fra 12–14. Selv var jeg selvfølgelig noget spændt på om det kunne køre. Men første gang var over 50 fremmødte klar til at være med. **Og det hold har kørt lige siden.** Det gør mig glad at se, at så mange ville være med. Det gør mig glad at se, at Vidar har fundet endnu et hold, som medlemmerne bakker op om. **Tak til jer.**

29.marts 2015 sluttede Vidar sæsonen med en **JUBILÆUMSOPVISNING/AKTIVITETSDAG I IDRÆTSHALLEN.**

**I 2015 blev bestyrelsen enige om, at Gymnastikforeningen Vidars kontingent ikke skulle være en hindring for at motionere.**

**VORES PRISER ER UNIKE. DET ER DE STADIG HER I 2023.**

På en gammel Vidar sang står der: **Vidar har byens billigste kontingent – betal den til tiden.**

**Her i 2023 ser vi frem til fortsat at kunne motivere medlemmerne og give dem den motion de ønsker.**

Har medlemmerne ønsker om andre aktiviteter, som passer ind i gymnastikken, er vi meget lydhøre for at indfri disse ønsker.

Vi vil fortsat gerne kunne tilbyde nye trends, som får flere til at vælge Vidar, som deres motions sted, og få dem ind i det sociale sammenhold, som er i Vidar.

Vidar skal fortsat have **Vidar Seniorhold, herreholdet, Mix holdet og Team Vidar.** Team Vidar skal fortsat være dameholdet, som deltager i opvisninger herhjemme, og derved være PR for foreningen. I år er undtagelsen, hvor Team Vidar ikke er med til en opvisning.

**Vidar vil også fortsat gerne kunne tilbyde en form for Yoga, som er populær for tiden. Positivt i år er at der er flere mænd med.**

**Vidar vil også gerne kunne fortsætte med Seniorholdet, som træner i dagtimerne.** Det er vigtigt, hvis vi vil fastholde denne årgang, da mange af dem ikke ønsker at skulle ud efter mørkets frembrud.

**Vidar vil også gerne fortsat holde fast ved julearrangementer, hvor vi samler rigtig mange. Generalforsamlinger er også stadig noget rigtig mange medlemmer møder op til.**

**Ser vi lidt længere frem, så er der jo kun 2 år til at Vidar runder 90 år.**

**Det skal vi da allerede til at kigge frem mod.**

Flere ideer til at fejre Vidar er allerede ved at komme frem. Måske en stor aktivitetsdag allerede i marts, hvor team Vidar vil vise forskellige serier. Måske vi kan invitere andre spændende hold. Måske der skal være fælles aktiviteter, hvor alle får sig rørt.

**Noget for øjet, for kroppen, for det mentale, for ganen.**

Udover fejring marts 2023, skal der selvfølgelig være en fejring i december tæt på stiftelsesdagen, måske med endnu større jule banko.

**Til slut vil jeg gerne takke bestyrelsen for et altid godt samarbejde, og jeg ser frem til flere år med jer.**

Vi vil også takke vore sponsorer for deres støtte til **Vidar**, det drejer sig om: **Elgaard & Søndergaard, Søborg & Henriksen, Magenta og Spar Nord.** Også en stor tak til **Kirsten Krebs Hansen** for at styre Vidars hjemmeside. **Det er en stor hjælp.**