

Gymnastikforeningen Vidar

Beretning marts 2019

Gymnastikforeningen Vidar er en moden forening – snart 84 år.

Foreningslivet hører Danmark til, og Vidar har levet op til at være en forening for medlemmerne igennem alle årene.

Vidar startede før 2. verdenskrig, og blev ved at holde sammen i de svære år.

Vidar kom videre og har formålet at fortsætte med at udvikle aktiviteter/tilbud til medlemmerne. Vidar har forstået at følge med tiden.

Jeg er stolt af Vidar

Jeg har nu været her i snart 15 år – både som instruktør og formand.

Tak til alle jer der har fulgt med i den tid.

I forbundene **DIF** – Danmarks Idræts Forbund, **DGF** – Danmarks Gymnastik Forbund, **DGI** – Danske Gymnastik og Idrætsforeninger og vores lokale **SIFA** – Samvirkende Idrætsforeninger i Aalborg, tales der meget om vigtigheden af, at vi alle bevæger os - og er sammen både fysisk og mentalt.

I Vidar føler jeg vi fuldt ud lever op til det.

På de hold jeg selv underviser fornemmer jeg:

At alle kommer hinanden ved.

Alle tager hånd om hinanden.

Alle hjælper hinanden, hvis der er behov for det.

Alle hygger sig med motionen og fællesskabet.

De hold, jeg har, er meget forskellige, jeg kan ikke vælge det ene frem for det andet. Holdene har hver sin måde at være på. Det sætter jeg stor pris på. **Ud over undertegnede er vi så privilegerede at have flere yngre instruktører.**

Maj som har vores **yogahold om torsdagen** og også foreningens nye hold, **Capoeira – Brasiliansk kampsportsdans.**

Capoeira har fået en ekstra meget dygtig underviser – **Diana**. Diana er meget interesseret i, at vi næste år gør en indsats for at få flere unge/børn til at interessere sig for denne nye aktivitet.

Tina, har taget sig af holdene **TRX, Thai Bo og Yoga Flow om onsdagen**. Desværre har vi oplevet, at der ikke har været så mange som tidligere, der har fulgt Tinas hold. Det gør mig ked af det, for jeg ved, det er kvalitet Tina tilbyder.

På Capoeira dukker der så pludselig en ung mand – **Isac** op. **Isac er vild med Akro Yoga** – en ny og spændende aktivitet som tiltrækker de unge. Vi var heldige at Isac kunne få to timer om tirsdagen i sal syd, lige efter Capoeira, som træner i sal nord. Isac samler hver gang omkring 20 friske unge mennesker. Det er jo et hold vi i foreningen gerne vil fortsætte med. Dog bliver der en udfordring, da Isac, som er studerende, skal flytte til Århus næste sæson. Vi er i gang med at undersøge, om andre unge vil stå som ansvarlig for holdet.

I flere år har jeg om mandagen haft nogle børn til **Sjipning – Rope Skipping**. Disse piger er blevet større og har fundet andre interesser, derfor prøvede vi i år at tilbyde **Sjipning, leg, bodspil for børn med forældre/bedsteforældre**. Dette har vi måske ikke gjort nok PR for, men det skal prøves igen.

Mine hold: **Herreholdet, Funktionel holdtræning – også kaldet styrkeholdet, DameMotion** møder flittigt op mandag og tirsdag, og er med til at jeg også får motion og samvær.

Vidar har de sidste 8 år også haft et voksen opvisningshold – **Team Vidar**. Holdet startede seriøst, da det blev udtaget til at deltage i verdens største gymnastikstævne – **Gymnastrada i Lausanne. Gymnastrada finder sted hvert 4. år og skal denne gang finde sted i Dornbirn i Østrig 6.-13. juli 2019.**

OG – Vidar er blevet udtaget, som et af de 15 moduler, som DGF får tildelt.

Holdets navn bliver som sidst – **Team Top Of Denmark**. Vi/ jeg er meget stolte af at få lov til at være med til at repræsentere Danmark. Vi træner flittigt for at blive klar. Vi viser første gang vores program ved **DGI´s forårsopvisninger i KFUM hallen og VRÅ**. Hele maj og juni er vi heldige at have timer i **Idrætshallen Østre Allé, hver mandag kl 18 -20**, og her er alle velkomne til at følge vores træning.

Jeg nævnte lige før Idrætshallen, det vil jeg gøre igen, for her har Vidar jo **foreningens største hold – Vidar Seniorhold - med godt 100 registrerede**, hvoraf vi de fleste gange er ca. 80 friske, glade seniorer, der møder op til fælles opvarmning efterfulgt af **volley, speedminton, boccia, mønsterbold, stige-golf og mulighed for styrketræning – og ikke at glemme – at snakke sammen**. Ja flere fortsætter så **hyggen oppe i cafeteriet**, hvor den medbragte mad nydes, og hvor der også bliver mulighed for en lille sang.

I denne sæson har vi været heldige at få et stort tilskud til materialer fra **Foreningspuljen, som DIF og DGI er fælles om.**

Vi har også været privilegerede at få en stor **artikel om Vidar i Nordjyske**. Det er med til at give en positiv omtale af og PR for foreningen.

I Vidar giver vi medlemmerne mulighed for at deltage på alle de hold, de har lyst og tid til, for én og samme pris. Det hører vi fra mange, som en meget positiv mulighed. Det er bestemt noget vi gerne vil fortsætte med. **Det ser ud til at ca. 1/3 af vore medlemmer benytter sig af dette tilbud**

Hvad tilbyder vi så medlemmerne ud over gymnastikken/motionen? Jo, hvert år i december arrangerer vi **julehygge** med gløgg og æbleskiver og bankospil. Til dette er vi også godt og vel 1/3 af foreningens medlemmer. I denne sæson havde vi et særligt foredrag med en af vore medlemmer, Linh. **Linh er tidligere bådflygtning fra Vietnam.** Linh fortalte ved et arrangement på Sønderbroskolen om sin flugt til Danmark. En utrolig spændende og gribende fortælling – som for hendes vedkommende endte lykkeligt. Her deltog godt 30 interesserede.

Ja så har vi jo også **Vidars generalforsamling**, hvor der også er stor tilslutning.

På de enkelte hold er der også **mindre sociale arrangementer.**

F.eks. så har Team Vidar en fast aftale om, at vi slutter med kaffe, hver den første mandag i måneden.

Dameholdet og nu også nogle fra styrkeholdet slutter som regel sæsonen med at gå ud og spise og hygge, første tirsdag efter sæsonen.

Tinas onsdagshold har også brugt at hygge en dag efter sæsonen.

Ja, **Vidar Seniorhold har deres egen juleafslutning** i cafeteriet og slutter selvfølgelig også med ekstra hygge og smørrebrød efter sæsonens sidste træning.

Det er vigtigt at takke bestyrelsen for dens arbejde gennem sæsonen. Det betyder meget for mig, at der er opbakning og hjælp til **det frivillige arbejde i foreningen.**

Vi skal også sige tak til **vore sponsorer, Elgaard og Søndergaard, Søborg og Henriksen samt Spar Nord.**

Og ikke at forglemme **Kirsten Krebs, som uden honorar har lavet vores flotte hjemmeside,** og hver gang sørger for at sætte nyheder mm ind og holde siden ajour. Det er en kæmpe hjælp for os. Det er vigtigt at vi, som forening har et sted hvor vi kan henvise folk, hvis de vil vide noget om Vidar.

Til hurtige og daglige nyheder har foreningen selvfølgelig også en **Facebook side,** det er nødvendigt i tiden.

Vigtigt for Vidar er det selvfølgelig også at vi har et **godt forhold til kommunen**. Det betyder meget, når vi skal søge om tider til træning. Det er også vigtigt at vi har **en god kontaktmand, når der opstår udfordringer med skolen**.

Hvad kan fremtiden så bringe for gymnastikforeningen Vidar?

Vi må ønske, at vi fortsat kan få lov til at være på Sønderbroskolen og i Idrætshallen med Vidar Seniorhold. Skolen er ganske vist ikke med de bedste faciliteter – men vi har fået et aflåst rum til vore rekvisitter, det er meget værd. Hørte den anden dag, at nogle af vore medlemmer var gået til nogle lækre lokaler for at dyrke yoga. De er nu vendt tilbage, fordi vi havde den bedste instruktør – og det må være positivt for os.

Jeg ved, at **skolen meget gerne vil have bygget en hal på området**.

Skolen har bl.a. mange idrætsklasser, derfor vil en hal på skolen være en stor fordel. En sådan hal kunne måske også give os nogle fordele.

Gymnastikforeningen Vidar kan helt sikkert se en fremtid i møde, som en forening, der har plads til alle.

Som Thomas Kastrup Larsen har skrevet i vores gæstebog:

Vidar er en forening med en så god stemning og flot holdånd.

Disse ord kan vi være stolte af for de siger netop hvilken forening Vidar er. Helt sikkert også derfor, at foreningen stadig består og lever i bedste velgående.

Som afslutning vil jeg lige nævne et par overskrifter fra de to avisartikler vi har haft i aviserne i år:

KOM I FORM: AALBORGS 5 SJOVESTE STEDER AT BLIVE FIT. Her står Vidar som den første forening.

BEVÆGELSER FOR ALLE ALDRE. En forening hvor det gode fællesskab sættes i centrum.

TAK TIL VIDAR OG TAK TIL ALLE JER.