|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Kære medlem af NIMF**

Velkommen til en ny sæson til nye medlemmer af NIMF og velkommen tilbage til vores trofaste medlemmer.

Sommeren er strøget afsted, og mens landmændene har haft travlt med at få kornet i hus, har vi i NIMF haft travlt med at lægge sidste hånd på programmet for 2019/20.

I skrivende stund er det blevet til 6 hold for børn og unge og 15 hold for voksne.

Desværre er det en landsdækkende tendens, at det er svært at trække – især børn og unge - til de aktiviteter, som vi kan tilbyde. Spred derfor meget gerne budskabet om vores tilbud.

Som i de tidligere sæsoner, så er man altid velkommen til at komme og deltage på et hold på prøve, før man tilmelder sig endeligt.

Herudover er det blevet sværere at trække instruktører til, lige nu savner vi instruktør til vores dygtige rytmedamer. Kender du derfor en instruktør, der kunne være interesseret, så hører vi meget gerne fra dig.

Har du et forslag til en ny aktivitet, så er vi også altid lydhør.

Når alt det er sagt, så er vi GLADE for, at vi er i gang med en ny sæson, og vi håber, at alle vores medlemmer får glæde af de forskellige aktiviteter.

**Siden sidst**

Den 10. marts holdt NIMF **forårsopvisning** i NIC. Vores dygtige gymnaster havde øvet sig flittigt, og det var en god og variereret opvisning. Rudbjerg All Stars var årets gæstehold, og det var en fornøjelse at have besøg af de dygtige gymnaster.

NIMF afholdte **generalforsamling** den 27. marts, referat kan læses på www.nimf.dk.

Fra 1. april til 12. juni har Birgitte Fog Larsen været instruktør på **DGI Sundhedsidræt/naturtræning**. Det har været en meget stor succes med hele 37 tilmeldte. Holdet har haft til huse i Svingelen og redskaberne har været træer, bakker og de øvrige deltagere.

Holdet har fået omtale i DGI Storstrømmen og Birgitte Fog Larsen har endvidere været med i en YouTube-reklame, som DGI har lavet for Naturtræning. Stor ros til Birgitte Fog Larsen for at promovere foreningen så fint.

**Cykelholdet** startede op mandag den 8. april 2019 og de 28 tilmeldte er stadig i fuld gang med at træde kilometer i pedalerne. Sidste tur køres den 30. september. Anslået bliver det til omkring 900 km. i løbet af sæsonen.

Holdet deltog den 5. maj i en af turene i Cykelblomsten (se mere på www. cykelblomsten.dk) - 45 km. Guldborgsund Rundt i flot vejr med cyklister fra bl.a. Nykøbing F.

Den 5. juni var der arrangeret cykeltur på Falster. Turen startede og sluttede i Hesnæs og gik over Stubbekøbing til Horreby Lyng, Corzelitze og Pomle Nakke. I alt 50 km. i skøn natur i et kuperet terræn.

En sensommer tur inden sæsonafslutning fra Gedser til Bøtø er under planlægning pt.

NIMF stillede hold på 44 til **Ladywalk** – Danmarks største motionsevent for kvinder - der løb af stablen i Nakskov den 27. maj. I alt stillede 2.804 damer til start. På landsplan deltog 55.519 og støttede dermed Psykiatrifonden.

11 mænd og 21 kvinder har i løbet af foråret taget **Idrætsmærke**. Stort tillykke. Fejring sker ved Idrætsmærkeaften i efteråret.

**Sydhavsstafetten** arrangeret af Radio Sydhavsøerne, Lolland Falsters Løbevenner, Maribo Gymnastikforening og NIMF løbeklub blev afviklet den 11. juni. Det blev igen en stor succes med 2200 deltagere, og igen i år var der mulighed for tilmelding med både gå-hold og løbe-hold. På dagen var NIMF repræsenteret med 16 frivillige ude på ruten.

**Frivilligt arbejde**

En lille håndfuld frivillige springer gader og stræder tyndt for uddeling af **reklameflyers** for Danbolig.

Vil du have gratis motion og har lyst til at hjælpe NIMF, enten bare af og til eller på en fast rute, så kontakt Mette Andresen (se kontaktoplysninger på www.nimf.dk).

NIMF har hen over foråret og sommeren deltaget i ”Hold Lolland Rent” og stået for stirens på Ringstien.

Ligesom uddeling af Reklameflyers giver det en god ekstraindtægt til foreningen.

Både uddeling af reklameflyers og stirens varetages af et lille gruppe frivillige, så hvis du har tid, lyst og lejlighed til at hjælpe, så er du mere end velkommen.

Sportsråd Lollandhar igen i år arrangeret **Aktiv Ferie** for børn i skolernes sommerferie i ugerne 27, 28, 29 og 30. NIMF har deltaget med Jump Rope.

**Løbeklubben**

Løbeklubben har i foråret og sommeren været repræsenteret i følgende løb:

* Brøderupløbet den 7. april
* Royal Run den 10. juni
* Sydhavsstafetten den 11. juni
* Pandekageløbet den 15. juni
* Etape Bornholm den 22. til 26. juli

Har du lyst til at løbe med, er du velkommen, der trænes mandage og onsdage kl. 18:00 fra Lienlund.

**Efterårets aktiviteter**

**Nakskov Idrætscenter fejrer 40-års jubilæum i 2019.** Derer i den forbindelse udsendt en husstandsomdelt profilavis. NIMF deltog med en annonce i avisen. I forbindelse med jubilæet blev der den 8. september afholdt en Fritidsfestival, hvor NIMF også var repræsenteret med Forældre/Bedste/Barn-gymnastik, Zumba og Jump Rope.

**Danmark Redder Liv**, der bl.a. står bag de frivillige førstehjælpere, har tilbudt at afholde et informationsmøde og et førstehjælpskursus. Vi undersøger pt. interessen blandt medlemmerne, så meld meget gerne tilbage, hvis du har tid og lyst. Se mere på https://redderliv.dk.

Kræftens Bekæmpelse har afholdt informationsmøde i Nakskov Bibliotek, da de ønsker at få **Stafet for Livet** til Nakskov i 2020. Det er også et arrangement vi undersøger interessen for. Arrangementet bæres af frivillige, og det vil være afhængigt af antallet af frivillige, om NIMF vil kunne være med til at løfte så stort et arrangement. Se mere på https://www.stafetforlivet.dk.

Begge arrangementer støtter et fint formel.

**Løbeklubben** deltager i Hamburgerskovløbet den 21. september.

**Facebook og web**

Husk at følge os på 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, så vi har en levende og aktive side. Husk, at likes og delinger er værdifuld gratis reklame.

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

**Fødselsdage:**

Ruth Christensen, instruktør i Effekt for voksne m/k, kunne den 1. juli fejre 60 års fødselsdag.

Suppleant i bestyrelsen, Svend Jørgensen, kunne den 19. juni fejre 70 års fødselsdag.

Inge-Lise Olsen, instruktør på ”Stram op”, Baby motorik og Forældre/Bedste/Barn-gymnastik kunne den 7. september fejre 70 års fødselsdag.

**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.

NIMF er medlem af **GymDanmark**, der er paraplyorganisation under Dansk Idræts Forbund. GymDanmark arbejder med udvikling af gymnastikken, og udbyder aktiviteter og medlemstilbud, uanset om gymnastikken dyrkes for sjov, præstation eller elite.

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 idrætshistorie. Formålet er at gøre Danmark til verdens mest idrætsaktive nation.

NIMF er medlem af **Foreningen Broen**. Broen samarbejder med kommune, foreninger og klubber i lokalområdet, og hjælper med kontingent, udstyr og evt. transport til fritidsaktiviteterne, så børn og unge får mulighed for at være aktive i et lokalt fritidstilbud.

**NIMF bestyrelse består i 2019/20 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.

Rigtig god sæson 2019/20!

|  |
| --- |
| 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. |