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

**Kære medlem af NIMF**

Så er det den tid på året, hvor vi kan plukke erantis og vintergækker i haven, mens fuglene synger – det betyder også, at endnu sæson i NIMF er ved at være slut. De allerfleste hold slutter samtidig med vores forårsopvisning. Vi håber, at alle gymnaster, svømmere, løbere og cyklister har fået godt udbytte af alle anstrengelserne.

Stor tak til alle for en fantastisk sæson😊

**Nye hold i sommerhalvåret**

**DGI Sundhedsidræt/naturtræning**

Mandag den 1. april starter for aldersgruppen +60 v/Birgitte Fog Larsen et spændende hold med sundhedsidræt/naturtræning.

Elsker du at være i naturen og at være aktiv, så mød op på plænen i Svingelen kl. 10 til 11.

Du kan allerede nu tilmelde dig - og læse mere - på [www.nimf.dk](http://www.nimf.dk).

**Løbeklubben**

**NIMF løbeklub** er i fuld gang på 10. sæson.

Alle er velkomne – vi løber hver mandag og onsdag kl. 18 fra Lienlund. Du er altid velkommen til at møde op og løbe med på en prøvetur. Har du lyst til at fortsætte, så er der løbende indskrivning på løbeholdene.

**Cykelholdet** starter op igen mandag den 1. april 2019. Mødested er ved klublokalet på Løjtoftevej 22. NIMF lægger ruter på 25 – 30 km i vores skønne natur frem til juli. Herefter skiftes cyklisterne til at lægge ruterne. Vi cykler frem til 30. september. Der åbnes for tilmelding på www.nimf.dk ultimo marts måned.

**Generalforsamling**

Onsdag den 27. marts, kl. 19.00 afholdes der generalforsamling i klublokalet på Løjtoftevej 22.

Tilmelding sker til din instruktør og tilmeldingsfrist er den 18. marts. Ønsker du mad og kaffe/kage efter generalforsamlingen, så er prisen 125 kr.

Dagsorden annonceres på www.nimf.dk.

**NIMF’S opvisning den 10. marts 2019**

Kommer du ikke selv på gulvet?... så glæder vi os til at se dig som publikum til NIMFs opvisning søndag den 10. marts i Nakskov Idrætscenter fra kl. 13.30 – 15.50.

Vores hold har lagt meget energi i at vise, hvor dygtige de er blevet hen over sæsonen.

Vi er glade for, at de dygtige gymnaster fra Rudbjerg All Stars har takket ja til at komme som årets gæstehold.

Riv et par timer ud af kalenderen og kom og se vores dygtige gymnaster.

**Ladywalk**

NIMF stiller igen i år et hold på Danmarks største motionsevent for kvinder – Ladywalk – den 27. maj 2019. Du kan gå enten 7 eller 12 kilometer. I år støtter Ladywalk Psykiatrifonden, så støt op om et godt formål, og kom og få god motion i godt selskab! Tilmelding kan ske til din instruktør og prisen for deltagelse er 140 kr.

**Siden sidst**

**Reklameflyers**

NIMF har netop evalueret aftalen om uddeling af reklameflyers med Danbolig – og vi er blevet enige om at fortsætte samarbejdet.

Det betyder, at vi fastholder en god ekstraindtægt til foreningen.

Har du mulighed for at hjælpe – enten af og til eller i en fast turnus, er du meget velkommen til at kontakte bestyrelsesmedlem Mette Andreasen (se kontaktoplysninger på www.nimf.dk).

**Stirens for Lolland kommune**

Efter ansøgning er NIMF i år tildelt stirens på Ringstien. Perioden starter 1. april og tovholder i år er Svend Jørgensen, der er suppleant i bestyrelsen. Har du lyst til at hjælpe, er du meget velkommen til at kontakte Svend (se kontaktoplysninger på [www.nimf.dk](http://www.nimf.dk)).

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

**Instruktørkurser**

Birte Jakobsen og Anni Kristiansen er hen over sommeren tilmeldt 2 **dansekurser**, hvilket betyder ny inspiration til næste sæson på vores store dansehold.

**Løbeklubben**

Løbeklub har denne vinter deltaget i følgende løb:

* Nytårsløb 2019 afholdt den 6. januar og arrangeret af Nakskov Cykle Klub. Der var distancer på 5 og 10 kilometer.

**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. 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.

**Strømninger i gymnastikken lige nu**

**Børn**

Jo mere børn leger og er i fysisk aktivitet, jo mere udvikler de hjernen. DGI’s tema ”leg, leg, leg” har fokus på børns udvikling i brede rammer.

Leg har de seneste år været et nyttigt middel til indlæring af sprog, matematik og andre målbare kompetencer og præstationer i børnehaver, skoler og idrætsforeninger.

Hos NIMF understøtter vi det bl.a. på ”Forældre/bedste/barn”-holdet, der kommer med på vores opvisning den 10. marts.

**De unge**

Det er et kendt problem - desværre også hos NIMF, at det er svært at trække de unge ind i foreningsidræt.

De unge oplever i dag en præstationskultur og et forventningspres om fejlfrihed.

Foreningsidræt som vores handler ikke om at vinde eller tabe. Det handler om udholdenhed, samarbejde og det at kunne fejle og komme videre. Vi håber derfor, at vi kan være med til at give de unge en mere afslappet holdning til, at man ikke behøver være perfekt hele tiden: Man er svedig, man fejler, man bliver nogle gange beskidt. En læring – også om fællesskaber - som de unge tage med til andre miljøer.

**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 idrætshistorie. 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 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 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.

Rigtig god sommer og på gensyn i sæson 2019/20!

|  |
| --- |
| 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. |