



## Kære medlem af NIMF

Med sæsonens sidste nyhedsbrev vil vi gerne sige en stor tak til alle vores medlemmer for en dejlig sæson med mange engagerede gymnaster, motionister, svømmere, løbere og cyklister! 😊

De allerfleste hold slutter umiddelbart efter NIMF' forårsopvisning den 8. marts 2020.

Sæsonen 2019/20 kom godt fra start sidste efterår, selvom vi havde lidt udfordringer med at skaffe instruktører til nogle af vores ellers stabile hold.

Som konsekvens heraf er medlemstallet faldet en smule i forhold til 2018/19.

Meld meget gerne ind, hvis du har en idé til en ny aktivitet, så er vi lydhøre.

## Nye hold åbne for tilmelding i foråret 2020

**Naturtræning** fra mandag den 23. marts 2020 kl. 10-11 v/Birgitte Fog Larsen. Mødested er Svingelen.

Naturtræning er en sjov og social motionsform, hvor alle får sved på panden og holder kroppen i gang. Der tages hensyn til den enkeltes niveau og vi bruger, hvad skoven byder på som træningsredskaber.

**Cykeltræning for alle** fra mandag den 20. april 2020. Vi mødes kl. 18.30 på Løjtoftevej 22 ved NIMF' klublokale.

Der cykles til udgangen af september 2020. Frem til juli står NIMF for turene, herefter byder alle deltagere ind. Turene er på 25-30 kilometer rundt på Vestlolland.

Der åbnes for tilmelding på holdene på [www.nimf.dk](http://www.nimf.dk) i løbet af marts måned, så hold øje, hvis du har lyst til at deltage. Du kan også altid møde op på holdet og tilmelde dig hos instruktør eller holdets kontaktperson.

Herudover er der åbent for tilmelding i NIMF Løbeklub, læs mere under NIMF Løbeklub.

## Siden sidst

### Forårsopvisning

NIMF afholdt den 8. marts 2020 en velbesøgt og vellykket **Forårsopvisning** i Nakskov Idrætscenter.

Vi kunne i år byde på hele 11 hold, der havde brugt sæsonen på at træne op til at give os en flot opvisning.

Vi var rigtig glade for, at nogle af vores motionshold havde indvilget i at komme på gulvet og vise, hvad der bydes på i en hel almindelig træningstime. Forhåbentlig lokker det nye gymnaster til i næste sæson.

Det var en stor fornøjelse at kunne præsentere TSA Acrolife som årets gæstehold.

TSA Acrolife er et af Danmarks bedste acrobatikhold på konkurrence og opvisningsniveau med 80 gymnaster fordelt på 3 hold. Holdets kerneværdier er sammenhold, samvær og samarbejde på tværs af alder, køn og sociale lag. Stor tak for en fantastisk og inspirerende optræden.

Der blev uddelt **årskrus** til følgende trofaste medlemmer, Birgit Hansen, Leni Christiansen, Brita Gregersen og Carsten Eriksen.



Motion – Velvære – Fællesskab





Lolland kommune har med hjælp fra DGI revideret deres masterplan for fritids- og idrætsfaciliteter og afholdt i den forbindelse en velbesøgt og veltilrettelagt **Foreningskonference den 18. januar 2020** i Højrebyhallen. Dagen var krydret med oplæg, bl.a. fra Syddansk Universitet om Fremtidens Faciliteter, Lolland Sportsråd, DBU og DGI. Herudover fik deltagerne i opdrag at komme med et bud på bedre tværfagligt samarbejde og bedre og mere fleksibel udnyttelse af idrætsfaciliteterne. Der kom rigtig gode bud, som Lolland kommune nu arbejder videre med. Blandt andet var der bred enighed om, at klubberne skal være bedre til at supplere hinandens idrætstilbud, bl.a. for børn og unge.

NIMF har meldt sig som **Velkomstforening** for Lolland kommune. Projektet startes op i april 2020 og er et led i kommunens indsats for at tiltrække og fastholde nye borgere. Der skal være yderligere 3 velkomstforeninger i Nakskov, og vi skal være endnu bedre til at byde nye medlemmer velkomne og få dem til at falde til i byen. Vi glæder os til at blive en del af projektet.

Der ændres praksis omkring **DGI's landsdels-/repræsentationshold**. Det er planen, at alle hold vil blive lagt ud til afvikling under de enkelte foreninger.

Fremover skal gymnaster, der optages på et landsdelshold, tillige deltage på et hold i sin hjemforening, hvilket betyder, at de enkelte foreninger ikke længere som oftest mister en gymnast til et landsdelshold.

### Frivilligt arbejde

Vil du have gratis motion og har lyst til at hjælpe NIMF med at dele **Reklameflyers** ud for Danbolig, enten bare af og til eller på en fast rute, så lad os høre fra dig.

NIMF er igen i år en del af **"Hold Lolland Rent"**. Vi er tildelt Indrefjorden. Også til sti-rens kan vi bruge et par ekstra hænder.

Er du interesseret i at hjælpe med en af ovenstående, så kontakt Svend Jørgensen (se kontaktoplysninger på [www.nimf.dk](http://www.nimf.dk)).

Begge ovenstående aktiviteter er en vigtig indtægtskilde for NIMF, der giver os mulighed for at yde noget ekstra til holdene. Uden frivillige gik det ikke, så stor tak til alle, der hjælper.

### Forårets aktiviteter

**Generalforsamling** afholdes tirsdag den 24. marts i foreningslokalet på Løjtoftevej 22. Indbydelse er udleveret til de enkelte hold og nærmere information kommer på [www.nimf.dk](http://www.nimf.dk).

Den 25. maj 2020 afholdes der **Ladywalk** med start fra Lienlund kl. 18.30. Har du lyst til en rask gåtur på 7 eller 12 kilometer omkring vores smukke Indrefjord, så meld dig hos din instruktør eller til Birgitte Fog Larsen. Prisen er 150 kr. ved tilmelding senest 29. april eller 185 kr. ved tilmelding på dagen.

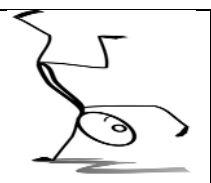
**Sydhavsstaffetten** afvikles i Maribo den 9. juni med start kl. 17.30 på Maribo Stadion. NIMF, der er en af klubberne bag Sydhavsstaffeten, stiller med frivillige for afvikling af arrangementet, og NIMF Løbeklub deltager selvfølgelig med løbere.

**Idrætsmærke** tages hen over foråret af 30 medlemmer.

Idrætsmærket er en rigtig god måde til at holde sig i form, så tag idrætsmærket hvert år!



Motion – Velvære – Fællesskab





Få et idrætsmærke ved at gennemføre tre forskellige prøver: En idrætsprøve, en form-prøve og en udholdenhedsprøve:

Gruppe I: Idræt

Vælg bl.a. mellem atletik, gymnastik, svømning, roning, skydning eller BASK-prøven

Gruppe II: Formprøven

6 forskellige prøver for alle muskelgrupper

Gruppe III: Udholdenhedsprøven

8 km gang/Nordic Walking (stavgang), 5 km løb, 20 km cykling, 5 km rulleskøjter eller 1 km svømning

Du kan tage idrætsmærker én gang årligt. Første gang du gennemfører, får du et mærke i guld – og hvis du tager idrætsmærket igen, vil du få et nyt guldmærke med et tal, der viser, hvor mange gange, du har taget det.

Det annonceres på holdene, når idrætsmærke kan tages.

### **NIMF Løbeklub**

NIMF løbeklub træner hver mandag og onsdag kl.18 samt lørdag kl. 8 fra Lienlund.

Alle er velkomne til at møde op. Der løbes på alle niveauer, hastigheder og længder. På hverdage løbes i Nakskov. På lørdage kan træningen foregå i en skov eller ved en strand.

Fra foråret startes et gå-hold op. Holdet vil gå 5-6 km. ved hver træning.

Det sociale liv i klubben vægtes meget højt, og der afholdes sociale arrangementer hen over året, bl.a. grill-arrangement og nytårskur.

Og ja, NIMF løbeklub træner **OGSÅ** op til **Royal Run 2020**, men deltager herudover i mange lokale løb samt CPH Marathon/- Halvmaraton, Broløbet, Eremitageløbet, Sydhavsstaffen m.v.

Med andre ord, en klub med masser af god energi og aktiviteter.

Se Løbeklubbens Facebook-side "Løbeklubben – NIMF". Hvis du vil høre mere, er du også velkommen til at kontakte Ole Brinch Pedersen – se NIMF's hjemmeside – [www.nimf.dk](http://www.nimf.dk) for kontaktinfo.

P.S Det koster kun 200 kr. om året at være medlem.

### **Facebook og web**

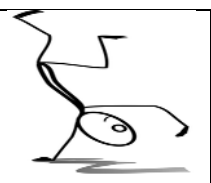
Husk at følge os på vores Facebook sider, NIMFs generelle side, og NIMF Løbeklubs side."Like" og del meget gerne opslag og opdater gerne med aktuelt nyt, så vi har en levende og aktiv side. Følg os også meget gerne med på vores hjemmeside: [www.nimf.dk](http://www.nimf.dk).

### **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.



Motion – Velvære – Fællesskab





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.

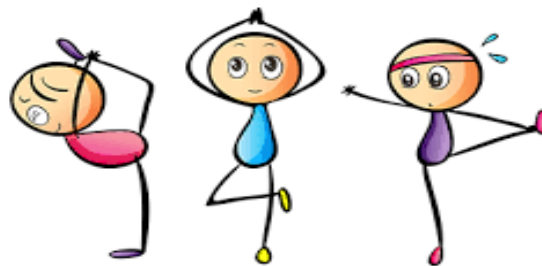
NIMF er medlem af **Foreningen Broen**. Broen samarbejder med kommune, foreninger og klubber i lokalområdet, og hjælper med kontingent, udstyr og evt. transport til fritidsaktiviteterne, så børn og unge får mulighed for at være aktive i et lokalt fritidstilbud.

#### **NIMF bestyrelse består indtil Generalforsamling den 24. marts 2020 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 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.



Vi glæder os til at planlægge en ny sæson 2020/21 hen over sommeren og glæder os til at se jer i september 😊

Nakskov Idrætsmærkeforening, Løjtoftevej 22, 4900 Nakskov, CVR. 30941020 v/formand Jonna Pedersen. Hjemmeside: [www.nimf.dk](http://www.nimf.dk). Redaktion nyhedsbrev: Gitte Jensen – [gitte.jensen1960@gmail.com](mailto:gitte.jensen1960@gmail.com). Bladet udgives af NIMF i 500 eksemplarer i papir. Kan også læses på vores hjemmeside og på vores Facebook-side.



Motion – Velvære – Fællesskab

