



## Årsberetning for IF Silkesind 2018-2019

Så er det igen den tid på foråret, hvor årsberetningen skal ud til alle jer, der er medlemmer, instruktører, støtter og interesserede i foreningens ve og vel.

Foreningens formål er at tilbyde idræt og motion til psykisk sårbare borgere gennem et tæt samarbejde med Idræt om Dagen.

Foreningens mål er at øge medlemmernes fysiske og psykiske velvære samt skabe et socialt trygt og stabilt miljø ved at tilbyde forskellige idrætsaktiviteter i form af kvalificerede træningsaktiviteter, turneringer/stævner og andre idrætslige og sociale arrangementer. Det skal være et sted, hvor alle trives.

Bestyrelsen søger at skabe så gode vilkår for idrætten i vores forening, som det er muligt for os.

Endvidere arbejdes der også i foreningens underudvalg for, at vores idrætstilbud lever op til foreningens målsætning.

Medlemstallet er for øjeblikket 56 samt 12 passive medlemmer. Nye medlemmer er kommet til, andre har meldt sig ud. Som de fleste foreninger har vi det sådan, at vi gerne vil være endnu flere, som kan have glæde af aktiviteterne i foreningen, ikke mindst da vi jo ved, at idræt og motion er vigtig for det enkelte menneskes fysiske og psykiske velvære.

### **Aktiviteter i 2018 – 2019:**

For et lille år siden var vi her i Jysk Arena, hvor vores årlige idrætsdag samt årets generalforsamling blev afholdt.

Nu er vi her så for tredje gang for at være sammen om idræt og IF Silkesinds årlige generalforsamling.

Her følger en oversigt over begivenhederne i foreningen i det forløbne år:

Den 27. juni gik den årlige sommerudflugt til Vejlbø Mose og Aqua Akvarium og Dyrepark. Efter en travetur i det skønneste vejr rundt om mosen besøgte vi Aqua Dyrepark inde og ude.

Den 18. august var IF Silkesind med til at modtage ca. 100 deltagere i "Cykel for Sagen" på Hotel Scandic.

Det var en herlig flok glade cyklister, der nåede dagens mål i Silkeborg, og de var ikke blege for en gang fælles zumba, som Lenette sikkert styrede os igennem.

Ved samme lejlighed donerede "Cykel for Sagen" for tredje gang 10.000 kr. til vores forening, meget flot!

I september startede der to nye aktiviteter i samarbejde med Idræt om Dagen:

Vandgymnastik på Højskolen og Aqua Zumba på Svømmecenter Nordvest. Flere medlemmer har taget godt imod de nye tilbud.

Den 28.-29. september blev der for første gang inviteret til Folkemøde i Silkeborg, og her var IF Silkesind repræsenteret ved en bod med information om foreningen samt et rask lille motionstilbud for publikum!

På Verdens Mentale Sundhedsdag d. 10. oktober kulminerede ”Cykeltur i Silkeborg 2018”, som havde strakt sig over forår, sommer og efterår. På den sidste tur deltog på denne dag i alt 60 cyklister på en 10 km tur rundt om Schousbyes Sø – denne gang i herligt solskinsvejr!

5 af cyklisterne fra IF Silkesind havde forinden været med på Idræt om Dagens cykelløb Julsø Rundt – noget af en præstation, for her var de oppe på en 40 km tur – sejt!

I oktober havde vi besøg af tre fysioterapeutstuderende, som til deres bachelorprojekt havde valgt at skrive om ”Psykisk sårbare, fysisk aktivitet og livskvalitet”. De deltog i flere aktiviteter og lavede efterfølgende interviews med tre medlemmer.

Det er virkelig opløftende og vigtigt, at sundhedsuddannelserne har øje på og interesserer sig for en forening som vores!

Den 6. december afholdtes foreningens traditionelle julefrokost.

Vi var 46 deltagere, som nød den gode mad, musikindslag og julehistorie, banko og det gode selskab.

På volleyball-siden har vi atter sammen med Idræt om Dagen været til volleyballdage i Århus hos Skovbakken Veteranerne i efteråret og i februar.

Lige efter nytåret startede Winterwalking, dvs. traveture en gang om ugen på 5 km, der varer frem til påske. Der er rigtig flot tilslutning til turene, som går ud i Silkeborgs flotte natur. Man kommer til at kende skovene en hel del bedre efter de 15 forskellige ture, og humøret har været højt, selv om regntøj og paraplyer indimellem har måttet frem.... Også i Kjellerup har IF Silkesind organiseret winterwalking, som har så stor succes, at man fortsætter på egen hånd med summerwalking efter påske. Heller ikke her behøver man være medlem af IF Silkesind for at kunne være med.

Den 16. januar så ca. 10 medlemmer håndboldkamp BSV/Holstebro i Jysk Arena, og her d. 12.maj har vi 30 gratis billetter til SIF's lokalopgør mod Viborg. Så kom endelig og hep på SIF!

Som noget nyt starter IF Silkesind Naturtræning –et udendørs motionstilbud, hvor natur, bevægelse og fællesskab kombineres. Holdet er for alle interesserede borgere med psykisk sårbarhed, man behøver ikke være medlem af foreningen.

Der er startet 2. april og slutter efter 12 gange d. 25. juni.

Ligeledes har IF Silkesind startet et cykelhold for psykisk sårbare, som træner op til at kunne cykle 40 km med det mål at være med cykelløbet Julsø Rundt, såfremt man ønsker det. Det gælder også her, at man ikke behøver at være medlem af foreningen for at være med.

### **I året, der er gået, har bestyrelsen endvidere arbejdet med flg.:**

- på vores hjemmeside opdaterer vi sidste nyt, som linkes over til vores Facebook, følg med og skriv gerne kommentarer til os.

- IFS organiserer aktuelt 36 frivillige motionsvenner. Flere af dem tilbyder gåture til borgere med psykisk sårbarhed og støtter op om Winterwalking, cykelture m.m.

### **Handleplan 2019 – 2020**

at have flere såkaldte sæsontilbud, f.eks. cykelture, winterwalking, naturtræning og minigolf, altså udendørs aktiviteter

at rekruttere flere medlemmer

at skaffe flere frivillige instruktører

at udvikle og tilpasse idræts- og motionstilbud i lokalsamfundet efter behov og ønsker

at udbygge og udvikle samarbejdet med sundhedstovholderne

at afholde foreningens sommerudflugt

at afholde julefrokost

at invitere til Trivsels- og Motionsdag 2020

at støtte op om arrangementer som Folkemødet og Verdens Mentale Sundhedsdag

I bestyrelsen har vi en struktur med flere underudvalg, herunder økonomiudvalg, arrangements- og aktivitetsudvalg, PR-udvalg og frivilligudvalg.

I udvalgene er der mange forskellige opgaver – små som store – som skal udføres.

Har I medlemmer tid og lyst til at påtage jer forskellige opgaver for vores forening, så meld jer hos bestyrelsen, der er altid brug for ekstra hænder!

Foreningen har i år fået tildelt 45.000 kr. i støtte til årets arbejde af Silkeborg Kommunes §18.

Silkeborg Kommune skal have stor tak for støtte og opbakning af IF Silkesind.

Vores zumbainstruktør Flavia Vinkler Post valgte i januar at ophøre som instruktør p.gr.a. sygdom.

Bestyrelsen vil gerne her sige Flavia tak for humørfyldt og glad træning til herlig musik samt til Luiz, som i en periode overtog træningen. Begge har de stået for kvalificeret undervisning og god stemning i træningstimerne.

Vi arbejder på at få uddannet en ny zumbainstruktør efter sommerferien.

Lene Kamp Kristensen har i mere end 10 år siddet i IF Silkesinds bestyrelse, dels som medlem, dels som næstformand. Lene har nu ønsket at træde ud af bestyrelsesarbejdet og ønsker derfor ikke genvalg til bestyrelsen.

En stor tak til Lene for et stort og engageret arbejde gennem mange år for vores forening skal hermed lyde fra bestyrelsen.

Vi er rigtig, rigtig glade for, at du fortsætter i PR udvalget, Lene, hvor du også gør en stor indsats for at synliggøre vores forenings idrætstilbud og arrangementer.

Også til vores instruktører skal der lyde stor tak fra bestyrelsen for jeres store arbejde og engagement for at vores idrætstilbud altid er det bedst mulige - hver gang!

Bestyrelsen vil her til generalforsamlingen sige tak til alle medlemmerne af vores forening.

Uden jer havde vi ingen forening og dermed heller intet idrætstilbud eller instruktører.

Vi samler masser af gode oplevelser sammen i vores faste aktiviteter og ved de forskellige arrangementer i løbet af året, og vi har altid plads til flere idrætsudøvere i IF Silkesind.

Vi er sammen om at gøre vores forening til et godt sted at være - medlemmer, instruktører og bestyrelsen -

hvor idræt, samvær og højt humør trives.

På bestyrelsens vegne  
Lene Kamp Kristensen og Annette Azoulay