



## Årsberetning for IF Silkesind 2019-2020

Vi vil gerne starte denne årsberetning med at TAKKE alle Jer medlemmer, frivillige, instruktører og samarbejdspartnere for opbakningen til vores lille idrætsforening. ***Tak for et godt og aktiv år og tak for de mange hyggelige stunder vi har haft sammen. Et år eller en sæson der jo også stoppede brat med den usynlig fjende Covid19. Denne Beretning omhandler dog kun tiden op til den oprindelige dato for Generalforsamlingen tilbage i april måned.***

### **Formål og organisering**

Foreningens formål er at tilbyde idræt og motion til psykisk sårbare borgere gennem et tæt samarbejde med Idræt om Dagen i Silkeborg. 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, deltagelse i forskellige turneringer og andre idrætslige og sociale arrangementer. Det skal være et sted, hvor vi får nogle oplevelser og alle trives i fællesskab med hinanden.

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. Bestyrelsen søger at skabe så gode rammer og vilkår for idrætten i vores forening, som det er muligt for os. I foreningens underudvalg arbejdes der på bedste vis for, at vores idrætstilbud lever op til foreningens målsætning. Medlemstallet er desværre lidt faldende og lyder i øjeblikket på 55 aktive samt 10 passive medlemmer. Nye medlemmer er kommet til, andre har meldt sig ud. Vores er derfor fortsat at arbejde med at få flere aktive medlemmer, 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.

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 der 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!

Til årets Generalforsamling har Jan Fruerlund desværre efter mange års tro tjeneste og store arbejdsindsats valgt at træde ud af bestyrelse. Et kæmpe tab og Jan vil blive savnet, men stadigvæk hjælpe til ved enkelte lejligheder. Der arbejde på en repræsentant fra Socialpsykiatrien.

Foreningen har i igen år fået tildelt økonomisk støtte fra Silkeborg Kommunes §18-midler og der skal lyde en stor tak herfor. Uden denne opbakning vil IF Silkesind ikke eksistere. Den største tak fra bestyrelsen skal dog lyde til vores instruktører og frivillige for jeres store arbejde og engagement for at vores idrætstilbud altid er det bedst mulige - hver gang!

### **Aktiviteter i 2019– 2020:**

For et år siden var vi også samlet her i Jysk Arena til vores årlige Trivsels- og Motionsdag kombineret med foreningens Generalforsamling. Det var en skøn dag med masser af aktiviteter og højt humør, der blev afsluttet med en spændende foredrag med en "Verdensmester og far til to" – nemlig Nikolaj Øris.

Tusind tak til Sundhedshuset, BSV Håndbold og Idræt om Dagen for det gode samarbejde. Nu er vi her igen og her følger en oversigt over nogle af de vigtigste begivenheder i foreningen i det forløbne år foruden de daglige aktiviteter rundt omkring på holdene;

- Den 6. april var vi til gratis tophåndbold med føromtalt verdensmester Nikolaj Øris og BSV Håndbold i Jysk Arena, hvor de besejrede Skanderborg i en tæt kamp.
- I samme periode startede vi Naturtræning op som et gratis tilbud i vores forening. Rammen var også ny og deltagerantallet kunne godt have været højere...
- Godt en måned efter var vi til fodbold i Superligaen, da Silkeborg IF tog imod Viborg i et spændende lokalopgør på Jysk Park d. 14. maj. God stemning på det flotte stadion men kampen endte uafgjort.
- IF Silkesind var den 31. maj repræsenteret på en Temadag om FN's Verdensmål med fokus på cyklen og Sundhed for Alle.
- Den 6. juni var IF Silkesind igen repræsenteret og viste flaget ved Skør med Rock i Lunden. Vi stillede op med Krolf og traveture, men vejret spillede os et pus og lyn, torden og regnvejr satte en dæmper på deltagelsen.
- Den 11. juni måned var enkelte deltagere med på Idræt om Dagens Stav- og Gangfestival, hvor overskuddet gik til Broen, som støtter børn fra udsatte familier til en mere aktiv hverdag.
- Den 28. juni gik den årlige sommerudflugt til De Små Fisk i Sejs. Her nød vi det gode vejr og en hyggelig eftermiddag med forskellige spil, travetur, sandwich og kaffe og nåh ja enkelte tog sig en dukkert i søen.
- Naturtræning blev genoptaget i august lige efter ferien, men blev senere afløst af Pokemon Gåture i oktober måned.
- Den 20.-21. september blev der for anden gang inviteret til Folkemøde i Silkeborg, og her var IF Silkesind repræsenteret eller en del af arrangementet "Gang i Livet og i Fællesskabet" i samarbejde med Idræt om Dagen, Selvhjælp Silkeborg og Aktivitetscentre (6 forskellige gåture rundt omkring i Silkeborg Kommune). Der var også arrangeret et foredrag med titlen "Gå dig glad"
- På Verdens Mentale Sundhedsdag d. 10. oktober kulminerede "Cykeltur i Silkeborg 2019", som havde strakt sig over forår, sommer og efterår. På den sidste tur deltog på denne dag i alt over 50 cyklister på en 10 km tur rundt om Schousbyes Sø. En super fin dag, hvor TV2 Østjylland kiggede forbi og dagen blev afsluttet med en intim koncert med Sind-ambassadør Mathilde Falch i Psykiatriens Hus.
- Den 24. oktober var IF Silkesind repræsenteret med 5 deltagere ved det årlige Bowlingstævne i Vejle og det gik vist efter sigende meget godt :)
- Den 5. december afholdtes foreningens traditionelle julefrokost, som i år var flyttet op til Holmriis Loungen i Jysk Arena. En superhyggelig aften med op mod 40 deltagere, som nød den gode mad, juleeventyr, banko og det gode selskab.
- Det nye år startede med Winterwalking 8, januar, hvor vi også lige var forbi Radio Silkeborg for at gøre super reklame for det fine vintertilbud, som også stadigvæk er gang her i foråret med op mod 20 deltagere.
- I starten af vinterferien stod den på tophåndbold igen i Jysk Arena. Denne gang med en superspændende kamp med Silkeborg Voels damer, som sikrede sig en plads i slutspillet med sejren over Nykøbing Falster.

- Her i slutningen af marts starter et nyt tilbud og forløb som hedder "Livsglædegruppen" og som bl.a. har fokus på vægttab. Et hold som er blevet bremsat af Covid19.
- Det gælder desværre også alle øvrige aktiviteter under Corona...

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

- Styrkelse af vores kommunikation på hjemmeside og facebookside. Vi opdaterer sidste nyt og samler på Gode Historier – så skriv gerne til os :).
- Vær opmærksom på at vi også bruger andre kommunikationskanaler, som eksempelvis Mødestedets opslagstavle i garderoben, Caféen i Psykiatriens hus og på akut døgn, Medborgerhuset, Biblioteket ugeavisen Ekstra Posten.
- IF Silkesind organiserer ca. 40 frivillige motionsvenner, hvoraf 11 af motionsvennerne tilbyder psykisk sårbare borgere støtte til motion. Flere af dem tilbyder gåture til borgere med psykisk sårbarhed og støtter op om Winterwalking, cykelture m.m. Knap 100 forskellige borgere i Silkeborg kommune en motionsven i 2019, hvoraf de fleste borgere er henvist til ordningen gennem Sundheds- og Omsorgsafdelingen.
- Udvikling af nye idrætstilbud. Desværre har vi i den forgangne sæson måtte stoppe Krop & Bevægelse, men nye og førnævnte tilbud er kommet til ligesom vi i fremtiden arbejder på nye idrætstilbud som eksempelvis Dans dig Glad, som muligvis skal erstatte Zumba, som vi tidligere har kunne tilbyde.

### **Handleplan 2020-2021**

I bestyrelsen arbejde vi fortsat med følgende visioner for den kommende periode;

- at komme godt ovenpå igen efter nedlukningen med Corona
- at have flere såkaldte sæsontilbud, f.eks. cykelture, winterwalking, naturtræning og minigolf, altså flere udendørs aktiviteter i tråd med, at vi bor i Danmarks Outdoor Hovedstad
- at rekruttere flere medlemmer
- at skaffe flere frivillige instruktører
- at udvikle og tilpasse idræts- og motionstilbud i lokalsamfundet efter behov og ønsker
- at mindske antallet af aflysninger (hvilket vi desværre var ramt af i efteråret 2019).
- at udbygge og udvikle samarbejdet med sundhedstovholderne og på tværs i regionen!
- at afholde foreningens faste fællesarrangementer såsom Sommerudflugt og Julefrokost
- at støtte op om arrangementer som Verdens Mentale Sundhedsdag og andre eksterne arrangementer for at udvide vores netværk af samarbejdspartnere
- at invitere og afholde den årlige Trivsels- og Motionsdag i 2021

På Bestyrelsens vegne,

Annette Azoulay, Malene Otte og Kaspar Ginnerup Knudsen

