



# Årsberetning for IF Silkesind 2023-2024

IF Silkesinds Bestyrelse vil endnu engang starte denne Årsberetning med at TAKKE Jer medlemmer, frivillige, instruktører og samarbejdspartnere for opbakningen til vores lille idrætsforening. Tak for et år, hvor vi stadigvæk har udfordringer med at øge medlemstallet, men også tak for et år, hvor vi har taget et par nye initiativer og vigtige beslutninger for at foreningen igen kan bevæge sig i den rigtige retning.

## Formål og organisering

Foreningens formål er at tilbyde idræt og motion til psykisk sårbare borgere gennem et tæt samarbejde med bl.a. Idræt om Dagen og Silkeborg Kommune. Foreningens mål er at øge medlemmernes fysiske og psykiske velvære, at skabe et socialt trygt og stabilt miljø ved at tilbyde forskellige idrætsaktiviteter med mulighed for deltagelse i forskellige idrætslige og sociale arrangementer. Det skal være et sted, hvor vi får nogle gode oplevelser i løbet af året, og hvor alle trives i fællesskab med hinanden. Husk 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 bestyrelse - 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 idrætsstilbud lever op til foreningens målsætning. Vores mål er fortsat at arbejde for at få flere aktive medlemmer tilbage i foreningen igen og samtidig også at få frivilligheden og fællesskaberne til at fylde mere.

## Året der er gået både ude og inde

I året der er gået, har vi forsøgt at tilbyde en lang række aktiviteter og arrangementer både ude og inde, for "hvorfor blive inde, når alt håb er ude". I naturen har vi jo aktiviteten Skovtræning, ligesom vi her i marts afsluttede Winterwalkning. Fra juni til oktober sidste år trådte vi også i pedalerne med tilbuddet 100 km for Mental Sundhed, ligesom vi også har forsøgt os med først Disc Golf og senest GoRun her i det nye år. I året der er gået, har vi også haft en hyggelig Sommerudflugt ved De Små Fisk tilbage i juni med masser af spil og mad over bål, ligesom enkelte medlemmer også har bakket op om Idræt om Dagens Stav- og Gangfestival (juni), Motionscykelløbet Julsø Rundt (september) og ikke mindst vores egen "Psykeltur" i forbindelse med Verdens Mentale Sundhedsdag i oktober. Sidstnævnte blev skudt i gang af borgmester Helle Gade, og var samtidig afslutningen på 100 km for Mental Sundhed – en god historie som også TV2 Midtvest havde fået øjnene op for.

IF Silkesind var i øvrigt også sidste år involveret i Fællesskabsstafetten i løbet af september og har deruover også haft et par gode sociale arrangementer som i december blev krydret med vores traditionsrige julefrokost i Tal&Tanker loungen ved Jysk Arena.

## **Nye frivillige instruktører og nye lokaler**

Indendørs har vi forsøgt os med et par nye tiltag – både i forhold til aktiviteter, men også i forhold til nye frivillige og nye instruktører. Bl.a. tilbyder vi nu to gange Cirkeltræning i Psykiatriens Hus (tirsdag og torsdag) – nye frivillige instruktører har tilbudt sig og derfra forlyder det, at der stadigvæk er plads på holdene. Derudover er Birgitta Maria stoppet som instruktør efter mange års trofast tjeneste og støtte. Der skal lyde en stor til samarbejdet med Birgitta Maria, som har bygget yoga op til at være en af vores mest populære aktiviteter. To nye instruktører er trådt til, så vi udover vores yogahold om torsdagen, som er flyttet til Lunden i Vestergade, stadigvæk også kan tilbyde yoga om mandagen i Mødestedet og nu også Qi Gong i Nordre Fælleshus. Vi er glade for at det er lykkedes os at motivere nye frivillige til at være instruktører, da det har reddet foreningens økonomi. I den forbindelse skal det også lige nævnes at det er lykkedes Bestyrelsen at søge 10.000 ind i fondsmidler her i marts til indkøb af nye rekvisitter primært til vores yogahold.

## **Samler gerne på gode historier og oplevelser**

Med de mange aktiviteter og arrangementer vil vi gerne sprede budskabet om de gode, aktive og meningsfulde fællesskaber og nå ud til endnu flere potentielle medlemmer. Vi har derfor forsøgt at skabe mere aktivitet på vores facebookside, ligesom vi fortsat arbejder på at udvikle nye samarbejder både internt i kommunen med også eksternt. Et af disse er de frivillige Motionsvenner, som i årets løb har ligget stabilt på omkring 40 deltagere. I marts måned deltog Malene og Kaspar også i en "Go´morgen inspiration" for kommunens ansatte, hvor temaet var tilbud indenfor psykiatrien. Endnu en måde at få synliggjort vores lille idrætsforening på. Vi har dog fortsat brug for de gode historier, så vi vil gerne endnu engang række ud og få Jer med til at få flere med ind i fællesskabet.

## **Handleplan 2024-2025**

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

- **At rekruttere flere medlemmer.** Og her har vi brug for Jeres hjælp – I er vores bedste ambassadører!
- **At skaffe flere frivillige hjælpere og instruktører,** så udgiften til løn ikke bliver den post, der belaster vores budget mest og truer foreningens eksistens.
- **At lave endnu en fælles workshops og temadage for nuværende og evt. nye frivillige.** Vi afholder et her i maj og igen i efteråret 2024
- **At udbygge og udvikle samarbejdet med Sundhedstovholderne** og på tværs i regionen bl.a. igennem Dansk Arbejder Idræt (DAI).
- **At afholde foreningens faste fællesarrangementer såsom Sommerudflugt, Julefrokost og den årlige Trivsels- og Motionsdag 2025**
- *At støtte op om arrangementer som Verdens Mentale Sundhedsdag, Outdoordag og andre eksterne arrangementer for at udvide vores netværk af samarbejdspartnere.*

På bestyrelsens vegne

Kaspar Ginnerup Knudsen

