

(H)optimisten



Ikast Senior Sport & Motion
www.ikastseniorsportmotion.dk

Bestyrelsen



Formand:
Johannes Nielsen
Finlandsgade 13
Tlf.: 6129 2098
kirsten.rud.nielsen@live.dk



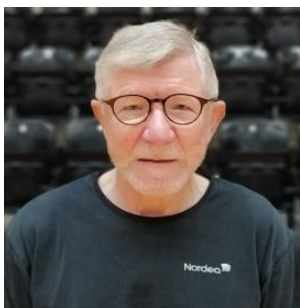
Næstformand:
Gunner Poulsen
Kirkegade 31A
Tlf.: 4032 0547
gunner.poulsen@hotmail.dk



Kasserer:
Kirsten Lambæk Andersen
Enebærtoften 5
7430 Ikast
3029 3304
kislambak@gmail.com



Else Dyrmosé
Grundtvigsvej 34
7430 Ikast
4182 4209
elsedyrmose@gmail.com



Jørn Noesgaard
Engtoften 21, Isenvad
Tlf.: 6118 8464
ibn21@mail.tele.dk

Redaktør hjemmeside: Evald Pedersen, tlf.: 9715 2104 / 4014 2104,
mail: evaldp6@gmail.com

Redaktør blad: Per Damgaard, tlf.: 3028 7440, mail: per@dam-gaard.dk

Nyt fra formanden

Så gik den sommer. Det var jo en af de gode af slagsen, som jeg håber, at alle har nydt.



Vi er jo allerede i gang med vinterhalvåret. Første arrangement var i forbindelse med *Kommunen i bevægelse*, og det foregik på Klosterlund Museum. Vi var mange deltagere, og skønt at se, at der var nye ansigter med.

Vi er kommet godt i gang med vores aktiviteter. Skovholdet har rigtig mange deltagere hver tirsdag formiddag. Kroketspillerne træner torsdag og fredag, og også her deltager mange. Gymnastikken er også i fuld gang, og her dukker der lige så stille flere op for at være med. Der er også kommet nye ansigter til, og endnu engang velkommen.

Som I sikkert har bemærket, er der blevet lagt nyt gulv i hallen. Dette giver os nogle udfordringer for vores aktiviteter efter gymnastikken. Det går mest ud over



badminton, da der ingen streger er på gulvet, som kun er beregnet til håndbold. Hvis hal B og C ikke er optaget, må vi bruge disse. Det gælder også volley, men her kan hal A dog bruges. Tæppecurling afvikles stadig i hal A. Hvis man kan tænke sig at deltage i ovenstående aktiviteter, henvender man sig til tovholderen (se side 11). Torsdag den 27. okt. kører vi i bus på besøg hos vores venskabsklub i Spentrup, og vi håber rigtig mange vil deltage. Dette gælder også medlemmer, som af en eller anden grund ikke kan deltage i selve gymnastikken, da turen lige så meget er lagt an på socialt samvær. Jeg håber alle har lyst til at deltage i vore aktiviteter. Samtidig ønskes alle et godt efterår og vinter.

Johannes

Nyt fra instruktøren

Kære Gymnaster.

Efter en dejlig sommer, hvor gymnastikken for en stund blev lagt på hylden, ja så er vi endelig i gang igen.



Og med et antal som er stødt stigende, SKAL det nok blive en super sæson.

Men **HUSK** alligevel, det er **ALDRIG**

for sent at invitere nye medlemmer med til gymnastik.

Som instruktør kan det nogle gange være en god ide at have et mål foran sig for at holde sig i gang..... Det er nu ikke fordi, jeg som sådan mangler det, da jeg **HVER** tirsdag bliver inspireret til at yde mit bedste i jeres selskab.

Men jeg gør mig jo alligevel nogle tanker/ideer/mål med hensyn til gymnastikken.

Det er ikke fordi jeg vil komme med en lang forklaring her, men jeg har nogle punkter der er vigtige for mig:

- ⌘ At oparbejde en grundform
- ⌘ At indarbejde smidighed (med de begrænsninger kroppen giver en)
- ⌘ At oparbejde styrke
- ⌘ At oparbejde udholdenhed/pulstræning
- ⌘ At forbedre koordination/kryds øvelser

De punkter forsøger jeg at komme igennem med forskellige øvelser (så kan det godt være, at der er nogle punkter, der en dag får lidt mere fokus).

Det er også utrolig vigtigt for mig, at gymnastikken/øvelserne **IKKE** er de samme hver gang.

Det holder os alle skarpe!!!



Det var lidt om mine overvejelser – men I må **ALTID** komme til mig, hvis I har nogle ønsker. Så får vi en snak om det.

Det sidste jeg vil gøre reklame for, er vores besøg hos vores gymnastikvenner i **SPENTRUP**

TORSDAG D. 27 OKTOBER



Sæt nu et kryds i kalenderen, så vi kan møde talstærkt op, og få den FEDESTE og SJOVESTE dag i rigtig godt selskab.

Det var lidt fra mig
Karin.



.....lidt fra SENIORSPORTS dagbog!

Første marts havde vi en "fys" som afløser – hvilket efterfølgende tirsdag gav Karin bange anelser om, hvorvidt vedkommende havde været for "gode ved os"! – Vi mente nu nok, vi havde fået, hvad vi havde behov for! Dagen kunne så sluttes af med noget, hvor vi alle kunne være med:

Generalforsamlingen – hvor der blev budt på kaffe og snitter – og formanden kunne berette om igen en stor aktivitet i klubben!



Efterfølgende tirsdag fik vi så godt nok så "hatten passede" – Karin helt i top – måske hun skulle have taget lidt flere pauser, for efterfølgende tirsdag, var der igen en suppleant på banen!

Jamen, hvad sker der – sandelig om ikke den gode Karin er forsinket i dag – dette fik så formanden til at starte en opvarmning op – nogen øvelser han kunne huske fra sin tid som fodboldspiller – dette gik også udmærket og til hans ros skal siges, at han denne gang havde ladet ELVIS blive hjemme på matriklen!! – Samme formand kunne vi så efterfølgende tirsdag hylde med en fødselsdagssang!

I dag var det damekoret der stod for sangen – og sandelig om ikke det lykkedes for dem at få flokken samlet på midten – sangvalget skulle måske have været: "Hvad var det dog der skete" – for sandeligen om vi ikke denne dag fik – endda rigtig megen ros – især roste Karin os for de "kunstneriske kvaliteter" – (nogen tog det i hvert fald som ros!?)

Så inviteres der til skovtur – en lille skarp koster en femmer – at få rumpen op at køre, koster en tyver – dette har PUTIN så lige sørget for skal koste det dobbelte – om hans vodka også er steget, ja, det må tiden vise!!

75 deltagere sørgede i maj for opvisning på torvet – flot vejr – og rimelig interesse fra enkelte tilskuere og personale på rådhuset!



– Avisen kunne imidlertid berette, at ikke alle var i top form!! – Denne sidste vurdering måtte formanden klart meddele, alene lå på journalistens vurdering (de kan jo heller ikke have forstand på alt!!) Så er der indbydelse til at deltage i KOMMUNEN I BEVÆGELSE – dette havde bl.a. fået en stor skare til at søge til krocketbanen – ganske forståeligt, for netop der blev der gået til køllerne – alt imens deltagerne kunne afslutte samlingen med sandwich – vin m.m., var HEDE DANMARK allerede i gang med planering og ny såning af græs! Alle så i hvert fald ud til at have haft en fest!

Og så startede vi op efter ferien – blev mødt af helt nyt gulv – flot, men hvor i alverden var de striber, vi plejede at rette ind efter??



Nå, der tages nok mere hensyn til håndbolden end til en flok seniorer!

Formanden kunne sidste dag i august fortælle, at sommeren nu var ovre – synes ellers ikke det er længe siden, det var 1. juni – men 130 deltagere incl. de to stabile OSCAR og NIKOLINE kunne så starte efterårssæsonen op – og til Karins ros, stod den så i dag på ”gulerod og ikke pisk” – nå, undtagen måske lige en lille opstrammer til ”mandegruppen” – de gør nu ellers hvad de kan!! Så glæder vi os til en vinter i ugentligt godt selskab med glade mennesker!

- - - ja, det var lidt fra min dagbog!
Arnfred

Minder fra et fantastisk Landsstævne 2022 i Svendborg

Vi blev indkvarteret på en skole, sjov oplevelse og meget social. Indmarchen startede med at vi gik 3 km gennem byen, hvor der var mange sjove indslag.

Nogen sang, andre spillede og nogle gik på stylder, og alle vinkede og viftede med flag.

Vores opvisning gik godt, synes vi selv, og vi så bl.a. gymnastikhøjskolerne, Søren Vesters Brokhold,



og ikke mindst efterskolernes fantastiske opvisning.

Om aftenen var der koncert med bl.a. Anne Linnet og Tina Dickow og mange andre.

Fin afslutning med verdensholdet og efterskolerne til musik af Carpark North og flaget der blev taget ned.



Hvis vi stadig kan kravle op fra luftmadrassen om tre år, ses vi måske til Landsstævne 2025 i Vejle.

Hilsen Martha Og Eva

Kroket

– Sommerstævne den 31. august 2022

Der var i år tilmeldt 84 deltagere fra i alt 14 klubber.

De kom fra Ulbjerg, Vorbasse, Give og alle de klubber som kommer fra vores område.

Solen skinnede, og der kom ingen regn. Vejrguderne havde hørt min aftenbøn.



Det var nogle glade folk, der spillede på de forskellige baner. Det var dejligt at overvære.



Stævnet sluttede med grillpølser til os, der var tilbage, så vi hyggede os. Jeg vil gerne sige mange tak til alle dem, der ville hjælpe os med at sætte baner op og rydde væk efter stævnet.

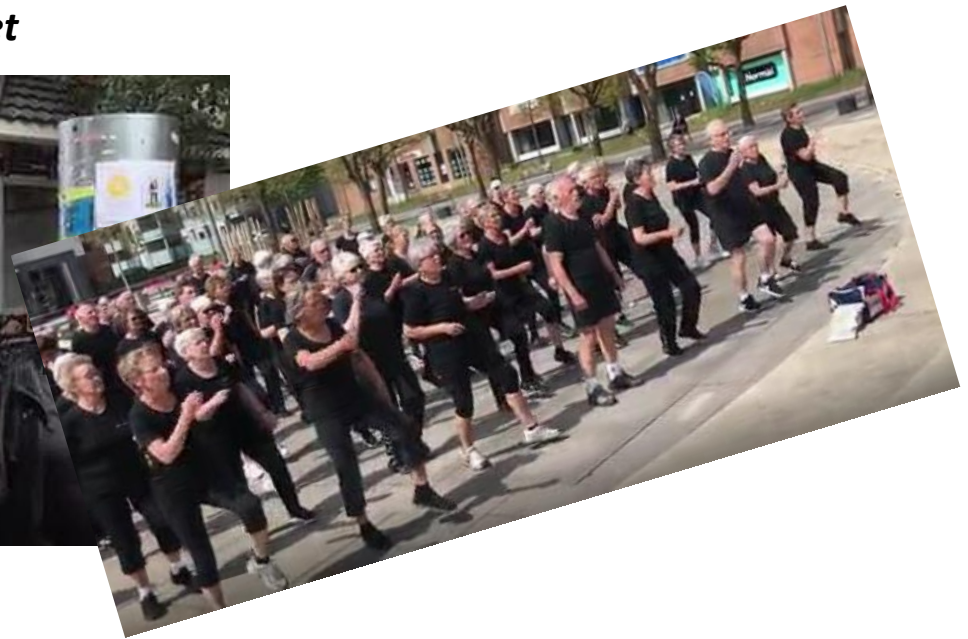
Det er en skam, at der ikke er flere med til at spille og hygge sig.

Inge Noesgaard.



- ja, hvor vi kan!!

Gymnastik på torvet



Kommunen i bevægelse(?)



Skovholdet på grilltur til Harrild Hede



Tovholdere



Badminton: Evald Pedersen, mobil 40 14 21 04

Tæppecurling: Kirsten Hyldmar, mobil 29 25 79 58

Volley: Max Vestergaard, mobil 40 15 34 08

Kroket: Inge Noesgaard, mobil 29 25 82 54

Har du lyst til at være med, så kontakt overstående.

Tak til vore lokale sponsorer!



Få 10% rabat ved køb i Buketten, Vestergade 60

Få 10% rabat ved køb hos Mr John, Strøget 13



Flytning??

Hvis du flytter, så husk at meddele det til vores kasserer

Kisten Lambæk Andersen

Aktiviteter i Ikast Senior Sport & Motion

Gymnastik og sang (og evt. efterfølgende aktivitet):

Hver tirsdag kl. 12:45 - 14:45 i IBF Arena hal A. Stadionalle 2B:

Kl. 12:45 - 13:00: Sang og orientering.

Kl. 13:00 - 14:00: Gymnastik.

Kl. 14:00 - 14:45: Tæppecurling, Badminton, Volleyball og Stavgang.

Stavgænger mødes på P-pladsen ved hal C. Kl. 14:00 - 15:00.

Gå-ture første torsdag i hver måned. (Forår og efterår).

Mødested: IBF Arena v/P-pladsen hal C. Kl. 13:30 - 16:30.

Skovholdet går hver tirsdag kl. 09:15 - 11:00 i Skelhøje Plantage.

Mødested: Skelhøjevej ved mindesmærket i plantagen.

Kroket hver torsdag og fredag kl. 09:00 - 12:00.

Mødested: Hagelskærvej 37, Ikast (ved Stadome).

Kommende arrangementer i 2022-2023

2022

18. okt.: Uge 42 – efterårsferie – ingen gymnastik

27. okt.: Besøg i Spentrup

13. dec.: Juleafslutning – sidste gang gymnastik i 2022

Uge 51-52-1: Jul og nytår – ingen gymnastik

2023

10. jan.: Opstart gymnastik/nytårskur

14. feb.: Uge 7 – vinterferie

21. feb.: Besøg fra Spentrup

7. marts: Generalforsamling

9. maj: Gymnastik på torvet

6. juni: Sidste gymnastik inden ferien

13. juni: Sommer afslutning

8. aug.: Opstart af gymnastik efter ferien

Næste klubblad

Udkommer februar 2023

15. januar er sidste frist for at indsende stof til: per@dam-gaard.dk