



## **GIF Nyhedsbrev oktober 2022**

Tak til alle jer, der i mandags (d. 10/10) var med til at markere Verdens Mentale Sundhedsdag! Vi var 11 afsted på cyklen og 5 afsted på gåben, og der blev efterfølgende hygget med varm kakao og kage, mens der blev snakket om stort og småt.

I september var vi også 10 afsted på klatretur i Frederiksdal Slotspark, hvor det indre legebarn kunne få frit løb i trætoppene. Har man ikke set, hvordan det gik, så hop ind på vores Facebookside GIF – Idræt på Tværs og se det opslag, Therese har lagt op!

Men bare fordi kalenderen viser oktober, så har vi stadig masser af arrangementer at byde ind med de kommende måneder.

D. 27/10 har vi hele to arrangementer!

Det første er ridetur i Dyrehaven. Vi mødes kl 14:45 og rider en times tid i nogle fantastiske efterårsprægede rammer, inden vi varmer os på en kop kaffe. Der er stadig pladser, så skriv til Christoffer på 22546686 eller tag fat i en af instruktørerne, hvis du gerne vil med. Det koster 100 kr.

Er man ikke til ridning, så er der fodboldturnering i Hafnia-Hallen i Valby fra kl 10-16. Det koster ingenting, og man er også velkommen til at tage med som tilskuer. Der bydes på vand, kaffe, frugt og sandwich i løbet af dagen. Tilmelding til Christoffer på 22546686 eller Therese, hvis man gerne vil med. Der er altid plads til en ekstra spiller, så hold endelig ikke igen, hvis du har lyst til at få lidt fodbold i benene.

November byder på den årlige og traditionsrige bowlingtur til DGI-byen, hvor GIF inviterer til "Bowl og julemad" d. 30/11 kl 16:45-20:00. Netop dette arrangement plejer at være et af årets højdepunkter, så tøv endelig

ikke med at melde dig til. For 150 kr får du både en times bowling, skoleje, julemad, dessert og drikkevarer, så kan det jo næsten ikke gøres billigere!

Den 14/12 slår vi dørene op i Caféen og inviterer alle GIF'ere til juleafslutning med banko og varm mad. Vi starter eftermiddagen med 2 spil banko fyldt med fede hovedpræmier og sidegevinster, og derfor spiser vi sammen inden vi siger tak for i aften og god jul til hinanden. Arrangementer starter kl 16. Hele herligheden er gratis, så der er ingen undskyldning for, at man ikke allerede til juleafslutningen kan melde sig ind for 2023-sæsonen.

Ud over vores medlemsarrangementer har GIF jo meget mere at byde på! Hvis i ikke allerede har set det, så kører der en ro-konkurrence til styrketræning, hvor vi konkurrerer i det legendariske fiskespil. For at gøre det endnu mere spændende, så har bestyrelsen sat en præmie på højkant, så der er al grund til at kæmpe en vis legemsdel ud af bukserne, hvis man skal på pointtavlen. Lige nu fører Karina skarpt forfulgt af Christoffer, men alt kan ske frem til d. 14/12, hvor konkurrencen slutter.

Derudover kan vi fortælle at vi til yoga for et par uger siden slog alle rekorder for deltagere, hvor vi var 12 deltagere, ud over Sisse! Det var en sand fornøjelse at se så mange, og vi håber at i bliver ved med at være glade for yogaen.

I kan allerede også nu sætte kryds i kalenderen d. 7/2, hvor der er generalforsamling. Her vælger vi bl.a. nye bestyrelsesmedlemmer ind og fejrer foreningsånden alt i mens vi har en rigtig hyggelig eftermiddag/aften.

Hvis man er nysgerrig på, hvad der ligger i bestyrelsesarbejdet, eller man har lyst til at komme med ind til de superhjemmelige bestyrelsesmøder, så er det nu, chancen byder sig. GIF inviterer nemlig til åbent bestyrelsesmøde i både december og januar, så man kan danne sig et indtryk af, om det kunne være noget for en selv. Første mulighed bliver mandag d. 5/12 kl 10-12. eller d. 9/1 kl 10-12.

Efteråret er også lig med efterårsferie, og selvom vi aldrig holder fri i GIF, så betyder det dog, at der er nogle af vores aktiviteter, der lukker ned. Det vil sige, at der i uge 42 IKKE er svømning og badminton, men at alt andet kører som det plejer.

Efterårsferien markerer også afslutningen på vores padeltennis, som har kørt i 2 måneder. Vejret var med en enkelt undtagelse upåklageligt, og GIF's nye padelbat har også fået sine første slidmærker.

Til sidst får i også lige en lille ekstra godte i posen, da Hvide Hus og deres projekt "Venskaber på tværs" inviterer til Hit med banko m/ Amin Jensen. Arrangementet er gratis, og selvom det ikke er et GIF-arrangement er det næsten for godt til at sige nej til. Vi håber at se mange af jer i Byen Hus d. 23/11!

Det var et længere nyhedsbrev, men til gengæld er det spækket med fremragende tilbud!

Husk også at følge GIF Idræt på Tværs' Facebookside, hvor Therese er flittig til at opdatere med de vigtigste nyheder om medlemsarrangementer, stemningsbilleder og meget mere.

Hvis man skal meldes ind, så foregår det ligesom det plejer ved, at man sender 250 (særpris) kr på MobilePay til 79522, kontant til instruktørerne eller via netbank på 5301-0000265210 - **husk at skrive jeres navn og kontingent** ved betaling.

**Du kan følge med på:**

**[www.facebook.com/GIF.IPT](http://www.facebook.com/GIF.IPT) og på [www.gif-idrætpåtværs.dk](http://www.gif-idrætpåtværs.dk).**

På vegne af

Bestyrelsen i GIF Idræt på Tværs

Christoffer, Idrætskoordinator

Tlf. 22546686 og cctx@gentofte.dk