



GIF NYT

MARTS 2024



I GIF Nyt kan du bl.a. læse om

- nyt fra fitness, fodbold, gymnastik og outdoor
- Flemming blev Årets GIF'er i gymnastik
- Meld dig som frivillig
- GIFs kvinder og herrer i træningslejr
- gadekampe igen i 2024 til idrætsugen



Bestyrelse

Formand, Peer Kristensen, tlf. 25270013, pk@gudumholm-if.dk

Kasserer, Simon Kristensen, tlf. 53544732, kasserer@gudumholm-if.dk

Ulrik Høyer Kold, tlf. 24408448, uhk@gudumholm-if.dk

Thomas Kloster Sørensen, tlf. 23845949, tk@gudumholm-if.dk

Linda Klungsøyr Thomsen, tlf. 24920434, lik@gudumholm-if.dk

Fitnessudvalg

Formand, Rasmus Lind Ravn, tlf. 20910468, rlr@gudumholm-if.dk

Fodboldudvalg

Kontaktperson, Frederik Kristensen, tlf. 41155408, frk@gudumholm-if.dk

Gymnastikudvalg

Formand, Joan Nielsen, tlf. 61654326, jmn@gudumholm-if.dk

Stadionudvalg

Formand, Jan Sulkjær, tlf. 40280498, js@gudumholm-if.dk

Du kan finde alle GIFs trænere og ledere via www.gudumholm-if.dk

Vi har idræts- og motionstilbud til medlemmer
i alle aldre indenfor Fitness, Fodbold, Gymnastik
og Outdoor (løbe- og gå-fællesskab)

Se mere på
www.gudumholm-if.dk
og
www.facebook.com/gudumholmif





Nyt fra GIFs bestyrelse

Foråret er vej og uanset vejr og vind, er der gang i et-eller-andet hver eneste dag året rundt i GIF til gavn for de mange medlemmer og hele lokalsamfundet.

Der sker altid noget interessant i GIFs motionstilbud indenfor løb/gang, gymnastik, fodbold og motionscenter. Det har GIF jo gjort i over 90 år.

Men det er ikke nogen selvfølge, fordi det kræver mange frivillige, som på en-eller-anden måde vil involvere sig – stort som småt. Alle er vigtige i "fødekæden" af frivillige.

Heldigvis er de mange bestyrelses- og udvalgsposter besat og instruktører og trænere er også på plads. Men derudover, er det nødvendigt med rigtig mange frivillige, som vil bidrage og deltage i fællesskabet – og gøre en forskel, gøre familien stolt osv.

De mange attraktive tilbud og events i GIF kræver indsats uover blot at "like" opslag på Facebook 😊 Derfor vil vi gerne sikre, at vi også i mange år fremover kan opretholde en attraktiv flerstrengt idrætsforening og netop derfor har vi godt gang i organiseringen og plejen af de mange frivillige, som GIF heldigvis har. Så hermed en kraftig opfordring til at du og din husstand melder jer som frivillige i GIF. Bare rolig: Vi misbruger det ikke, men vil i første

omgang blot sikre en mere ensartet pleje og rekruttering, så det hele glider lidt nemmere for os alle. Du kan læse mere og hvordan du tilmelder dig på bagsiden af dette GIF Nyt. Vi satser også på at holde en form for frivilligfest i efteråret for at sige "Tak".

Udover frivillige er vi i GIF også i gang med en opgradering af tilbud og faciliteter, bl.a. klubhus, fitness og redskaber m.m. Det koster lidt penge, men vi er sikre på, at ledere, trænere, frivillige og medlemmer bliver glattere.

Vi havde fantastisk idrætsuge i 2023 med rekordbesøg og rekordresultat. Og vi er i gang med planlægningen af 2024-udgaven fra 5-13. juli med den 60. idrætsuge. Så husk lige at få styr på sommerferien, så hele familien er klar til idrætsugen (byfest).

Så der er godt gang i GIF og det kan du læse meget mere om på de næste sider i GIF Nyt. God læselyst og tak for støtten og opbakningen til GIF.

Rigtig god påske 🤍

Bestyrelsen



Glæd dig til idrætsugen 2024

Vi forventer et mindst lige så flot program som i 2023

	OVERBLIK OVER IDRÆTSUGE 2023	
TORS DAG 29. JUNI		
UNGEFEST FOR 14-17 ÅRIGE		
FREDAG 30. JUNI		
GINSMAGNING / LIVEMUSIK / GRANDOLDBOYS FODBOLD		
LØRDAG 1. JULI		
OPTOG / ÅBNINGSTALE / GADEKAMPE 6KAMP / PATTEGRIS + KARAOKE		
SØNDAG 2. JULI		
FODBOLD UNGDOM / KAGEBORD / BØRNE-/VOKSEN AKTIVITETER / GYMNASTIKOPVISNING / FODBOLD		
MANDAG 3. JULI		
TRAVETUR / STEGT FLÆSK / CUPCAKES / LYNGE OG RISHØJ / FODBOLD		
TIRSDAG 4. JULI		
MOTIONSLØB / TIDSRALLY / CYKEL-RINGRIDNING / FODBOLD		
ONSDAG 5. JULI		
KROAFTEN / TRAILERBAKNING / LIVEMUSIK / FODBOLD		
TORS DAG 6. JULI		
VINSMAGNING / FORHINDRINGSLØB / LIVEMUSIK / FODBOLDFINALE HERRER		
FREDAG 7. JULI		
FODBOLD OLDBOYS OG KVINDER / LIVEMUSIK		
LØRDAG 8. JULI		
SPONSORLØB / FODBOLDFINALER HERRER / SOMMERFEST OG MUSIK I TELTET		
PØLSER, BURGER, OG FADØL / BLAND SELV SLIK / HOPPEBORG / SOL OG SOMMER / FÆLLESSKABER OG MEGET MERE. GOD FORNØJELSE VELKOMMEN TIL IDRÆTSUGE 2023		



6-KAMP LØRDAG 6. JULI

Årets gadekampe i Gudumholm

Igen i år er der i idrætsugen det populære karnevals lignende flotte og festlige optog gennem Gudumholm by med start kl. 13.00 fra kirken.

Når optoget med gadeholdene ankommer til Gudumholm Stadion, er der fælles indmarch og officiel åbning af Idrætsugen. Herefter starter "6-kamp", hvor gadeholdene dyster for sjov i 6 forskellige discipliner. Disciplinerne afsløres først på dagen. I 2023 deltog Stadionvej, Stampen, Kildevænget, Lillevorde Kær, Gudum, Fælledparken, 3. Halvleg og Kildevænget. Der venter således mange lokalopgør igen i år 😊

Det bliver igen supersjovt og fornøjeligt for både deltagere og tilskuere. Der er plads til alle og det handler mere om at være med - end at vinde. 😊

Så find sammen på gaderne og tilmeld jeres hold inden søndag 21. april til formand, Peer Kristensen, pk@gudumholm-if.dk, tlf. 25270013



Gadeholdene fra Lillevorde Kær og Stadionvej vandt 6 kamp i 2023



GIF Fitness i super form

Dit lokale motionscenter GIF Fitness er populært og er startet godt i 2024. Vi har rekord mange medlemmer, har fyldte hold og stor daglig aktivitet i hele motionscenteret.

Vi er oprigtig glade for den store opbakning til at motionscenteret bliver brugt. 10 års slitage kan ses hist og pist, så derfor vil motionscenteret blive malet i løbet af foråret. En lille kort nedlukning bliver nødvendig i et par dage, så malerne kan gå i fred og ro - og vi hurtigt kan komme på plads igen. Vi informerer naturligvis medlemmer om det i god tid. Mon ikke de fleste glæder sig til at se de nymalede lyse lokaler igen 😊



GIF Fitness fyldte 10 år
GIF Fitness fyldte 1. februar 10 år og det blev fejret lørdag, hvor vejret viste sig med masser af sne og blæst. Det afholdt

heldigvis ikke mange gæster for at komme og være med til fejringen. Selv nye medlemmer trodsede sneen og blev meldt ind 🙌. Vi havde nogle hyggelige timer med taler om GIF Fitness og historien bag etableringen af motionscenteret og de 10 år, hvor mange medlemmer har haft stor glæde og fortsat har det. Der blev også spist masser af kagemand 😊

I løbet af foråret glæder vi os også til at kunne tilbyde TRX-træning til vores medlemmer. Det er en særlig form for slyngetræning, hvor man benytter sig af egen kropsvægt under træningen

Husk også at holde øje med de mange events og holdtræninger, der tilbydes for medlemmer. Bl.a. fredag 10. maj, hvor man kan prøve et udpluk af vores forskellige hold, så som Indoor bike, BodyFit, CrossGym og Yoga til "Sommer Event".

Fortsat lave kontingenter

- kr. 1.500 kr. for et årskontingent
- kr. 1.000 kr. for halvår
- kr. 550 kr. for kvartal.

Se i øvrigt mere om Fitness på GIFs hjemmeside: www.gudumholm-if.dk

Og vores dygtige instruktører er altid klar til at hjælpe flere ind i GIF Fitness fællesskabet.

Fitnessudvalget

Stadion-/serviceudvalg ...



GIF har et hyggeligt og velholdt stadion og det er bl.a. Stadionudvalgets fortjeneste. De sørger for at holde tilsyn og reparationer med stadion, klubhus og motionscenter, så det kører optimalt. I 2023 fik vi bl.a. lagt fjernvarme ind i både klubhus og fitness, hvilket også gav os mulighed for at få opdateret flisebelægningen foran klubhuset og skifte de gamle borde/bænke-sæt ud. Det var tiltrængt og ser rigtig flot ud.

Klubhuset

Desværre har vi hen over vinteren haft vandskade i klubhuset, som betød at to baderum måtte graves ud og nye rør monteres. Det arbejde er nu afsluttet og de står klar til den kommende sæson. Mens vi var i gang med at opdatere baderummene, tænkte vi at cafe og indgangsparti ved indkørsel kunne trænge til at blive frisket op. De fik en god omgang maling og fremstår flotte igen. Vi vil også lave andre tiltag om bl.a. pokalskab, lydanlæg m.m. 😊.

Fitness

I fitness er det planen, at der inden for kort tid skal males og blive frisket lidt op. I den forbindelse vil centeret blive lukket i kort tid, så maleren får ro til at male

Idrætsuge

Vi er godt i med planlægningen af idrætsugen 5-13. juli. Her har vi også forskellige vigtige og hyggelige opgaver, så alle frivillige og gæster har det godt.

Disse opgaver er bl.a.

- rejse telt og lægge gulv i teltet
- lave el-arbejde
- gøre boder klar, så mad og slik kan sælges derfra
- stille borde og bænke op, så de er klar til at man kan sidde og hygge og nyde drikkevarer, GIF Burger o.lign.
- sørge for at stadion ser pæn og præsentabel ud
- og selvfølgelig tage det hele ned igen, når en festlig uge er godt overstået



Vi har brug for din hjælp

Alle kan hjælpe med småt og stort og vil du give et nap med i nogle få timer i idrætsugen, så tilmeld dig via mail til frivillig@gudumholm-if.dk med de opgaver, som du kan hjælpe med. Jo flere vi er, jo nemmere bliver det 😊

Har du spørgsmål til konkrete opgaver i idrætsugen, så ring/skriv endelig til "stadion-inspektøren" Jan Sulkjær på tlf. 40280498 og tag en snak om, hvad du kan tænke dig at give en hånd med. 😊

Stadionudvalget

Hvad er GIF Outdoor?



Kom med i dit lokale løbefællesskab

GIF Outdoor er et løbefællesskab, som ønsker at styrke sammenholdet og skabe hygge i vores lokalsamfund. Kan man gøre det ved at løbe sammen? Det mener vi bestemt, man kan.

Vi ved, der er en del i og omkring Gudumholm, som ofte løber en tur alene. Vi forstår godt at tid og tidspunkt kan være til grund for det, men vi vil rigtig gerne, hvis du vil løbe sammen med os – bare en gang i mellem 😊

Du forpligter dig ikke til at komme fast 1-2 gange om ugen hos os. Det hjælper selvfølgelig, hvis man ønsker at træne op til noget, men det er absolut ikke et krav.

Og vi ved godt at det kan være svært at komme op af sofaen og ud at træne, hvis man ikke er vant til det. Det kan vi i GIF Outdoor hjælpe dig med 😊.

Hvem er GIF Outdoor?

Vi er et herligt løbefællesskab, hvor vi støtter og bakker hinanden op – uanset hvor på "motions-skalaen" vi er. Vi består af en styregruppe/løbeværter – som står for at planlægge de ugentlige træninger, løbeevents, arrangementer ol. og ikke mindst sørge for at medlemmerne føler sig velkomne – sidstnævnte er ret nemt, da man hurtigt falder ind hos os 😊.

Styregruppen består af Løbeværterne Anette Bloch, Lotte Baisgaard, Henrik Østergaard, Jesper Bertelsen, Laila Kristensen, Marianne Nørgaard og Berit Sulkjær.

Pt. har vi ca. betalende 40 medlemmer, godt fordelt på vores hold. Nogle deltager ret fast, mens andre deltager, når der er tid og mulighed for det.

Hvad tilbyder GIF Outdoor?

GIF Outdoor kan tilbyde løbehold på forskellige niveauer – dvs. der er noget for alle, der ønsker at løbe, lære at løbe eller gerne vil i gang med at løbe igen. Eller ganske enkelt bare gerne vil løbe sammen med andre 😊

- **Løbeskolen:** et forløb for dig, der gerne vil lære at løbe (vi går/løber efter et fast program (nyt hold i uge 33))
- **Gifferne:** for dig, der er til helt roligt tempo og socialt løb, hvor alle følges ad hele vejen. (holdet er fra januar til august og afløses af løbeskolen)
- **Hyggeløbere:** for dig, der gerne vil løbe 5-7 km. I motionist tempo. Vi løber typisk 45-60 min
- **Langløberne:** for den mere erfarne løber, der ønsker at løbe hurtigere og længere. Vi løber + 10 km på en time

Holdene tilpasses efter kondition og niveau, så alle kan være med.

fortsættes



Fortsat – Hvad er GIF Outdoor

Hvor mødes vi?

Vi mødes mandage og torsdage ved klubhuset. Starttid kan være lidt forskelligt i forhold til årstiden. Pt. starter Hygge- og Langløberne kl. 17.15 og Gifferne starter kl. 18.20.

Udover vores almindelige træninger, kan vi finde på at tage "udenbys" og løbe en tur. Det kan være i og omkring nabobyerne, i skoven eller måske ved vandet. Andre gange finder vi på at der skal være rosé, bobler, søde sager eller andet hygge efter træning. Vi har det faktisk ret hyggeligt og sjovt sammen 😊. Det vil vi rigtigt gerne dele med mange flere – så kom og vær med 🙏

Hvad koster medlemskab?

Det koster kun kr. 100 pr. år at være medlem i GIF Outdoor.

Hvor finder jeg mere om GIF Outdoor
Vil du vide mere om GIF Outdoor, kan du finde det på GIFs hjemmeside www.gudumholm-if.dk

Du er også meget velkommen til at møde op til vores træninger og prøve det af, inden du tager stilling til medlemskab.

Er du i tvivl om hvilket hold, der passer dig bedst, så tag en snak med en af vores løbeværter, så vi finder det rette hold til dig – kontaktnumre til os finder du også på hjemmesiden.

Vi glæder os til at få flere i vores fantastiske støttende løbefællesskab 😊

GIF outdoor





Det muntre GIF hjørne



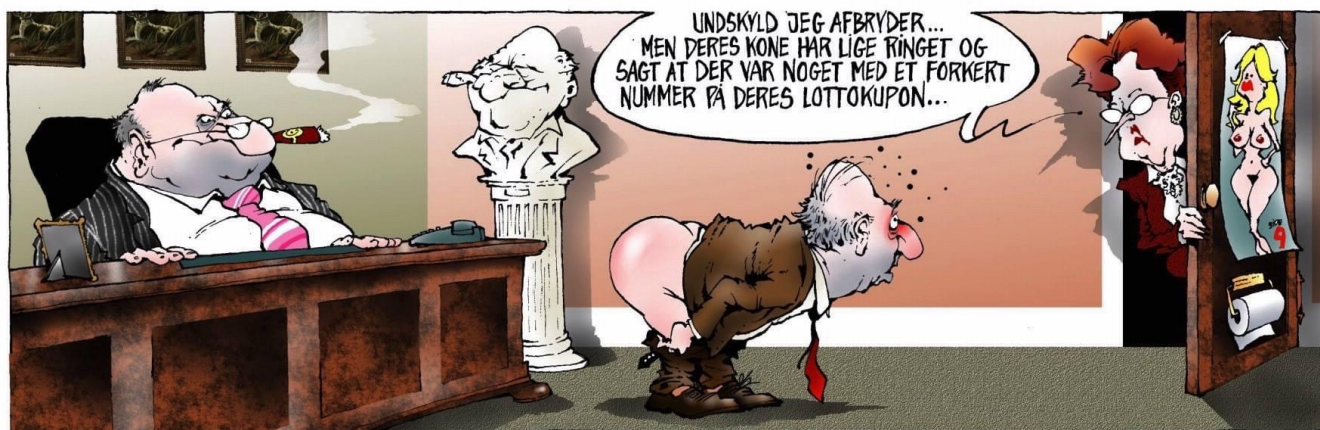
MONEY TALKS

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

**Doktor, jeg vil gerne blive 100 år.
Ryger De?Nej."
Drikker De?"Aldrig."
Hmm, spiller De kort, kører De for stærkt,
vælder De Dem i kvinder?
Nej, det kunne jeg ikke drømme om."
Hvorfor i alverden vil De så gerne blive 100 år?**



Smilet



Er der en gå-vært gemt i dig?

Er der ingen GIF Outdoor/Walk?

Nej, desværre ikke pt. 😞 Der arbejdes dog for at få et Walk-hold stablet på benene igen. Vi er sikre på, at der er en del, der gerne vil ud at nyde naturen i godt selskab, så hvorfor ikke i selskab med GIF Outdoor 😊.

Derfor leder vi efter nogle gåværter, som vil være med til at sætte det projekt i søen – eller nærmere genstarte gå fællesskabet i GIF.

Det kræver ikke meget for at være gåvært – blot at du elsker at gå ture og kan være primus motor på at planlægge/være guide på ruter. Vores tanke er 2-4 traveture pr. måned – i områder man selv vælger. Meget gerne 2-4 gå-værter, så det bredes ud på flere frivillige.

Du kommer med i et sjovt og hyggeligt gå- og løbeværtsfællesskab 😊.

Er det noget for dig? Så ring eller skriv hjertens gerne til Berit Sulkjær på tlf. 40289797 eller på Messenger for yderligere info 🙏.

GIF  **outdoor**



GIF vil så gerne have gang i en gå-afdeling og vi leder nu efter nogle værter 😊

Velbesøgt forårsopvisning

Tæt på 1.000 deltagere i Båndbyhallen



I GIF Gymnastik kan vi igen se tilbage på en flot sæson. Alle hold har arbejdet benhårdt frem imod den store "finale" nemlig opvisningen i Båndbyhallen lørdag 9. marts 2024.

Serier er blevet finpudset, spring er blevet perfektioneret og vi har leget til den store guldmedalje.

Forårsopvisningen kom godt i gang allerede et par dage inden, hvor instruktørerne mødtes for at øve instruktørserie. En tradition vi efterhånden har haft længe. I flere år har vi talt om at øge niveauet fra 'fjolleserie' til noget mere seriøst. I år blev vi enige om at det skulle være, så torsdag aften, to dage før opvisningen, fik vi det hele sat sammen og øvet og dermed var der pludselig endnu mere grund til at glæde sig til lørdag.

Lørdagen blev skudt i gang med at gøre Båndbyhallen klar til at tage imod de op til 1000 gæster der kommer på besøg i løbet af dagen. Borde, stole, duge og blomster blev sat op. Redskaber hentet i Gudumholm. Vi gjorde klar til det store kaffe- og kagebord. Udførelsen af sådan en dag kræver en hel del hjælp udover vores egne frivillige instruktører, og vi vil gerne benytte chancen for her at takke alle dem der gav os en hånd med, både i kagesalget, med kagebagning og oprydningen bagefter.

Traditionen tro startede opvisningen med fælles indmarch efterfulgt "Der er et yndigt land". GIFs to faner blev i båret af Rasmus og Sara fra Båndbygymnasterne.

Herefter blev der budt velkommen og Emma Rosengren kunne sammen med resten af gymnastikudvalget lige tage fusen på gymnastikformanden, Joan. Emma holdt en fin og rørende tale til Joan med tak for Joans tålmodige, omsorgsfulde væsen og hendes hårde arbejde i GIF gymnastik.



Dernæst tog Pernille Thomsen over og udnævnte Årets GIF'er i gymnastik, som i år gik til Flemming Hansen, som er springinstruktør på Båndbyerne og spring 2.-4. klasse. Flemming er en meget dedikeret instruktør, som trods egne skader og giver sig fuldt ud for at lære børnene at lave salto, araber og flik. Han er altid klar til at give en ekstra hånd, og han siger aldrig nej når der er brug for hjælp. Vi ønsker Flemming stort tillykke med prisen 👍

fortsættes



Fortsat – Velbesøgt gymnastikopvisning

Efter udmarchen gik de første hold på gulvet og forårsopvisningen var i gang. Først på gulvet var Gymnastik og leg for piger, efterfulgt af Rytme 2.-4. klasse, Båndbygymnasterne, GymNinjaerne og Spring 2.-4. klasse.

Herefter holdt vi en kort pause hvor der blev trukket tre heldige vindere af børne-tegnekonkurrencen og tre heldige vindere af voksen-konkurrencen, som alle vandt fine præmier sponsoreret af Spar Nord i Vejgaard.

Herefter gik instruktørerne på gulvet i fællesskab og fremviste både serier og spring. Det var et meget imponerende show de havde fået stykket sammen i år. Efter pausen fortsatte programmet med holdene TikTok og MGP dans, Forældre/barn og spring 0.-1. klasse.



Herefter var GIF's egne hold færdige for i dag, men der var stadig et par hold på programmet. Først var Mou Juniorhold på gulvet med en fænomenal opvisning i spring og rytme og til at slutte af var vi så heldige at få LKB's Rytme for Kvinder på gulvet. Et skønt hold med en masse lækker rytmisk gymnastik og en smittende energi. Vi takker for besøget fra både Mou og Gistrup.

Som altid går dagen utroligt hurtigt, og kl. 16.20 var det tid til den fælles udmarch for instruktører og hjælpere.



Alle de frivillige fik en lille påske-gavekurv med lidt lækkert i, som en tak for deres store engagement i løbet af året.



Kl. 17.30 var Båndbyhallen helt ryddet igen og ingen ville have gættet at GIF-gymnastik den dag havde været vært for op mod 1.000 deltagere og gæster til forårsopvisningen anno 2024.

Gymnastikudvalget



Kvinderne i træningslejr



En kold lørdag i marts, samlede vi 10 damespillere til en træningsdag i hyggens tegn. Vi lagde ud med noget vi aldrig har prøvet før! Nemlig en fodboldtræning. Vi havde på forhånd allieret os med en hemmelig gæstetræner, hvis første kommentar var: *"Ja, jeg har jo tidligere været U6 træner i klubben i flere år"* Kan I gætte hvem det var? Jacob Nissen – og han var ikke bleg for at lave en times fodboldtræning med simple øvelser, som driblinger, indersider, stafet og lidt skud på mål. Helt sikkert tips og tricks vi tager med os videre.

Efter en god times fodboldtræning rykkede vi ind i varmen hos Charlotte Winterberg i GIF Fitness. Charlotte havde gjort klar med yogamåtter og tæpper. Den afslappende musik spillede og vi fik lavet diverse yogastillinger, mens kroppen knirkede og balancen blev udfordret.

Efter yoga hyggede vi i klubhuset med en omgang lasagne, som Lisbet Bertelsen havde bikset sammen.

Nå! Nu til dagens sidste aktivitet – træningskamp mod Nøvling. Uden at løfte sløret for resultatet, kan vi fortælle at det blev en yderst målrig kamp. Humøret var højt, vi havde to helt nye spillere med som gjorde det vildt godt. Vi fik lov til at gå til makronerne af Thomas Marcher, som styrede slagets gang. Måske vi havde lovet ham høj solskin på sådan en højhellig lørdag, men der var hundekoldt, så det var ikke en kamp, hvor vi stod stille. Vi sluttede dagen med kage og hygge i klubhuset.

Tusinde tak til de frivillige kræfter, som var med til at give os en god dag. Vi er nu klar til forårssæsonen 2024 og det kan kun blive godt 😊

GIF's damesenior hold





Herrerne i træningslejr

Herresenior havde lørdag 16. marts en helt forrygende træningslejr, hvor vi fik trænet både det fodboldtaktiske, fællesskabet og 3. halvleg.

Træningslejren startede om morgenen i Gudumholm i GIFs klubhus og sluttede tidlig morgen i det Aalborgensiske natteliv 😊

Vi begyndte dagen med en lækker morgenmadsbuffet i klubhuset, som Linda på fornem vis havde sørget for.

Den lagde en god bund for resten af dagen, hvor vi midt på dagen spillede træningskamp mod Vaarst. Det var en super fin træningskamp, hvor vi fik prøvet flere ting af og finpudset formen i en kamp, hvor vi måtte nøjes med resultatet 1-1 😊

Efter træningskampen vendte vi retur til Gudumholm, hvor den stod på byvandring, så drengene "udefra" kunne se lidt af byens herligheder. Herefter fandt vi oplukkeren frem og Sejlflod Hotel leverede en lækker omgang stegt flæsk til aftensmad, så alle var topklar til dagens højdepunkt – trænerens quiz i kategorierne fodbold, musik og almen viden 😊

Der blev ikke ført referat med resten af aftenens og nattens udskejelser, men det var ligesom resten af dagen med højt humør og fællesskabet i højsædet.

TAK til de frivillige, der hjalp til at gøre vores træningslejr til en stor succes. Vi er nu tæt på at være klar til at turneringen starter til april, og det glæder vi os helt vildt til.

Frederik Kristensen,
herreseniortræner



Støt GIF, når du tanker benzin **OK**

Når du har et OK Benzinkort, der er tilknyttet GIF, så støtter du GIF, når du tanker hos Dagli'Brugsen i Gudumholm. Det betyder flere penge i klubkassen – til gavn for GIFs medlemmer. I 2023 modtog GIF over 20.000 kr. fra OK-aftalen.

Har du endnu ikke et OK-kort, så kan du bestille det i Dagli'Brugsen Gudumholm.



Støt GIF som passivt medlem

Hvis du gerne vil støtte GIF, men ikke selv dyrker idræt, kan du tilmelde dig som passivt medlem i GIF.

Dermed signalerer du, at du anerkender de mange frivilliges store indsats og GIF's rolle i lokalsamfundet.

Du er samtidig med til at støtte GIFs knap 600 medlemmer i Fitness, Fodbold, Gymnastik og Outdoor.

Du vælger selv dit beløb men typisk beløb er i niveauet 100 kr. 200 kr. eller 300 kr. ja op til 500 kr. 😊



Beløbet kan overføres til/indbetales på GIF's konto i Spar Nord Vejgaard: 91282120000635 med dit navn i reference. Du kan også betale via MobilePay på tlf. 63452.

På forhånd tak for din støtte til GIF.

Bestyrelsen



GIF PARTNER



GULDSPONSOR



Aalborg

Medlemmernes fagforening



Telefon: 2060 5616



www.marine-engineering.dk Tel: +45 2211 1599



GULDSPONSOR



Murerfirmaet Hassing ApS

Murer- Kloakmester

v/ Christian Hassing

98 31 83 91

20 32 99 11



www.murerfirmaethassing.dk

Flügger Farver

Storvorde

Malermester
Iben Gram Foldager

40 58 23 78

iben@maler-oh.dk

GRØNBORG *el*

Høj kvalitet til altid tid!



deko
manden

98 31 88 41



Indkilde



Airbrushshop Danmark

Aalborg Bilsyn



—JELLESEN-TAG ApS—

512 43 648

www.jellesen-tag.dk



Solhøj
Hundehotel

Vi tilbyder
hundehotel,
dagpleje
& butik.

Skriv til os
via facebook.

Tiendemarken 17 - 9280 Storvorde - www.solhojhundehotel.dk



www.klarupcaravan.dk

KLARUP
CARAVAN
CENTER

KLARUP TLF. 98 31 88 88

Auto KC

KONGERSLEV



SOLO Grafisk Univers



MURERMESTER

KURT PEDERSEN ApS

TLF. 98 33 94 40 / 40 51 14 40



SPAR



ÅRESTRUPVEJ 2, 9000 AALBORG



TØMRER OG SNEDKERFIRMAET
POUL MORTENSEN aps

Korinthvej 1 - 9220 Aalborg Øst
TLF. 98162812
www.poul-mortensen.dk



Nybolig

Palle Ørtoft

7 butikker - 1 salær



VEDVARENDE



FRIVILLIGSPONSOR



Dit **autocenter**
STORVORDE

 **spar nord**

3F
Aalborg
Medlemmernes fagforening

VVS
veje
Telefon: 2060 5616

privatsikring

Dagli' Brüggen
Gudumholm

OK

Murerfirmaet Hassing ApS

Murer- Kloakmester
v/ Christian Hassing
98 31 83 91
20 32 99 11



www.murerfirmaethassing.dk

FLEX
montage

Lars Bloch Brilller

TV SIFA BINGO



SØLVSPONSOR



 **Sejflod Hotel**
98 31 63 26



**KONGERSLEV/MOU
TRÆLAST & BYGGECENTER**



TØJ- og EVENTSPONSOR



TV SIFA BINGO

 **spar nord**

SPORT 24
AALBORG CITY

Carlsberg

privatsikring


hummel

Bliv Frivillig i GIF

og mød nye mennesker og gør en forskel lokalt



GIF styrker strukturen, organiseringen og plejen af de frivillige. De mange frivillige er meget vigtige og hovedårsagen til, at GIF er så aktiv og veldrevet en idrætsforening. Derfor vil vi gerne passe godt på de mange frivillige.

Vi er derfor i gang med at skabe et overblik over alle, der på en eller anden måde ønsker at bidrage med en indsats som frivillig i GIF.

Opgaverne omfatter alt fra bemanding til idrætsugen, hjælp til events, ledelse af GIF, salg i Cafe i klubhus til organisering af Idrætsugen. Kort sagt: mangfoldigheden af opgaver er stor og vi kan helt sikkert bruge netop dine kompetencer i korpset af frivillige.

For at få overblikket, har vi brug for et lille tilsagn fra dig i form af dit

- dit navn
- dit telefonnummer
- din mailadresse

Det vil vi gerne modtage via mail til frivillig@gudumholm-if.dk

Og bare rolig 😊 Vi noterer dig i første omgang på listen over mulige frivillige i GIF. Vi vil også gerne have dig på listen selv om du allerede bidrager eller tidligere har gjort det, så vi kan få en stor opdateret listen over Frivillige i GIF, så vi kan løfte i fællesskab.

Vi glæder os til at høre fra dig.

Ditte og Helle

