

# Jyderup Gymnastik

*- Sjov motion for alle -*

## Nyhedsbrev – December 2023



Som tiden dog går – vintersæsonen 2023/2024 er allerede ved at nærme sig halvvejs, og det er ved at være jul.

Vi har i år prøvet et nyt format på vores sæsonprogram, og vi har indført en rabatordning for seniorer og ved tilmelding til flere hold.

Vi har også, med forskelligt grader af succes, forsøgt at starte nogle nye holdtyper, og vi har som sædvanlig sendt en stor gruppe af gymnaster på weekendtur til Vejstrup Efterskole på Fyn.

Og så nærmer vi os Juletræsfesten den 20. december, hvor klovnen Pino kommer og laver fortryllende underholdning.

Den 15. januar inviterer vi til et gratis foredrag med Emilie Aaen, som kom til skade i 2021 og fik sit ben amputeret over knæet. Hun vil gerne inspirere til at komme videre og få nogle værktøjer til at tro på sig selv når det hele ser sort ud.

Læs om det – og mere til – i dette december nytårsbrev.

God læselyst - vi ønsker alle en glædelig Jul og et godt nytår



JJ hydraulik



Tlf. 59276080  
jyderupbageren@gmail.com



v/ Leif Pallisgaard Hansen  
Elmegården 9  
4450 Jyderup

- Blik  
- VVS  
- Pillefyr  
CVR: 30676436  
mail@lphservice.dk  
www.lphservice.dk

## Sæsonprogrammet

Igen i år kunne vi præsentere et flot sæsonprogram med en masse spændende hold. I år valgte vi at ændre vores 32 siders sæsonprograms hæfte til en enkelt 3-foldet side. Vi håber og tror at I har taget godt imod den nye brochure, som selvfølgelig ikke indeholder alle de samme oplysninger som den gamle, men al information om holdene, tilmeldingsprocedure, prøvegange m.v. findes jo på vores hjemmeside [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk).



## Kontingent – resten af sæsonen

Kontingentet for den resterende del af sæsonen bliver fra 1. januar sat ned til 50% af det oprindelige kontingent. Så har du lyst til at prøve (endnu) et af vores hold er muligheden der nu – klik blot ind på vores hjemmeside [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk) og tilmeld dig.

NB: På børne-/juniorhold KAN der blive tale om ekstraopkrævning til eventuel opvisningsdragt

Har du problemer med at tilmelde dig, så kontakt vores kasserer, Lone Hansen, på [kasserer@jyderupgymnastik.dk](mailto:kasserer@jyderupgymnastik.dk)



## Rabatordning

Vi har i år indført en rabatordning, som vi nok ikke har været gode nok til at informere om.

Alle personer over 60 år får 15% i rabat.

For alle gælder det, at tilmelder du dig på mere end 1 hold får du 10% rabat på øvrige hold, dette gælder også for børn.

Rabatten fratrækkes automatisk ved tilmelding.



# nyt syn.

## Nye hold i denne sæson

Vi har i år startet flere dansehold op; Standarddans, Holistisk Dansefitness, Hit Fit Dance og Dans Dig Fri og Glad. Desværre er de 2 sidste lukket igen pga. for få tilmeldinger, men de øvrige 2 er man meget velkomne til at prøve.

Vi har også startet et "Mix-Motion" for senior gymnaster. Her er pt. 11 deltagere som hygger sig med fælles opvarmning, efterfulgt af floorball, badminton, bordtennis eller curling. Træningen slutes af med hyggeligt samvær og kaffe.

Har du tid og lyst til at være med, så kig forbi Jyderup Hallen fredag kl. 14-16. Der er plads til flere, og der er allerede åbnet for tilmelding til nyt Mix-Motions hold fra januar.



**Elefant Apoteket**

Jyderup, Svinninge, Svejle  
Holbæk, Nykøbing, Vig



## Opstart efter nytår

Det er en rigtig "arbejdsgiver-jul" hvilket så betyder, at vi starter op igen allerede tirsdag d. 2. januar 2024



## Gratis foredrag den 15. januar med Emilie Aaen

Den 15. januar 2024 kl 19-21, inviterer vi til gratis foredrag med Emilie Aaen.

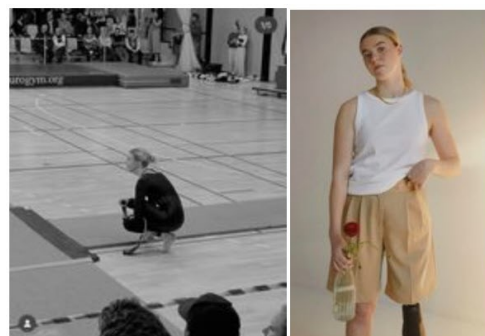
Beskeden fra Emilie

”Hej - jeg hedder Emilie Aaen og jeg har næsten hele mit liv dyrket gymnastik eller rettere sagt teamgym :-)) men tilbage i januar 2021 kommer jeg til skade til en træning og efterfølgende bliver mit venstre ben over knæet amputeret. Jeg har fundet ud af at med en positiv indstilling og et gå på mod, kan man komme endnu længere i livet. Jeg håber du vil lade dig inspirere af foredraget og måske få nogle værktøjer til at tro mere på dig selv når det hele ser sort ud!

Jeg glæder mig til at se jer”

Tilmelding sker på vores hjemmeside [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk) under 'Tilmelding til Event'.

Det er gratis at deltage, du skal blot oprette en profil i vores system for at tilmelde dig.



## Weekendtur til Vejstrup

I weekenden den 4.-5. november drog omkring 80 gymnaster fra Dans/Rytme 4-6 klasse, Mini-juniormix og Juniorholdet afsted på weekendtur til Vejstrup Efterskole på Fyn.

Det blev en herlig tur med en masse ømme muskler, en masse hygge og grin, lidt knubs men også avancement for springerne. Der var flere som 'ringede med klokken' fordi de stod et nyt spring.



Efter en årrække at have taget til Vejstrup, prøvede vi i 2022 at tage til Gymnastikefterskolen Stevns. Det var også en rigtig god tur, men vi er rigtig glade for igen at tage til Vejstrup som på alle måder opfylder vores ønsker, både til faciliteter men også til bespisning m.v.

Det er dejligt at kunne sende vores hold med på sådanne ture, for et er hvordan den almindelige ugentlige træning foregår, men på sådan en weekendtur har vi mulighed for at gå mere i dybden med rytmeserier og spring, netop fordi vi har mere tid.

Men det er også vigtigt at alle gymnaster hygger sig og har det sjovt - for et er sikkert: det er så tydeligt at mærke at sammenhold og samvær bliver forstærket på sådanne ture. Og det er glædeligt at vi har muligheden for det.



## Juletræsfest den 20. december

Onsdag den 20. december afholder vi igen vores fælles juleafslutning for alle børnehold til og med Mini-juniormix.

Her vil der, efter fælles opvarmning omkring juletræet, være redskabsbaner, så der kan samles appetit til buffeten, inden klovnen Pino kommer og laver fortryllende underholdning hvor alle kan være med. Dagen slutter af med uddeling af godteposer.



Det kræver invitation for at melde sig til, og du kan lige nå det endnu. Sidste frist er søndag den 10. december.

Har du ikke modtaget invitationen, så tjek din spam mail, og ellers kontakt vores kasserer Lone Hansen, på mail [kasserer@jyderupgymnastik.dk](mailto:kasserer@jyderupgymnastik.dk).



**REMA 1000**  
Jyderup

DIT AUTOVÆRKSTED  
  
**PR AUTO**

  
Tornved Yoga

## Springcenter

Vi er, sammen med 3 andre gymnastikforeninger i Holbæk Kommune, med i en arbejdsgruppe, som arbejder på at få etableret et Springcenter i kommunen.

Et meget spændende initiativ, som du kan følge på Facebook, ved at søge på "Springcenteret" – eller klikke her <https://www.facebook.com/profile.php?id=61552227447696>

 **FAURKILDE.DK**



**SKORSTENSFEJEREN I JYDERUP**

- Rensning af Ventilation
- Rensning af EM aftræk fra Restaurationsbranchen
- Rensning af Tagrender
- Service af Varmepumper
- Renovering af Skorstene (Isodor skorstensforringer/stålforringer)

v/ Skorstensfejer Jimmie Larsen  
Holbækvej 131A  
4450 Jyderup

www.jyderupfejer.dk  
jimmie@skorstensfejer.dk

Ring i dag på:  
**+45 29 46 66 44**

## Generalforsamling den 22. februar 2024

Kunne du tænke dig at være med til at udvikle Jyderup Gymnastik, så er vi altid åbne for nye idéer og tiltag.

Du har også mulighed for at blive en del af bestyrelsen - så skriv til vores formand Charlotte Madsen på mail [formand@jyderupgymnastik.dk](mailto:formand@jyderupgymnastik.dk), eller ring på tlf. 20 44 74 79, hvis du vil vide mere om hvad det indebærer at være bestyrelsesmedlem eller suppleant.

Hvad enten du selv har lyst til bestyrelsesarbejde eller ej, så bak op om både den siddende og den kommende bestyrelse og mød op til generalforsamlingen kl. 19:00 (varer normalt max. 1 time).



## Kommende arrangementer / vigtige datoer

Generalforsamling i Jyderup Gymnastik, i Jyderup Hallen, den 22. februar 2024, kl. 19.00.

DGI's forårsopvisning i Kalundborg Hallerne den 1.-3. marts 2024

Lokalopvisning i Jyderup Gymnastik, i Jyderup Hallen, den 16. marts 2024

Nu holder vi juleferie, så der er ingen træning fra den 23. december - 1. januar 2024.

Træningen starter op igen tirsdag den 2. januar 2024.



**Jyderup Gymnastik ønsker jer alle en rigtig glædelig Jul og et godt og lykkebringende nytår.**