

# **GIF Orient – Generalforsamling februar 2023**

## **Idrætsmærke og sommermotion årsberetning**

Først lidt enkel statistik: I 2022-sæsonen har der været 42 aktive, hvoraf 24 har taget idrætsmærke.

Aktiviteten Idrætsmærke og Sommermotion opfylder mindst tre behov. Nærmest som et sundt Kinderæg for voksne.

Det er en skøn mulighed for at holde sin form med udendørs motion, hvis den idræt, man ellers dyrker, ligger stille i sommermånederne. Vores sæson er nemlig maj-august på stadion på Elstedvej. Og med effektiv gymnastik og eventuel brug af fitnessmaskiner arbejder vi kroppen igennem med vores gode instruktører.

Et andet behov som nogle af os har, er at få tjekket om vores form er lige så god eller bedre end sidste sommer, selvom vi er blevet et år ældre. Det kan vi få afprøvet ved at tage idrætsmærket i atletik. Og jeg vil ikke undlade endnu engang at fortælle om de deltagere, som har taget idrætsmærket i mere end 50 år. Det er så sejt. Og det kan selvfølgelig også kun lade sig gøre, fordi de officielle krav til at tage idrætsmærke ændrer sig i forhold til vores alder.

Næsten lige så sejt er det, at vi i år har tre, der tager idrætsmærke for første gang, og de er ikke vårharer og havde slet ikke forestillet sig, at de kunne klare det. Ydermere er de tre, der tog mærket for første gang sidste år, med igen i år. Så det kalder vi en succes.

Så kom bare med - om du er ung eller gammel! For et tredje behov som Orients Sommermotion og idrætsmærke opfylder er behovet for fællesskab og hygge, hvilket kulminerer med et festligt arrangement her i Orienthuset med overrækkelse af idrætsmærker. For at vi kunne leve op til vores normale aktivitetsniveau satte vi en video på med Pointer Sisters kendte sang "Jump" og så hoppede vi ellers alle sammen rundt til de inciterende rytmer.

I år var der 30 med til festen og de øvrige ærgrede sig over at være forhindret den dag. Har de i hvert fald givet udtryk for.