

**RIF har fået en
løbeafdeling**

**Familieidræt
- et stort hit**

**Sæt X i kalenderen
den 15. - 17. august
til årets sommerfest**

**Sørøvere, cyklister og
masser af sved på pan-
den til årets gymna-
stikafslutning**

R I Ø F

#1 2019



6



RIF Familieidræt 2019

12



Ny netværksgruppe for lokale virksomheder

20



Forårsafslutning i RIF Gymnastik

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 3 | Formandens ord: Spændende tid for RIF | 16 | Håndboldpiger i nye klæ'r |
| 4 | NYT! Vil du løbe med? | 17 | Nye tiltag i håndboldafdelingen |
| 5 | Sommerfest og årets RIF-pris | 18 | Der er blevet hoppet, sunget, leget og fundet fællesskaber |
| 6 | RIF Familieidræt 2019 | 22 | Senioridræt |
| 8 | Tennis er verdens bedste sport | 24 | 100 svinger ketsjeren i Rolfhallen |
| 10 | Bliv venner med os alle i RIF | 26 | Frivilligt arbejde fordobler chancen for høj mental sundhed |
| 11 | Tarup-Davinde Løbet 2019 | 27 | Gør noget meningsfuldt- Bliv frivillig |
| 11 | 20.091,- fra Energi Fyn | 28 | Kontaktinfo |
| 12 | Ny netværksgruppe for lokale virksomheder | | |
| 14 | Klar til badesæsonen | | |
| 14 | Tillykke til Britta! | | |
| 15 | Fodbold mangler frivillige "fødder" | | |

RIF-Bladet udkommer 2 gange om året: forår og efterår.

Bladet er for medlemmer af Rolfsted IF, trænere, udvalgsmedlemmer, samt borgere i lokalområdet Ferritslev, Rolfsted, Kappendrup, Hudevad, Tarup, Ellinge, Havndrup, Søllinge og Davinde.

Udgiver

Rolfsted Idrætsforening
Ørbækvej 878A, Rolfsted
5863 Ferritslev Fyn
formand@rolfsted-if.dk

Oplag 1.450 stk.

Redaktionen

Camilla Hansen, bestyrelses-
medlem i hovedbestyrelsen.
Står for indsamling af materiale,
samt kontakt til annoncører.
Kontakt:
camilla.hansen@rolfsted-if.dk

Louise Hofstedt Nielsen, layout,
rentegning og tryk.
Kontakt:
rifkommunikation@gmail.com

Annoncer

Kunne du tænke dig at få
en annonce i RIF-bladet, så
kontakt Camilla Hansen for at
høre nærmere.

Tryk

RIF-bladet bliver trykt hos
Sapa Grafisk Aps.

Spændende tid for RIF

Skrevet af Thomas Hofstedt Nielsen, *Formand for Hovedbestyrelsen*

Kalenderen siger april og forår, og vi lukker traditionen tro en række af vores aktiviteter ned indendørs, og åbner andre udendørs. Gymnastik, håndbold, badminton, senioridræt og familieidræt går på sommerpause. Udendørs er vi nu klar med fodbold, tennis og løb, ligesom senioridrætten rykker udendørs. Vores motionscenter kører ufortrødent videre året rundt, og sørger for, at der fortsat er liv i hallen i løbet af sommerhalvåret. Centeret har nu været i gang i et års tid i, og der er blevet taget godt imod de nye maskiner i de nye rammer. Det lover godt for fremtiden, hvor vi håber at kunne udvikle centeret endnu mere.

Nye tiltag og initiativer

Den seneste periode i RIF har været spændende, og en række nye tiltag har set dagens lys. Sidste forår havde vi besøg af Kristoffer Jørgensen fra Real Network, og han fortalte os lidt om, hvordan vi som forening med fordel kunne øge vores samarbejde med erhvervslivet, hvilket vi siden har arbejdet videre på. Vores sponsorudvalg bestående af Henrik Skovsgaard og Louise Godskesen har arbejdet med en række tiltag, og senest er der dannet et netværk, hvor en række erhvervsdrivende mødes nogle gange årligt. Her kan man vise sin forretning frem eller som senest, hvor Søren Lykkegaard viste Rolfsted Flyveplads frem. Dette netværk vokser, og det bliver spændende at følge udviklingen af det i fremtiden.

Familieidræt

Her i starten af 2019 så RIF Familieidræt dagens lys, hvor børn og voksne over 6 weekender er mødtes et par timer om formiddagen og sammen har dyrket en lang række aktiviteter. Vi har her vist, hvad vi som forening kan byde på, men også afprøvet en række aktiviteter, som vi ikke endnu har på tapetet – hvem ved, måske får vi det i fremtiden? Det har været en stor succes, og det kunne godt tyde på, at vi vil se Familieidræt tilbage i hallen igen på et tidspunkt. Der skal lyde en stor ros til de mennesker, som har planlagt, arrangeret og afviklet de 6 gange med samvær, motion, udfordringer, leg og meget mere.

RIF Løb

RIF Løb har også set dagens lys her i starten af 2019, og det er en ny afdeling, som skal samle både nye og mere rutinerede løbere, og de skal sammen få løbet en masse km, og man har her et stort fokus på, at det sociale skal være i højsædet, så i fremtiden vil de også arrangere en række sociale tiltag. I april startede et nybegynderhold op, hvor deltagere i løbet af de følgende 12 uger skal blive i stand til at løbe 5 km. Her vil man afslutningsvis lave en test, hvor man efterfølgende vil markere det med en fest. God fornøjelse til både nye og erfarne løbere.

RIF Sommerfest

I øjeblikket er et udvalg i gang med at få udviklet og ikke mindst planlagt vores sommerfest, som vi traditionen tro afvikler i august, og som du roligt kan glæde dig til. Sidste år blev en række nye tiltag prøvet af, noget andet flyttet rundt og noget tredje udeladt. I år forsøger man at få det bedste ud af de forsøg, så vi her i 2019 kan få et par gode dage sammen i august, hvor der er underholdning for alle, og hvor vi sammen kan markere, at vores RIF er et godt sted at være, og at vi har det godt sammen.

#jegerRIF

Nogle har måske allerede set ovenstående, og her i 2019 vil I komme til at se endnu mere til det. Vi vil fortælle historien om en moderne idrætsforening anno 2019, om hvad det er for en størrelse, og ikke mindst om hvordan vi sammen skaber lige præcis den forening, som vi får så meget glæde af at være en del af.

I ønskes alle en fantastisk sommer





NYT



RIF LØB

Vil du løbe med?

Har du lyst til at komme i gang med at løbe?
Eller er du allerede i gang, så kom med og bliv
en del af den nye løbeklub i Rolfsted IF

Velkommen i RIF Løb

Foråret er på vej, og alting springer ud.
I Rolfsted IF har vi startet en ny løbeklub op, og alle,
der har lyst til at løbe eller komme i gang med det,
er meget velkomne. Løbetræningen foregår 3 gange
om ugen med start fra Rolfhallen, hvor der er mulig-
hed for omklædning og bad.

Det er tirsdag og torsdag kl. 16.45 og lørdag kl. 9
Her vil der stå en instruktør fra RIF klar til at tage
imod dig. Har du ikke mulighed for at være med hver
gang, er det helt ok. Du deltager i det omfang, der
passer dig

Nyløber

Til dig, der gerne vil i gang med at løbe, er der mu-
lighed for at starte stille og roligt op. Der er startet et
hold op i april, der hedder fra 0 til 5 km på 12 uger.
Der er lige nu 15 nyløbere, og du kan sagtens nå at
være med.

Fortsæt i løb

Løber du allerede, og vil du gerne løbe sammen med
andre, så er RIF Løb lige noget for dig.

Kontakt

Har du spørgsmål eller ønsker yderligere info,
så find os på **Facebook - RIF Løb** eller gå ind på
Rolfsted-if.dk og under Løb finder du
kontaktpersoner.

På gensyn til gode løbeoplevelser i lokalområdet.
Vi glæder os til at se jer!

Rolfsted IF

Super
Brugsen
Ferritslev



SOMMERFEST

15.- 17. august 2018

Sæt x allerede nu og få et par hyggelige dage med venner, familie, naboer, etc.

Hvem skal have årets RIF-pris 2019?

Har du den bedste instruktør/træner, det mest engagerede udvalgsmedlem eller en holdkammerat, som betyder noget helt specielt for holdet? Så kan han eller hun måske vinde RIF-prisen 2019.

Hvem kan indstille og hvem kan vinde?

Alle, der er en del af RIF, kan sende en indstilling til årets RIF-pris, og prisen kan gå til alle, som er eller har været en del af RIF. Det kan være en instruktør, som skaber fællesskab, tænker nyt, etc. Det kan være et udvalgsmedlem, som gør et stort stykke arbejde for at få den enkelte afdeling til at fungere. Det kan være en holdkammerat, som betyder noget helt særligt for fællesskabsfølelsen på dit hold eller det kan være et tidligere medlem, som fik sat sit aftryk på foreningen, og som stadig den dag i dag huskes for sit engagement.

Tidligere vindere af RIF-prisen kan ikke vinde igen.

Hvem vælger vinderen af Årets RIF-pris?

Tidligere år har det været det været en skiftende jury, der har udpeget vinderen af RIF-prisen, men man ønsker at finde en form, som kan bruges de næste mange år. Koordinationsudvalget bag årets

RIFs sommerfest har derfor besluttet, at det er et udvalg bestående af de sidste 3 års vindere, der skal vælge årets vinder 2019. På denne måde vil der hvert år være en udskiftning i udvalget.

Så i år vil Poul Erik Greve (Vinder 2018), Louise Godskesen (Vinder 2017) og Eva Schou Corfitzen (Vinder 2016) være jury og udpege vinderen af årets RIF-pris 2019.

Vinderen vil få overrakt prisen lørdag den 17. august.

Hvordan indstiller jeg?

Du sender en skriftlig indstilling til rifprisen@rolfsted-if.dk senest den 15. juli. Indstillingen skal indeholde en god og grundig begrundelse for dit valg.



Tør du sætte til salg uden at spørge os?
Vi spidser blyanten og giver et godt tilbud.

Besøg os på danbolig.dk eller ring 70 23 1717 og få en uforpligtende salgsvurdering

Søren Lykkegaard
Indehaver, ejendomsmægler MDE
danbolig Ringø
Tlf: 7023 1717

danbolig
SAMARBEJDER MED NORDEA



RIF Familieldræt 2019

Skrevet af Iben Bech og Henrik Skovsgaard, *Initiativtagere bag RIF Familieldræt*

Som udløber af et formandsmøde blandt Rolfsted Idrætsforenings udvalgsformænd startede vi i begyndelsen af januar måned en helt ny aktivitet – nemlig "Familieldræt 2019", der blev lanceret sammen med en gruppe engagerede ambassadører fra lokalområdet.

Arrangementet løber af stablen over tre måneder fordelt på 6 lørdag og søndage, hvor dørene blev åbnet i Rolfhallen for alle tænkelige aktiviteter. Den oprindelige tanke var både at vise, hvilke sportsgrene idrætsforeningen i dag kan tilbyde, men i høj grad også at give rum til at nye og ukendte aktiviteter kunne afprøves.

Et vigtigt tema for planlægningsgruppen var, at der skulle være en mulighed for familier for at være

sammen i og om idrætten. Uanset alder, køn og formåen er dette RIFs måde at tilskynde familierne at lave aktiviteter sammen... under RIF's faner, og på vores hjemmebane... i Rolfhallen.

Om familien talte 2 eller ti personer var underordnet, prisen var den samme. Hallen og de foreslåede aktiviteter stod hver gang til fri afbenyttelse. En gruppe af familieguider var med til at vejlede deltagerne efter behov, således at det blev trygt og rart for alle. Det var helt og aldeles op til de enkelte familier at byde ind og fylde de mange aktiviteter med sjov og ballade.

Det var derfor en meget stor glæde, da der forud for opstart var ikke mindre en 35 familier tilmeldt. Hvis alle familier mødte op, kunne vi være ca. 120





deltagere. De mange deltagere kom fra både nær og fjern, og det var en stor fornøjelse at se både kendte og nye ansigter komme i Rolfhallen. Det var helt fantastisk, hvor energisk både børn, voksne og ældre gav sig i kast med de mange aktiviteter.

Indtil videre har vi fyldt lokalerne med glade familier, der har stiftet bekendtskab med blandt andet: Airtrack, Badminton, Boldmekka, Bordtennis, Børnemotorik, Fodbold, Hockey, Håndbold, Juniordans, Petanque, Tabata, Volleyball, Åben gymnastiksal og Åbent motionscenter

Måske kan denne uformelle leg være med til at skabe en interesse, således at vi vil se en vækst

hos idrætsforeningens idrætsgrene? I så fald vil det være meget velkomment og en kæmpe succes.

Vi er meget stolte over den interesse "Familiidræt 2019" har vakt, og vi håber denne type af arrangementer i fremtiden vil kunne gentage sig i RIFs regi. Vi er ikke i tvivl om, at samtidig med, at "Familiidræt 2019" åbner for sport i de mange familier, så er det også med til at skabe fokus på frivillige/frivillighed, og ikke mindst skaber det en vidunderlig fællesskabsfølelse blandt deltagerne. Vil du være med til at løfte en sådan opgave i fremtiden, så er du meget velkommen til at være med.

#jegerRIF



Ørbækvej 832, 5863 Ferritslev
Tlf. 2988 6144 - www.rolfsmindefoder.dk

Stemningen hyggelig, åbningstiderne fleksible,
betjeningen personlig og rådgivningen god.

Murer Skovgaard
Alt i murerarbejde

Ørbækvej 832, 5863 Ferritslev
Tlf. 3120 1910 - www.murerskovgaard.dk

Store som små opgaver til en fair pris.
Ring til Morten Murer på telefon **3120 1910**.

....Vi vil lokalområdet!





Tennis er verdens bedste sport

Skrevet af Mette Møller Bisgaard, *Formand for Tennis*

Vi spiller når vejret er til det ...

Voksen Intro

Voksen intro er et forløb over 8 timers træning fordelt over 6 gange fra tirsdag den 7. maj – 11. juni. Her er det muligt at lære tennisspillets fortræffeligheder og grundslag. Derefter kan du melde dig ind i klubben og spille med alle os andre, der kommer og spiller for sjov og lidt alvor.

Børnetræning 7 – 10 år

Mine to hjælpetrænere Oliver Bisgaard og Mikkel Dyrmosé vil sammen med mig gøre vores bedste for at du vil opleve glæden ved tennisspillet. Vi skal lege med bold og ketcher og lære boldkontrol.

Voksen hygge træning

Hvis du allerede kan spille lidt tennis eller meget er der mulighed for at komme op og spille sammen med andre ligesindede. Vi varmer op sammen, øver lidt grundslag og spiller lidt kamp eller leger fx rundt om nettet. Det er hyggeligt og givende. Det foregår samtidig med intro således du kan glide over og være sammen med alle os andre når vi midt i juni er igennem vores starttræning med Ingrid.

Tennisafdelingen i Rolfsted starter snart op igen. Vejret skal lige være til det og på facebook siden Tennisafdelingen – Rolfsted IF kan du bl.a. se, hvornår vi gør banerne klar. Jeg håber, det kan lade sig gøre mandag den 22. april, hvis vejret tillader det. Så hold øje med facebook og mød

op med hakkejern, godt humør, værktøj m.m. så vi i løbet af et par timer kan få vores baner flotte og klar til sæsonen ligesom vi vil have nogle hyggelige timer i fællesskabets navn-

Allerede tirsdag den 23 skal vi i gang – her vil der være tilbud til skolerne i lokalområdet om at komme op og prøve at spille lidt i idræt. Dette gentages 30. april.

Tennissportens dag den 4. maj

Jeg glæder mig til at tage imod Jer på tennissportens dag kl. 10 – 14. Tennissportens Dag er en national event, hvor tennisklubber i hele landet slår dørene op og giver mulighed for at vise klubben og tennissporten frem på bedste vis. På Tennissportens Dag tilbydes alle interesserede mulighed for at stifte bekendtskab med tennis alsidige, sjove og sociale sider.



RIF sommerfest event

Som noget nyt vil vi afvikle Rød Bold-turnering lørdag den 17. august til RIF sommerfest. Her vil børn under 10 år dyste sammen og mod hinanden et par timer. Der vil være hygge for tilskuere og forældre til deltagende børn. Mere herom når vi nærmer os sommerfesten.

Når du har betalt for sæsonen, kan du spille så meget, du vil fra banerne åbner efter påsken til de lukker i oktober/november.

Se træningstider og priser på Rolfsted-if.dk

Har du lyst til at være en del af den administrative side af tennis, er du meget velkommen til at henvende dig til Mette Bisgaard – vi savner nogle der syntes det er hyggeligt at være med til RIF møder og koordinerer RIF arrangementer og tennisafdelingen. Måske har du lyst til at være med til at organisere baneklargøring og nedlukning, måske har du bare nogle timer til overs engang imellem og dem vil du gerne bruge på din tennisklub ALT er velkommen, og vi glæder os til at tage imod dig og til at lade dig være aktiv på den måde, der passer bedst til lige netop dig!

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Tennissportens Dag

Lørdag d. 4. maj



**Aut. VVS Installatør
og Blikkenslager**

Odensevej 18 . 5260 Od. S
Tlf: 65981498 . www.gjersingvvs.dk



Vil du være
venner med
mig?



Og med os?



Og os?



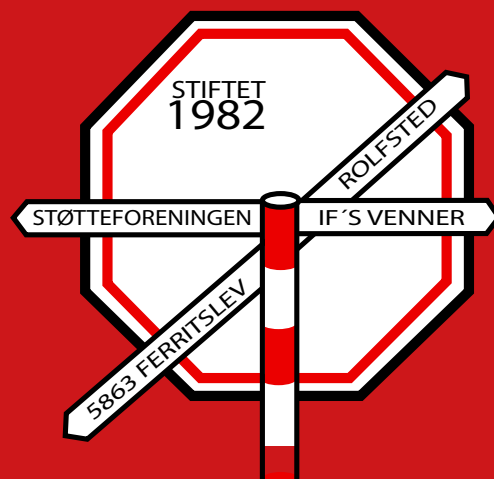
Vi vil også
gerne være
venner med
jer!

Bliv venner med os alle i RIF

Vi vil så gerne have flere venner i RIF, og alle kan være venner med os. At være venner med RIF hjælper dig, dine børn, dine børnebørn, dine naboer, dine forældre, etc.

Støt op om RIFs venner og bliv en del af et uforpligtende fællesskab.

Det koster 75 kr. og kan nemt klares via MobilePay på 21 70 94 14 eller på kontonr. 0828 0000570125.



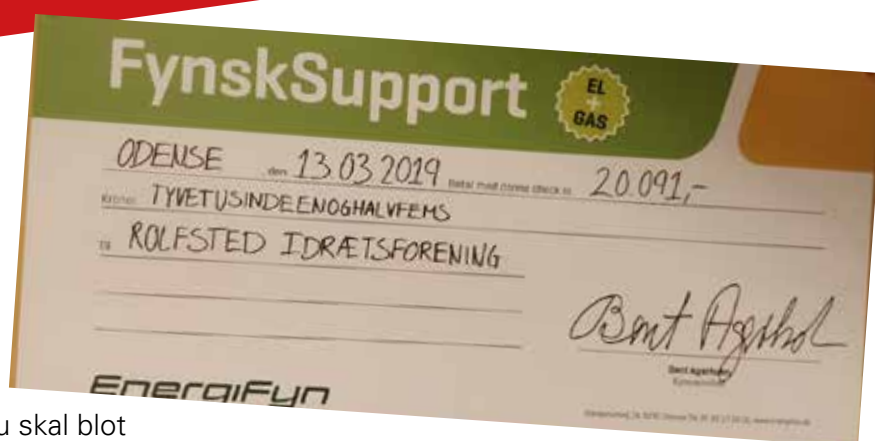


Sæt X allerede nu! Tarup-Davinde Løbet afholdes 1. september 2019

20.091,- fra Energi Fyn

Så har vi igen fået penge fra Energi Fyn. Via Energi Fyn har I alle mulighed for at blive sponsorer i vores fælles forening. Du skal blot vælge deres Fynsk Support på el/gas, og så giver de et bidrag til os.

Udover at de betaler et tilskud til os, så er produktet tilmed billigt, så du sågar kan opnå en besparelse oveni. Vi håber, at jer som endnu ikke har fået tilmeldt jer, vil gøre det, da det gør en forskel for os som forening. En stor tak til jer, som allerede har meldt jer til



FynskSupportEl
- ny energi til din klub



Med FynskSupportEl støtter du RIF med 2 øre per kWh, du bruger - uden at det koster dig ekstra!

Hvis du vil støtte RIF eller ønsker at høre mere, kan du kontakte Bendt Søberg på 65982478 eller 21778247.

Ny netværksgruppe for lokale virksomheder

Skrevet af Louise Godskesen, Medlem af Sponsorudvalget

Et sponsorudvalg er i samarbejde med hovedbestyrelsen ved at starte et netværk op af sponsorer, der gerne vil RIF og lokalsamfundet. Ideen er, at en sponsor bidrager med et sponsorat, og vi afholder netværksmøder, hvor de forskellige sponsorer kan være sammen, snakke, hygge, udveksle erfaring, og måske ordne en handel eller en ny kontrakt dem imellem.

Vi havde opstartsmøde i efteråret, hvor 9 virksomheder deltog. De var selv med til at bestemme rammerne for samarbejdet. Alle deltagere var enige om at disse netværksmøder skal finansieres af de enkelte virksomheder, og ikke må blive en økonomisk byrde for RIF. Ved at etablere sådan et setup, bliver sponsorer en del af RIF, og ikke bare nogen

der afleverer penge til os en gang imellem.

Den 20. marts samledes vi igen til netværksmøde. Denne gang i hangaren på flyvepladsen i Kappendrup, hvor vi hørte lidt om glæden ved at få luft under vingerne, krydret med anekdoter fra "gamle dage". Der var også tid til at drøfte hverdagens udfordringer som erhvervsdrivende i området, samt at give hinanden gode råd.

Det var en hyggelig aften med god dialog, og aftale om at vi mødes igen til juni.

Hvis din virksomhed ønsker at høre mere om dette samarbejde, er du meget velkommen til at kontakte sponsorudvalget.



**FÅ ET OK BENZINKORT OG OK MOBIL
SÅ STØTTER DU DOBBELT
HVER GANG DU TANKER**



Du støtter Rolfsted IF med 5 øre for hver liter, du tanker med OK Benzinkortet – uanset hvor du tanker i Danmark.

Ferritslev-Rolfsted har fået sin egen vin...

Vi har i 2018 lanceret omegnsvinen Ferritslev-Rolfsted. Et samarbejde med SuperBrugsen. Vinen blev valgt ud fra et par vinsmagninger i RIF og Brugsen - og så var grundlaget for marketing lagt. RIF får 5 kr. pr. solgt flaske, og der er solgt godt 600 flasker siden november 2018. Tak til alle der vælger denne vin. Vi ved, den er populær som firmagave, i diverse kurvesammensætninge, og selvfølgelig når vi og RIFs venner holder arrangementer. Label på rødvin-flasken viser området vi bor i, og er designet af den lokale Thommas Linnrose, tak for det.

Støt RIF når du tanker hos OK

OK støtter lokalsporten med 5 øre pr. liter, når man tanker. Vi vil derfor opfordre til, at du vælger, at OK skal støtte RIF, når du tanker.

Vi har nu over 150 aktive kort, der støtter RIF, og vi har tegnet 42 nye OK-kort siden 1. juli 2018. Dertil en række der bruger Appen som vi ikke kan holde styr på. Det er skønne penge, der ruller ind fra OK.

Støt RIF via Energi Fyn

Med Fynsk support El kan du også støtte RIF uden det koster dig noget. Mange er allerede tilmeldt ordningen, og RIF modtager ca. 20.000 årligt fra Energi Fyn.

Hvis du ikke er tilmeldt Fynsk support El, så kontakt sponsorudvalget, og vi hjælper dig med at blive tilmeldt.

Har du ideer til udbygning af sponsorudvalget, eller kunne du tænke dig at være en aktiv del af udvalget, hører vi meget gerne fra dig.

Sponsorudvalget består af Henrik Skovsgaard og Louise Godsken.

Kontakt sponsorudvalget på sponsor@rif-if.dk



Støt RIF - tank

OK giver RIF 5 øre per Liter I tanker – har I OK-kort så tag et billede af det og send til sponsor@rolfsted-if.dk eller på tlf.: 5117 3735; så sætter vi det op – Vil I gerne have et OK kort – kontakt os. Vi kan også hjælpe med OK app, der gør tankning og vask nemt.

Rolfsted Idrætsforening
- for krop og sjæl



Klar til badesæsonen

Mens alle andre indendørsaktiviteter går på sommerferie, holder RIF Motion fortsat åbent. Så der er masser mulighed for henover foråret at blive klar til badesæsonen.

Åbningstider

Der er åbent alle ugens dage fra kl. 04.30 til kl. 23.00.

Motionscentret er bemandet af en instruktør:

Mandag: 19.00- 20.30

Tirsdag: 10.00- 12.00 og 19.00-20.30

Torsdag: 19.00- 20.30

I ovennævnte tidsrum er det muligt at forny sit medlemskab, og nye medlemmer kan melde sig ind. Er

man allerede medlem, kan man også forny sit medlemskab via Rolfsted-if.dk/index.php/motionscenter/priser-og-tilmelding

Kontakt

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du ikke har mulighed for at møde op i centret, når der er instruktører.

Dennis V. Hansen, tlf 2529 4245

Ronni Gormsen, tlf 6065 6512

Vi glæder os til at se jer
- nuværende som nye medlemmer!

RIF Motionscenter

Tillykke til Britta!

Den 17. marts fik Britta Martinussen 1. Hovedkreds S.G.I Midtfnys vandrepokal for mere end 40 års frivilligt arbejde i RIF gymnastik. Pokalen blev, til stor overraskelse for Britta, uddelt i forbindelse med Forårsopvisningen i Midtfnys Fritidscenter!

Vi er stolte over at kunne takke med denne anerkendelse, for en frivillig indsats der "er trukket lidt ud"

Sikke en dejlig dag- STORT TILLYKKE!



**Tømmermester**

**Jesper Timmermann**

40 29 69 40

Alt i tømrer- og snedkerarbejde

Skovvej 1
5550 Langeskov

timmermann@pc.dk



Fodbold mangler frivillige "fødder"

Skrevet af Michael Andersen, *Formand for fodboldudvalget*

Når RIF-Bladet lander i jeres postkasser, er vi ved at afslutte vintersæsonen, hvor vi har spillet indendørsfodbold i Rolfhallen, og vi har været til mange stævner rundt omkring på Fyn og i Jylland.

Det er ungdomsholdene, der har fokus på indendørstræning og stævner, og der har været mange gode timer med god forældreopbakning rundt omkring i hallerne, mange præmier til vores drenge som kan være i form af medaljer, pokaler, biograf-gavekort og slikposer. Billederne er fra vinterens stævner.

Nu skal vi i gang med forårssæsonen

Meeeeeeeeen – Vi mangler frivillige hænder til både

fodboldudvalget og til trænersiden, hvis fodbolden skal bestå i Rolfsted – Hjælp – Hjælp – Hjælp

Kontakt fodboldudvalget hvis du har lidt tid til overs og gerne vil give børnene samme muligheder, som du måske selv fik, da du startede din idrætskarriere. Det kan også være, at du er en ung 15-20 årig, der gerne vil have lidt frivillighed på dit CV som træner.

Hvis ikke vi gør noget, så skal alle vores unge i lokalsamfundet køre til de omkringliggende byer for at dyrke idræt, eller bruge alt deres tid på PC spil !

Er det i vores interesse ?

Er det en udvikling, vi ønsker ?

ELLINGE ≡ AUTO

Tlf. 6617 9463

-bare bedre bilværksted



Service og reparation af alle bilmærker
- og bevar bilens fabriksgaranti.

SERVICE PARTNER
- bare bedre bilværksted

Håndboldpiger i nye klæ'r

Skrevet af Dorte Jakobsen, Træner for U14

Sæsonen lakker så småt mod enden, og i skrivende stund ligger vores to U14 pigehold, henholdsvis på en 2. plads og en 9. plads, og det er flot, på trods af stor omroking og en del spillere, der spiller to kampe, da vi er lige i underkanten til 2 hold. Men med spillernes store hjælp er vi kommet gennem alle kampe uden afbud.

Så det er super flot gået alle sammen.

Vi kan som trænere virkelig se en stor udvikling i deres spil. De har udviklet en god boldsikkerhed, spilforståelse og fået meget fart over deres grundspil, og deres gode humør er så positivt. Det kommer selvfølgelig ikke af sig selv, og pigerne har trænet flittigt, og virkelig taget de fleste træningsaftner seriøst.

Pigerne skal her i den nærmeste fremtid sælge lodsedler, så de kan tjene lidt penge til vores årlige afslutning. Håber I alle vil bakke op og købe en lodseddel, når pigerne kommer forbi Jeres dør.

Vores afslutning i påsken i år går til Vojens, og vi glæder os meget til et par hyggelige dage i håndboldens tegn. Det plejer at være en ret fed tur for både os som trænere, og ikke mindst for spillerne.

Vi vil i maj, vanen tro, træne lidt strandbold på vores egen bane og spille et stævne, forhåbentlig i Nyborg. Jeg håber på to hold i år.

Jeg vil gerne rette en tak til de to andre trænere, der har været på banen i år. Især Knud har måtte trække et stort læs, da både Mathilde og jeg desværre har været lidt ustabile på grund af arbejde. Tak Knud for din store hjælp. Tak til Mathilde for at være med som træner for første gang i år, det er gået rigtig godt, og du har været en stor hjælp.

Tak til jer dejlige og hjælpsomme forældre, som altid bakker os op ude og hjemme, uden jeres store hjælp kunne det ikke fungerer.

Til sidst vil jeg gerne takke af for denne sæson, og håber selvfølgelig på at se jer til næste.



RAVNEMOSEN

Anlæg og gravearbejde
Tlf: 40260221
CVR 34835802

Aut. kloakmester - anlægsgartner



- Separering af kloak
- Montering af rottespærer
- Udskiftning af kloak
- Aut. Kloakmester

Ring for uforpligtende tilbud

- Diverse gravearbejde
- Anlægsgartner
- Støbearbejde
- Ravnemosen-anlæg.dk

Ravnemosen926@gmail.com



Nye tiltag i håndboldafdelingen

Skrevet af Charlotte Jørgensen, Formand for Håndbold

Så er sæson 2018/2019 ved at gå på hæld, og vi må sige, at det har været en lidt trist sæson for håndbolden, da vi kun har haft 15 U14-spillere og 4 spillere på U-18 (holdfællesskab).

Vi startede sæsonen med hold til U6-U8, U12 drenge og pige og U14 pige. Der var desværre ikke ret mange til træning på U6-U12, så vi besluttede at lukke holdene. De få piger, der var på U12 fik tilbuddet om at rykke op og spille U14, for så kunne vi stille med 2 U14 hold, og det var der nogle af dem der gjorde. Vi var kede af at skulle lukke holdene ned, men vi mente ikke, det var fair overfor de frivillige trænere, at de skulle stå med så få spillere ved hver træning.

U14 B + C pige har haft 3 trænere Dorte Jakobsen, Mathilde Knudsen og Knud Thusing. Dorte og Mathilde har primært stået for B-holdet og Knud har taget sig af C-holdet. Håndboldudvalget vil gerne sige de 3 trænere en stor tak for deres engagement og indsats.

U14 har fået nye spillertrøjer som er sponsoreret af Gjersing VVS – Tusind tak for sponsoratet.

Næste sæson

Vi håber på, at der næste sæson møder en masse børn op, som vil spille håndbold, selvfølgelig også de børn som tidligere har spillet i RIF, så vi kan få en masse håndboldglæde i Rolfhallen igen.

Vi starter en masse børnehold op i den kommen-

de sæson, men vi mangler trænere, så hvis der er nogen, der går med en lille træner inden i, så er man meget velkommen til at tage fat i Håndboldudvalget, for vi har brug for jeres hjælp.

Vi vil også meget gerne have, at I skriver/ringer til os, hvis I har gode ideer til, hvordan vi får flere unge i gang med håndbolden igen, eller hvis I har andre gode ideer eller tiltag.

Som noget nyt i den kommende sæson, tilbyder vi Five-a-side håndbold, som henvender sig til voksne som tidligere har spillet håndbold. Five-a-side er et fem-mod-fem-spil med 10 enkle regler og en helt særlig bold på 2/3 bane uden dommer. Så saml dine tidligere klubkammerater og kom op i hallen og hyg jer sammen og få sved på panden.

God sommer og vel mødt til en ny spændende håndboldsæson

Ellinge Smedie.dk



- **Stål & Smedearbejde**
- **VVS & Blik**
- **CE-certificeret inden for Stål**
- **Autoriseret inden for VVS**
- **Grøn Smiley inden for arbejdsmiljø**

Gl. Byvej 12, Ellinge • 5540 Ullerslev • Tlf.: 65981230
info@ellingesmedie.dk • www.ellingesmedie.dk



**VI GØR DINE DRØMME OM
DEN HELT RIGTIGE HAVE TIL VIRKELIGHED**

Vi er et familiefirma, der stiller vores store erfaring til rådighed, når I skal have opfyldt jeres ønsker til drømmehaven. Få glæde af vores faglighed, når jeres fantasi udfolder sig i samspil med de fysiske rammer og de muligheder, der ligger i naturens egne materialer. Resultatet er altid unikt – den perfekte have til jer.

KONTAKT OS PÅ TLF. 30 40 50 50
 E-MAIL: ULRICH@HAUGEHAVE.DK · WWW.HAUGEHAVE.DK

Der er blevet hoppet, sunget, leget og fundet fællesskab

Skrevet af Iben Bech, *Formand for Gymnastik*

Sæsonen 2018/2019 går på hæld, og det har været en sæson, hvor der har været fyldt med glade gymnaster i gymnastiksalen. Alene på de 4 børnehold har der været 90 tilmeldte gymnaster. Nu er en dejlig sæson slut, og vi glæder os til en ny til efteråret.

Den store finale

Lørdag den 6. april var Rolfhallen fyldt til bristepunktet med spændte børn og instruktører, stolte forældre og bedsteforældre og mange andre.

Ca. 500 mennesker var mødt op for at være en del af den største årlige begivenhed i RIF Gymnastik - Nemlig den årlige Forårsopvisning. Her skulle RIF Gymnastiks 90 børn vise, hvad de har lært henover vinteren. Der var sommerfugle i maven og højt humør.

Traditionen tro startede opvisning med fælles indmarch med fanerne i front, og for alle gymnaster unge som gamle, nuværende som tidligere er dette noget helt specielt. Det giver gåsehud og kriller i maven. Og her blev den første spænding udløst for

de mange spændte børn. For der er noget højere til loftet og nogle flere tilskuere tilstede end der har været ved de mange timer i gymnastiksalen. Efter en fælles opvarmning var holdene klar til at gå på gulvet.





Alle mand på dæk – Kaptajnen kommer

Fræs for rollinger gav den gas som frække pirater med farverige tørklæder og vrikken med måsen, og de viste alle, at til gymnastik der har vi det sjovt. Dette er holdet for de yngste gymnaster, hvor man har mor, far, bedste eller en helt fjerde med gulvet. Holdet i år bestod af stor flok livlige, dejlige, glade og til tider lidt trodsige børn. De mødte op med højt humør og krudt i rumpetten. Der er blevet hoppet højt, der er rejst til Afrika, og gymnastikkens grundspring er introduceret. På holdet var der også en flok meget engagerede forældre, som også gav den gas. Så et stort tak for at de var med til gøre timerne fantastiske. Og der var garanti for sved på panden for både store og små.

Tilmeldte gymnaster: 21 stk. (plus forældre)
Holdet ledes af Louise Hofstedt Nielsen (instruktør) og juniorhjelper Oscar Hofstedt Nielsen (juniorhjelper).

Jeg er så glad for min cykel...

Iklædt cykelhelme og sikkerhedsveste indtog krudtuglerne halgulvet. Der er fuld fart over feltet, når de 28 børn triller, hopper, slår kolbøtter og meget mere. Holdnavnet er også uden tvivl den rette betegnelse for børnene på dette hold. Som spirende skolebørn kan det være svært at være uden mor/far, men instruktørerne fortæller, at det har været et år med en

masse små forsigtige børn, som skulle finde deres egne ben i salen, mens forældrene sad ude i forhallen.

Men hurtig blev de til de livlige krudtugler, som bare smiler, hviner og jubler i fuld aktivitet. De har lært at stå i kø, at lytte og at hjælpe hinanden.

De har fået en tro på sig selv og vi har opnået så meget mere end hvad vi troede da vi startede med en sal fuld af 24 børn, alle lyshåret som lignede hinanden.

Vi takker virkelig forældrene for hjælp med redskaber, uden dem havde vi ikke kunne have haft det så sjovt.

Tilmeldte gymnaster: 28 stk.

Holdet ledes af Ann-Kristine Borgersen Dall (instruktør), Emmely Green Sørensen (ungdomsinstruktør) og Simon Szabó (voksenhjelper).



ROLFSTED EL ApS

Aut. EL-installatør Claes Henningsen

Stokløkken 2 • 5863 Ferritslev

Telefon 6598 1133 • Mobil 2320 0433



Baby Shark, do do do do do...

Der skulle gode mavemusklers til, da Turbo Kids lagde ud med Baby Shark liggende på ryggen og med benene i vejret. Der blev slået vejrmøller og lavet flotte serie for de 30 friske børn.

Holdet i år bestod af en STOR flok glade og livlige børn. De har i løbet af sæsonen haft masser af krudt i r....., masser af smil, stor glæde ved gymnastikken og ikke mindst været klar til at lave gymnastik hver eneste onsdag de sidste mange uger.

Der var børn i mange aldre på holdet, og deres gymnastiske niveau spændte meget vidt. Dette gav lidt udfordringer på holdet, når instruktører og børn ikke altid var helt enige om hvorvidt der skulle trænes mavemusklers eller spilles stikbold. Om der skulle springes i trampolin eller klatres i ribber. Børnene har været trætte af at skulle øve, øve og øve, men resultatet af det hårde slid har heldigvis vist sig igennem sæsonen, hvor alle børnene, på den ene eller den anden måde, har udviklet sig indenfor gymnastikkens verden.

Tilmeldte gymnaster: 30 stk.

Holdet ledes af Lykke Holtze, Tine Laustsen (instruktører), Oliver Holtze (undomsinstruktør) og Sofie Laustsen (juniorhjælper)

De Pink Tøser

Grease og 70'ers rytmer fyldte gulvet, da Team Up gik på gulvet. Det blev danset, slået vejrmøller og hoppet i trampolin.

Team Up er for de lidt større børn, der ønsker at blive dygtigere både rytmisk og springmæssigt. I år bestod holdet udelukkende af piger, men der er bestemt også plads til drenge her. De har gennem denne sæson opbygget et godt fællesskab pigerne imellem, hvor de har haft det super sjovt, grinet og



klappet af hinanden. Det har været en spændende sæson med masser af udfordringer, af både den positive og negative slags. De har øvet sig meget på spring og rytmiske sekvenser én gang om ugen. Dette hold har tidligere delt hallen med badminton, men pga. deltagerantallet, er dette ikke tilfældet i indeværende sæson. Vi håber dog, at det igen bliver aktuelt.

Tilmeldte gymnaster: 11 stk.

Holdet ledes af Tine Laustsen og Peder Veje.

I år var vi heldige at have besøg af 80 gymnaster fra Ringe Minimix, som gav en smag på, hvordan gymnastik ser ud, når man er ældre og rigtig mange på gulvet på samme tid.

Til slut blev holdene endnu en gang samlet bag fanerne, og der blev sagt farvel og tak for i år. Alle gik derfra med højt humør og stolthed, og sommerfuglene var igen fløjet deres vej.

RIF Gymnastik består dog ikke kun af de 4 børnehold. Vi har også andre hold, som gennem vinteren har knoklet i gymnastiksalen.



Zumba Fitness

Dette er fortsat holdet, hvor musikken pumper, hvor kenderne bliver røde, og sveden springer i gymnastiksalen. Rigtig mange nyder denne ugentlige time, hvor bevægeapparatet for alvor bliver sat på prøve til de skønne rytmer, og massevis af smil og latter.

Tilmeldte gymnaster: 26 stk.

Holdet ledes af Anita Knudsen

Zumba Gold

Her er også et tilbud om at give den gas til Zumba musik, men her foregår det i et mere roligt tempo, og til mere enkle koreografier. Deltagerne fortæller, at det er knap så belastende for knæ og hofter, men trods det, så er der sved på panden til stor glæde for alle!

Tilmeldte gymnaster: 14 stk.

Holdet ledes af Trine Thauale Skytte.

Qigong

Qigong er det seneste skud på stammen i RIF gymnastik. Qigong er kinesisk yoga, der samler øvelser om både åndedræt, koncentration og bevægelse. Deltagerne nyder en times idræt i ro og mag, der sætter store krav til egen kropsbevidsthed.

Tilmeldte gymnaster: 18 stk.

Holdet ledes af Berit Fog.

Pilates

Desværre måtte holdet nedlægges efter ganske få undervisningsgange pga. sygdom.

RIF gymnastik søgte i efteråret 2018 DIF og DGI's foreningspulje om økonomisk tilskud til en ny trampolin og et booster board. Begge dele blev bevilliget, og er nu til fri afbenyttelse af foreningens hold. Vi vil helt sikkert benytte os af denne mulighed også i fremtiden, og vil gerne opfordre andre til at gøre det samme, hvis det kan gavne foreningen.

For at sikre at kvaliteten i undervisningen er tidsvarende og kompetent, så blev alle instruktører i afdelingen i indeværende sæson tilbudt DGI kurser, der kunne sikre deres kompetencer indenfor gymnastikken. En del af vores instruktører valgte at benytte sig af kursustilbuddene, og vi ved, at det har givet god inspiration til vinterens mange timers undervisning i gymnastiksalen.

For at alle hold kan fungere, som de gør, udfører vores instruktørteam et kæmpe stykke arbejde for at sammensætte undervisningen, så den tiltaler flest mulig. Fra gymnastikudvalget skal lyde en stor tak til instruktørteamet. De yder en meget stor indsats for at give gymnasterne sved på panden, og motion for krop og sjæl. Sammen med et engageret udvalg er det deres ugentlige arbejde, der giver deltagerne et frugtbart udbytte af undervisningen. Uden undtagelse yder ALLE en uvurderlig indsats! Det kan være vanskeligt at takke nok, men det er vores håb, at et smil fra enten ung eller ældre giver tilkendegivelse af tilfredshed.



Fræs for Rollinger



Krudtuglerne



Turbo Kids



Team Up

Senioridræt

Mandagsidræt

Mandag kl. 10-11.30 i Rolfhallen fra den 16. september 2019 til den 30. marts 2020

Ledere: Ingrid Krebs og Henning Johansen

Vi begynder med en halv times fælles opvarmning under ledelse af Henning Johansen. Derefter deler vi os efter interesser, nogle gør gymnastik i den store sal under ledelse af Ingrid Krebs, andre spiller hockey, petanque eller badminton i hallen og nogle går i motionscentret. Efter idræt mødes vi alle i den lille sal til hygge og snak over en kop kaffe.

Krocket

Tirsdag kl. 9-13 på banerne bag tennishuset. Der spilles hele året, såfremt vejret tillader det.

Kontaktperson: Ingrid Krebs

Der holdes en pause i løbet af formiddagen, hvor kaffen og det medbragte brød nydes. DGI afholder turneringer, som man kan tilmelde sig, og i sommerens løb er det også muligt at deltage i stævner med andre klubber.

TRÆPILLER SÆLGES

Det luner at handle med os
6 og 8 mm piller – flere slags



Ring til
Niels på tlf. 40 33 98 54
Gitte på tlf. 60 13 35 40

Tvevadgyden 12
5863 Ferritslev





Petanque

Onsdag kl. 9.30-11.30. Der spilles hele året. Om sommeren på banerne ved tennishuset, om vinteren i den store sal i Rolfhallen.
Leder: Knud Knudsen

Midtvejs i spillet holdes en kaffepause med tid til snak om stort og småt. Der arbejdes i afdelingen på at arrangere kampe i løbet af sommeren mod naboernes klubber.

Kontingenter

Mandagsidræt

Mandagsidræt koster 460 kr. pr. år inkl. kaffe og småkage. Inden for samme kontingent kan man også spille kroket og/eller udendørs petanque. For indendørs petanque betales et tillæg på 80 kr. pr. år.
Kroket

Spiller man alene kroket er årskontingentet 285 kr.

Petanque

Spiller man alene udendørs petanque er årskontingentet 285 kr. For indendørs petanque betales et tillæg på 80 kr. pr. år.

Betaling

Kontingenter betales i oktober på Reg. nr. 0828, konto nr. 0000553875, på Mobil Pay telefon nr. 21 77 82 47 eller kontant til Kirsten Møller.

Fællesarrangementer

For alle medlemmer af senioridræt, ledsagere er også velkomne.

16. december 2019, julefrokost

7. februar 2020, klubaften i Rolfhallen

30. marts 2020, sæsonafslutning.

Fællesspisning

For alle medlemmer af senioridræt, ledsagere er også velkomne.

Den 7. oktober 2019

Den 11. november 2019

Den 20. januar 2020

Den 2. marts 2020

VI TRYKKER PÅ ALT
- kan designe det hele og udskære i det meste...

deslers
■ grafisk hus ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Drejervænget 8 · 5610 Assens · Tlf. 6471 4809 · info@deslers.dk · deslers.dk



100 svinger ketsjeren i Rolfhallen

Skrevet af Henrik Skovsgaard, *Formand for Badminton*

Badminton har i sæson 2019/2020 haft en fantastisk sæson. Vi er langt over 100 medlemmer og har endelig fået godt gang i Miniton for de mindste. Vores nye tiltag med VoksenFjer hver mandag har ligeledes været en stor success...

...Men nu har vi jo kun 2018/2019 sæson, men det kunne være skønt at skrive ovenstående næste år...

Miniton, hvor de små leger sig til at lære badminton, har været forsøgt et par år uden rigtigt at have fundet fodfæste. Vi håber efter at have set mange børn lege badminton til familieidræt, at det måske kan lykkedes næste år. Er der en læser eller to, der tænker, det vil jeg gerne være ambassadør for, eller være træner for, så kom til os. Vi vil så gerne have glæden ved badminton spredt ud til alle aldre.

VoksenFjer bliver et nyt tiltag i næste sæson. Mandage mellem kl. 20.30-22.00 bliver der mulighed for at melde sig til VoksenFjer, hvor man spiller doubler med skiftende makker. Konceptet er kendt fra vores motionister der spiller om onsdagen. VoksenFjer skal i nogen sammenhæng ses som en afløser for flere af dem der booker bane og altid spiller samme 4 sammen. Her er der mulighed for lidt skiftende hold, nye bekendtskaber, nye sejre og intens men godt humør.

Vi vil meget gerne have tilbagemeldinger her før sommerferien fra jer der plejer at booke baner selv, om dette er jordens største fejltagelse, eller om det kan være en god ny ide at prøve af. Der er jo stadig

ledige tider til banebooking onsdage og tidlig mandage. Vi hører gerne både for og imod, tak.

Badmintonafdelingen har ellers lige afsluttet en udmærket sæson 18/19. Vi har baner mandag og onsdag delt op i egentlig træning og baner til udlejning. Vi har ca. 100 medlemmer fordelt på badmintonspillere som lejer baner, motionister, veteraner, godt 30 børn, og 3 familier, og det er 15-20 mere end sidste år. Positivt at der i år er flere nye af de 20+ der kommer i hallen.



Vi har i år haft Nicoline Skovsgaard fra Ferritslev som træner for ungdom. Hun spiller selv senior i Nr. Lyndelse og har spillet badminton i mange år, men er ny i trænerfaget. Hun har deltaget i træneruddannelse og børnene er super glade for hende. Hun får hjælp af Emil Jørgensen og Henrik Skovsgaard, da der er hele 24 børn om onsdagen kl. 16-17. Nicoline klarer selv træningen af de ældste onsdage og mandage, hvor der desværre kun er 5-6 stykker. Vi har mistet en del fordi de har skiftet skole til Årslev, men i stedet for at græde over det, er det vældig positivt at så mange nye er kommet til, og altså er hele 24 på det yngste hold. Man bliver helt glad i låget efter en træning med dem, fordi der bare er så meget gang i den – på den gode måde. Flere og flere vover sig også ud til stævner. Nicoline fortsætter i et eller andet omfang som træner også næste år for ungdom

Mandag har vi startet et nyt koncept- familiebadminton. Mellem kl. 16-17 er der 3 familier tilmeldt, der spiller og hygger sammen. Det blev muligt i år da der kom ledige haltider fra håndbold. Det er mit ønske at dette koncept kan udvikle sig mere næste sæson. Håber nogen vil tage ambassadør handsken på, og hjælpe med at holde det i gang.

Godnatidræt

Her i januar 2019 valgte vi at lave et Godnatidrætsarrangement med de andre afdelinger, og hele 62 børn deltog. Vi havde en dejlig aften/nat, ingen problemer overhovedet – dejlige børn der bare vil hygge og prøve forskellige slags sport af. Flere af de mindste på 5 år sov ikke før efter kl. 3, og de sidste måtte give op 5-5:30. En fornøjelse at være en del af. Tak til de andre afdelinger der hjalp til, forældre der kom med frugt, saft eller kage og dem som overnattede sammen med os.





Vi kan reparere og servicere alle campingvogns mærker, uanset alder
Tidsbestilling på Tlf. 63 90 70 80 el. 20 84 36 09

Weinsberg
Kom og oplev en tysk kvalitets campingvogn,
produceret af Knaus Tabbert.

JUELS AUTO OG CAMP
Ibjergvej 5 • 5792 Årslev
www.juelsautoogcamp.dk



Min tur til frivilligt arbejde!!

Et arbejde gavner dig, dine børn, dine børnebørn, dine venner, din nabo, dine forældre etc.
 Et arbejde gavner din idrætsforening og dit lokalsamfund. Er man engageret i frivilligt arbejde har man dobbelt så stor chance for mentalt at have det så godt som muligt. Det viser nyt studie blandt 14.000 skandinaver. Og alt tæller - stort som småt. Det kan være nogle få timers hjælp eller en hel sæson.

Al den hjælp vi kan få, vil vi med glæde tage imod!

Jeg griller de bedste pølser!!!
 Jeg elsker at bage!!
 Oprydning er nemt. Giv mig 2 timer, så er det ordnet!!
 Jeg er bedre til at stille op. Ca. 2 timer!!
 At skænke en kold fadøl er lige mig!!
 Jeg er den fødte sælger!! Fx tombola og lotteri.
 Jeg vil gerne hjælpe som træner!! Sportsgren:
 Jeg er mere administrativ, så bestyrelse eller udvalg er lige mig!!
 Jeg er venstændig, men jeg er fantastisk til:

...værende kommende opgaver!!

Frivilligt arbejde fordobler chancen for høj mental sundhed

Uddrag af artikel fra Statens Institut for Folkesundhed

Er man engageret i frivilligt arbejde, har man dobbelt så stor chance for mentalt at have det så godt som muligt. Det viser nyt studie blandt 14.000 skandinaver. De timer, man lægger i frivilligt arbejde, kommer godt igen. I hvert fald på det mentale plan. Et nyt, omfattende studie viser, at personer, der arbejder frivilligt eksempelvis som spejderleder, fodboldtræner eller besøgsven, har dobbelt så stor sandsynlighed for så god mental sundhed som overhovedet muligt.

Studiet er foretaget af Statens Institut for Folkesundhed blandt mere end 14.000 personer i Danmark, Sverige, Norge og Finland.

Det er første gang, man undersøger sammenhængen mellem frivilligt arbejde og mental sundhed.

I studiet har forskerne målt deltagernes mentale tilstand ved hjælp af en række spørgsmål om deres følelsesliv, lykkefølelse og hvordan de fungerer mentalt i hverdagen og har holdt svarerne op mod, hvorvidt de arbejder frivilligt eller ej.

Resultatet er, at de af deltagerne, der mindst én gang om ugen er engageret i frivilligt arbejde, har dobbelt så stor sandsynlighed for at have såkaldt blomstrende mental sundhed i forhold til dem, der ikke er frivillige.

Blomstrende mental sundhed er forskernes udtryk for det højeste niveau af mental sundhed, det vil sige det højeste niveau af positive følelser, velvære og sociale funktioner, såsom hvordan man fungerer i hverdagen og i samspil med andre.

Lavenergi propelpumper med stor kapacitet

Søger du efter

- Den laveste el-regning?
- De laveste vedligeholdelsesomkostninger?
- Den længste levetid?

Kontakt Lykkegaard A/S

- Specialister i lavenergi propelpumper
- Produktion af propelpumper i HDPE til saltvand
- Eget testcenter



World Leaders in Propeller Pumps

Lykkegaard A/S | Nyborgvej 35 | DK 5863 Ferritslev Fyn | +45 65 98 13 16 | www.lykkegaard-as.dk



LMPump SALT
Horizontal in-line



LMPump FRESH
Vertical Standard

Gør noget meningsfuldt - Bliv frivillig!

- Jeg er mega god til at bage en kage!
- Jeg er stærk og god til at stille borde op!
- Jeg er gammel gymnast og synes det kunne være lidt hyggeligt at lære andre glæden ved gymnastik!
- Jeg kan sælge sand i Sahara!
- Jeg er god til at have mange bolde i luften, så en plads i et udvalg er måske ok!
- Jeg er grillmester!
- Jeg er fantastisk til noget helt tredje!

En idrætsforening er afhængig af frivillig arbejdskraft, og det hele er meget nemmere, hvis så mange som muligt byder ind.

Alle kan bidrage, og alle bidrag tæller.

Til gengæld bliver du del af et fantastisk fællesskab, som skaber rammerne for motion, sjov og årlang læring for både store og små.

Så lad os endelig vide, hvis du går rundt med en lille frivillig ildsjæl i maven.





KONTAKTPERSONER I ROLFSTED IDRÆTSFORENING

Hovedbestyrelsen

Thomas Hofstedt Nielsen
Tlf. 2020 0888
formand@rolfsted-if.dk

Støtteforeningen

Poul Erik Greve
Tlf. 2170 9414
greve1@pc.dk

Badminton

Henrik Skovsgaard
Tlf. 5117 3735
badminton@rolfsted-if.dk

Fodbold

Michael Andersen
Tlf. 6012 2244
fodbold@rolfsted-if.dk

Håndbold

Charlotte Jørgensen
Tlf. 2691 7612
haandbold@rolfsted-if.dk

Gymnastik

Iben Bech
Tlf. 6074 2414
gymnastik@rolfsted-if.dk

Tennis

Mette Bisgaard
Tlf. 6166 1555
tennis@rolfsted-if.dk

Motionscenter

Dennis V. Hansen
Tlf. 2529 4245
motion@rolfsted-if.dk

Løb

Naja Timmermann
Tlf. 2333 6702
loeb@rolfsted-if.dk

Senioridræt

Bendt Søberg
Tlf. 2177 8247
senior@rolfsted-if.dk

Rolfhallen

Uffe Andersen Holtze
Tlf. 3013 2848
uffeholtze@gmail.com

Rolfhallens aktivitetsudvalg

Lykke Holtze
Tlf. 2299 3634
aktivitetsudvalget@rolfhallen.dk

Halinspektør

Per Rasmussen
Tlf. 4074 3024
kontakt@rolfhallen.dk

Rolfhallen

Tlf. 6598 1234

For yderligere kontaktpersoner besøg **Rolfsted-if.dk**