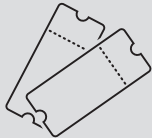


maj jun jul

Folder nr. 149
36. årgang 2024

JELLING FESTIVAL



Mangler du en billet til
Jelling Musikfestival?

Der er stadig ledige vagte på campen!

Send en mail til:
jelling.vagter@firehoejeif.dk



Der er udsolgt af partoutbilletter til årets festival, men du kan stadig nå at få fingrene i en hvis du er hurtig.

Du giver 8 timers frivilligt arbejde på Campen, og så får du til gengæld en partoutbillet samt en Jelling musikfestival t-shirt OG du støtter en valgfri afdeling i Firehøje IF.

Der er ikke mange vagter tilbage, så skynd dig at sende en mail til jelling.vagter@firehoejeif.dk

Med venlig hilsen
Firehøje IF's Jelling Festival udvalg, v/ Stine Juul Hansen

Firehøje IF Sommerfest 2024



Sommerfest afholdes igen i år i uge 34, den 21.-25. august, så sæt kryds i kalenderen.

Vi er snart klar med programmet, og vi håber, at I er klar til en fantastisk uge i fællesskabets tegn.



*Vi ses i byparken i Ny Nørup
– fællesskab for hele familien.*

Vi er blevet flere i Firehøje IF

I 2023 er der kommet 84 flere medlemmer, det er en fremgang på 7,7%. Der er kommet 24 flere frivillige trænere / ledere – det er en fremgang på 17,5%. Ser vi på årene efter Corona, er der tale om en god vækst, som vi glæder os over.

Ser vi tilbage til 2014 toppede Firehøje IF med 1.343 medlemmer. Graver vi ned i historiske data, er der muligheder for forbedringer og jeg vil gerne rejse tre spørgsmål her:

I 2012 boede der 1.010 børn og unge under 24 år i Vandel og Nørup skoledistrikt. Dette år havde Firehøje IF 802 medlemmer under 24 år, altså 79% af alle børn og unge.

Ti år senere var børnetallet faldet markant og i 2023 boede der kun 850 børn og unge under 24 år. Firehøje IF havde 465 medlemmer under 24 år, svarende til 55%.

Når et barn går til både gymnastik og badminton tæller det som to medlemmer. Folkeskolereformen i 2014 betød længere skoledage, så nogle børn kan have fravalgt en idræt eller to, men både i 2017 og i 2019 var vi over 70%. Der må gå en del børn i Firehøje IF's lokalområde, som ikke dyrker idræt. Hvis du er forældre til et barn, der ikke dyrker idræt i Firehøje IF, er mit spørgsmål derfor:

"Hvad skal der til, for at dit barn får lyst til at være del af et aktivt fællesskab?"

I 2012 boede der 774 såkaldte 60+'ere hvoraf de 167 var medlemmer – det svarer til 22%.

I 2023 var der 902 60+'ere hvoraf 301, eller 33% var medlemmer. Det er helt sikkert et resultat af at vi har to gode tilbud målrettet de der har tid i dagtimerne i henholdsvis Nørup og Vandel, samtidig med at flere afdelinger har gode muligheder for seniormotion. Når vi hører at "ensomhed" er "livstruende", er mit spørgsmål, til dig der er 60+ og måske en gang imellem føler dig lidt ensom:

"Hvad skal der til, for at du får lyst til at være del af et fysisk aktivt fællesskab?"

I 2010 var gennemsnitsalderen for medlemmer i Firehøje IF 22,0 år. I 2023 er den 34,8 år. Det afspejler faldende børnetal og tilvækst i gruppen af ældre. Mit spørgsmål til alle i hele Firehøje området er derfor:

"Hvad skal der til, for at gøre lokalområdet attraktivt for børnefamilier og andre unge tilflyttere?"

Hvis du har lyst til at svare på et eller flere af spørgsmålene, er du velkommen til at skrive til formand.fu@firehoejeif.dk – jeg glæder mig til at læse de gode svar.

Lars Houbak, formand Firehøje IF.



GYMNASTIK

Skal dit barn gå til gymnastik i næste sæson?

Så har vi brug for dig! Vi mangler i kommende sæson instruktører og hjælpere til vores børnehold, og har brug for glade og energiske folk, som har lyst til at bruge et par

timer i hallen om ugen.

Vi kan garantere kvalitetstid med dit barn, og samtidig giver du en masse andre børn muligheden for at gå til gymnastik.

Fakta om holdene:

- Forskellige børnehold i aldersgrupperne fra forælder-barn og op til børn i 2.-3. klasse
- Træningsfaciliteter i både Vandel og Nørup
- Træningstid ca. 1 time pr. uge, typisk i eftermiddagstimerne
- Der er to instruktører, hjælpere og en kontakt fra bestyrelsen tilknyttet alle hold
- Du kan være både instruktør, hjælpetræner eller forælderhjelper

Som instruktør/hjelper bliver du en del af instruktørteamet i Firehøje IFs gymnastikafdeling, hvor vi har et godt sammenhold. Du behøver ikke have instruktørerfaring, for vi tilbyder relevante kurser, så du kan blive klar til opgaven.

Tag fat i Katja på 4196 4956 eller sekretaer.gymnastik@firehoejeif.dk, hvis du er klar til at hjælpe, eller bare vil høre mere om mulighederne.

Vi glæder os til at høre fra dig!



FITNESS

Vi har afsluttet endnu et teen fitness hold med succes. Yderligere 9 unge mennesker kan nu få lov til at træne i centret i instruktørtiderne.

Hvis du er mellem 13-15 år og har du lyst til at lære at træne i fitnesscentret, så hold øje med vores hjemmeside. Vi forventer at

starte et nyt hold op til efteråret.

Brug i det hele taget vores hjemmeside – der står rigtig mange nyttige informationer, som kan hjælpe dig, hvis du har problemer med login, betalingskort, abonnement mm.

Ellers er foråret godt på vej og vi vil blot minde om allerede nu at sætte X i kalenderen torsdag den 22/8 hvor det årlige slotsløb skyder sommerfestugen i gang.

Vi mangler instruktører til fitness. Har du lyst til at uddanne dig til instruktør og være en del af det team der lægger træningsprogrammer, vejleder og motiverer vores medlemmer så send en mail til firehojefitness@gmail.com.

HÅNDBOLD

Håndboldsæsonen 2023/2024 er ved at gå på hæld, men vi har alligevel et par begivenheder, som vi gerne vil slutte af på.

Serie 2 Herrer vandt puljen og rykker op i Serie 1

Serie 2 Herrer spillede deres sidste hæsblæsende kamp om oprykning mod Ammitsbøl/Egtved og den vandt de. Det betyder, at de har vundet deres pulje og dermed rykker op i Serie 1, når sæsonen går i gang igen til august.

Årets spiller og årets træner er kåret

Årets spiller og årets træner kåres altid i slutningen af håndboldsæsonen.

Her hylder vi en spiller og en træner, som har gjort det rigtig godt i løbet af sæsonen.

I år er årets spiller Natasja Elstrøm Nilsson, som har leveret en rigtig fin indsats på håndboldbanen, men også i høj grad uden for banen. Både på og uden for banen er hun kendt for sin rummelighed og sit gode humør.

Vi har ikke kunnet nøjes med at kåre en enkelt træner i år, men vi har derimod kåret årets trænersteam, som blev Jørgen Nyegaard Terp og Julie Andkjær Brandt Pedersen. Jørgen og Julie har formået at genskabe et damehold og de har haft stor succes med det. U11 tager til Grænsecup

Vores U11 spillere skal til Grænsecup i Grænehallerne i Kruså fra fredag d. 12. april og til søndag d. 14. april. Vi ved, at de glæder sig enormt meget til at slutte sæsonen af med lidt mere håndbold. Vi håber, at de får en rigtig god tur sammen med deres trænere. Sponsorer

Vi vil gerne benytte lejligheden til at takke vores mange sponsorer for samarbejdet gennem den seneste sæson. Uden jer havde det ikke været muligt. Vi glæder os til at fortsætte samarbejdet i den kommende sæson.



KLATREKLUB

Firehøje Klatreklub

Husk! at vi stadig klatrer på klatrevæggen i Vandel frem til d. 27. juni

Du kan se mere på vores hjemmeside og tilmelde dig eventet ”Prøve/Intro/Ny i klatring”.

Her kan du få grundlæggende info/intro til klatring.

Vi klatrer i Vandel Idrætshal.

- Tirsdag kl. 19.00 – 22.00 medlems drop-ind
- Torsdag kl. 16.30 – 17.55 Børnehold (ca. 5 år til ca. 10 år)
- Torsdag kl. 18.15 – 20.15 Juniorhold (ca. 10 år til 18)
- Torsdag kl. 20.00 – 22.00 medlems drop-ind
- Weekend åben se kalender på www.4hkk.dk

Har du klatret før og kan sikre, kan du bare kikke ind, men kontakt os lige på Info@4hkk.dk og aftal et tidspunkt, så den vagthavende klatreinstruktør ved at du kommer.

Hilsen Bestyrelsen, Firehøje klatreklub
www.4hkk.dk





TENNIS

NU STARTER TENNIS-SÆSONEN - 27. april 2024!

Foråret er kommet, og vores fantastiske tennisbaner i Vandel er klargjorte til endnu en dejlig sæson! Kom og vær med!

Vi har TENNIS for ALLE – og med mulighed for træning!

Juniorer - både begyndere og dem der har spillet før

Seniorer - forskellige hold

Veteran Tennis 60+ - tirsdag formiddag

Voksne begyndere

OG HUSK! - vi har et rigtigt fordelagtigt HUSSTANDSKONTINGENT

SE MERE på vores hjemmeside www.firehøjeif.dk/tennis eller tag en af vores medlemsfoldere i de lokale forretninger.

Lørdag den 27. april fra kl. 10.00 har vi SÆSONÅBNING af vores baner og TENNIS SPORTENS DAG for nye medlemmer. Vi siger VELKOMMEN til alle - også bare for en snak!

Hvis du ikke kan komme der, kan du alligevel altid få lov til at prøve at spille tennis. Ring til Gitte Freiberg på tlf. 20742303 og aftal en tid. Du behøver ikke have en makker for at prøve, og vi har en ketsjer, du kan låne.

TENNISKOLE for børn og unge fra 8 år - 16 år: Vi arbejder på, at vi igen i år får 3 dage med TENNISKOLE i samarbejde med DGI. Se nærmere på vores hjemmeside.

Træningstider 2024:

Ulrik træner juniorer og Erik og Nikolaj træner seniorer

Mandag 17.30—18.30 Junior - begyndere

Mandag 18.30—19.30 Junior - øvede

Tirsdag 16.30 til 19.30 Seniortræning (forskellige hold) Erik Hansen

Torsdag 18.00—19.00 Senior begyndere Nikolaj Sørensen

Torsdag 19.00—21.30 Klubaften for alle - en fra bestyrelsen vil være til stede.

Vi glæder os til at se alle - både nuværende og meget gerne også nye medlemmer i tennis-sæsonen 2024 – Mange forårshilsner fra Tennis Bestyrelsen



IDRÆT I DAGTIMERNE

Indendørs-sæsonen er slut d. 17. April

Vi går nu indtil sommerferien i tiden mellem 9 -11 onsdag formiddag.

Afgang fra hallen som sædvanligt.



FODBOLD

Forårssæsonen i fuld gang.

Alle hold er nu ”på græs”, hvor der trænes og spilles kampe skiftevis i Nørup og Bredsten. Se træningstider og kampprogrammer på vores hjemmeside.

Følg os på sociale medier - Vi har Cecilie Røner i spidsen for spændende nyheder. FB Fodbold har netop lanceret en ny Facebook-side. Følg os og bliv en del af vores fodboldfællesskab.

Besøg vores nye side på Facebook ved at søge efter FB-Fodbold-ny. Her deler vi opdateringer, begivenheder og klubrelateret indhold.

TikTok: Vi også er aktive på TikTok. Følg os der og se sjove fodboldklip og bag kulisserne fra vores kampe og træninger.

Del dit indhold: Har du billeder, videoer eller historier fra vores klub? Send dem endelig til os på croener@gmail.com. Vi glæder os til at se dig på vores nye sider. Husk, at du altid kan kontakte os, hvis du har spørgsmål eller ønsker at dele noget klubrelateret.

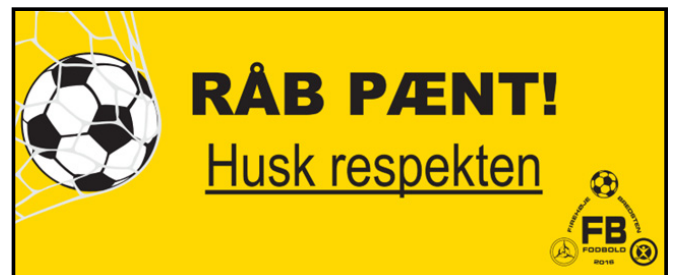
Cecilie kan generelt kontaktes på croener@gmail.com

Takt og Tone.

Vi har i løbet af de sidste par sæsoner observeret og er fra egne medlemmer blevet gjort opmærksom på, at der fra vore egne tilskuere kommer negative tilråb til både dommere og spillere fra udehold.

Vore egne spillere og flere blandt klubbens tilskuere og ledere, synes dette er ret pinligt. Det er uacceptabelt og derfor forsøger vi nu at gøre noget ved dette med ”Takt og Tone”.

Vi laver bannere med teksten ”råb pænt” og ”Husk respekten”. Ligeledes vil vi få trykt nogle T-shirts med samme tekst, som nogle af os i klubben vil gå rundt med ved nogle af klubbens hjemmekampe.



Målloppet fortsætter i vanlig stil og udseende. Alle der fra tidligere har haft en målloppetisiddel og som vi har registreret med mailadresse har primo april modtaget betalingslink:

Efter betaling deltager du i de sædvanlige lodtrækninger om pengepræmier, hvor hovedpræmien er på kr. 5.000,-. Skulle du mod forventning ikke have modtaget sådan en mail eller du har spørgsmål til denne opkrævning, så Sanne Knop på mail sanneknop@gmail.com.

Vi forsøger at sælge flere målloppetisiddler til støtte for den lokale fodbold – ikke mindst vore unge håbefulde fodboldspillere.

Tak for støtten!

Generel henvendelse kan ske til klubbens bestyrelse – herunder formanden Jens Skov Jørgensen på 21753668 og mail formand@fb-fodbold.dk



AKTIV FRITID



Vi er startet godt op her i 2024, og vi byder gamle og nye medlemmer velkomne, og bestyrelsen takker for den store opbakning om **Aktiv Fritid i Vandel**. Der er stadig plads til flere, så kom og bliv en del af det sociale netværk i Aktiv Fritid i Vandel Idrætshal - hver torsdag fra klokken

8.30 – 12.00.

Efter endt aktivitet og træning, slutter vi af med en sang og evt. nyheder for den kommende uge – og selvfølgelig med øl, vand eller kaffe.

Ideer til nye aktiviteter er mere end velkommen. Vi har en velfungerende bestyrelse og gode instruktører, men kan altid bruge nogle flere. Vi efterlyser bl.a. en spinninginstruktør – da vi gerne vil kunne tilbyde denne aktivitet igen.

Rygtræning slutter med april måned og starter igen til september. I stedet vil vi ud i naturen på **gåture – med eller uden stave**. Det bliver korte og mellemlange ture og vi vil forsøge at tilpasse tempoet, så alle kan følge med. Evt. kan vi dele os i 2 hold – men lad os få en snak om det 1. torsdag i maj. Du kan låne stave hos Aktiv Fritid om torsdagen.

Stolemotion fortsætter for dem, der ikke kan holde til at gå. Det er stadig fra 10.00 – 11.00.

Badminton er også forsat fra 10.00 – 11.00.

Bowls: Vi stiller det op i hallen hver torsdag og der er altid en der kan hjælpe dig/er i gang med dette spil. Det er et sjovt og socialt spil.

Der er også plads til dem som hygger sig med strik og eller andre kreative aktiviteter.

Vi laver en **grillfrokost** den 23. maj – mere herom på opslag i Vandel idrætshal.

Vi fortsætter med vores aktiviteter frem til og med 27. juni og starter op i hallen igen den 15. august. Fra 4. juli og til og med 8. august er der mulighed for at spille lidt tennis og være sociale ved deres klubhus om torsdagen.

Mvh. Bestyrelsen

NY HJEMMESIDE

Når denne folder er kommet ud, har Firehøje IF fået en ny, flot hjemmeside.

De mange web-skrivere der sørger for relevant indhold, får dermed et let og lækkert værktøj, der gør deres tjans lettere.

Vi håber at du som bruger af hjemmesiden får en forbedret brugeroplevelse.



CYKELMOTION

Generalforsamling

Den 7. marts var der generalforsamling i Nørup Cykel Motion.

Ud over formandens beretning, er et af de faste punkter på dagsordenen gennemgang regnskabet. Da vi indgik nye sponsoraftaler i 2023 har vi igen en rigtig god økonomi – tusind tak til alle vores sponsorer!

Foruden de faste punkter, havde vi under eventuelt en snak om, hvad vi kan gøre for at fastholde og skaffe nye medlemmer til klubben.

Der kom mange gode forslag og bestyrelsen arbejder nu videre med dette.

Sæsonen 2024, officielt skudt i gang

Den 23. marts startede vi landevejssæsonen med kaffe og rundstykker i cafeteriet efterfulgt af en cykeltur for de hårdføre i typisk ”forårsvej”.

Året første mål for mange, bliver at komme i form til det årlige klubløb ”Stjerntur de Grindsted” d. 4. maj, hvor der i år er 18 medlemmer der deltager.

Nyt - nyt

Som noget nyt i 2024, vil vi en gang om måneden mødes efter træningsturen til en øl/vand og lidt cykelsnak. Nærmere herom på Facebook og på hjemmesiden.

”Brede dæk”

For dem der gerne vil køre mountainbike eller gravel, er dette også muligt henover sommeren. Hverdagstræning vil primært være om torsdagen, weekend træning aftales løbende.

Værkstedseftermiddag

Lørdag d. 24/2 afholdt vi Værkstedseftermiddag”.

Der var rigtig godt fremmøde og snakken gik lystigt med mange spørgsmål samt udveksling af tips og trick - undervejs gav klubben lidt mad og drikke.

Tid og sted?

Hen over sommeren træner vi tirsdag, torsdag kl 18.00 og lørdag kl 10.00, hvor vi mødes foran hallen i Ny Nørup. Der kører flere forskellige hold, så der er sikkert også et hold der passer dig.

Nye medlemmer - kom og kød med

Er du ny, og ikke helt sikker på om det er noget for dig, så kom frisk – eneste krav er en god cykel og en hjelm, så skal vi nok tage dig med rundt.

Har du spørgsmål til Nørup Cykel Motion, kan du altid kontakte formand Preben Bjerre tlf. 23402430. Se øvrige kontaktinformationer på hjemmesiden www.firehoejeif.dk/cykelmotion

Som medlem kan du også følge vores Facebook-side, her skriver vi om arrangementer, træning, løb mv.