

JULI-SEPTEMBER 2024

NYHEDSBREV



PURHUS IF



Læs om:

- **Fuld gang i aktiviteter igen**
- **Siden sidst**
 - Byfest
 - Lokaldysten
 - Frivilligindsats
 - Samarbejde med Trekløverskolen
 - Samarbejde med Randers Bibliotek
 - 2 nye børnehold
- **Kommende arrangementer:**
 - Legeland i efterårsferien
 - Messe
- **Padel**
- **Nyt i Purhus IF**
 - Styrketræningshold i Gassum
 - Jumping fitness
 - Byens have
- **Vil du også være frivillig?**

Fuld gang i aktiviteter igen

Kære Medlemmer,

Så er sommeren gået på hæld, og vi er gået ind i efteråret. Det betyder heldigvis også, at der er kommet gang i alle vores aktiviteter igen. Rigtig mange medlemmer er i fuld gang, men der er stadig plads til flere på næsten alle hold :-). Så kom endelig med og prøv af, hvilke hold der kunne være noget for dig.

For voksne og seniorer har vi hold inden for fodbold, fitness, krolf, petanque, gåhold, MTB og naturcykling, stolegymnastik, bordtennis og badminton.

For børn har vi; gymnastik, fodbold, dans, badminton, Jump4fun/Jump4teens, multihold, Spireklubben, onsdagsklubben og babymotorik

Se mere på www.purhusif.dk om tid, sted og tilmelding. Vi glæder os til at se dig :-)



Purhus IF 大木天 天木大

Siden sidst

Byfest

10. august deltog Purhus IF i Byfesten, hvor flere af foreningens aktiviteter blev vist frem. En hyggelig dag med masser af aktivitet og hyggeligt samvær. Tak til alle frivillige, der hjalp til og dermed var med til at gøre det til en fantastisk og aktiv dag. Vi håber, vi kan gentage succesen til næste år.



Lokaldysten

5. september afholdt vi Lokaldysten. En varm og solrig aften med en masse aktive og glade børn og voksne, der gav den gas på de tre ruter. Selvom vi ikke løb med sejren, havde vi en dejlig dag, hvor der blev grinet og snakket på kryds og tværs. Tak for støtten til Elro Fonden, Randers Kommune og Nordea Fonden.



Vi oplevede i år en rigtig stor vilje til at hjælpe til på dagen, hvilket fik det hele til at glide. Så tusind tak for hjælpen til alle frivillige hjælpere. Vi ser frem til næste års Lokaldyst :-)

Arrangement for frivillige Frivilligindsats

27. september var der "Frivillig Fredag". I den forbindelse afholdt vi et socialt arrangement for alle frivillige instruktører og hjælpeinstruktører. Aftenen gik med, at vi sammen prøvede Indoor bike, badminton og bordtennis. Derefter var der spisning. Tak til alle der deltog for en sjov aften. :-)

Der vil i den kommende tid løbende komme arrangementer for de frivillige i foreningen som led i vores frivilligindsats, som er støttet af Randers Kommune, Spar Nord Fonden og Gl. Skanderborg Fonden. Vores frivilligindsats indebærer desuden nyt instruktørtøj samt vores fredagsopslag på Facebook for at skabe synlighed omkring de frivillige. Formålet med indsatsen er at skabe et større fællesskab blandt de frivillige på tværs af foreningen og anerkende de frivilliges indsats.



Samarbejde med Trekløverskolen

Som noget nyt er vi begyndt at samarbejde med Trekløverskolen én gang om ugen med idræt, leg og bevægelse for børn med særlige behov. Børn fra indskolingen på Trekløverskolen kommer derfor i Træningshuset hver mandag. Projektet er støttet af Randers Kommune, og varer hele efteråret. Vi arbejder på, at samarbejdet forankres med et foreningstilbud for børn med særlige behov. Hvis du eller nogen du kender er interesseret i et hold for børn med særlige behov, så kontakt: karen@traeningshuset.dk.



Samarbejde med Randers bibliotek

I dette efterår er der indgået et samarbejde med Randers Bibliotek om 3 arrangementer

- Sprogfitness for de ældre børnehavebørn og de yngste skolebørn blev afholdt 26/9
- Efterårsbogcafé 25/10 10-11 i Træningshuset i Asferg
- Brætspil og hygge for seniorer 21/11 14-16 i Træningshuset i Asferg



Kom og vær med til de to kommende hyggelige arrangementer. Læs mere nedenfor:

<p>RANDERS BIBLIOTEK</p> <h3>Efterårsbogcafé</h3> <p>- inspiration til de mørke aftener</p> <p>Når de kolde efterårsaftener nærmer sig, er det tid til hygge med en god bog. Besøg bogcaféen i Asferg Træningshus, hvor Lone Fogh og Dorthe Meyer Andreassen vil inspirere dig med deres favoritbøger fra både nær og fjern.</p> <p>Kom og vær med i Asferg Træningshus Fredag d. 25. oktober kl. 10 – 11 Ingen tilmelding – alle er velkomne.</p>		<p>RANDERS BIBLIOTEK</p> <h3>Brætspil og hygge</h3> <p>- for seniorer</p> <p>Mød andre til hygge og brætspil! Vælg spil sammen – nogle kender du måske allerede, andre kan du lære. Rebecca Munk Jepsen og Ida Stærk Thamestrup Carstensen fra Randers Bibliotek hjælper med valg og regler.</p> <p>Kom og vær med i Asferg Træningshus Torsdag d. 21. november kl. 14 – 16 Ingen tilmelding – alle er velkomne.</p>	
--	---	--	---

3 nye børnehold i Purhus IF

I løbet af efteråret er der startet 3 nye hold for børn; 2 nye dansehold for hhv. 4-6-årige og 7-10-årige og ét multihold 4-6-årige. Der er allerede rigtig stor tilslutning til de nye hold, og det betyder at danseholdet for 4-6-årige allerede er fyldt, mens der stadig er ledige pladser på de øvrige to hold. Se mere om holdene på: www.purhusif.dk. Alle børn i de pågældende aldersgrupper er velkomne til at komme og få en prøvegang, inden I tilmelder :-)

Kommende begivenheder

Legeland i efterårsferien

Fredag i efterårsferien er der igen legeland for alle børn i alderen 0-12 år i Træningshuset i Asferg i tidsrummet 9-13. Spejlsalen vil være forbeholdt 0-4-årige, mens træningssalen giver udfordringer til de større børn. Legelandet er en del af Randers Kommunes Børnekulturuge. Prisen for indgang pr. barn er 25 kr. Der vil være mulighed for at købe pølsehorn, frugt, juice og vand til billige priser. Så kom og få en sjov og aktiv formiddag sammen med dine børn. Alle er velkomne. Ingen tilmelding :-)

Messeopstilling og -nedtagning

30/10 og d. 3/11 er det endnu en gang tid til opsætning og nedtagning af messestande i Gigantium i Aalborg.

Pengene går i år til Jumping Fitness trampoliner og møbler/udsmykning af den nye lounge ved padelområdet. Vi ser frem til et par hyggelige dage sammen med mange af jer. Hold øje med hjemmesiden og Facebooksiden for info om tilmelding mm. :-)



PADEL



I PURHUS IF

NYE SKARPE PRISER PÅ BÅDE SINGLE- OG DOUBLEBANEN

SINGLEBANEN:

- A-TID: 99 KR./TIME
- B-TID: 69 KR./TIME

DOUBLEBANEN:

- A-TID: 149 KR./TIME
- B-TID: 89 KR./TIME

VI HAR BAT OG BOLDE KLAR TIL JER

LÆS MERE OG BOOK EN BANE PÅ

WWW.PURHUSIF.DK/PADEL



Velkommen til vores nye Padel- og Multihal. Her kan du spille padel alle ugens dage fra 06:00-23:00. Padel er for alle uanset alder, fysisk formåen og niveau.

Padel er en sport, der bedst beskrives som 50% af det bedste fra andre ketcher- og batsportsgrene og 50% sjov, adrenalin, makkerskab og hyggeligt samvær. Sporten er let at komme i gang med og appellerer derfor til en bred gruppe af udøvere (unge, ældre, uøvede og handicappede).

Når du booker en bane på purhusif.dk/padel har du både padelbat og bolde til rådighed. Ved booking får du tilsendt en kode, som du bruger ved døren indtil enten single- eller doublebanen og så kan spillet ellers begynde. Kender du ikke reglerne, kan du finde dem på planchen ved hver bane.

God fornøjelse!



Nyt i Purhus IF

Nyt styrketræningshold i Gassum

Så er det endelig lykkedes at have muligheden for at starte et styrketræningshold op i Gassum igen. :-)

Den nye instruktør, Malene Dreyer, skriver følgende om holdet:

Timen vil hovedsagelig bestå af styrketræning og en smule puls. I timen bruger vi håndvægte, vægtstang, måtte, elastik, bolde og stepbænke. En alsidig træning der styrker kroppen og gør den stærk og tonet.

Holdet starter op allerede onsdag 2/10 17.00-18.00 og kører frem til sommerferien.

Hvis du har et fitnessabonnement med hold, kan du booke plads på holdet fra gang til gang som med de øvrige fitnesshold. Derudover er det også muligt at tilmelde sig holdet særskilt, hvis man ikke har et fitnessmedlemskab. Dette foregår på hjemmesiden: <https://www.purhusif.dk/styrketraening-i-gassum/> Vi håber, at I vil byde Malene velkommen som frivillig i foreningen og prøve hendes hold :-)

Opstart af Jumping Fitness

Når vi træder ind i 2025 glæder vi os til at starte op med et helt nyt tilbud i fitnessafdelingen, nemlig Jumpingfitness - et træningshold, hvor man træner på trampoliner. Vi har 3 nye og friske instruktører; Heidi, Isabella og Julie, der skal på Jumping fitness uddannelse i november, og derefter bruger resten af året til at gøre klar til opstart af holdet. Opstart af holdet forventes at være 8/1 2025 og kommer i opstartsperioden til at køre om onsdagen fra kl. 20 og om fredagen fra kl. 9. Derefter vurderes det, om der skal startes flere hold. Trampolinerne er støttet af Randers Kommunes breddeidrætsmidler, Norlys Vækstpulje og DGI og DIF's foreningspulje. :-)

Vi glæder os, og vi håber, at I vil tage godt i mod det nye tilbud og de 3 nye instruktører. :-)



Opstart af nyt projekt - Byens have

I løbet af efteråret starter vi op med et nyt projekt - "Byens have". Byens have er en køkkenhave, som sætter fokus på naturen og fra jord til bord for skolebørn, børnehavebørn og for alle byens borgere. Vi ønsker, at byhaven skal styrke samarbejdet mellem de mange lokale aktører og skabe nye aktiviteter på tværs i lokalområdet.

Byens have skal være et samlingspunkt for borgere i lokalområdet, hvor man kan mødes om en fælles interesse for naturen, mad over bål og hyggeligt samvær. Tak til Nordea Fonden og Friluftsrådet for støtte til projektet.

Vi ønsker at involvere frivillige borgere i en gruppe, som kan være med til at forme byhaven. Kontakt Trine: trine@traeningshuset.dk for at vide mere.



Kom og vær med på vores hold...

Vi er altid på udkig efter flere, der har lyst til at være en del af vores fantastiske hold som frivillig. Pt søger vi:

Instruktør til tempofyldt fitnessdansehold, fx zumba, Hit fit dance eller noget helt andet. Så har du rytme i kroppen og kan lide at give den gas, så tøv ikke med at kontakte os!

Instruktør til et hold for børn med særlige behov. Det kan være du er forælder til et barn med særlige behov eller har en pædagogisk faglighed at bidrage med. Er du interesseret? Så kontakt os endelig.

Instruktør til hold for unge i alderen 13-18 år. Har du eller nogen du kender en idé til en aktivitet for unge? Så kontakt os og lad os få en snak om, hvordan vi får det til at lykkes.

Instruktør eller hjælpeinstruktør på Jump4fun - et hold for 6-12-årige, som ikke lige har fundet den rette aktivitet, eller som synes det er svært.

Kontaktinfo: karen@traeningshuset.dk

Har du andre idéer til aktiviteter eller andet, så hører vi meget gerne fra dig! :-)