

TI'EREN



MEDLEMSBLAD FOR IDRÆTSFORENINGEN TI

47. ÅRGANG

Nr. 1 marts 2016



**Fra juleafslutningen
Der var fest og farver**

Gymnastik program 2015- 2016

Damer/herrer
Skolen på La Coursvej
Emil Chr. Hansens Vej 6, 2000 Frederiksberg

Damer (rytmisk motion):
Tirsdage kl. 18.00-19.15

Herrer (motion, afsluttes med volley)
Tirsdage kl. 19.15-20.15

Pris for hele sæsonen
Voksne kr.: 700,-

Startdato for atletik tirsdag den 3. maj kl. 18.30 sidste dag tirsdag den 14. juni med afsluttende gå/cykeltur møder vi kl. 18.00 og afslutter sæsonen på "Café Mig og Chaplin"

Instruktør Yves Mavula

OBS!

Tirsdag den 12. april er gymnastikken aflyst – derfor er der tilbud om undervisning i Førstehjælp. Det foregår på Nordre Fasanvej 43 fra kl. 18-19 for dameholdet, og fra kl. 19.15 for herreholdet.

ITI Gymnastik

Ordinær generalforsamling afholdes den 27. april 2016, kl 19.00
Hos Ditter og Mads Næblerød C.F. Richs Vej 59, 2000 Frederiksberg

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning fra gymnastikken
3. Fremlæggelse af revideret regnskab
4. Indkomne forslag
5. Valg iflg. Foreningens vedtægter § 8 (ord. bestyrelsesmedlemmer)
6. Valg af 2 suppleanter til bestyrelsen
7. Valg af 2 revisorer og revisorsuppleant
8. Valg af evt. udvalgsmedlemmer og Idrætsmærket
9. Meddelelser om medlemsbladet "TI'eren" og foreningens nye hjemmeside
10. Eventuelt

På valg til bestyrelsen er næstformand Søren Sørensen og bestyrelsesmedlem/Kasserer Jens Nielsen

Glæder os til at se jer. Venlig hilsen Bestyrelsen.

Efter generalforsamlingen serveres der smørrebrød, øl og sodavand

HUSK TILMELDING TIL ET AF BESTYRELSESMEDLEMMERNE, MADS, SØREN, MARIANNE ELLER JENS senest 14 dage før.

Et par ord fra formanden:

Hej alle

Vi har indtil nu haft en rigtig god sæson, med indkitning af flere nye medlemmer, et stabilt fremmøde, og en god afvikling af gymnastikken uden afbrydelser.

I bestyrelsen har vi bl.a. arbejdet med vores nye Hjemmeside, som er tæt på at være færdig. Ud over at se nogle af billederne taget under træningen sidste år, vil I også kunne se evt. lukkedage for gymnastikaftner, sæson-oplysninger incl. atletik, medlemsliste, 'Forfrisknings-listen' for herrer, og noget om foreningens historie, dens bestyrelse mv.

Den ordinære gymnastik slutter tirsdag den 5. april, og formprøverne til Idrætsmærket starter den 19. april, og så går vi på græs førstkommende tirsdag i maj kl 18.30, for dem der har lyst til det. Idrætsmærket slutter med 8 km gang eller 20 km cykling den 14. juni.

Generalforsamling bliver i år onsdag den 27. april. Alle er naturligvis meget velkomne, men husk at melde tilbage til et bestyrelsesmedlem i god tid hvis I kommer, så vi kan planlægge videre.

Vel mødt til arrangementerne!
Mads Næblerød

10 gode grunde til at spise chokolade

1. Chokolade mindsker risikoen for slagtilfælde

En svensk undersøgelse fra 2011 viser, at kvinder, som spiser mere end 45 gram chokolade om ugen har 20 procent mindre risiko for at få et slagtilfælde end kvinder, som blot spiser mindre end 9 gram.

2. Chokolade er godt for hjertet

Ved jævnligt indtag af chokolade kan du høste en stribe gavnlige effekter for dit hjerte så som reduktion af blodtryk, lavere kolesterol og reduceret risiko for hjertesygdomme.

3. Chokolade stiller din sult

Mørk chokolade er rig på fiber, hvorfor det gør dig mæt og får dig til at spise mindre, fortæller Dr. David Katz, fra Yale Universitys Prevention Research Center til The Huffington Post. Det er derfor at foretrække fremfor andre lækkerier for formens skyld

4. Chokolade kan bekæmpe diabetes

Et lille italiensk studie fra 2005 viser, at et jævnligt indtag af chokolade øger insulinfølsomheden og dermed reducerer risikoen for sukkersyge.

5. Chokolade beskytter din hud

Mørk chokolade indeholder et antioxidant kaldet flavonoid, der tilfører huden en vis beskyttelse mod solens UV-stråler. Det betyder dog ikke, du kan undvære solcremen.

6. Chokolade kan kurere hoste

Chokolade indeholder stoffet theobromine, som synes at reducere aktiviteten i den såkaldte vagusnerve, som er årsag til hoste.

7. Chokolade påvirker humøret positivt

Chokolade kan gøre dig glad og reducerer din stress, påstår HuffPost Healthy Livings sundhedseksperter, Dr. Patricia Fitzgerald.

8. Chokolade forbedrer blodomløbet

Kakao har blodfortyndende egenskaber, som kan øge blodcirkulationen på samme måde som aspirin, fortæller Dr. Patricia Fitzgerald.

9. Chokolade er godt for synet

På grund af chokoladens evne til at øge blodomløbet - og her i særdeleshed til hjernen - fremsætter en gruppe forskere fra University of Reading i en undersøgelse fra 2011, at chokolade ligeså kan øge blodcirkulationen til nethinden og dermed booste synet.

10. Chokolade gør dig klogere

Det øgede blodomløb i hjernen, som forårsages af stoffet flavanol i chokoladen, synes ifølge et lille britisk studie at få folk til at føles sig mere vågne og opmærksomme - og klare sig bedre i tælle-opgaver.

Kærlig Maj-Britt

Juleafslutningen

Blev i år afholdt den 15. december efter gymnastik. Vi var i et andet lokale end vi plejede, men damerne fik pyntet op, så det blev rigtig hyggeligt. Vi var omkring 30 gymnaster, som fik et par hyggelige timer med kaffe/the, juleboller og den traditionelle portvin. Der blev også afholdt det omvendte bankospil med fine præmier.



Pas godt på dit hjerte

Hjerteforeningen giver her en række gode råd til, hvordan du kan sænke risikoen for hjertekar-sygdomme. Ud over at passe på dit hjerte skulle flere af ændringerne kunne give et vægttab på 1 til 6 kilo om året.

- Drop smørret på brødet
- Skift til fuldkornsprodukter
- Spis 19 gram fisk mere om dagen
- Spis et æble om dagen
- Drop slik til fordel for frugt
- Spis flere grøntsager og mindre pasta
- Skift til mager ost og mælk
- Skift til magert pålæg



Fra Uffes fødselsdag i Albertslund

Kære alle i ITI.

Hjertelig tak for gaven og til Maj-Britt og hendes søn, der var med til at gøre dagen ekstra dejlig. Det kom til at mangle mad, da der kom en del menesker jeg ikke havde set 20-30 år men det blev en rigtig hygge lig aften.

***Else og Uffe
Fotos Maj-Britt***



Bestyrelse

Hovedformand Mads Næblerød, C.F. Richs vej 59, 2000 Frederiksberg
terranova@youmail.dk Tlf. 4099 4038

Næstformand: Søren Sørensen, Lyngby Hovedgade 95c 2800 Kgs. Lyngby.
Tlf. 2442 1206 E-mail sss@cosark.dk

Kasserer: Jens Nielsen, Nyelandsvej 71, 1. tv, 2000 Frederiksberg.
Tlf. 2481 9902 Fastnet 3888 7702 bank 4280 4200075811
nielsenjenskrystoffer@gmail.com

Sekretær: Marianne Rise, Jens Jensens vej 6 st.tv. 2000 Frederiksberg
Tlf. 2258 3775 mail mariannerise@gmail.com

"TI'EREN"

Medlemsbladet udkommer medio august, december og marts.
Oplag: 60stk.
Udmeldelse skal ske telefonisk til kassereren

REDAKTIONEN:

Maj-Britt Steffensen, Godthåbsvej 171, 2720 Vanløse.
Mobil 6024 1594
E-mail: majste@privat.dk

Tryk: Uffe Jørgensen
E-mail: uffeulf@webspeed.dk Tlf.: 4364 5258 mobil 6064 5258

Instruktør

Yves Mavula

IDRÆTSFORENINGEN T.I.

Stiftet 5. marts 1920

Medlem af Danmarks Idræts-Forbund - Frederiksberg Idræts-Union og
Danske Gymnastik-og Idrætsforeninger

**Foreningen hjemmeside er under opbygning
I for nærmere besked samt koder som bliver sendt på mail
på adressen er [http//iti-gymnastik.d](http://iti-gymnastik.d)**

DEADLINES FOR BLADET:

1. juli, 1. november og 1. februar