



LANDSBYDYSTEN

VÆRUM GF

- EN FORENING MED MERE END 100 ÅR PÅ BAGEN..!

KLUBBLAD 2024

www.vaerum.net



PRAKTISKE OPLYSNINGER:

Værum GF Klubhus

Ved Kirken 3, Værum, 8940 Randers SV

VÆRUM GF'S BESTYRELSE

Formand	Hans Jørgen Larsen - 41 16 46 02
Næst formand	Michael Jensen
Sekretær	Sisse Schaldemose
Kasserer	Stinne Flarup
Bestyrelsesmedlem	Thomas Kortbek
	Michael Werner (Suppleant)
	Charlotte Nygaard (Suppleant)
	Shaan Blade
	Esben Christensen

AKTIVITETS ANSVARLIGE

Vip Tribune	Esben Christensen - 29 25 00 68
Mandehørm	Michael Jensen - 40 97 64 44
Gymnastik	Ulla H. Andersen - 26 80 84 11
Badminton	Charlotte Nygaard - 20 82 37 83
Krolf & Petanque	Leif Sørensen - 21 94 42 15
Krudtuglen	Frank Toft Sørensen - 23 26 96 04
Farmer Fitness	Lone Kortbek - 26 21 43 59
Folkedans	Kirsten Boje - 40 11 51 90
Børne og Junior Fræs	Kristina Laursen - 30 58 10 78 / Esther Nygaard - 21 27 28 13
Yoga	Mette Winther Nielsen - 42 33 55 84
Damefodbold	Petrine Nørgaard - 40 42 51 65
Herrefodbold	Jan Iversen - 51 35 20 53
	Mads Iversen - 53 60 89 90
	Dennis V. Pedersen - 51 86 55 55
Old Boys Fodbold	Allan "Buller" Kragh - 40 20 82 43 / NJ Skjødt - 40 59 11 71

Formandens ord

2024 bliver et spændende år med helt ny træner duo. Efter 5½ år vil jeg gerne takke Karsten Sveigaard for et fantastisk samarbejde, både med spillere og ledere. Rent fodboldmæssigt har der været op og nedture, som også har været præget af Corona tiderne. Så det har bestemt ikke været nemt for Sveigaard og holdleder Per "Vessi" Vestergaard, der også takker af efter en stor indsats. Der skal lyde en stor tak til begge, og vi håber bestemt at se dem på Stadion i årene der kommer.

Værum GF har været fantastisk heldig med at få kontakt med Jan Iversen lige på det rette tidspunkt i efteråret 2023, hvor vi i lang tid havde arbejdet hårdt på at finde en ny træner – desværre uden held.

Via vores netværk var Jan pludselig i røret og efter et par gode møder fik Værum lavet en aftale med de rutinerede Iversen brødre, Jan og Mads der har mere end 20 års træner erfaring hver især.

Der er virkelig nogle store kapaciteter vi har været heldige at få til byen, og jeg håber det vil give ny energi og måske være med til at udvikle især de unge spillere endnu mere, og desuden tiltrække nogle nye spillere

Steen "Kringel" Hendriksen, som bor kun 200 meter fra Stadion, er startet som holdleder – en rolle han allerede er godt i gang med, diverse tiltag i klubhuset mm.

Dennis V. Pedersen fortsætter som andetholds træner.

Trioen ER i gang med træningen og vi håber på en god og konstruktiv opstart som fortsætter Værum GF's vision om at være en social klub med plads til alle der vil hygge sig, men også vinde fodboldkampe.



Vores nyere damefodbold hold fortsætter med at hygge træne fodbold hver mandag, med Jacob Uhrskov Larsen som træner, der med stor energi er med til at udvikle kvinderne. Det er desuden i 2023 blevet til et par træningskampe mod Vorup FB som resulterede i en uafgjort og en sejr.

Førsteholdet var på træningstur til Malaga sidst i marts 2023 - en fantastisk tur som gav en masse socialt sammen med træningskampe i ulidelig varme. En stor tak til de sponsorer der støttede turen. Turen kostede en del penge og et stort stykke planlægningsarbejde, så der er mulighed for optimeringer, hvis en ny tur en dag kommer på tale.

Vores andre aktiviteter som Krudtugle, Krolf og Petanque på stadion, samt forsamlingshus aktiviteterne Folkedans, Yoga, Farmer Fitness, Børne

og Junior Fræs mm fortsætter med stor succes, samt badminton og "stram op" på Langå skole. Er stadig et solidt fundament under tankerne som Værum By har med at udvikle et nyt Fællesrum som skal integrere Forsamlingshus og Klubhus. Diverse møder med arkitekt og Værum idegruppe ER igangsat. Det bliver meget spændende at følge det videre forløb.

Desuden arrangerede vi Lokaldysten som samlede mere end 140 indbyggere fra byen til at gå, løbe og cykle en eller flere ture for at samle kilometer til dysten mod andre landsbyer i Randers Området.

En fantastisk dag med høj sol og glade mennesker på stadion.

En stor tak til Charlotte for en kæmpe indsats i bestræbelser på at få alt til at klappe. Et stykke arbejde vi håber at kunne benytte meget af når vi gentager succesen i år hvor vi går efter at vinde de 10.000 kr.

Generelt håber vi Værums borgere vil fortsætte med at støtte op omkring alle de spændende aktiviteter vores lille by stabler på benene, med kæmpe stor hjælp fra alle vores frivillig – tak til jer!

Hansi

**Det er gratis
og nemt at
skifte til os**

Kig ind og hør, hvad vi kan
gøre for dig og din økonomi.

Vorup afdeling
Vandværksvej 4, Vorup
8940 Randers SV
Telefon 86 43 22 44
sparkron.dk



**SPAREKASSEN
KRONJYLLAND**

FL Automatic

Smede- og maskinværksted

- Pladevalsning
- Klip, stans, buk og profilvalsning
- Smedearbejde
- CNC drejning og fræsning
- Fremstilling af hydraulikslanger
- Salgsstativer
- Repr. og salg af landbrugsmaskiner
- Fremstilling af specialmaskiner
- Kiropraktisk udstyr og behandlingsborde
- Laser skæring

86 44 51 22

 **RANDERS BILGLAS**

Glud Vin

Discover Taste Enjoy

Støttrup vvs

RING

60 19 24 53

WWW.STOTTRUPVVS.DK

AUT. VVS-INSTALLATØR

V/ MORTEN STØTTRUP

RANDERS

Old Boys Fodboldtur

Værum GF's Old Boys gruppe som tæller spillere fra 30 til 65 år spiller hvert år Old Boys (over 30) og +50 (siger vist sig selv hvor gamle DE er)

Old Boys styres af Allan "Buller" Kragh og Jonas Hedegaard, mens +55 styres af Niels Jørgen Skjødt eller "Skjødt" i daglig tale. De tre er stærkt medvirkende til at vi kan holde benene i gang samtidigt med at vi hygger med god stemning på og udenfor banen.

Der er INGEN træning, men der spilles mange mandag- og onsdags kampe fra april til oktober.

Om vinteren er der indendørs hyggefodbold i gymnastiksalen på Paderup Gymnasium hver onsdag

Altid medbringes de 2 iøjnefaldende gule "medicintasker" – det specielle ved dem er at de kun indeholder kolde øl.

Kufferterne er en vigtig brik i den årlige indsamling til "Old Boys Turen" som hvert år samler mellem 12 og 18 af de gamle til en 4 dages tur til

en europæisk storklub. Vi startede med en tur til Arsenal i 2010 og har nu været afsted 13 gange (kun afbrudt af Corona i 2020) Fantastiske turer der startes med rundstykker og en skarp hos Bjarne Balle inden turen går til lufthavnen eller med bus direkte til destinationen

En fabelagtig tradition hvor alle hygger sig sammen på tværs af aldersgrupperne. Vi må konstatere at vi er gode sammen, for der har ALDRIG været det mindste skænderi på vores ture

Hvis alt går efter planen, skal vi til Dortmund her i efteråret – måske med bus – Vi glæder os!!!

Er du over 30 år (eller over 55) og kunne tænke dig at spille bold på hyggeplan er du altid velkommen til at tage fat i os

Buller telefon 40 20 82 43

Skjødt telefon 40 59 11 71





Hother Byg & Design

Løsningen til DIT hjem

www.hother-byg.dk

☎ 51516615

Frederiksberg Kødforsyning



Smørrebrød • Pølseborde

Pålægsgfade • Receptioner

Bøsbrovej 3B, 8940 Randers SV

86 42 98 41

Import
Rytter-maskiner

+45 86 44 55 77

www.ryttermaskiner.dk



KERTEMINDEVEJ 5 - 8940 RANDERS SV



Tlf 86 42 03 00

www.tanjak.brandshop.dk



Badminton

Lene Køppen, Morten Frost eller Anders Antonsen kommer du ikke til at møde, men VGF motionsbadminton på Langå Skole trives, det til trods i bedste velgående.

Det er ikke så synligt i by- og foreningslivet, men vi er pt ca. 15 motionister som benytter os af dette tilbud, - og der er stadig ledige tider at få.

Det koster 600 kr. for at have en badmintonbane i een time om ugen i en hel sæson.

Sæsonen er fra den 1. september til 1. april (der spilles ikke i skoleferier), om du er til single eller

double - mix eller ej, så tag kontakt og lad os se om vi kan finde et tidspunkt der passer dig og din makker og/eller dit hold :-).

Oplysninger om ledige tider kan fås hos Charlotte på telefon 20 82 37 83



Cdp Freelance Aps
Stort eller småt - Cdp Freelance gør det godt..!

Carsten Dolberg Poulsen
Aut. Kloakmester
Entreprenør & anlægsgartner

Diverse opgaver vedr. hus & have udføres
samt freelance opgaver for erhvervsdrivende

21 78 91 45
cdp.dolsen@gmail.com
CVRnr. 38790072

Gl. Landevej 8, Værum 8940 Randers SV

Senior Fodbold - Herrer

Så er vi startet op igen i VGF, efter en lang pause.

Jan og jeg er samtidig de nye ved roret i klubben som træner duo i denne sæson.

Vi havde og har ikke det store kendskab til truppen. Men det arbejder vi hen imod.

Én ting er helt sikkert, og det er at vi begge efter et langt fodboldliv, kun har hørt gode ting om VGF og fællesskabet i klubben.

Og her er vi ikke blevet skuffede. Der bliver virkelig stået sammen og det sociale fungerer super godt.

Men der bliver også arbejdet stenhårdt i kulisserne, for at alle skal have det godt. Meget imponerende.

Jan og jeg har efterhånden også fået set, at der til trods for en forholdsvis høj gennemsnitsalder,

stadig er en sult og stolthed i at gøre sit bedste til både træning og kamp.

Og det er virkelig fedt at opleve og være en del af.

Det giver altså sejre på den lange bane.

Så længe vi står sammen, kommer resultaterne også.

2024 bliver spændende og sjovt, og vi glæder os meget sammen med vores andetholds træner Dennis og holdleder Kringle.

Let the games begin.

Jan Iversen telefon 51 35 20 53
Mads Iversen telefon 53 60 89 90



Farmer fitness

Farmer fitness er sjov træning i hyggelig atmosfære, hvor der er plads til både grin og "at arbejde i højeste gear".

Vi træner hver torsdag kl 18.45-19.45 i Værum Forsamlingshus.

Træningen er en god blanding af kondition og styrke samt stabilitetsøvelser for hele kroppen.

Niveauet er sat, så alle kan være med, men hvor alle stadigvæk bliver udfordret. Aldersspændet er fra 23-73 år.

Der er en times træning med en lille pause halvvejs og bagefter hygge, for dem der vil det. Der er salg af drikkevarer.

Der er plads til 20 på holdet. Alle pladser er lige nu besat, men skriv til Lone 26 21 43 59, hvis du gerne vil skrives på venteliste.

Lone Kortbek



XL BYG **VORUP**

VGFs støtteforening

VGFS Støtteforening, i daglig tale Støtten, har til formål at støtte VGF's aktiviteter for børn og unge i Værum.

Blandt andet støtter vi Krudtuglen og Baby- og Juniorfræs.

Vi har det daglige tilsyn med legepladsen ved klubhuset, og varetager vedligeholdelse af denne.

Vore indtægter kommer dels fra kontingenter, og dels fra aktiviteter som f.eks. Skt. Hans.

Alle, der har lyst til at støtte aktiviteter for børn og unge i Værum, kan melde sig ind i foreningen. Det koster pt. 75kr pr medlem/år.

Send 75kr pr person, som ønsker at være medlem, til vores MobilPay nr. 896114, og skriv navn(e) og adresse i notefeltet.

Derefter sender vi et indbetalingskort en gang om året.

Hvis man har spørgsmål, eller ikke ønsker at betale med MobilPay, kan man ringe eller skrive til Hanne telefon 20 47 66 80.

Hanne Broch (formand)





Skal du holde fest, fødselsdag eller bryllup i **VÆRUM FORSAMLINGSHUS?**

Store lyse lokaler med plads til 100-120 personer, med service og forskellige bord muligheder. Moderne køkken-faciliteter m. stor opvaskemaskine, køl og frys.



Så skriv en mail med dine ønsker til:
Bestyrelsevf@gmail.com
Eller ring på 28295275.

Udlejningspris:

Weekend + helligdage (kl. 10-09)

1. døgn kr. 3000
Ekstra døgn ½ pris



Hverdage + søndage (man-tors + søn kl. 15-22)

7 timer kr. 750

Du finder Værum Forsamlingshus tæt på Randers og
Langå - i centrum af byen:

Nørgårdsvej 30, 8940 Randers SV

Medlemmer af Værum Forsamlingshus har særlige priser ud over de viste.



Grant Thornton



Salg af Wrap-baller

**Presning og Wrap af
rund- og minibigballer**

Grupesåning

**Alt øvrigt landbrugsarbejde
udføres**



Værum Maskinstation

v/ Torben Nørgaard
Nørgaardsvej 11 . Værum . 8940 Randers SV
torben@vaerummaskinstation.dk
Tlf. 40 32 51 65



**FESTMENUER · FEST- OG MØDELOKALER · MAD UD AF HUSET
TA'SELV BORD · FROKOSTMENUER · PLATTER · BUFFET**



**MESSINGVEJ 74 · 8940 RANDERS SV
TELEFON 86 44 76 30
(Priv. 86 44 56 51)**



Mandehørm

Mandehørm i 2024 bliver lørdag den 22. juni

Mandehørm afvikles på en lørdag mens der spilles fodbold.

Hele eftermiddagen spilles der 2-3 fodboldkampe, med VIP-pølser på grillen, og kolde øl i det – forhåbentlige – gode vejr. Kvinder og børn er velkomne om eftermiddagen, men når fodbolden er forbi og klokken nærmer sig 18, bliver børn og kvinder gelejdet til udgangen.

NU er det endeligt at mandehørmene tager over.

Her vil der være rigeligt af kød og tilbehør, og øllene bliver selvfølgelig hentet i en lind strøm fra køletraileren – det vil sige, at ingen kommer til hverken at sulte eller tørste.

Mellem 50 og 60 mænd plejer at tilmelde sig arrangementet, der naturligt bliver holdt i vores

hyggelige klubhus og aftenen emmer af snak fra gamle dage, sjove historier og vittigheder

Der arrangeres forskellige konkurrencer, der hamres søm i, ligesom der altid ligger en bold fremme til dem der kan jonglere med sådan én og lige vil blære sig.

En god social dag, som efterhånden er blevet en fast tradition, som de færreste mænd i byen vil gå glip af.

Vi håber meget på at se dig, din nabo og venner fra byen og "gamle" fodboldspillere som igennem årene har været en del af Værum G.F.

Er du mand og interesseret:
Så kontakt Michael Jensen telefon 40 97 64 44



Junior Fræs

Vi står klar til at puste airtracken op og frem med spejlene for alle de yngre gymnaster hver 3. søndag i Værum Forsamlingshus kl. 10.45! Vores junior fræs hold er det perfekte sted for børn og unge, der ønsker sjov og energifyldt gymnastik og dans.

Når klokken slår 10.45, åbner vi dørene til en time med underholdning og læring. Vi starter med sjove opvarmningslege, der ikke kun får pulsen op, men også skaber et smittende smil på alles læber. Derefter går vi over til dans til fed musik, hvor alle kan lade sig rive med af rytmerne og bevægelserne.

Vores fokus er ikke kun på sjov og leg, men også på at lære forskellige gymnastikelementer og dansestilarter. Vi guider de unge gymnaster igennem spændende teknikker og bevægelser, så de kan udvikle deres gymnastiske og dansefærdigheder på en sjov og interaktiv måde.

Junior Fræs er åbent for alle, uanset erfaring eller færdigheder. Vi skaber et inkluderende miljø, hvor hver enkelt deltager føler sig velkommen og støttet. Så uanset om det er første gang eller hundrede gang, er der plads til alle på vores hold! Vi er et småt men rigtig friskt hold!

Vi ser frem til endnu en sæson fyldt med bevægelse, grin, fællesskab og ikke mindst massere af dans

Frida og Esther

**Denne
annonceplads er
købt for at støtte en
GOD SAG, og sende
dig en hilsen fra**

XL BYG **VORUP**

NYBORGVEJ - 8940 RANDERS SV - TLF. 86 42 38 22

XL BYG **VORUP**

kiropraktorerne.com



22 78 23 67 · 50 11 90 83
Nørgårdsvej 25, Randers

**El-installationer
Hvidevareservice
Antenneanlæg
Tyverialarmer**



Salg og service af
hårde hvidevarer



AUT. EL-INSTALLATØR - HARIS CEHIC - TLF. 86 46 82 04
SØNDERGADE 10 - 8870 LANGÅ



Installation, reparation og service af:

- Varmepumper
- Klimaanlæg
- Køle- og fryseanlæg
- EDB- og serverkøl
- Aircondition
- Jordvarmeanlæg mm.

Randers Køleteknik
Møllevangsvej 62
8940 Randers SV
www.randerskt.dk
info@randerskt.dk

86447131



Petanque

En friluftsansaktivitet, som samler 20 – 25 seniorer. De trodser vejrguderne og møder op - også når vejret ikke viser sig fra sin allerbedste side.

Der spilles petanque hver tirsdag kl. 13.00

Klubben råder over to sæt petanquekugler som kvit og frit kan lånes, hvis nogen ønsker at være med og hygge sig med et spil eller to. Der bliver selvfølgelig konkurreret i dybeste alvor, men ellers er formålet en god snak, måske en lille dram, frisk luft og en varm kop kaffe.

VGF har et senior kontingent på 100 kr. om året, som dækker over aktiviteter som petanque og krolf.

Har du lyst til at prøve kræfter med petanque, kigger du bare forbi eller du kan ringe til Leif.

Leif Sørensen telefon 21 94 42 15

Krolf

På området ved fodboldbaner og klubhus ligger vores nu tre krolfbaner. Alle baner er med 12 huller og bruges året rundt.

Der spilles krolf hver tirsdag kl. 14.30 og hver torsdag kl. 10.00.

Krolf er et spil, som er en mellemtung mellem golf og kroket. Man spiller med trælugler ligesom i kroket, men i stedet for at skulle skyde kuglen mellem buer, skal kuglen skydes i hul med færrest mulige slag – præcis som i golf.

Har du lyst til at få en gåtur banen rundt og samtidig have muligheden for en snak med dine naboer fra byen, er der fast mødetid to gange om

ugen. Mellem 25-30 seniorer møder op – og der spilles i alt slags vejr skulle vi hilse og sige.

VGF har et seniorkontingent på 100 kr. om året, som dækker over aktiviteter som petanque og krolf.

Skulle du have lyst til at være med, så tage fat i Leif Sørensen telefon 21 94 42 15 eller kig forbi og se på for at blive inspireret.

Krudtuglen

Der er krudtugle-aftener i ulige uger fra kl. 18.30 i VGFs klubhus med start den 11.09.24

Krudtuglen er mødested for alle børn og unge i Værum og omegn. Der samles lige nu ca. 10 børn hver anden onsdag i vinterhalvåret, når der er mødeaften i klubhuset.

På tværs af forskellige skoler og klasser kan de lokale børn mødes og lære hinanden at kende gennem Krudtuglens aktiviteter.

Mobiltelefoner og tablets er no-go, når man er til klubaften. Som ungerne selv siger, "hvis vi sidder med vores mobiltelefoner, så kan vi jo lige så godt sidde derhjemme".

Krudtuglen drives af 5-6 ildsjæle, der hver gang står for aktiviteterne i det summende klubhus. Der spilles spil og laves kreative aktiviteter. Sæsonen slutter gerne af med en tur i svømmehallen.

Der kan købes snolder m.m. i kiosken.

Det koster 75,- kr. pr. halve sæson for at deltage i Krudtuglen.

Hvis man vil vide lidt mere om krudtuglen, kontakt Frank på telefon 23 26 96 04



TECHRAS
SPECIALIST I SEPARATION

Se indslag på TV2 ØST



EFFEKTIV FILTRERING AF MIKROPLASTIK

Hornbæk

Bageri

"SAVFØREREN"

Tømrefirma

v/ Bjarne Balle



24 45 09 69

savfoereren@mail.dk

MSJ
ONTAGE

+45 40 97 64 44

www.msjmontage.dk

Folkedans

Folkedans for alle der har lyst til nogle hyggelige timer og god motion.

Vi mødes hver onsdag aften i vinterhalvåret i Værum Forsamlingshus fra kl.19.30 – 21.30.

Prisen er 325 kr. fra midt september til midt december.

Der danses en time hvorefter vi drikker vores medbragte kaffe/te, efter kaffepausen fortsætter vi dansen til kl. 21.30.

Kontakt: Kirsten Boje telefon 40 11 51 90 eller kirstenboje@live.dk, hvis du har spørgsmål.

Vi er mellem 18-20 medlemmer, men der kan godt være flere.

Hos Mormor

Grillkyllinger - Plankebøf – Burger
Hjemmelavet bøfsandwich – Gøl pølser
Flæskkestegs burgere



Tlf: 93 10 60 02

Baby Fræs

Babyfræs er for børn og forældre. Nøgleordene for Babyfræs er hyggelig samvær med andre, hvor børnene får mulighed for at bevæge sig og have det sjovt.

Børnene på holdet er fra 0-5 år.

Vi starter med fælles goddag sang, hvorefter de helt små samles til Babyrytmik, hvor man gennem leg, musik og bevægelse stimulerer babys sanser. Gennem disse forskellige lege, skabes der et unikt samvær mellem forældre og barn.

At stimulere babys sanser har betydning for babys motorik, indlæring, balance og selvopfattelse senere hen.

Forældrene får et indblik i, hvordan du som mor eller far kan støtte op om dit lille barns udvikling.

De større børn får lov til at boltre sig på en forhindringsbane, hvor de udfordres på balance, motorik og sanser.

Det er dog ikke kun børnene der hygger sig, når vi mødes. Der er altid en masse snak og grin mellem forældrene.

Oftentimes er der en der har hjemmebag med, som nydes med en kop kaffe. Flere af forældrene har givet deres børn små madpakker med, hvilket gør det ekstra hyggeligt.

Ovenstående viser at der er plads til alle på vores Babyfræs hold.

Vi forventer at forældrene deltager aktivt med deres børn og at man hjælper til med oprydning og rengøring efter Babyfræs

Ved evt. sygdom eller afbud hos træner, bliver der stadig mulighed for, at man kan komme ned og lege og hygge med sit barn - da der vil blive låst op til Forsamlingshuset, så I kan få nogle hyggelige timer sammen alligevel.

Vi mødes den 3. søndag i måneden fra september til april fra kl. 8.30-10.30.

Træner

Kristina Broch Laursen telefon 30 58 10 78

Sparekassen Djursland Cup – VGF's Sommerturnering

Da Værum GF siden 2014 har været vært ved sommerturneringen Sparekassen Djursland Cup, er det med en vis stolthed at vi år kan fejre 10 års jubilæum i år. En stor bedrift synes vi selv

Turneringen spilles fra lørdag i uge 30 og hele uge 31 og den er efterhånden blevet utrolig eftertragtet, især af de nærmeste naboklubber, idet kampene er god træning ovenpå sommerferien op mod opstart af efterårssæsonen som starter umiddelbart efter (Hvis DBU vil det således)

Det er efterhånden ret eftertragtet at deltage og de 6 hold der deltager i det indeværende år får tilbudt at deltage igen året efter. Så vi er faktisk i den heldige situation at der er flere hold der ønsker at deltage, så der nu er venteliste til Sparekassen Djursland Cup i Værum GF. Dog må vi indrømme at det var med hiv og sving at vi kunne gennemføre turneringen i 2023 grundet frafald fra flere hold, inkl. – desværre – en del af vores egne spillere.

Men nu lades der op til nogle fantastiske dage, hvor vi håber 6 hold møder op og spiller drabelige kampe, men også nogle dage hvor man forhåbentligt kan mødes og hygge sig, og nyde en kold øl sammen bagefter.

Vi glæder os til at tage imod holdene igen, og jeg er sikker på at vores gutter og trænerstaben vil gøre alt for at tilbageerobre pokalen i år.

Så hold øje med kampprogrammet og smut en tur hen på stadion og vær med til en god fodboldoplevelse.

En stor tak til Sparekassen Djursland for at være økonomisk medspiller.





weiss

SVEJS & MONTAGE ApS



Renommé-Tag^{APS}

Tlf. 20 64 96 88



SPAREKASSEN DJURSLAND

**Advokatfirmaet
Egsgaard**

Tlf. 86 68 44 22

Nørregade 8F, 8850 Bjerringbro · www.egsgaard.dk



Motionsgymnastik "Stram op" –for kvinder og mænd

Stram-op er et motionshold for voksne m/k i gymnastiksalen på Langå Skole.

Vi mødes hver onsdag aften i vinterhalvåret fra kl. 19.05 (se alle tider på aktivitetskalenderen).

Vi indleder timen med opvarmning og laver derefter forskellige former for motionsgymnastik: Små og store bolde, cirkeltræning, effektlignende træning, træning for mave balle lår, nakke og skuldre, interval træning og meget andet..

Vi slutter timen af med udstrækning eller afspænding. En gang om året er der chance for vi har en gæsteunderviser fra en helt anden motionsretning for inspiration.

Vi er pt. 14 modne personer, der får sved på panden til rytmisk musik. Vi har en god tone og hygger os gevaldigt – og her er altid plads til flere.

Vores erfarne instruktør har grunduddannelse fra DGI i Motionsgymnastik, Step-styrke, Senior gymnastik, effekt, nakke skuldre, ryg og deltager løbende i DGI inspirations- og efteruddannelseskurser for at sikre at vi er med "på noderne" Ulla har undervist i motionsgymnastik siden 2006.

Det koster 300 kr. at være med på holdet, som kører fra begyndelsen af september til slut marts.

Kontakt: Instruktør Ulla Horsum Andersen telefon 26 80 84 11 eller kiuha@mail.tele.dk hvis du har spørgsmål.



Damefodbold

–VGF's Damehold er i fuld gang

Sidst på sommeren havde vi en venskabskamp mod Vorup FB. Det var en fantastisk kamp, med godt modspil, grin og lækker fællesspisning efterfølgende.

Gennem efteråret og vinteren har mandags-træningen forsat været en succes. Til de hårde vintermåneder, har holdet været utrolig glad for kunstgræsbanen i Ulvehøj. Vi er forsat et hold med plads til alle - med eller uden erfaring. I dag har vi et spænd fra 18 år til 56 år. Vi nyder hinandens selskab og får i fælleskab sved på panden og et smil på læben.

I det nye år (2024) ser vi alle frem til flere gode træninger og forhåbentlig en eller flere venskabskampe.

Jacob Larsen er fortsat træner på holdet og grundet hans store arrangement, har holdet virkelig rykket sig det sidste år. Vi er forsat et hold med fokus på fællesskab og sjov motion, men det er altid sjovt at se fremskridt.

Kunne DU have lyst til en prøvetræning, så tøv ikke med at tage fat i en fra holdet. Vi kan ALTID bruge en medspiller mere.

Petrine Nørgaard



Yoga

–v/Mette W. Nielsen

Yoga i VGF er et hold for voksne i Værum Forsamlingshus Vi mødes hver tirsdag aften kl. 19.30 - 21.00 (undtaget ferier, helligdage o.lign.)

Vi begynder med en kort afspænding enten stående, siddende eller liggende, hvor vi efter en travl dag kommer ud af hovedet og ned i kroppen. Bagefter laver vi yoga med fokus på et eller flere forskellige temaer eller problematikker, som f.eks. åndedræt, styrke, balance, smidighed, nakke, skuldre, ryg, lænd og stress, og der er næsten altid garanti for sved på panden, dug på brillen og varme i kinderne. Vi slutter af med en dyb afspænding, som giver dagens øvelser og anstrengelser fuld effekt. Der er plads til max 15 deltagere personer på holdet, og der er som re-

gel altid tid og mulighed for en prøvetime inden tilmelding. Mette har dyrket yoga i mange år og er uddannet og eksamineret yogalærer.

Yoga er for alle og det koster 700 kr./halvår at være med på holdet.

Kontakt Mette W. Nielsen på Messenger eller i VGF YOGA på Facebook for prøvetime eller spørgsmål om yogaholdet. Tilmelding mv. sker på gfværum@gmail.com



TAK

Tak til VGF's sponsorer
for støtten i sæsonen 2024



Hovedsponsorer: XL Byg, Vorup

Advokatfirmaet Egsgaard
Auto-El Specialist
Cdp Freelance
FL Automatic, Haslund
Frederiksberg Kødforsyning, Vorup
Glud Vin
Grant Thornton
Hornbæk Bageri
Hos Anne Marie, Randers
Hos Mormor
Hother Byg & Design
Kiropraktorerne.com
Kolind Bogtrykkeri I/S
Langå/Laurbjerg El-Teknik
MSJ Montage
Randers Bilglas
Randers Køleteknik
Renommé-Tag
Rytter Maskiner

Rødkjær Biler
"Savføreren", Værum
Sparekassen Djursland
Sparekassen Kronjylland
Støttrup VVS
Tanja K
Techras
TobbyG Aps
Weiss Svejs & Montage
Værum Forsamlingshus
Værum Maskinstation,
v/Torben Nørgaard

Happy Dog, Værum
Lundemose Byg Aps
MK træfældning
Royal Unibrew A/S
Tømmermester Peter Hedegaard

Støt VGF's sponsorer - de støtter os!