

Igen - Velkommen til alle som er mødt frem i dag.

Hvor er det godt at sige det har ----- DET HAR VÆRET DET FØRSTE CORONAFRIE ÅR.

I løbet af foråret blev alle Corona restriktioner ophævet, og vi kunne lave gymnastik uden restriktioner. Dog har vi fastholdt, at medlemmerne fortsat selv skal medbringe måtter og andre rekvisitter.

Flere var stadig nervøse i foråret. Men hvor er det dejligt, at med start på den nye sæson er holdene godt fyldt op igen.

I forbindelse med ny sæsonstart efter sommerferien havde vi store udfordringer med at finde instruktører.

På grund af sygdom, flytning og ønsker om andre muligheder, skulle vi pludselig ud at finde nye instruktører til 3 hold.

Hen over sommeren søgte vi uden held gennem annoncer, Facebook, opslag, kontakt til DGI/DAI m.m., om der kunne være interesserede.

Der var på et tidspunkt usikkerhed om, om vi ville blive nødsaget til at nedlægge nogle af holdene. Heldigvis lykkedes det at få alle holdene op at stå. Kirsten Kejser og Esben Hansen tilbød at være instruktører på onsdagsholdet. Kirsten og Esben er begge tidligere idrætslærere, og Kirsten hjælper desuden til i DGI Århus. De har begge efterfølgende været på kursus og har gjort et kæmpe arbejde på holdet (stor tak).

Løsningen til mandags- og torsdagsholdene viste sig at være et samarbejde med sundhedshuset. Et samarbejde som vi er utrolig glade for. Men det er også en løsning, som vil påvirke kontingentet fremadrettet.

Før Corona var der efter gymnastikken på formiddagsholdene stor tilslutning til de sociale aktiviteter. D.v.s. forskellige spil/aktiviteter, som medlemmerne selv stod for. Til sidst sluttede vi af med medbragt kaffe/frokost, og der blev sunget 3 sange fra vores sangbog. Meget hyggeligt.

Vi ville i bestyrelse gerne igen have mere gang i de sociale aktiviteter.

Med hjælp fra DAI arrangerede vi en introdag, hvor man kunne prøve både nye og gamle spil (floorball, bold i kurv, petanque, curling, pickleball)

Der er grin, sjov og kampgejst i aktiviteterne, men der er bestemt plads til flere.

Derfor tænker vi

- om vi kan/skal gøre noget for at flere deltager?
- er I for trætte efter gymnastikken?
- eller har I bare ikke lyst?

Vi hører gerne fra jer.

Walter og jeg deltog i efteråret i en temadag for FORENINGER DER TILBYDER IDRÆT OM DAGEN.

Det handlede bl.a. om

- Hvordan gør vi som forening opmærksom på os selv
- hvad tilbyder vi i foreningen

Punkter som vi har diskuteret og løbende vil arbejde med i bestyrelsen.

Temadagen handlede også om den enkeltes motiv for at deltage i seniorgymnastik.

Er motivet:

- SUNDHED, (det at holde sig i gang)
- UDFORDRING, (at træne af styrke, koordination m.m.)
- GLÆDE, (grin, sjov og hygge)
- FÆLLESSKAB (eller er det det at være en del af en gruppe)

Med tanke på de 4 udsagn Sundhed, Styrke, Glæde, Fællesskab syntes jeg, at det passer fint med de forskellige tilbud, vi har på holdene.

2 store hold, hvor der er mulighed for sociale aktiviteter efter gymnastikken – både spil og hygge til sidst.

Et mindre overskueligt hold, hvor der udelukkende fokuseres på gymnastikken. Endelig har vi et lille hold med hensyntagende gymnastik til dem, der ikke længere er så mobile.

Derudover er der 2 hold med spinning – hvor man også får sved på panden.

Det vil sige, der er mulighed for at finde det hold, der bedst passer til de motiver, det enkelte medlem har for at deltage i senioridræt.

2022 var året hvor senioridræt kunne fejre 25-års jubilæum. Det blev fejret ved en fest i hallen, med musik, spisning, sang og dans. Det var en stor succes med god tilslutning, god stemning og meget positive tilbagemeldinger.

Der har tidligere med stor succes været arrangeret ture rundt i nærområdet, når sæsonen sluttede i april/maj måned. I år lykkedes det ikke, men vi opfordrer medlemmerne til at komme med forslag til nye ture igen i år. Det vil der komme nærmere information om.

Kirsten flyttede og stoppede som formand i september, og jeg tog over. En opgave, som jeg har prøvet at løse så godt som muligt.

Jeg har fået megen hjælp fra resten af bestyrelsen, som jeg syntes skal have tak for det store arbejde de gør for Senioridræt.

Jeg syntes, efterårssæsonen har gået fint. Når jeg har været rundt, har jeg oplevet en god stemning og høj aktivitet på alle holdene.

Det var en kæmpe lettelse, at alle hold kom op at stå - at der er instruktører på alle hold. Det er en fantastisk indsats I yder. Stor tak til alle instruktører. Også stor tak til alle medlemmerne - og hvor er der mange af jer.

Sidste optælling viste, at der er 303 aktivitetsmedlemmer. Der nu igen venteliste på flere hold. Andre hold er tæt på max. Skønt at der er så mange seniorer, der dyrker idræt hos os.

Jeg syntes, vi kan være stolte af den store tilslutning - alle jer der møder op og laver gymnastik eller tramper i pedalerne – uden jer ingen seniorgymnastik.

Giv jer selv en stor hånd

Dorrit