

ÅRSBERETNING 2025



2025 – Utrolig at der allerede er gået endnu et år.

Seniorerne i Hinnerup-området er aktive

Sidste år talte jeg i min beretning om, at vi i samarbejde med **Ældresagen** ville forsøge at afdække, hvad der egentlig er af tilbud om aktiviteter og samvær i Hinnerup.

Listen af udbydere blev lang – meget lang.

Ældresagen, HOG, SGF, KIF, GUI, Hinnerup Badet, Favrskov Aftenskole, FOF, Røde Kors, Ældrecentret Stationen, Danske Seniorer og Sognegården. Alle tilbyder de aktiviteter for seniorer.

Det er tydeligt, at mulighederne/tilbuddene er mange og meget forskellige. Ja, vi blev overrasket over, at listen blev så lang.

Der tilbydes forskellige former for motion både ude og inde, tilbud om fællesskaber (**spisning, sang, foredrag**, ture m.m.), men også tilbud om hjælp og støtte til borgere, der har det svært.

HOG Senioridræt er en af de væsentlige udbydere af aktiviteter for seniorer.

Hvad er det så, vi kan i senioridræt?

Vi kan fortsat tiltrække mange medlemmer, både kvinder og mænd.

Den 31.12.2024 havde vi **304 medlemmer** i Senioridræt. Det er en fremgang på **11** medlemmer i forhold til 2023. Gennemsnitsalderen var

76,2 år mod 75,4 år i 2023. I dag er **28%** af medlemmerne mænd mod **27%** året før.

I forhold til gymnastikken har vi **4 forskellige tilbud**. Det positive er, at der er tilgang af nye medlemmer til alle hold samtidig med, at der en er løbende overflytning holdene imellem. Enten fordi tidspunktet passer bedre, eller at man ønsker at prøve en anden form for gymnastik, eller fysikken tilsiger, at man skal prøve noget andet.

Det betyder også noget, at vi tillige tilbyder **spinning, gåture, rejser**, mv.

Det er alt sammen en stor kvalitet ved vores tilbud.

Seniorerne i Hinnerup, Søften, Korsholm og Grundfør er aktive og benytter sig af de mange muligheder og tilbud. Alligevel skal vi være opmærksomme på, at der sidder nogen derhjemme, som har **svært ved at komme ud**. Vi skal være opmærksomme på, hvordan vi når ud til dem.

Vi har erfaret, at det der tæller mest, er jer – medlemmerne. Det er jeres **positive omtale** af HOG Senioridræt, der får nye medlemmer til. Langt mere end annoncer, flyers osv.

Det skal I have tak for. Det forpligter bestyrelsen til at fokus på, om vi kan gøre det bedre.

Instruktørerne

Vi har nogle rigtig **dygtige instruktører**. De møder op hver eneste uge med ideer og energi til at få os alle i form. Nogle gange ender det i grin, og andre gange tænker vi, "det kan du da ikke mene, at jeg skal kunne" – men vi prøver det bedste, vi kan.

Instruktørerne til spinning **Astrid og Gert** holder cyklerne varme hver eneste tirsdag. De samarbejder om de to hold vi har. De skifter mellem

holdene og hjælper hinanden når en af dem skal have fri. Astrid og Gerts energi fylder lokalet når de råber "kom så, kom så ...", samtidig er der også luft til lidt kærlige drillerier og friske bemærkninger der flyver gennem luften.

Solveig, Kirsten og Esben (instruktørerne på holdene onsdage morgen og onsdag formiddag) har alle været på kursus i denne sæson. De er kommet glade tilbage, fyldt med nye ideer og inspiration. Stor tak for at I har villet bruge fritid på det.

Ud over vores egne instruktører er vi stadig rigtig glade for aftalen med Sundhuset. **Dorthe og Mille** er instruktører på mandagsholdet og torsdagsholdet. Mille kæmper med de godt 100 medlemmer om mandagen, som godt kan få lyst til at snakke og komme med "sjove" kommentarer. Dorthes tilgang til "stolegymnastikken" om torsdagen viser deltagerne at træning fortsat giver rigtig god mening.

OG HVAD ER DER SÅ – ud over gymnastikken - SKET I DET SIDSTE ÅR ...

Også i 2024 har vi haft de **medlemsarrangerede forårsture**. Turene ligger, når sæsonen er afsluttet.

De 3 ture i år gik turene til Geding Sø, Tur omkring Haar, samt en tur til Moesgård med tur omkring stranden.

Turene var delvis guidede, så vi fik historier om de forskellige områder, vi kom omkring. Peder Meyhoff fortalte om naturområdet ved Gedding – og om en stor gødningsfabrik, der gav store problemer med forurening. Karl Åge er barnefødt i Hinnerup. Han havde mange historier om området ved Haar. Walter var vores personlige guide ved Moesgård og omegn.

Spinningsholdene havde arrangeret en **cykeltur** til Todbjerg Tårnet. Der var god tilslutning til cykelturen. En del fra spinning/cykelholdet deltog, men i år havde vi opfordret til, at også medlemmer med battericykler kunne deltage. Det tilbud havde flere taget imod, så det var en blandet flok, der susede derudaf.

Der har været meget positive tilbagemeldinger på både vandreture og cykeltur. Det var dejlige ture, og en opfordring til nye ture vil snart blive udsendt.

Senioridræt var i 2024 på to **rejser**.

Den første var en 5-dages bustur til Berlin i juni omfattende bl.a. en rundtur i Berlin, et besøg i koncentrationslejren Sachsenhausen og en sejltur i Spreewald.

I august var det en 3-dages tur med sejltur på Kieler-kanalen og et besøg i Flensburg.

I år går turen til Holland i april. En 5-dages bustur bl.a. med besøg i en berømt blomsterpark samt et besøg i Giethoorn der er kendt som Hollands Venedig. Turen til Holland er udsolgt og gennemføres i april.

Derudover planlægges der også en tur til efteråret.

Der er **foto** fra både ture og rejser under fanen Galleri på vores hjemmeside

På **Hinneruplund** er der 2 arrangementer, hvor Senioridræt hjælper til. Det ene er hjælpen til "**store-gå-dag**". Lidt af en festdag, hvor bl.a. nogen herfra hjælper med at køre dårligt gående borgere med kørestol rundt på en fastlagt rute. Det hele sluttet af med en fælles frokost.

Derudover har Hinneruplund en **Richaw**. 2 gange om ugen - når vejret tillader det - har nogen fra Senioridræt meldt sig til at køre borgere rundt i byen - måske går turen forbi, hvor vedkommende har boet før. Det er en stor succes. Ture som giver noget både til den der cykler, og den der bare "nyder". Der kommer mange historier, så ham der træder i pedalerne, får noget at vide om Hinnerup i gamle dage, og "nyderen" ser, hvordan området har ændret sig.

Hinneruplund er ved at investeret i en ny ladcykel, så der i den nye sæson er mulighed for, at også kørestolsbrugere kan komme med.

Som noget nyt fik vi i november mulighed for at afholde et **foredrag** om Siriuspatruljen.

Ole Rotskov Sloth, som er fysioterapeut i Sundhedshuset, har været 26 måneder i Siriuspatruljen. Ole tilbød at komme og fortælle om de mentale og fysiske udfordringer, de bliver udsat for. Det blev en spændende eftermiddag med historier og billeder fra ekstreme oplevelser.

Vi syntes, det er vigtigt at mødes om andet end gymnastikken. Så ud over hygge efter gymnastikken, forårsturene og julearrangementerne har vi i **2025** planlagt en **Søndagsmatiné**.

En eftermiddag i april vil Esbens gamle orkester **FOOT-TAPPE** spille op til dans, med musik fra dengang **vi** gik til fest. Beatles, Credens Clearwater Revival, Shadows m.m. Jeg er sikker på det vil rykke i fødderne når de spiller op. Der kommer invitation ud.

I 2023 havde vi arrangeret et kursus i **Hjerte-lungeredning**. Det er blevet efterspurgt igen. Vi har derfor lavet en aftale med Hjerteforeningen om et nyt kursus.

Når aftalen falder på plads, vil vi sende invitation ud.

HOG hovedforening

Hvordan går det i **HOG** – hovedforeningen, som vi jo er en del af. Den valgte **kasserer** måtte desværre melde fra efter kort tid. Der har været nogle udfordringer i forhold til at få valgt en ny kasserer, så Michael Krupsdal den nyvalgte formand påtog sig den ekstra post. Virkelig stor tak til Michael.

En anden udfordring, som jeg også nævnte sidste år, er, at det er vanskeligere at finde **sponsorer**. Nogle har sagt fra og flere af de faste sponsorer har beskåret deres bidrag. I hovedbestyrelsen arbejdes der på nye tiltag, nye måder at tiltrække sponsorer på.

I forhold til **Rønbækhallen og H.H. hallen** sker også der nyt her i 2025. Pt. er hallerne kommunale, men der arbejdes på at gøre dem selvejende fra september. Medlemmer fra HOGs bestyrelse har været med i forhandlingerne med kommunen. Der er indkaldt til stiftende generalforsamling **mandag d. 17. februar 2025** i den nye forening.

Vi ved ikke hvilken betydning, det vil få for os, da aftalen først skal falde helt på plads, hvorefter den nye bestyrelse skal i arbejdstøjet. Men vores haltimer ligger fortsat inden for det tidsrum, som skolen disponerer over.

Vi kan godt lide **traditioner**, så vi sluttede efterårssæsonen som vanligt. Flasken med "En Enkelt" blev fundet frem, og på alle holdene ønskede vi hinanden God Jul og Godt Nytår.

Selvfølgelig var der også julefrokost/juleafslutning på alle holdene. En dejlig tradition, som der er god tilslutning til. Samvær med hinanden under afslappende former – uden sved på panden. Et par timer med lidt at spise, hygge, underholdning, sang og grin.

Afslutning

Som jeg begyndte med, er alle hold godt i gang. Igen en **stor tak** til instruktørerne. Tak for den tid og energi i bruger, som frivillige.

Jeg vil også gerne sige tak til bestyrelsen. Tak til Søren, Walter, Kirsten og Ellen som lægger et stort arbejde og mange timer i denne forening.

Til sidst en tak for den flotte tilslutning – tak til alle jer der møder op, laver gymnastik eller tramper i pedalerne. Som jeg har sagt før – uden jer var der ingen seniorgymnastik.

Dorrit Hansen

6.2.2025