

ÅRSBERETNING 2026

2026 – Så er der igen gået et år.

Sidste år lagde jeg ud med at sige, at seniorerne i Hinnerup er aktive – jeg skal hilse og sige, at det er de stadig.

Der er stadig mange, alsidige tilbud i lokalområdet. Tilbud om forskellige former for motion både ude og inde. Tilbud med fællesskaber - spisning, sang, foredrag, ture m.m.

Vi ser HOG Senioridræt som en meget væsentlig udbyder/medspiller af aktiviteter for seniorer.

Hvordan ser vi det?

Selvfølgelig vil der altid være medlemmer, der stopper af forskellige grunde. Men vi fastholder fortsat størstedelen af vores medlemmer. Og vi kan fortsat tiltrække mange medlemmer, både kvinder og mænd. Vi får nye medlemmer hver måned.

Den 31. dec. havde vi 294 aktive medlemmer fordelt på vores aktiviteter. Gennemsnitsalderen er 76,4 år

Der er kommet nye medlemmer til både i januar og februar, så vi igen er på 300, og har venteliste på et af holdene.

Instruktørerne

Vi har nogle meget dygtige og engagerede instruktører. **Solveig, Kirsten, Esben, Gert og Astrid samt Mille og Dorte fra Sundhedshuset.**

Vi er så heldige, at vores instruktører har været hos os i flere år. Nu skal I ikke tro, at de bare kører det samme program uge efter uge, år efter år. Nej de er nysgerrige på at lære nyt og afprøve nye ideer. Og det mærker vi.

Solveig Har fokus styrketræning med henblik på at bevare din smidighed, din muskelstyrke, bedre balance og øget kropsbevidsthed. Træningen foregår i et rum af

musik, der med udgangspunkt i Solveigs kærlighed til musik giver træningen en anden dimension.

Morgenholdet er et mindre og dermed et mere overskueligt hold. De kender hinanden og giver udtryk for stor ros til Solveigs valg af øvelser og musik, der passer til rytmen.

Esben og Kirsten har i denne sæson været på korte inspirationskurser omkring idræt og bevægelse for seniorer. Kurserne var arrangeret af DAI.

Gennem DAI hørte de også om en seniorfitnesstest. De lavede en aftale med Thomas – konsulent i DAI. Thomas kom ud en onsdag og hjalp med at gennemføre en test på de medlemmer, som havde lyst. Det var en stor succes. Der blev udregnet BMI. Der skulle løbes på tid, rejse sig fra en stol urimelig mange gange (syrrer i benene), balancetest, måling på fingerkræfter m.m. Til slut kunne de se, hvor på skalaen de lå. Hvis det er muligt, vi de gennemfører testen senere for at se, om der er forbedringer.

Astrid og Gert, instruktørerne til spinning, holder stadig cyklerne varme hver eneste tirsdag. De er et godt team. De skifter mellem holdene, og hjælper hinanden, når en af dem skal have fri.

Det er seniorer, der spinner. Men tro ikke, at det går langsomt af den grund. Jeg har ikke selv været oppe på en cykel, men har hørt og set, hvordan de giver den alt, hvad de kan.

På mandagsholdet har vi en instruktør fra sundhedshuset. **Mille** styrer holdet. 5 kvarter med styrketræning, pulstræning, balancetræning. Men hjernen også bliver udfordret i øvelser, hvor vi skal tænke. Højre arm frem, venstre ben tilbage, så omvendt og modsat rækkefølge – bare for at nævne ét eksempel.

5 intense kvarter, kun meget få vandpauser men alligevel overskud til sjove kommentarer.

Mille har en klar opfattelse af, hvad man skal kunne klare som senior.

Om torsdagen har vi holdet for medlemmer, der foretrækker at lave gymnastik siddende. Det er **Dorte**, som også kommer fra Sundhedshuset, der styrer træningen. Med Dorthes tilgang til "stolegymnastikken" kan deltagerne mærke, at træning fortsat giver rigtig god mening. Der er meget ros og positiv tilbagemelding til Dorte.

Vi er rigtig glade for alle vores instruktører. Vi er meget heldige, at en række medlemmer har valgt at bruge deres tid på at være instruktør i Senioridræt. Det er dansk forenings tradition. Nu er vi jo ikke et ungdomshold, og vores "egne" instruktører er på alder med medlemmerne. Vi må acceptere, at på et tidspunkt vælger de jo nok at sende stafetten videre.

Det er et problem. Det er rigtig svært at finde nye instruktører. Andre foreninger har samme problem. De forsøger at "hente nye instruktører" i egne rækker ved at få nogle af medlemmerne til at "lege" instruktør sammen med en erfaren instruktør. Lyder som en god idé men vi ved ikke om det er muligt.

Aktiviteter

På de store hold mandag og onsdag er der mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter. Det er og har været rigtig svært, at få det op at køre igen efter Coronaen. Det er noget, vi har talt meget om i bestyrelsen. Kan vi præsentere det på en anden måde? Er det fordi, I skal videre til andre aftaler? Er I trætte efter gymnastikken? Eller skal vi acceptere, at der ikke er et behov.

Her i januar har hold 203 igen fået hjælp af Thomas. Han kom ud en onsdag efter gymnastikken sammen med 3 medlemmer fra Tilst. Så blev der stillet 3 baner op til picleball og 2 baner til curling. Det har virkelig skabt en fornyet interesse på holdet. Der er flere, som bliver og spiller. Måske er det det, vi skal prøve – altså få hjælp til at sætte i gang aktiviteterne?

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

Også i år havde vi 3 medlemsarrangerede gåture, heraf 2 rundt i Favrskov. Turene ligger, når sæsonen er afsluttet.

Vi havde ture, der bød på anekdoter og historiske facts. Og ture hvor, vi måske ikke tidligere er kommet forbi, men hvor der er storslået udsigt,

Spinningsholdene havde igen arrangeret en cykeltur til Todbjerg Tårnet. Og igen god tilslutning til cykelturen. En blanding af spinningsmedlemmer og medlemmer fra gymnastikholdene – med og uden battericykler.

Rejseklubben inviterede igen i 2025 medlemmer af Senioridræt på to rejser. Første tur gik til Holland i april. En 5-dages bustur der hurtigt blev udsolgt. bl.a. med besøg i en berømt blomsterpark samt et besøg i Giethoorn, der er kendt som Hollands Venedig

I efteråret var det en tur til Vadehavet med indkvartering i Tyskland. Turen bød på flere besøg på både danske og tyske øer.

Desværre har Just Rejser, som har været arrangør af rejserne, meddelt at det er usikkert om de fortsætter. Derfor ved vi ikke hvordan det ser ud i år.

Som tidligere aftalt er der hvert år aktiviteter på Hinneruplund, hvor senioridræt hjælper til. Den ene aktivitet er hjælpen til "store-gå-dag". En dag, hvor medlemmer fra Senioridræt hjælper med at køre kørestolsbrugere rundt på en fastlagt rute. Det hele slutes af med en fælles frokost. Vejret var dog ikke med os i år. Det regnede kraftigt, så køreturen blev aflyst.

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. Der har været mange dejlige ture i år - humøret har været højt og borgerne har glædet sig til at det var deres tur til en tur rundt i byen.

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

Søndag eftermiddag i april spillede Esbens gamle orkester FOOT-TAPPER op til dans. Det var musik fra dengang, **vi** gik til fest. Beatles, Credence Clearwater Revival, The Shadows m.m. Det var en dejlig eftermiddag, og FOOT-TAPPER vil gerne komme og spille igen. Vi tænker dog på at lægge matinéen om efteråret, hvor der ikke er så mange andre arrangementer.

Der blev efterspurgt et kursus i hjerte-lungeredning. Derfor tog vi kontakt med hjerteforeningen og gennemførte kurset i foråret. Interessen var så stor, at vi måtte lave 2 kurser.

Fremtiden

Som I har fået mail om, er vi gået ind i projekt BROBYGNING

I forbindelse med den nye ældrelov, arbejder kommunen bl.a. med at lette overgangen til foreningslivet for borgere, som har været i et kommunale sundhedsforløb.

I den forbindelse er vi kontaktet af DGI, som sammen med kommunen har lavet en brobygningsaftale, som vi har tilbudt at tilslutte os.

Det betyder, at vi - når eller hvis vi bliver kontaktet, vil tilbyde de nye medlemmer en prøvetime i de forskellige aktiviteter - gymnastik, diverse boldspil, spinning m.m. Noget, som vi allerede nu tilbyder alle, som er interesserede i Senioridræt.

I forbindelse med aftalen har vi fået et tilskud på 3000 kr. fra DGI. For at styrke fællesskabet på de eksisterende hold og inkludere nye medlemmer, har vi besluttet at tilbyde GRATIS KAFFE efter gymnastikken den første træningsdag i måneden.

Vi håber, rigtig mange vil tage imod tilbuddet og give sig tid til en hyggesnak.

Sommergymnastik, er et tema, vi også har fået henvendelse om. Et ønske om sæsonforlængelse, der ikke må forveksles med det tilbud, Bodil Svendgaard tilbyder.

Nogle mener, det er for tidligt, vi sluttet sæsonen (1. maj). Vi har dog i bestyrelsen besluttet at fastholde sluttidspunktet, da det tidligere har vist sig, at der er meget stort frafald i maj måned.

For at imødekomme evt. ønsker om sommergymnastik, tænker vi en mulighed for et decideret sommerhold i maj måned. Dvs. et hold sammensat af interesserede medlemmer fra alle vores hold. Et hold med særskilt tilmelding og betaling. Det bliver ikke en lang sæson, da der er lukkedage i maj. Har det interesse?

Lidt om hallen og haltider

Som de fleste af jer nok har hørt, så har bestyrelsen hvert år arbejdet hårdt på at få tider i hallen. Noget der har givet mange frustrationer.

Da haltiderne faldt på plads sidste år, aftalte vi med skolen og forvaltningen, at vi i fællesskab skulle forsøge at lave en langtidsplan, så vi ikke hvert år står i den utilfredsstillende situation.

Vi har holdt en del møder, og det ser ud til, at det er lykkedes. Vi var alle klar på at indgå kompromis, for at vi kunne blive enige om en langtidsplan. En plan der tilgodeser både skolen, HOG Badminton og HOG Senioridræt.

Aftalen er lige faldet på plads. Vi kan bibeholde de tider, vi har nu med undtagelse af torsdagsholdet. Vi bliver nødt til at flytte torsdagsholdet til onsdagen. Vi ved godt, at det måske kan give problemer for nogle af medlemmerne. Men med udsigt til en holdbar langtidsplan, håber vi det går.

Den 1. september overgik Rønbækhallen og H.H. hallen fra at være kommunal driftet til at være driftet af den almennyttige forening **Hinnerup Hallerne**.

Som medlemmer har I nok ikke mærket nogen forandring. Frank, som havde været serviceleder i mange år, stoppede, og Jesper Stenbroen blev ansat som centerchef. Jesper har fra dag 1 været klar til at hjælpe os med alle de små og store udfordringer, vi løber ind i. Stor ros og tak til Jesper. Jesper er gået ind i arbejdet med stort engagement og med flere idéer til nye tiltag.

Jesper har set, hvordan bordtennis er blevet meget populært mange steder. Han søgte derfor kommunen om tilskud fra udviklingspulje til indkøb af bordtennisborde. Det blev bevilget. Skolen vil også give et tilskud, og der ligger nu forespørgsel også hos HOG.

Hvis det lykkes, så indkøbes 8-10 bordtennisborde. I næste skoleår er der ledigt i hallen fredag formiddag. Vi vil forsøge at skabe interesse for spillet ved allerede i foråret at stille et par borde op efter gymnastikken. Derefter hører vi på interessen til et bordtennishold under senioridræt. Det håber vi, at I glæde jer til.

Sponsor og samarbejdsaftaler

Vi har forskellige **Sponsor og samarbejdsaftaler**.

Det betyder, at HOG Senioridræt har indgået en aftale med Fysioterapien **Hinnerup Sundhedshus**. Aftalen indebærer, at vi kan få rabat på visse ydelser i Sundhedshuset

DUKA

HOG Senioridræt har tiltrådt HOGs samarbejdsaftale med Duka om dukaTALE mobilabonnementer, som giver os rabat på udvalgte telefonabonnementer. Samtidig sikrer aftalen Senioridræt et sponsortilskud.

HOG Fitness har to tilbud til medlemmer af HOG Senioridræt

- Vi kan gå til fitness alle dage, og der kan trænes fra kl. 05.30-22.30.
- Vi kan gå til fitness alle dage, og der kan trænes fra kl. 05.30 – 13.00.

Traditioner

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. Jeg kan ikke tydelig nok sige, at det der tæller mest for senioridræt, 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.

Som sagt – uden jer var der ingen seniorgymnastik.

Dorrit Hansen
17.02.2026