

Afslutnings rapport for bevilling . nr. 00011784 fra

Næstved Senior Motion

Næstved Senior Motion er en forening for alle motionister.

95% af medlemmerne er 60+ og er ikke erhvervs aktive.

Foreningen drives udelukkende af frivillige.

Vi er ca. 45 instruktører og 7-800 medlemmer samt en bestyrelse der samler trådene.

Der foregår fysisk aktivitet hele ugen på hverdage

Nævnes skal følgende:	Svømning	Mandag og fredag
	Stavgang	Mandag onsdag fredag
	Gymnastik med 300 deltagere	Torsdag
	Spil i Næstved Hallen	Torsdag
	Bowling	Onsdag
	Cykling	
	Krolf og petang	
	Skåne motion for grupper med særlig behov.	
	Flere aktivitets grupper kan fremhæves.	

Ny viden om os findes på WWW. Næstved Senior Motion.dk

Alle disse aktiviteter ledes af selvstyrende grupper med instruktørerne som tovholdere.

Velux penge er blevet brugt til at inspirere, alle os der støtter op om Næstved senior motion.

Styregruppen kaldes Velux-gruppe, har lavet et blandet højskole program igennem de sidste 2 år for Velux midlerne på hjemmebanen i Næstved.

Alle de mange medlemmer har fået tilbudt aktiviteter, det har kunne lade sig skabe på grund af bevillingen.

"Højskole "programmet startede den.14 april 2016.

Første Emne: Foredrag om hjerner og motion for seniorer af læge Henning Kirk

Motionsdelen stod Stina Bavnhøj for.

Mere end 300 medlemmer deltog , det var en succesfuld indledning

Anden Velux aktivitet: oktober 2016

Emne: Bliv en bedre instruktør igennem bevist formidling.

Dansk Arbejder idræt anbefalede Marianne Lund som kursusinstruktør for kursets 2 dage.

22 instruktører fra Næstved senior motions deltog. Alle fik et frisk pust og genopfrisket gammel viden og gode idræts værdier blev pusset af.

Tredje Velux aktivitet. Vinter 16-17

Vi ca. 300 motionister samles hver torsdag i de 8 vinter- og efterårs måneder til fællesmotion.

Der ledes vi af en instruktør fra egne rækker. Efter motionsdelen fra første kursus dag bad vi Stina Bavnhøj om at komme igen. Med visning i praksis med opfølgende teori

Stina gennemførte gymnastikken 5 Torsdage i vinteren 2016-17.

Efter gymnastikken reflekterede instruktørgruppen over Stinas program.

Stina lavede oplæg bl.a. ud fra spørgsmål der opstod.

Gruppen summede og tænkte, dannede sig nye metoder og holdninger til egen læring .

Fjerde Velux aktivitet. April Maj 2017

Midfullness for instruktører.

Vi vil har prøve noget udfordrende, noget der kunne gøre godt for sjæl og psyke.

18 friske instruktørerne var på kursus to hele fredage i teori / praksis.

Femte Aktivitet 7 Maj 2017

Søndag den 7 maj foredrag for Alle medlemmer af Næstved Seniormotion.

Emne -Ryg træning-hjælp til selvhjælp

Højskole forløbet har udviklet en bedre kommunikation på tværs i instruktør gruppen.

Nye tanker er fremført, nogle grupper er blevet mere synlige og værdifulde.

Inspiration til nye tiltag er bragt på banen i form af ideer som Bestyrelsen skal konfirmere.

Det kunne være øget foredragsvirksomhed i vores klub.

Med emner f.eks: Arv og arveret.

Præsten tanker om 60+

Livets efterår.

Bedre liv her og nu.

Nye motionsformer som en frivillig forening kan honorere.

Reflektorer over egen forenings drift

Foreningen vil i fremtiden lade sig inspirere og følge tidens nye tiltag således at der skabes ny viden i de ældres motions univers til gavn for Næstved senior Motion..

Regnskabet er følgende.

Samlet har vi brugt 59788,95 kr. Bank nr. 6070-0004176100

Bilag 91 -94 -95

Vedrøre Højskoledagen den 14 april 2016

Bilag 154-184- 203-34

Dansk Arbejder idræt ved Marianne Lund

Bilag 212-221-246-15

Fælles gymnastik og instruktion.

Bilag 87-110-115

Mindfulness og Rygskole