

BESTYRELSENS BERETNING FOR ÅRET 2022!

INDLEDNING!

Næsted Senior Motion har eksisteret siden 16. december 2004, efter at seniormotionen i flere år havde været en del af Næstved Firma Sport.

På grund af forskellige uoverensstemmelser omkring driften, besluttede en gruppe af personer at forlade Næstved Firma Sport og danne en selvstændig forening.

Der var til en begyndelse nogle udfordringer med at skaffe midler til at købe nye redskaber, samt at finde egnede lokaler, men som bekendt lykkedes det til fulde.

Udover at stå på egne ben, var formålet med at sætte gang i Næstved Senior Motion, at skabe en forening der skulle bygge på frivillighed.

Foreningen skulle udbyde forskellige motionstilbud til så mange som muligt, for en så lav pris som muligt, og – ikke mindst - hvor der også skulle være mulighed for at dyrke socialt samvær. Og så skulle den drives af frivillige kræfter.

I 2004 hvor foreningen blev etableret, var der ca. 100 medlemmer, og i dag er vi 770 medlemmer. Vi har hvert år i de seneste 7 år ligget på 750-800 medlemmer, som har dyrket forskellige former for motion, for et kontingent som pt. er på 400 kr. årligt.

Det kan kun lade sig gøre med mange frivillige instruktører og hjælpere, som kan sætte gang i, og instruere de forskellige aktiviteter som vi udbyder.

Foreningen skal også drives, og derfor er der også brug for frivillige der vil deltage i bestyrelsesarbejdet. I øjeblikket er der 9 i bestyrelsen, 7 bestyrelsesmedlemmer og 2 bestyrelsessuppleanter.

Aktuelt er vi omkring 50 frivillige instruktører, hjælpere, og bestyrelse.

Der er frivillige som har været med i mange år, og der er heldigvis også kommet nye til, når andre er trådt til side, men der er stadig brug for at der er medlemmer af Næsted Senior Motion som byder ind på at hjælpe til.

Der er aktiviteter i Næstved Senior Motion, hvor der er 1 person som står for undervisningen, det er f.eks. Yoga, Tai Chi & Qi Gong, og muligheden for at det kan blive nødvendigt at lukke ned, er jo til stede. Der skal jo være nogen til at tage over, hvis det bliver nødvendigt.

Som nævnt er vi mange medlemmer, og der er inden for de seneste år også kommet nye medlemmer til, så der burde være mulighed for at få nye med på holdet af frivillige.

Foreningen hjælper gerne med uddannelse, oplæring osv., så der er ingen grund til at holde sig tilbage.

Gennemsnitsalderen for det nuværende hold af instruktører, hjælpere og bestyrelse er omkring 74 år.

I bestyrelsen er der til denne generalforsamling 2 som ønsker at træde ud og give stafetten videre til nye kræfter.

Uanset hvor tilfreds man kan være med de siddende kræfter, har alle foreninger gavn af, at der kommer nye kræfter og nye ideer, for at udvikle foreningen, og køre foreningen videre.

LIDT OM BESTYRELSEN!

Bestyrelsen har i 2022 holdt 11 møder, hvor der har været mange emner på dagsordenen.

På sidste generalforsamling blev der ikke ændret i bestyrelsens sammensætning.

Ved denne generalforsamling er der bestyrelsesmedlemmer der ikke genopstiller.

Som det fremgår af dagsordenen, er:

Formand Bent Christensen på valg,
Sekretær Signe Pedersen er på valg,
Bestyrelsesmedlem Karen Olander er på valg,
Bestyrelsesmedlem Bent Schultz er på valg, og
2. Bestyrelsessuppleant Eriks Hesselbjerg er på valg.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at takke bestyrelsen for et godt og konstruktivt samarbejde.

SVØMNING / VANDGYMNASTIK!

I takt med at medlemstallet stiger, er der fortsat mange som gerne vil deltage i vores aktiviteter, og det giver fortsat udfordringer med mange som gerne vil svømme både mandag og fredag, samt mange som gerne vil deltage i vandgymnastikken om fredagen.

Vi svømmer stadig i 2 hold både mandag og fredag.

Mandag er der en time til hvert hold – fra kl. 10.00-11.00 og fra kl. 11.00-12.00.

Fredag er der 45 minutter til hvert hold – fra kl. 11.00-11.45 og fra kl. 11.45-12.30, og fra kl. 12.30-13.00 er der vandgymnastik.

Der er stadig mange både til svømning og vandgymnastik, men med tolerance og tålmodighed får vores medlemmer det til at fungere.

Vi holder øje med udviklingen og drøfter løbende om det fortsat er den rigtige løsning vi kører med, men må også erkende at det ikke er muligt, at tilfredsstille alle.

Der er også brug for uddannede livreddere til at se efter medlemmerne når de svømmer. Lige nu har vi 6 som enten har, eller er i gang med at træne til bassinprøven, og kan tage tønnen som livredder.

Herudover har vi brug for hjælpere til at gå på kant, og instruktører til at undervise i vandgymnastik.

Foreningen skal selv stille "personale" til at se efter at ingen kommer til skade og i givet fald være med til at yde nødvendig hjælp.

GYMNASTIK & SPIL MM.!

I sæson 2022/2023 kom vi i gang som planlagt den 1. september 2022 og der har kun været aflysninger på grund af andre arrangementer i arenaen.

Som altid er der stor tilslutning til gymnastikken om torsdagen. Vi er for det meste omkring 200-250 medlemmer som er med hver torsdag.

Som vi har talt om flere gange, har udefra kommende arrangementer førsteret til arenaen, og derfor skal vi give plads til det.

Også i nuværende sæson har stolegymnastikken fået lov til at være i Hal 1, og der har i sæsonen været stor tilgang til stolegymnastikken. Faktisk er der mere end 60 medlemmer som deltager hver torsdag.

BORDTENNIS!

Bordtennis er stadig en stor succes, hvor der er øget tilgang af medlemmer, og det er vi da rigtig glade for.

Vi har 8 bordtennisborde og det er det antal som vi har, og så må medlemmerne deles om de borde der er.

Der spilles bordtennis både om tirsdagen, og om torsdagen efter gymnastikken, og der er booket op hver gang. Dejligt at der også bliver bakket op om det.

TAI CHI & QI GONG!

Denne aktivitet er også vendt tilbage til Hal 1. Det skyldes at Næstved Basket har rykket deres træningstider, og det er vi, og ikke mindst Aase og hendes hold rigtig glade for.

Denne aktivitet trækker også mange medlemmer, og der er vel omkring ca. 70 medlemmer, som bakker op om Tai Chi & Qi Gong.

Ved sæsonstart i 2023 var der i en periode udendørs træning på arealerne ved svømmehallen på Nygårdsvej, og selv om det til tider var lidt koldt, var der stor tilslutning til udendørs Qi Gong.

YOGA!

Der er fortsat stor efterspørgsel på at deltage i Yoga, og der er mange flere end vi kan have på holdene. Der opereres med et hold på ca. 15 personer, så desværre kan vi ikke imødekomme alle som ønsker at være med.

Der er 1 instruktør som har to hold om onsdagen, og mere er der ikke mulighed for pt.

Vi glæder os naturligvis over at der er så stor interesse, men som i andre aktiviteter har vi ikke mulighed for at imødekomme alle.

Desværre har vores instruktør været fraværende på grund af sygdom i familien, og det betyder at der ikke her i foråret har været Yoga.

Og det er igen et eksempel på hvor sårbart det er med 1 instruktør til aktiviteten.

Også i denne sæson har aktiviteten foregået i bokseklubbens lokaler på Kanalvej, hvor deltagerne er glade for at være.

SKÅNEGymNASTIK!

Skånegymnastikken har lige som Yoga været i bokseklubbens lokaler og er også meget glade for at være der.

Der er skånegymnastik mandag og tirsdag. Her er der også en begrænsning af antal deltagere på hvert hold, og mange som ønsker at være med.

INDENDØRS CYKLING!

I sæson 2022/2023 har vi stadig et forsøg i gang med indendørs cykling om fredagen hos Happy2Fitness på Marskvej.

Der har i sæsonen været tilmeldt omkring 20 deltagere hver fredag, som var det antal, bestyrelsen satte som krav, og derfor har vi besluttet at fortsætte med indendørs cykling, også i næste sæson.

Der er 40 cykler til rådighed, så der skal gøres noget reklame, som betyder at vi kan få flere i gang med at cykle indendørs til den kommende efterårs- og vintersæson.

NYE AKTIVITETER!

I løbet af sæsonen er der sat gang i fællessang, hvor der er frivillige som sørger for at lave sange, få trykt sanghæfter og spille musik til.

Der er også sat gang i musik og bevægelse i Hal 1 efter gymnastikken om torsdagen, hvor en af foreningens gymnastikinstruktører instruerer i forskellig dans og bevægelse til musikken.

Begge aktiviteter ser ud til at være en succes, som vi også overvejer at have med i næste sæson.

Der er mange som ønsker at være med og det er vi rigtig glade for.

Bestyrelsen er åbne for ideer til nye aktiviteter, og her i forårssæsonen (fra 1. maj) bliver der en forsøgsperiode onsdag formiddag med Paddeltennis.

Det vil foregå hos Næstved Tennis Klub på Nygårdsvej 102, og det er lige ved siden af svømmehallen. Tennisklubben har 3 udendørs baner til formålet.

FORÅRS- & SOMMERSÆSON!

I sæson 2022 har vi som tidligere år budt på stavgang, cykling, krocket, krolf, petanque og vikingespil. Der har også været udendørs Qi Gong i noget af sommersæsonen.

Sæson 2022 blev afviklet uden andre aflysninger end på grund af vejret.

Der er et ønske om at sæsonen allerede begynder den 1. april, og varer til udgangen af september for Krolf, og udgangen af oktober for Krocket, og det ønske har bestyrelsen imødekommet.

Klimaforandringer betyder tilsyneladende at vejret i april, september og oktober måned, også kan være til udendørs aktiviteter.

Petanque og Vikingspil har ikke haft ønsker om at ændre på deres sæson, som derfor har kørt som altid, fra 1. maj til udgangen af august måned.

Der har som altid været stavgang som jo foregår hele året, og der er gå-gymnastik som også foregår hen over året.

Der er også til sommeraktiviteterne tilgang af medlemmer som ønsker at deltage i foreningens tilbud, og sommeraktiviteterne har været godt besøgt.

Dejligt at foreningens medlemmer er så gode til at bakke op om de aktiviteter som senior motion tilbyder, og det er fantastisk at vi er i stand til hen over året at aktivere så mange seniorer til at deltage i motion.

Det er jo også rigtig godt for vores trivsel, vores helbred og vores velvære, måske også for de offentlige kasser.

JULEFROKOST!

Også i 2022 besluttede bestyrelsen af aflyse julefrokosten.

Denne gang var årsagen ikke Corona, men efter at have drøftet fordele og ulemper ved en stor julefrokost, besluttede bestyrelsen at der ikke afholdes stor julefrokost i 2022.

I stedet for, opfordrede vi til, at julefrokost blev afholdt i mindre grupper, hvor der også var bedre mulighed for at finde egnede lokaler, med plads til et begrænset antal deltagere.

ØKONOMI!

Næstved Senior Motion har en god og sund økonomi som vores kasserer Rita vil redegøre for senere.

HJEMMESIDE!

På hjemmesiden – www.senior-motion.dk – vil der være informationer om foreningens aktiviteter og anden relevant information.

På hjemmesiden kan I finde hæfte med foreningens aktiviteter, årsplaner, dagsorden og referat fra bestyrelsens møder, dagsorden og referat fra instruktørmøder.

Der er blanket til elektronisk ind- og udmeldelse, blanket hvor instruktører kan søge om kursus osv.

Der er en "Opslagstavle" hvor vi forsøger at holde jer orienteret om hvad der sker i foreningen.

Bestyrelsen synes det er vigtigt at medlemmerne kan følge med i hvad det er vi arbejder med, og vores webmaster er meget hurtig til at lægge det på nettet som vi sender til ham, så tak for det.

Hjemmesiden er en nem og hurtig måde at komme ud med informationer, så derfor vil vi opfordre til, at I følger med på hjemmesiden.

KONTINGENT!

I 2022 blev der efter et kontingentfrit år igen opkrævet kontingent.

Kontingent var på kr. 400 og kontingentet følger kalenderåret, hvilket betyder at uanset hvornår på året man melder sig ind i Næstved Senior Motion er kontingentet det samme. Det er også lettere at administrere.

Bestyrelsen er af den opfattelse, at med alle de aktiviteter som man kan deltage i, er kr. 400 meget billigt, også hvis man kun er med en del af året.

INSTRUKTØRER OG HJÆLPERE!

Har sagt det før og gør det meget gerne igen.

Uden vores frivillige instruktører og hjælpere, havde vi ingen forening.

Vi er rigtig glade for, at I stiller jer til rådighed for foreningen, så der skal også i år lyde en stor tak til alle frivillige for den kæmpe indsats som I gør for at holde foreningen i gang.

UDFORDRINGER!

Som jeg allerede har været inde på, har vi mange medlemmer, og det giver nogle udfordringer med mange i svømmehallen samtidig, mange i hallen om torsdagen som vil deltage i gymnastikken og forskellige spil.

Så det er nødvendigt med tolerance, smidighed, tålmodighed og fleksibilitet hos medlemmerne, så vi får det til at glide fornuftigt.

Jeg har også været inde på, at vi har udfordringer med tilgang af nye instruktører, herunder om det skal være på samme vilkår som nu, eller om det bliver nødvendigt at gøre det anderledes.

Bestyrelsen er fortsat af den opfattelse, at Næstved Senior Motion skal være en forening som bygger på frivillighed, og en forening der udbyder gode og sunde motionsformer til så mange som muligt, og for en så lav pris som muligt.

Frivillighed er vores "varemærke" og det ønsker bestyrelsen ikke at ændre på.

Så derfor vil vi fortsat arbejde for at bevare en forening, som er baseret på frivillige kræfter, for derved at være attraktiv i forhold til pris og aktivitetsniveau, målrettet seniorer.

AFSLUTNING!

Fremadrettet ønsker vi at foreningen også i fremtiden er i udvikling, er rummelig, at vi gennem alsidig motion og idræt kan stimulere medlemmernes interesse for idræt, motion og samvær, således, at foreningen året rundt er fyldt med mange aktiviteter, som bruges af mange medlemmer, og hvor der er plads til alle.

Det handler blandt andet om:

- At medlemsantallet og aktivitetsniveauet er foreneligt.
- At ude- og inde arealerne er til rådighed og anvendelige for afvikling af aktiviteterne.
- At der er frivillige medlemmer som vil og kan "løfte" opgaverne.
- At skabe gode arbejdsforhold for instruktører.
- At give instruktører mulighed for faglig sparring.
- At undgå afbud af aktiviteten ved instruktørfravær.
- At have et højt udbud af aktiviteter for få midler.
- At der er mulighed for socialt samvær med andre.
- At det skal være sjovt at gå til motion.
- At vi tager godt mod nye medlemmer.
- At medlemmer udviser omsorg og ansvarlighed for hinanden.

Det var hvad Bestyrelsen har valgt at tage med i beretningen for 2022, og inden jeg overlader beretningen til generalforsamlingen, vil jeg endnu engang rette en stor tak til bestyrelsen, tak til alle instruktører og hjælpere, og jeg håber at I også i 2023 vil være med til at drive denne gode forening.

Inden dirigenten får ordet syntes jeg vi traditionen tro, skal have et længe leve for Næstved Senior Motion med 3 gange hurra.