

# **BESTYRELSENS BERETNING FOR ÅRET 2023!**

## **INDLEDNING!**

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

Det betyder at vi den 16. december 2024 har 20-års jubilæum. Bestyrelsen arbejder på, om og hvordan det skal markeres. Og det bliver primo 2025.

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

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 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 oppe på ca. 800 medlemmer, som kan dyrke forskellige former for motion, for et årligt kontingent som alle har mulighed for at betale.

Det kan vi, fordi der er mange frivillige instruktører og hjælpere, som kan sætte gang i, og udføre 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.

Som nævnt er vi for tiden ca. 800 medlemmer, og der er inden for de seneste år kommet en del ”yngre” medlemmer til, dvs. i begyndelsen af tresserne og yngre end 70, 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.

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

### **LIDT OM BESTYRELSEN!**

På sidste generalforsamling blev der ikke ændret i bestyrelsens sammensætning.

Som det fremgår af dagsordenen, er:

Næstformand Finn Keld Hansen på valg,  
Kasserer Rita Rasmussen er på valg,  
Bestyrelsesmedlem Lisbeth Schomann er på valg, og  
1. Bestyrelsessuppleant Søren Toldam er på valg.

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

## **BESTYRELSENS ARBEJDE!**

Bestyrelsen har i 2023 holdt 11 møder, og vi har blandt andet arbejdet med:

### **ÅRSPLANER!**

På hjemmesiden – [www.senior-motion.dk](http://www.senior-motion.dk) – ligger der en årsplan med datoer for foreningens samlede aktiviteter.

Her kan I følge med i hvornår der er møder i bestyrelsen, møder med instruktørerne og meget mere.

Der er også en aktivitetsplan for forår- og sommersæsonen og en aktivitetsplan for efterår- og vintersæsonen.

Det sker at der i løbet af året kommer ændringer og så vidt muligt bliver de opdateret så hurtigt det kan lade sig gøre.

### **SVØMNING / VANDGYMNASTIK!**

I takt med at medlemstallet stiger, er der stadig 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 5 som har 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. NSM skal selv stille med "personale" i svømmehallen.

## **GYMNASTIK & SPIL MM.!**

I sæson 2023/2024 kom vi i gang som planlagt den 1. september 2023 og vi har været skånet for aflysninger i Hal 1 & Hal 2, medens bordtennis i enkelte tilfælde har måttet spille i Foyeren, på grund af andre arrangementer nede i arenaen.

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.

Vi har også været i Hal 1 med Musik og Bevægelse, som er en ny aktivitet vi prøver af i år, og det ser ud til at blive en succes.

## **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 har netop besluttet at indkøbe endnu et, 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, 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 også stor tilslutning til at være udendørs.

Aase har i løbet af sæsonen afholdt nogle workshops, som har været en stor succes. Der er mange som interesserer sig for lidt dyberegående viden om aktiviteten.

## **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 begrænset antal på hvert hold, så vi kan desværre 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.

I januar måned 2024 flyttede vi aktiviteten fra Bokseklubben på Kanalvej til Klubhuset oven på Hal 1, og det har givet mulighed for flere deltagere, og hjulpet på ventelisten.

Der er dog nogle udfordringer med lokalet, som vi forsøger at løse.

## **SKÅNEGYMNASTIK!**

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.

Skånegymnastikken er også flyttet fra Bokseklubbens lokaler til Klubhuset oven på Hal 1, og det har også hjulpet på ventelisten.

Der er også her nogle udfordringer med lokalet.

## **INDENDØRS CYKLING!**

I sæson 2023/2024 har vi besluttet at fortsætte med indendørs cykling om fredagen hos Happy2Fitness på Marskvej.

Der har i sæsonen været tilmeldt omkring 20 deltagere hver fredag, og selv om det er ønskeligt at der er flere brugere, har vi valgt at fortsætte med dette tilbud.

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.

Så det er bare med at møde op i Happy2Fitness om fredagen, og komme i gang.

## **FÆLLESSANG & MUSIK OG BEVÆGELSE!**

I løbet af sæsonen har der været dage med fællessang i Frivillig Center Næstved på Farimagsvej, og her er der også god tilslutning.

I Hal 1 er der hver torsdag efter gymnastikken musik & bevægelse, som der også er en del af vores medlemmer som bakker op om.

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

## **FORÅRS- & SOMMERSÆSON!**

I sæson 2023 har vi som tidligere år budt på stavgang, cykling, kroket, krolf, petanque og vikingespil. Der har også været udendørs Qi Gong i noget af sommersæsonen.

Sæson 2023 blev afviklet uden andre aflysninger end på grund af vejret.

Efter ønske fra brugerne er der ændret lidt på sæsonen. Sæsonstart kan nu ske fra 1. april og det har Krolf og Krocket ønsket.

Afslutning på udendørs sæson for Krolf er flyttet til udgangen af september, og afslutning for udendørs sæson for Krocket er flyttet til udgangen af oktober.

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

Petanque og Vikingspil har ikke 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.

Lige om lidt tager vi hul på forårs- og sommersæson 2024, og som nævnt er der masser af muligheder for motion og samvær. Så kom og vær med.

## **NYE TILTAG!**

I 2023 har der hen over sommeren været mulighed for, at vores medlemmer kunne afprøve jollesejls i Næstved Sejlklub.

Der var ikke mange som meldte sig til det, men for dem som deltog, var det en positiv oplevelse.

Vi sejler igen i 2024. Det bliver sidst i april, maj og juni måned, og igen til august og september. Følg med på hjemmesiden hvor der er opslag. Sejlklubben er interesseret i at vi kommer igen, og de har tilbudt at vi kun skal betale lidt benzin til jollerne.

I 2023 har vi også sat gang i Padel Tennis, både udendørs hos Næstved Tennisklub, og indendørs hos Match Padel på Maglemølle.

Det er en kæmpe succes, og det fortsætter vi naturligvis med i 2024 og 2025.

I januar 2024 har vi igen fået mulighed for at tilbyde Line Dance i Næstved Senior Motion, og det er fantastisk, at vi igen har en instruktør som vil undervise i det.

Det foregår om tirsdagen i Hal 1, og første gang var tirsdag den 8. januar 2024, og der er mange som ønsker at være med. Det er rigtig godt.

Der er fremkommet et ønske om at vi i næste sæson forsøger at afholde en dansecafe nogle fredage i sæsonen, og det arbejder vi videre med.

2024 skulle gerne være året hvor der bliver taget en ny svømmehal i brug, og det bliver spændende om vi fortsat kan få de ønskede tider, og til nogenlunde samme pris. Svømmehallen forventes færdig sidst på året. Forventes at åbne enten slut 2024 eller primo 2025. Vi får se om tidsplanen holder.

Vandgymnastikken har ønsket at der bliver mere tid til vandgymnastik end den halve time vi har i dag. Vi ser på hvad der kan blive mulighed for, når ny svømmehal tages i brug. Resten af 2024 fortsætter vi med en halv time.

## **ØKONOMI!**

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

Men i forhold til betaling af kontingent vil jeg gerne opfordre til at I tilmelder det til betalingservice. Som I sikkert ved er porto blevet meget dyrt, og ved at blive tilmeldt betalingservice vil NSM spare en del på udgift til porto. Vi udsender omkring 500 indbetalingskort om året med post.

## **HJEMMESIDE!**

Vi forsøger løbende at ajourføre foreningens hjemmeside, hvor I kan følge med i hvad der sker.

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

Der er blanket til elektronisk indmeldelse 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.

## **KONTINGENT!**

NSM har i flere år haft et årligt kontingent 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.

Med de tiltag der er igangsat, hvor NSM skal betale for brug af Næstved Tennisklub, Match Padel på Maglemølle, Indendørs cykling i Happy2Fitness, ekstra halleje i arenaen osv., finder bestyrelsen det nødvendigt, at kontingentet til NSM bliver justeret lidt.

Vi har for nogle år siden haft et årligt kontingent på kr. 450,00, som vi på et tidspunkt justerede ned til kr. 400,00.

For at imødegå stigende udgifter til f.eks. leje af lokaler til nye aktiviteter, som vi ikke kan få kommunalt tilskud til, finder bestyrelsen det nødvendigt at foreslå, at kontingentet fra 2025 ændres til kr. 450,00 årligt.

Bestyrelsen er af den opfattelse, at med alle de aktiviteter som man kan deltage i, er kr. 450,00 årligt meget billigt, også hvis man kun er med en del af året.

Der har været nogle udfordringer med størrelsen af kontingentet, når man f.eks. melder sig ind i sidste halvdel af året, eller nogle få måneder før nytår.

Det skal derfor præciseres at kontingentet følger kalenderåret. Det betyder at uanset hvor mange måneder af året man er medlem, er kontingentet det samme.

## **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.

Også i 2023 har vi budt velkommen til nye instruktører, og det er rigtig dejligt at nye byder ind som frivillig i vores fantastiske forening.

## **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.

Efter at vi har flyttet skånegymnastik og yoga til klublokalet over Hal 1, er der lidt udfordringer med at administrationen for basket klubben, og gæster til basket klubben skal igennem lokalet når der er undervisning, men det er sådan det er, og vi forsøger at løse de udfordringer der er, så der er plads til alle.

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.

Det betyder at vi fortsat forsøger at rekruttere nye frivillige instruktører, hjælpere og nye til bestyrelsen.

## **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 forenelige.
- 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 aflaste instruktører, der er alene om opgaven.
- 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 er hvad Bestyrelsen har valgt at tage med i beretningen for 2023, og inden jeg overlader beretningen til generalforsamlingen, vil jeg endnu engang rette en stor tak til bestyrelsen, tak til alle instruktørerne, og tak til alle hjælpere, og jeg håber at I også i 2024 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.