

BESTYRELSENS BERETNING FOR ÅRET 2024!

INDLEDNING!

Næstved Senior Motion blev dannet den 16. december 2004, af nogle ildsjæle som ønskede at skabe en forening som:

skulle bygge på frivillighed, og drives af frivillige kræfter,
der skulle tilbydes så mange motionstilbud som muligt,
der skulle være mulighed for socialt samvær,
der skulle være et årligt kontingent som alle kunne betale, og

Vi er gået fra ca. 100 medlemmer i 2004, til i dag hvor vi er ca. 800 medlemmer.

Så – det er med stor succes lykkedes at skabe en forening, som opfylder de ambitioner der var hos initiativtagerne.

Siden er der gået 20 år, og som bekendt havde Næstved Senior Motion 20-års jubilæum den 16. december 2024.

Bestyrelsen lagde op til at jubilæet skulle fejres med en stor fest hvor alle foreningens medlemmer skulle indbydes, men det viste sig hurtigt at udgiften ville blive mere end bestyrelsen syntes var hensigtsmæssigt at bruge på afholdelse af et jubilæum i en frivillig forening, som "levede" af tilskud fra kommunen.

Så derfor blev det projekt skrinlagt.

Herefter overvejede bestyrelsen at skrue ned for ambitionsniveauet, og undersøgte mulighed for at markere jubilæet i forbindelse med foreningens generalforsamling her i marts 2025, men det viste sig, at udgiften hertil, også løb op i mere end det vi ønskede at bruge på en markering af jubilæet.

Derfor blev en afholdelse af 20-års jubilæum skrinlagt, og når foreningen om 5 år har 25-års jubilæum, må vi se hvordan det eventuelt kan, eller skal markeres.

Som nævnt er foreningen drevet af frivillige kræfter, og 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 Næstved Senior Motion som byder ind på at hjælpe til med de kompetencer de kan byde ind med. Det kan være som instruktør, hjælper eller bestyrelse.

Vi får hele tiden nye og "yngre" medlemmer, dvs. medlemmer som er i begyndelsen af tresserne og yngre end 70, og nogen er yngre end 60 år, så der burde være muligheder for at få nye med på holdet af frivillige, så denne forening kan eksistere mange år endnu på frivillig basis.

Så har du lyst til at undervise i en eller anden idrætsgren, eller hjælpe til på anden måde, skal du være velkommen til at byde dig til.

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, og brug for 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:

Formand Bent Christensen på valg,
Sekretær Gert Larsen er på valg,
Bestyrelsesmedlem Bent Schultz er på valg,
Bestyrelsesmedlem Erik Hesselbjerg er på valg.
Bestyrelsessuppleant Poul Mortensen er på valg.
Bestyrelsessuppleant Søren Toldam er på valg.
Revisor Steen Joost er på valg.

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

Bestyrelsen består i dag af 7 bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter.

Der er medlemmer som i år har budt sig til og stiller op til valg til bestyrelsen.

Tak for det, og for at disse kan blive fortrolige med bestyrelsesarbejdet, inden nuværende medlemmer forlader bestyrelsen, har vi besluttet et udvide antallet med en ekstra bestyrelsessuppleant.

Fremadrettet – og måske kun i en periode - vil der være 3 bestyrelsessuppleanter.

BESTYRELSENS ARBEJDE!

Bestyrelsen har i 2024 holdt 11 møder, og vi har blandt andet arbejdet med:

ÅRSPLANER!

På hjemmesiden – 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 selv om det ind imellem giver udfordringer med mange som gerne vil svømme både mandag og fredag, samt mange som gerne vil deltage i vandgymnastikken om fredagen får vi det til at fungere.

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. 11.10-11.55 og fra kl. 11.55-12.40, og fra kl. 12.40-13.10 er der vandgymnastik.

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

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 2024/2025 kom vi i gang som planlagt den 5. september 2024 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, og der er rigtig mange som deltager hver torsdag. 70-80 er der ofte.

Vi har også været i Hal 1 med Musik og Bevægelse, som er en ny aktivitet vi prøver af i år, og det er også 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 efterhånden købt en del bordtennisborde og det er sådan at medlemmerne må deles om de borde der er. Lige nu er der ikke planer om at købe flere.

Der er medlemmer som mener at vi skal købe flere borde i takt med at der er flere som ønsker at spille, men lige nu må vi 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 har også i denne sæson været i Hal 1. Det skyldes at Næstved Basket stadig har træningstider så det kan lade sig gøre.

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.

Der er i nuværende sæson sat gang i endnu et hold med Qi Gong og det foregår om mandagen, også i Hal 1, hvor Inge Mortensen er instruktør.

Ved hver sæsonstart foregår aktiviteten i periode udendørs – hvis vejret tillader det – og det er på arealerne ved svømmehallen på Nygårdsvej.

Der er 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.

Aktiviteten foregår også i denne sæson i Klubhuset over Hal 1, og det giver ind imellem nogle udfordringer, idet der også er andre som skal igennem lokalet når der trænes, men vi forsøger at løse problemerne, og meldingen er, at det løser sig.

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 i Klubhuset over Hal 1, og her er der også begrænset antal. det har også hjulpet på ventelisten.

Der er også her nogle udfordringer med lokalet, men meldingen er også her at det løser sig.

INDENDØRS CYKLING!

I sæson 2024/2025 er der fortsat 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 er plads til flere, og der skal gøres noget reklame, så vi kan få flere i gang med at cykle indendørs.

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 2024 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 2024 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.

I forårs- og sommersæson 2025 flytter Petanque og Vikingspil til baner bag ved Kobberbakkeskolen, Afdeling Sydby på Parkvej. Der har været en del udfordringer med banerne på Rolighedsvej, hvorfor kommunen har foreslået at vi flytter til andre baner, og det tror vi bliver rigtig godt.

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.

NYE TILTAG!

I januar måned blev der sat gang i et hold med Pilates, som foregår om torsdagen i Klublokalet over Hal 1, og det er Jannie Lydiker som er instruktør.

Der er i denne sæson sat gang i Herr-lig Fitness for mænd, som foregår i Sport & Fitness om mandagen, hvor Inge Mortensen er instruktør.

I 2024 har der hen over sommeren været mulighed for, at vores medlemmer kunne afprøve jollesejls i Næstved Sejlklub.

Der er ikke mange som deltager i det, men for dem som deltager er det en positiv oplevelse.

Tænker at der sejles igen i 2025. Det bliver vist sidst i april, maj og juni måned, og igen til august og september. Følg med på hjemmesiden hvor kommer opslag.

Sejlklubben er interesseret i at vi kommer igen, og udgiften hertil lidt benzin.

I 2024 har vi også haft Padel Tennis, både udendørs hos Næstved Tennisklub, og indendørs hos Match Padel på Maglemølle.

Det er en kæmpe succes, og det er tanken at vi fortsætter med det i 2025 og i 2026, men vi overvejer hvordan økonomien skal hænge sammen.

Der er ikke kommunalt tilskud til denne aktivitet, så derfor kan det blive nødvendigt med brugerbetaling.

Udgiften til Padel Tennis løber op i omegnen af 50.000 kr. om året, og det er mange penge at bruge på en aktivitet. Selv om foreningen har en sund økonomi og penge på bogen, synes vi ikke at det er forsvarligt at bruge så mange penge på en aktivitet. Udgiften svarer til ca. 15% af de samlede kontingenter.

Bestyrelsen er opmærksom på, at foreningens formue skal bringes ned, og som det fremgår af regnskab 2024, og budget 2025, hvor der begge år er underskud. Så er vi begyndt og opmærksom at bruge af foreningens formue.

Da vi for år tilbage havde bowling på programmet, var det også en aktivitet der ikke var tilskud til, så derfor var der brugerbetaling for at få økonomien til at hænge sammen, og det kan også blive nødvendigt med andre af foreningens aktiviteter som der ikke gives tilskud til.

I nuværende sæson fortsætter vi også med at tilbyde Line Dance om tirsdagen i Hal 1, og der er mange som ønsker at deltage. Så dejligt at det igen er på programmet i NSM.

Der er også i sæsonen afholdt dansecafé i klublokalet over Hal 1 og det har været om fredagen, og det vil vi også se her i 2025.

2025 er året hvor den nye svømmehal bliver taget i brug, og der er faktisk officiel indvielse af svømmehallen i morgen – for inviterede gæster – og NSM har første svømme dag i den nye svømmehal på mandag den 31. marts fra kl. 10–12.

Der er tidligere sendt information ud til alle medlemmer, samt orientering på hjemmesiden omkring brug af den nye svømmehal, så det vil jeg ikke sige så meget mere om.

Vandgymnastikken har ønsket at der bliver mere tid til vandgymnastik end den halve time vi har i dag, og det ser vi på.

Desværre er vanddybden i det bassin som NSM er tildelt i april måned 2,10 meter og derfor kan vi ikke have vandgymnastik der, så vandgymnastik lukker ned for denne sæson i morgen hvor vi har sidste gang i den gamle svømmehal.

Inden sæsonstart i september håber vi at finde en løsning på den udfordring.

ØKONOMI!

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

Som det fremgår såvel af regnskab 2024, som af budget 2025 arbejder vi på at foreningens formue bliver justeret ned.

Men i forhold til betaling af kontingent vil jeg gerne opfordre til at I tilmelder det til betalingsservice.

Som I sikkert ved er porto blevet meget dyrt, og ved brug af betalingsservice vil NSM spare en del på udgiften 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!

På grund af prisstigninger til leje af lokaler og prisstigninger i øvrigt har vi fundet det nødvendigt at justere det årlige kontingent som er forhøjet med 50 kr. her i 2025, så der nu betales kr. 450 om året.

Kontingentet følger stadig kalenderåret, selv om det giver nogle udfordringer i sidste halvdel af året, men uanset hvornår på året man melder sig ind, 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., fandt bestyrelsen det nødvendigt, at kontingentet blev justeret lidt.

Det alene kan ikke dække de udgifter som der er for disse aktiviteter, så derfor – som allerede nævnt – overvejer bestyrelsen hvordan det skal hænge sammen fremover.

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 2024 har vi budt velkommen til nye frivillige, 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 har til tider givet 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.

Der er rigtig mange som indtil nu har budt ind på at købe et armbånd til den nye svømmehal, også mange flere end der tidligere har svømmet på Nygårdsvej, så det bliver spændende at se hvordan det bliver med svømningen fremover.

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 som skal igennem lokalet når der er undervisning, men det er sådan det er, og vi forsøger at løse de udfordringer der er, så der bliver plads til alle.

Meldingen er da også, at som tiden er gået, finder man ud af at der skal være plads til NSM og Basket, så der er vist ikke de store problemer mere.

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 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 imod nye medlemmer.
- At medlemmer udviser omsorg og ansvarlighed for hinanden.

Det er hvad Bestyrelsen har valgt at tage med i beretningen for 2024, 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 2025 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.