

Referat fra møde - Instruktører og Bestyrelse

Torsdag den 24.04 - 2025 kl. 12.00 – 15.30



Sted: NIF's Klubhus & Café 1939, v/boldbaner overfor Hal I, Rolighedsvej, Næstved

Mødedeltagere:

Aase Schjøtz-Christensen, Inge M. Johansen, Anne-Marie Pedersen, Ingvar Nielsson, Inge W. Mortensen, Kirsten L. Christiansen, Jannie Lydiker, Susanne Koefoed, Erik Hesselbjerg, Steen B. Hansen, Hardy Nielsen, Poul Petersen, Henrik Sponholtz, Peter Hansen, Jesper Elin, Kirsten Steen Pedersen, Anne B. Jensen, Lis Rothgart Petersen, Vivi Nielsen, Ulla Barup, Lena Carlsen, Preben Madsen, Jørn Vahlkvist, Kirsten Vahlkvist, Inge Nielsen, Kaj Teddy Rahbek, Morgens Irgens, Signe Pedersen, Kirsten Molter, Sonja Christensen, Merete Løvstad, Jess Schomann, Hans Jørgen Andersen, Tove Møller Nielsen, Søren Toldam, Elisabeth Hansen, Bent Christensen, Bent Schultz, Finn K. Hansen, Rita Rasmussen, Lisbeth Schomann, Poul Mortensen, Anne Herrup Nielsen, Henrik Sponholtz, Michael Keese, Carsten Bisgaard Christensen.

Afbud: Carsten Bisgaard Christensen, Anne-Marie Pedersen, Steen Bülow Hansen, Peter Hansen, Kirsten Steen Pedersen, Kirsten Molter.

Dagsorden & Referat:

(Mødeleder - Bent Christensen & Referent – Lisbeth Schomann).

1. Velkomst, v. Bent C.

• Præsentation af nye instruktører / bestyrelse

Efter formandens velkomst, sang vi "Du kom med alt det der var dig" for Pia Elin.

Herefter bød formanden velkommen til den nye cykelinstruktør Elisabeth Hansen, derefter til de nye i bestyrelsen – Anne Herrup Nielsen, Henrik Sponholtz, Michael Keese.

Der blev også sagt farvel til Ulla Barup og Vivi Nielsen, begge vandgymnastikinstruktører, som slutter med udgangen af vintersæson 2024/25. Begge fik en lille "Farvel og tak – gave" fra foreningen.

• Vi hejser flaget og siger tillykke

Der var chokolade og gavekort til Inge W. Mortensen og Merete Løvstad, der begge har haft rund/halvrund fødselsdag siden sidste møde.

• Frokost – gode sandwich

2. Referat fra mødet den 26. september 2024.

• Opsamling / bemærkninger til referat fra september 2024

Ingen kommentarer mht. referatet fra sidste møde.

3. Tilbageblik på efterårs- & vinteraktiviteterne.

• Erfaringsopsamling på aktiviteterne

Herr-lig fitness for mænd – Ikke den store tilslutning, og det blev ikke som forventet. Forventes ikke udbudt fremadrettet.

Padel-tennis – Er en stor succes - både inde og ude – men udgiften løber op, fordi der ikke gives tilskud til denne aktivitet. Egenbetaling er under overvejelse. Drøftes på bestyrelsesmøder og forventes afklaret inden sæsonstart efterår 2025.

Linedance - Musik og bevægelse – Danse Café - Har været en stor succes, men står nu desværre uden instruktør. Vi hjælper gerne med kursus/oplæring, hvis nogen kunne have lyst til at byde ind som instruktør.

Svømning – Vi har ønsket tider og bassiner, men der er ikke nogen afklaring p.t.

I den nye svømmehal er "gå på kant" funktionen under forandring, afklares inden sæsonstart.

Der er tidligere fra svømmehallens side lovet head sets og musik til vandgymnastik, det bliver også afklaret inden efterårssæsonen. Ellers må foreningen selv stille det til rådighed, men vi afventer.

Diverse rekvisitter fra vandgymnastik forsøges flyttet med, f.eks. håndvægte søges overflyttet fra gammel svømmehal til ny – ellers kommer de i depot i Arenaen, og kan bruges til de små gymnastikhold.

Der er mere end 200 medlemmer som har ønsket at købe armbånd til den nye svømmehal, hvor vi har svømmet siden mandag den 31. marts.

Gymnastik, spil & socialt samvær, Skånegymnastik, Yoga, Bordtennis, Qi Gong & Tai Chi – Der har ikke været de store udfordringer med disse aktiviteter, og der har som altid været god tilslutning.

Fællessang – En succes, hvor alle pladser hurtigt bliver afsat. Om vi kan finde andre og større lokaler er under overvejelse.

Indendørs Cykling – Der er flere cykler end deltagere - så der er bestemt plads til flere. En god måde at holde sig i form til cykelsæsonens start.

Kroket – Også her er der plads til flere. Der overvejes tiltag der kan lokke flere til. Der blev foreslået kontakt til boligforeninger i området eller omtale i Ugebladet.

Kroff – Der er til gengæld stor tilslutning til Kroff, og det er en aktivitet som trækker brugere til.

Petanque & Vikingspil – Flytter i den nye sæson til Kobberbakkeskolen, Afdeling Sydby på Parkvej. På baner bag sportshallen og første gang er torsdag den 1. maj. Er nogen i tvivl om, hvor de skal finde det, kan Jørn Vahlkvist kontaktes.

Gå-gymnastik - Har mellem 6 og ca. 20 deltagere, og fungerer godt.

Cykling - Vi har 4 hold, 1 "rugbrødshold", og 3 mix-hold med både el-og rugbrødsmotor. 3-hjulede er desværre ikke en mulighed, da mange stier er afgrænset af galger, hvor der ikke er plads til at en trehjulet kan passere. Et utilsigtet problem, som turenes tilrettelæggere ikke umiddelbart kan løse.

Jollesejls i Megin joller – Fortsætter. Det er en billig aktivitet hvor der er plads til flere. Deltagerne synes det er rigtig sjovt – bl.a. 2 af vores livreddere. Så man er i gode hænder, hvis man kommer ud, hvor man ikke kan bunde.

Signe Pedersen kom ind på dilemmaet med manglende deltagere især i sommeraktiviteterne, og opfordrede til, at der frem til næste instruktørmøde bliver noteret, hvor mange deltagere der er i de enkelte aktiviteter, så vi kan træffe beslutninger på et oplyst grundlag. Vi ved, hvor svært det er at stoppe en aktivitet, vi selv har sat i gang, og hvor deltagerne stadig synes det er sjovt – selvom de ikke er så mange. Også stavgang har mistet deltagere, så måske er det ikke længere nødvendigt med stavgang / gåtur 3 gange om ugen.

Aase Schjøtz-Christensen foreslog, at en aktivitet kunne sættes på pause, i stedet for et mere definitivt stop. Signe Pedersen foreslog en aktivitet for rollatorbrugere.

- **Evaluering af Nytårskur**
– Generel tilfredshed med arrangementet – men flere savnede noget grøn salat.

4. Udkik til forårs- og sommersæson 2025, samt efterårs- & vintersæson 2025 / 2026.

- **Aktiviteter**
Nogle aktiviteter kan muligvis ikke udbydes i kommende sæson.

Gymnastikinstruktører til torsdagsholdet har nu 3 faste instruktører.

Vi har brug for mindst en instruktør mere, hvis vores nuværende faste aktiviteter skal fungere, så har du lyst – eller kender en, der har lyst til at prøve - så hører vi meget gerne om det, også selvom det kun er "muligvis". Vi står naturligvis til rådighed mht. kurser m.m.

- **Bestilling af baner / lokaler (udendørs & indendørs baner)**
Baner og lokaler er booked – men endnu ikke bekræftet.
- **Årsplan for aktiviteter**
Der vil blive udarbejdet årsplaner for forår- og sommer 2025, og for efterår- og vinter 2025 / 2026.

- **Ferielukning 2025 / 2026**

Fortsætter som hidtil - I uge 42 holder vi efterårsferie, i uge 52/25 og uge 1/26, er der juleferie,

- I uge 7 er der vinterferie, i uge 14 og mandag i uge 15, er der påskeferie.

- **Senior Folkemøde 2025**

Der afholdes Senior Folkemøde på Grønnegade onsdag den 21. maj, og vi har en stand.

Poul Mortensen er tovholder, og vi lægger yderligere planer på bestyrelsesmødet 2. maj.

Alle er velkomne til at kikke ind på Senior Folkemødet.

- **Nye aktiviteter**

Foreningen Næstved Seniordansere har henvendt sig angående optagelse i NSM, da deres forening står uden formand og kasserer. Foreningen har ca. 30 medlemmer, der fortsat ønsker at danse mandag kl. 14-16 på Kobberbakkeskolen, Afdeling Sydby, Sydpolen.

Henvendelsen blev meget positivt modtaget, så vi arbejder videre sammen med Seniordanserne.

Vi har pt. ingen planer om andre nye aktiviteter.

5. Dagsaktuelt

- **Kriterier for tildeling af Headset & Spotify**

Begge oplæg fra foreningen blev efter et par opklarende spørgsmål godkendt.

- **Senior Duathlon (fredag den 9 maj 2025 – (Jannie Lydiker & Kaj Rahbek)).**

Der er indtil nu tilmeldt 17 deltagere. Der sendes fællesmail ud igen, sidste frist for tilmelding 2. maj, og minimum 20 deltagere, ellers bliver det aflyst.

- **Aktiviteter som der ikke gives tilskud til.**

Supplerende egenbetaling for aktiviteter uden kommunalt tilskud drøftes.

- **Livskvalitet.**

Besøg fra Kræftens Bekæmpelse med oplæg af Dorthe Andersen

(udlevering af bog: Vores Livskvalitet – Hvad kan vi lære af de lykkeligste danskere?)

Bogen Vores Livskvalitet- med undertitlen Hvad kan vi lære af de lykkeligste danskere? blev udleveret til alle interesserede. Modtaget gratis fra Realdania efter henvendelse fra vores næstformand.

Tænkt som et opslagsværk – den skal ikke havne på hylden, men gives videre til andre, når den er læst.

Herefter oplæg af Dorthe fra Kræftens Bekæmpelse, der talte om sorg og tab. Meget relevant og med gode pointer om noget vi alle i større eller mindre grad har haft inde på livet. Tak for aktiv deltagelse, og for at dele erfaringer med os andre. Nederst i referatet er lidt mere om emnet og nogle billeder.

6. Økonomi.

- **Aktuel status foreningens økonomi.**

Saldo på 466.264 kr. d.d.

Alle kontingenter for 2025 er blevet indbetalt – der kommer selvfølgelig nogle nye til – men ellers er der resten af året, alene udgifter til lokaleleje, opbevaring af rekvisitter mv., som vil tære på beholdningen.

- **Medlemstal v. Bent S.**

Vi har d.d..808 medlemmer – heraf nogle få restanter der er kontaktet.

7. Evaluering af dagen.

- **Ris, ros, gode ideer mm.**

Tak fra Ulla Barup for tiden i Næstved Senior Motion – det er os der siger TAK!

8. Eventuelt & næste møde.

Intet under eventuelt - Næste instruktørmøde forventes afholdt torsdag, den 25/9-2025.

Dorthe Andersen fra Kræftens Bekæmpelse talte ikke udelukkende om kræft, men også om kritisk sygdom og forklarer her om To-spors Modellen.



I To-spors modellen er der to parallelle spor. Fokuspunkter er sorg forbundet med at blive syg, tab af funktion, færdigheder, identitet. Til venstre følelserne og til højre det mere løsningsorienterede. Der vil typisk være en pendulering mellem de to spor, både for den ramte og for deres pårørende. Den sidste oversigt kaldte Dorthe for Do's and Don'ts – gør & gør ikke - den taler vist fint for sig selv.

Og så et par gode råd til grupperne:

Find ud af, hvem der spørger ind, så ikke alle spørger. Forsøg at fastholde en person i sorg eller sygdom i, fortsat at deltage i de vante aktiviteter – f.eks. ved at hente/bringe, så personen ikke står alene. Men det er vigtigt ikke at tilbyde noget, som man ikke kan holde. Tak til Dorthe for en times relevant og brugbar information.

