Senior Idræt

Generalforsamling 10. marts 2023
Bestyrelsens beretning for 2022
Regnskab 2022 og budget 2023
Bilag med holdene, holdledere og instruktører

Senior Idræt

Idræt først
derefter
hyggeligt socialt samvær
Det er AIF Senior Idræt

Senior Idræt

Indkaldelse til

AIF's Senior Idræts generalforsamling
fredag den 10. marts 2023, kl. 11.00 på Stadion

Foreningen byder på en kop te/kaffe og en franskbrødsmad kl. 10.30.
Drikkevarer herudover købes for egen regning i cafeen.
Tilmelding til din holdleder senest den 2. marts af hensyn til bestilling af te/kaffe ostemadder mv.
Generalforsamlingen indledes kl. 11.00.

1. Valg af dirigent og 2 stemmetællere.
2. a. Formanden aflægger bestyrelsens beretning.
   b. Diverse udvalgsberetninger (Senior Idræt har i øjeblikket ikke nedsat udvalg).
   c. Kassereren fremlægger det reviderede Regnskab til godkendelse samt fremlægger budgettet for det kommende regnskabsår.
3. Indkomne forslag

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes skriftligt til formanden (jensby-korsholm@webspeed.dk), så de er ham i hænde senest 7 dage inden generalforsamlingen.

4. a. Valg af formand og sekretær samt 2 bestyrelsessuppleanter, der vælges for 2 år ad gangen i **lige årstal**. (punkt 4.a er således ikke relevant i år).

b. Valg af kasserer og 2 bestyrelsesmedlemmer, der vælges for 2 år ad gangen i **ulige årstal.**

   På Valg:
   Kasserer Lone Christensen genopstiller ikke.
   Bestyrelsesmedlem Bjarne Rubner Andersen genopstiller.
   Bestyrelsesmedlem Arne Borg genopstiller.

5. Valg af diverse udvalg for et år: Ingen forslag til udvalg.
6. Valg af 2 revisorer samt 1 revisorsuppleant for et år.

a. Revisorer: Jørgen Arnull og Kaj Nielsen, der begge genopstiller.
b. Revisorsuppleant: Jørgen Lind genopstiller.

7. Valg af 5 delegerede foruden formanden, samt 2 suppleanter til AIF`s hovedafdelings generalforsamling i maj måned 2023. Bestyrelsens 5 medlemmer og suppleant Jørgen Kruse foreslås.
8. Eventuelt.

Bestyrelsen
Senior Idræt

3. februar 2023

Senior Idræt

Bestyrelsens beretning for 2022

1. Generelt tilbageblik

Det er svært at forestille sig, at det kun er 1 år siden vi tog afsked med Coronaen og alle restriktioner blev ophævet pr. 31. januar 2022 efter mere end 2 års Coronaadvarsler og mangeartede skiftende forholdsregler.

Senior Idræt

3. januar 2021

Vi har netop modtaget denne besked fra Stadion.

"De nye restriktioner gør desværre, at hele Stadion-området er lukket fra i morgen tidlig. Foreløbig gælder dette frem til den 17. januar 2021."

Det betyder for vores vedkommende, at Krocket, Krolf og Stavgang lukkes ned fra i dag og indtil videre.

De bedste hilsner
På Bestyrelsens vegne
Jørn Jensby

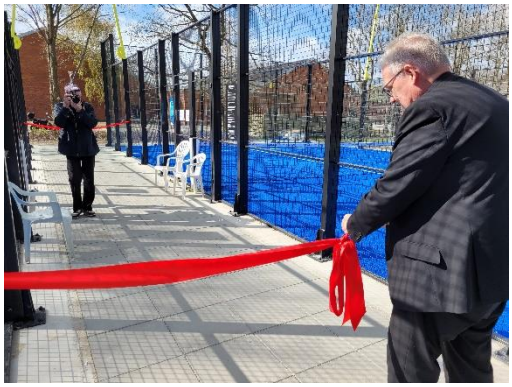
Nu fik vi igen fuld adgang til stadions 3 haller og udendørsarealerne til Krocket og Krolf, Petanque og vores Stavgangshold kunne igen udfolde sig på bedste vis.
Den uhindrede adgang til klubhuset blev genindført og gennem hele året nydt på bedste vis til efteraktiviteter og til diverse fejringer.

Vi har haft et godt år med afvikling af aktiviteterne på vores efterhånden 29 hold.

2. Nye aktiviteter i 2022 og en enkelt der planlægges

Padel

Den 29. april blev der officielt åbnet for de 2 nye padeltennisbaner, der er et samarbejdsprojekt mellem AIF Tennis og Padel og Senior Idræt, samt Stadion. Banerne blev åbnet med taler fra de 2 formænd og borgmesteren, og der blev budt på mad og drikke. Kommunen ydede bistand og midler til projektet.



Senior Idræt havde dog allerede taget banerne i brug og holdt den første introdag den 4. april, hvor Mette Simonsen – der kender alt til padel – bistod Arne Borg (holdleder) med at undervise i padelkunsten.

Aftalen i samarbejdsgruppen mellem Tennis og Padel og Senior Idræt er, at Senior Idræt råder over banerne mandag og onsdag kl. 9-13 året rundt.

Der har året igennem været aktiviteter på banerne stort set hver mandag og onsdag, men der er plads til flere Senior Idræt padelspillere.

Der er i øjeblikket 23 medlemmer, der spiller padel.

Let gymnastik

Efter en pause på flere år besluttedes at starte på ny med aktiviteten.
Udgangspunktet var bl.a., at vi ville tilbyde en aktivitet, hvor man ikke skal ned og ligge.
Vi regnede fra starten ikke med den helt store tilstrømning, men holdet har i øjeblikket godt 20 deltagere 😊
Let gymnastik foregår fra 11–12 hver torsdag i hal 1.

Gå Maraton Vestegnen i samarbejde med DGI

Senior Idræt var med til at arrangere gåture i efteråret sammen med DGI.
En af turene tirsdag den 27.september startede ved stadion klokken 17.00 og vores stavgangshold stillede gå-værter til rådighed, så man ikke for vild på ruten. 🙂
Ud over "vores" Gå Maraton var der af DGI arrangeret 3 ture i Brøndby, Hede-husene og Glostrup kommuner.

Nye aktiviteter "på tegnebrættet"

Vi er i gang med planlægningen af to nye aktiviteter.

Gå Fodbold og Udendørs Bowls på "den lille" kunstgræsbane på stadion

Begge aktiviteter vil foregå på den lille kunstgræsbane på stadion.
Kunstgræsbanen måler 20 x 60 m.

Gå fodbold

Gå Fodbold er en langsommere variant af det traditionelle fodboldspil og henvender sig til deltagere, der på den ene eller anden måde ikke kan deltage i almindeligt fodboldspil.

Gå fodbold for Seniorer spilles både indendørs og udendørs og er:

- En skånsom aktivitet √ - Det er en skånsom spilleform, og man kan sagtens være med, selvom man har fysiske skavanker.
- En inkluderende aktivitet √ - Velegnet til overvægtige og motionsuvante mænd og kvinder.
- Et sjovt spil, hvor det ikke er tilladt at løbe, skubbe og tackle √ – Derved minimeres risikoen for skader.
- Effektiv motion √ – Selvom man ikke løber, så får man pulsen højt op. Når spillet er i gang, så glemmer man, at det er hårdt.

Gå-fodbold - som vi bl.a. har hentet inspiration til i Vallensbæk - adskiller sig således fra det normale fodboldspil ved, at det hverken er tilladt at løbe eller tackle og mængden af fysisk kontakt er minimal.
Spillet henvender sig dermed til folk med småskavanker, livsstilsygdomme eller begrænset kondition, der stadigvæk har lysten til at sparke til en fodbold sammen med andre.

Vi regner med at starte aktiviteten snarest. Holdet kommer til at mødes ved kunstgræsbanerne hver onsdag kl. 11–12.

Interesserede kan henvende sig til holdleder Ole Bæk Olsen

Mail: godtnok@os.dk

Mobil: 3071 7333

Udendørs Bowls

Vi har gennem en årrække haft indendørs Bowls hver tirsdag eftermiddag i perioden september–maj.

Nu er tiden kommet til at prøve Bowls udendørs i Senior Idræt hele året😊

I Kolding – hvor vi har søgt inspiration – siger man, at de, som den eneste klub i Danmark, har lavet deres **udendørs** baner med internationale mål.

Udendørsbanen i Kolding er ca. 20 X 40 m 😊 Så vi har rigelig plads på kunstgræs-banen 😊 på Stadion.

Spillet kan spilles af både kvinder og mænd i alle aldre, og kræver ikke større fysisk udfoldelse – alle kan deltage.

Måden man spiller på svarer nogenlunde til reglerne fra indendørs, dog med nogle ændringer.
Selve spillet er ens. Det ligner curling og Petanque og man tæller på samme måde.

Vi regner med at starte aktiviteten snarest. Holdet kommer til at mødes ved kunst-græsbanerne hver onsdag, kl. 13-15.

Interesserede kan henvende sig til holdleder Tobias Nielsen

Mail: petertobiasnielsen@gmail.com

Mobil: 2840 7844

Nyt Bootcamphold

Lånt billede fra DGI

Vores bootcamp hold hver tirsdag kl. 13.30-14.30 er nu fyldt op, og der oprettes en venteliste for det hold.
Derfor planlægger vi et yderligere hold om tirsdagen fra kl. 12.20-13.20.
Holdet, der bliver kaldt B2, vil blive startet op, når der er mere end 10 tilmeldte 😊

Så vi får 2 Bootcamp hold om tirsdagen: B2 kl. 12.20–13.20 og det nuværende hold - B1 - fra kl. 13.30–14.30 begge med Jette Håkansson som instruktør og Lissie Koefoed som holdleder.

Cykelholdet

Cykelholdet gennemførte alle sine planlagte ture i 2022, og med sikkerhedsveste er de meget synlige i gadebilledet.

Foråret nærmer sig 🙂 og cykelprogrammet for 2023 er klar til udlevering på generalforsamlingen den 10. marts 2023😊
Turene er gratis for medlemmer, der går til en af vores andre aktiviteter.
Øvrige deltagere betaler 175,- kr. pr. kalenderår.
Cykelholdet har gennem rigtig mange år holdt fast ved en tradition, hvor der bydes på en festlig matjessild-frokost, hvor Bente Stiborg og gemalen Per Modig med bistand fra holdleder Bent Rasmussen er hovedkræfter i tilberedning af retterne.

Turene – der er godt beskrevet i programmet - har næsten hver gang et godt spisested som mål, og nogle gange er det klubhuset, der anvendes.

Tai Chi og Qi Gong

Vores Tai Chi og Qi Gong instruktører gennem mange år – Charlotte og Bill Gross - meddelte i december, at de gerne af arbejdsmæssige årsager ville fritages for dere aktiviteter.
Vi tog afsked med de dygtige Thi Chi og Qi Gong indstruktører den 6. januar 2023 samtidig med at der var fundet en ny instruktør.

Tusind tak til Charlotte og Bill, der hele tiden udgjorde en integreret del af holdet – og tak til dem begge for musikalsk underholdning ved flere lejligheder.

Ved samme lejlighed den 6. januar bød vi velkommen til den nye instruktør Sally Li Lihua, der fra barns ben i Kina har dyrket og udlært sig i Thi Chi og Qi Gong. Sally overtog allerede holdet den 13. januar 😊
Holdet og vi andre glæder os til samarbejdet og ønsker Sally Li rigtig hjertelig velkommen i Senior Idræt.

Gang i det sociale samvær 😊

Det sociale samvær spiller en helt central og afgørende rolle for Senior Idræt.
Vores ledetråd er jo:

Idræt først
derefter
hyggeligt socialt samvær
Det er AIF Senior Idræt

Det er vigtigt med bevægelse i spil og leg (idræt), men det hyggelige samvær er slet ikke at foragte.

Mange medlemmer samler sig efter aktiviteterne i Caféen på stadion eller i klubhuset og dyrker "den 3. halvleg".

Det var ledetråden for bestyrelsen, da vi igen i 2022 besluttede at styrke fællesskaberne på de enkelte hold ved at yde et bidrag på 30 kr. per medlem, der deltager i holdets jule-/nytårsfestligheder.

Det gav igen i år pote, da der er gennemført 20 sammenkomster med 551 deltagere og en samlet udgift for foreningen på 16.625 kr.
Det kan naturligvis mærkes på regnskabet, men det er det hele værd 😊

Lidt indtryk fra Jule- og nytårsfestlighederne.

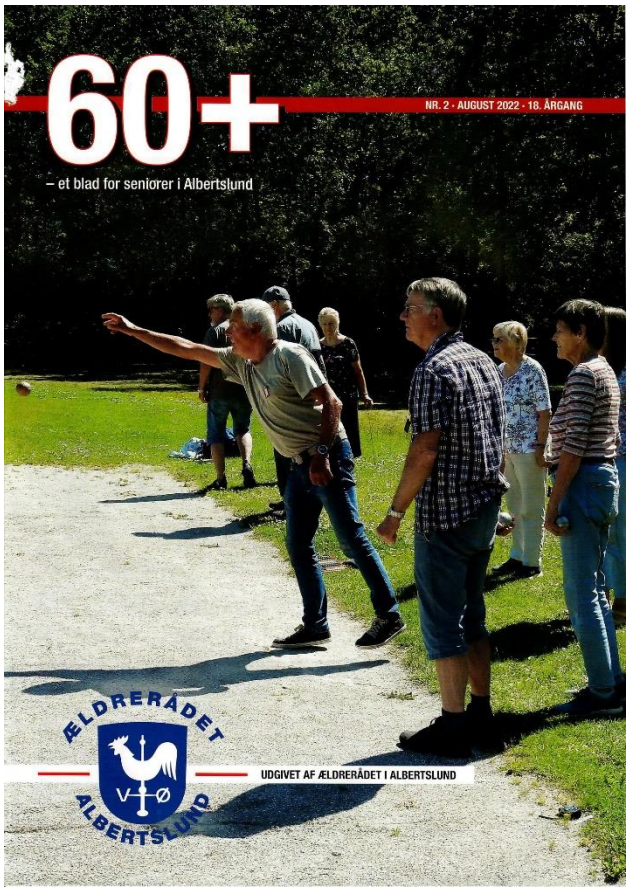
Som det fremgår af billederne blev både caféen på stadion, klubhuset, Roskilde Kro og Café Felix og sikkert andre steder ☺ anvendt som ramme for festlighederne. Bowling holdene nød en dejlig julemiddag i Glostrup Bowlingcenter.

Albertslund Posten og 60+

Albertslund Posten bragte i slutningen af juli 2022 en fornem omtale af Senior Idræt under overskriften "Bevægelse og hyggeligt senior-samvær går hånd i hånd".
Bevægelse er godt, når man bliver senior – men socialt samvær er mindst lige så godt. De to kerneværdier går igen på alle hold, og det er årsagen til, at foreningen er så populær. Folk kommer her, fordi de kan lide at være her. Det nævnes, at alle 60+'ere er velkomne, og der er ledige pladser på alle hold, bortset fra Krolfhold 1, hvor tilgangen midlertidigt er stoppet på grund af holdets størrelse.

60+ havde i august nummeret denne forside og en helsides omtale af aktiviteterne.

Stor tak til både Albertslund Posten og 60+ for omtalen, der gav yderligere fokus på Senior Idræt 😊



AKTIVITETER

Bevægelse og aktiviteter ☺ **Det er AIF Senior Idræt**

Vil du gerne have gode oplevelser og fællesskab, så er Senior Idræt lige noget for dig.
Man skal ikke undervurdere betydningen af at deltage i aktiviteter sammen med andre og det fællesskab, det giver ☺ Bevægelse først - derefter hyggeligt socialt samvær –
Det er kerneværdier for alle hold og for Senior Idræt.

Kom og deltag i samværet i Senior Idræt. Det foregår inde og ude - hele året.
Vore udendørs aktiviteter foregår i alt slags vejr - året rundt.
Her kan du spille Krocket, Krolf, Padel Tennis, Petanque og gå Stavgang. Cykelture i sommermånederne juni, juli og august.

Vore indendørsaktiviteter - der primært foregår i det nye flotte busbetjente stadionanlæg - starter igen til september og afsluttes i det sene forår.
Indendørsaktiviteterne omfatter stort set alle gymnastikgrene, så der er noget for enhver smag og ens fysiske formåen. Vi har Bootcamp, Almindelig gymnastik, Let gymnastik, Ryggymnastik, Yoga og Vandgymnastik. Endvidere har vi indendørs boldspil. Bowls og Senior Volley samt Bowling. Endelig byder vi på Line Dance, Tai Chi og Qui Gong.

Du kan læse om aktiviteterne i Brochuren "Senior Idræt 2022", der kan hentes på Senior Idræts hjemmeside: www.aif-senioridraet.dk. Den ligger også på stadion, i sundhedshuset samt i aktivitetscentret mv.

Vi har ca. 700 medlemmer, der glade og fornøjede hver uge møder op til mindst en af foreningens mere end 17 aktiviteter, og for rigtig manges vedkommende hygger sig med "den 3. halvleg" enten i klubhuset eller i Stadion Cafeen, der byder på kaffe - og en ostemad eller lignende.
Det - og meget andet - skaber sammenhold og gode relationer - **KOM OG VÆR MED.**

☺ **Vi glæder os til at byde dig velkommen**

7

Holdledermøde

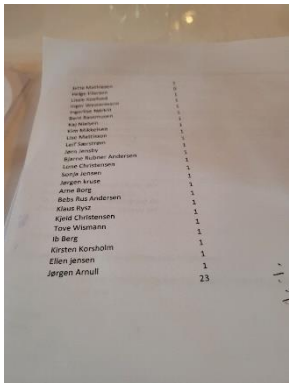
Det er naturligvis væsentligt, at der er tæt kontakt mellem holdlederne, der står for den daglige servicering af de enkelte hold, og bestyrelsen, så der er enighed om, at det er nyttigt med fællesmøder en til to gange om året.

Der blev afholdt holdledermøde den 3. februar 2023, hvor der blev foretaget en status på "situationen". Der var 23 deltagere i holdledermødet, så vi var næsten fuldtallige.

På mødet drøftedes bl.a. indkaldelsen til Senior Idræts årlige generalforsamling, der holdes fredag den 10. marts, og der udveksledes synspunkter om status på holdene og eventuelle forbedringer med hensyn til redskaber, behov for nye hold, der kan tiltrække de unge 60+ m.v. Der var enighed om, at bestyrelsen, holdlederne og ikke mindst medlemmerne aktivt bør promovere Senior Idræt over for bekendte, så vi får "fanget" de "unge", når de forlader arbejdsmarkedet. ☺

Vi berørte også Hjertestarterkurset, den 22. februar 2023.

Der blev i den forbindelse udtrykt stor glæde over hjælpsomheden fra stadionpersonalet, så stor tak til dem for indsatsen ☺



Holdlederne

Vi har i alt 21 holdledere, der dækker alle vores 29 hold fordelt på 17 aktiviteter

Aktivitet	Dag	Tidspunkt	Sted
Bootcamp – B2	Tirsdag	12.20-13.20	Stadion – Hal 1
Bootcamp – B1	Tirsdag	13.30-14.30	Stadion – Hal 1
Bowling – BOW1	Torsdag	12.00-13.00	Glostrup Bowling Center
Bowling – BOW2	Torsdag	13.00-14.00	Glostrup Bowling Center
Bowls – BO1	Tirsdag	14.45-16.30	Stadion – Hal 2
Cykelture	Torsdag	Juni-Juli-August	
Gymnastik – Alm. – T1	Onsdag	09.00-10.30	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – T2	Onsdag	10.30-12.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik Alm. – T3	Onsdag	12.00-13.00	Stadion – Hal 1
Gymnasstik – Alm. – T4	Torsdag	09.30-11.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – S1	Fredag	09.30-11.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – S2	Fredag	11.00-12.30	Stadion – Hal 1
Gymnastik, Let – LG1	Torsdag	11.00-12.00	Stadion – Hal 1
Krocket – KR1	Tirdag + Torsdag	09.00-12.00	Stadion
Krolf 1 – KG1	Mandag + Torsdag	09.30-12.00	Stadion
Krolf 2 – KG2	Mandag	12.00-14.00	Stadion
Krolf 2 – KG2	Onsdag	10.00-12.00	Stadion
Line Dance – L1	Mandag	11.00-12.15	Stadion – Hal 3
Padel – PA1	Mandag + Onsdag	09.00-13.00	Stadion - Padelbanerne
Petanque	Tirsdag	10.00-12.00	Stadion
Rygtræning – RY1	Mandag	09.30-10.45	Stadion – Hal 3
Rygtræning – RY2	Fredag	09.30-10.45	Stadion – Hal 3
Rygtræning – RY3	Fredag	11.00-12.15	Stadion – Hal 3
Senior Volley – SE1	Fredag	09.30-11.00	Stadion – Hal 2
Stavgang – ST1+ST2	Tirsdag	09.30-11.30	Stadion
Tai Chi & Qi Gong – TAI1	Fredag	13.00-14.30	Stadion – Hal 3
Vandgymnastik – V1	Mandag	09.00-10.00	Nyvej 9
Vandgymnastik – V2	Mandag	09.30-10.30	Nyvej 9
Yoga – Y1	Tirsdag	09.00-10.15	Stadion – Hal 1
Yoga – Y2	Tirsdag	10.30-11-45	Stadion – Hal 1

Holdlederne udgør en helt uvurderlig del af den samlede ledelse af foreningen.
Det er dem, der med engagement, uge efter uge byder velkommen og tilrettelægger aktiviteten, stiller lydanlæg op, henter redskaber fra redskabsrummet eller containeren og stiller alt tilbage på plads når aktiviteten slutter, samt med meget mere.
Deres tilgang og engagement for det enkelte hold - uge ud og uge ind - er den helt

væsentlige grundpille i foreningens succes.
Der skal lyde en kæmpe tak fra os alle for den store indsats holdlederne har ydet også i 2022.

Bestyrelsen

Lone Christensen, der har været kasserer i Senior Idræt gennem de seneste 4 år, har meddelt, at hun ikke ønsker genvalg.
Lone har været foreningen en god og meget pligtopfyldende kasserer gennem årene, men hun vil nu gerne være fri for ansvaret som kasserer og håber at hun fremover kan være med på sidelinjen, hvis hendes mand Anders Christensen bliver valgt til kasserer på generalforsamlingen. Han stiller nemlig op som kasserer 😊.

Bestyrelsen vil på generalforsamlingen anbefale, at Anders T. Christensen vælges som kasserer i Senior Idræt.

Bestyrelsen takker Lone for hendes indsats i Senior Idræt.

Julehilsen til holdledere, instruktører m.fl.

Som en påskønnelse for holdledernes indsats fik de i lighed med tidligere år i december på bopælen en julehilsen med en personlig tak fra bestyrelsen og en vingave fra foreningen.

Instruktørerne

En lige så stor tak skal lyde fra os alle til foreningens 6 lønnede instruktører, der på samme måde møder op - veloplagte, forberedte og glade - til aktiviteterne på det enkelte hold. Medlemmernes tilfredshed er særdeles tydelig for alle holdene.
Instruktørerne påskønnes på samme vis, som holdlederne, med en personlig tak fra bestyrelsen og en vingave fra foreningen.

Personalet på Stadion

Senior Idræt retter naturligvis også en stor tak til hele personalet på stadion for deres altid positive tilgang til Senior Idræt forskellige ønsker og behov, og de er altid klar til at yde den fornødne indsats så faciliteterne blive så optimale som muligt.
Som en påskønnelse for personalets indsats fik de i lighed med tidligere år julehilsner med en personlig tak fra bestyrelsen og lidt godt til ganen m.v.

Lidt nøgletal m.v.

Medlemmer
Foreningen havde med udgangen af året 589 enkeltmedlemmer, hvoraf mange deltager i flere aktiviteter. Vi har i alt på de 29 hold 851 medlemmer.

Senior Idræt

Af de 851 medlemmer er der 628 kvinder og 223 mænd, der således "kun" udgør 31% af medlemmerne.

Vi har 21 holdledere og 6 lønnede instruktører.

Bestyrelsen består af 5 medlemmer og 2 suppleanter. Suppleanterne fungerer som valgte bestyrelsesmedlemmer.

	Aktiviteter	Efterår 2021	Forår 2022	Efterår 2022	Forår 2023
1	Bootcamp - Stadion	30	24	31	32
2	Bowling - Diget	45	45	33	33
3	Bowls - Stadion	12	12	14	16
4	Gym - S1+S2 - Stadion	159	159	160	163
5	Gym - T1, T2 - Stadion	73	68	76	76
6	Gym - T3 - Stadion	15	15	12	12
7	Gym - T4 - Stadion	56	53	43	39
8	Gym Let - LG1 - Stadion			21	21
9	Krocket - Stadion	29	29	27	27
10	Krolf 1 - Stadion	54	54	45	45
11	Krolf 2 - Stadion	12	12	18	19
12	Line Dance - Stadion	25	22	22	22
13	Padel			23	21
14	Passive medlemmer		0	2	0
15	Petanque - Stadion	22	22	27	27
16	Rygtræning - Stadion	78	60	66	62
17	Senior volley - Stadion	19	23	22	23
18	Stavgang - Stadion	98	91	95	97
19	Tai Chi & Qi Gong - Stadion	20	20	21	21
20	Vandgymnastik - Nyvej	48	47	47	49
21	Yoga - Stadion	44	44	45	39
		839	800	850	844

Det lykkedes igen at få andel i en kommunal pulje med 15.000, - kr., der helt tilfalder vandgymnastikmedlemmerne, så kontingentet igen i år kunne nedsættes med 300 kr. årligt pr. medlem. Foreningen betaler i alt godt 60.000 kr. til Stadion for aktiviteten. Beløbet dækker ophold i vandet, herunder varmtvandsbassinet samt lønning til instruktøren. Puljen skal fortsat søges på årlig basis.

Samarbejdet I AIF

Senior Idræt er en afdeling under AIF, der har i alt 9 afdelinger. Samarbejdet drejer sig bl.a. om klubhuset og forholdene i det hele taget for AIF.

Samarbejdet foregår primært i AIF's hovedbestyrelse, der består af formændene for afdelingerne og hovedafdelingen, der med formand, næstformand og kasserer varetager "det daglige".

På AIF's generalforsamling i november 2022, der efter nogle år med Corona og andre ting ikke havde været afholdt, trådte Jørn Jensby tilbage som hovedkasserer.

Dorthe Schmidt Johansen fortsætter som formand med Lasse Wilson Crüger, AIF Fodbold som næstformand.

Anita Sørensen, Senior Idræt, blev valgt som hovedkasserer og medlem af hovedafdelingen.

Som ny formand for styregruppen for klubhuset valgtes Sonja Jensen, Senior Idræt, der således afløste Lissie Koefoed.

Møder med Stadions ledelse

Der holdes jævnligt møder med stadions ledelse, hvor konkrete problemstillinger drøftes og søges løst.
Senior Idræt vil i den forbindelse udtrykke en stor tak til Stadions ledelse og det samlede personale for deres altid positive tilgang til tingene.
Også for udendørsaktiviteterne er der altid lydhørhed for ønsker fra vores side. Vi håber dog på lidt mere græsslåning på krolfbanerne, hvor medlemmerne tæller ca. 70.
Senior Idræt deltager også årligt i 4 brugerrådsmøder på Stadion.

Hjertestarterkursus

På generalforsamlingen den 11. marts 2022 blev der efterlyst kursus i hjertestarter.
Senior Idræt arrangerede derfor 2 hjertestarterkurser den 22. februar med ca. 40 deltagere og igen den 23. februar med ca. 20 deltagere.

Der var således stor interesse for, at vi jævnligt arrangerer et sådant kursus.

Lotte Møller, der er sygeplejerske, var en fantastisk formidler, der meget engageret fortalte, hvad man gør i forbindelse med hjertestop mv.

Det var, hvad det blev til med den skriftlige beretning for 2022 😊

Bestyrelsen 1. marts 2023

Senior Idræt

Regnskab 2022

AIF Senior Idræt	Budget 2022	R 2022	R 2021
Gymnastik	190.000	182.806	156.178
Bowling	30.000	33.756	26.400
Vandgymnastik	30.000	47.250	24.420
Yoga	30.000	32.850	31.050
Krolf	20.000	19.425	19.400
Tai Chi og Qi Gong	10.000	15.025	13.175
Øvrige aktiviteter	55.000	48.820	44.466
Kontingent i alt	**365.000**	**379.932**	**315.089**
Tilskud fra Albertslund Kommune	35.000	37.250	52.483
Øvrige indtægter	2.000	3.000	4.300
Øvrige indtægter i alt	**37.000**	**40.250**	**56.783**
Indtægter i alt	**402.000**	**420.182**	**371.872**
Løn og vederlag til instruktører m.v.	-315.000	-304.826	-283.377
Udgifter ved gymnastik	-3.000	-650	-3.116
Udgifter ved bowling	-35.000	-42.048	-21.504
Udgifter ved vandgymnastik	-45.000	-58.685	-29.040
Udgifter ved øvrige aktiviteter	-20.000	-28.091	-24.172
Direkte omkostninger i alt	**-418.000**	**-434.300**	**-361.209**
Markedsføring	-8.000	-16.977	-17.107
Generalforsamling	-6.000	-6.519	-5.788
Socialt samvær	-8.000	-25.438	-14.155
IT	-6.000	-7.500	-6.157
Øvrige udgifter	-15.000	-14.591	-14.790
Indirekte omkostninger	**-43.000**	**-71.025**	**-57.996**
Udgifter i alt	**-461.000**	**-505.325**	**-419.205**
Resultat	**-59.000**	**-85.143**	**-47.333**
Tilbageført fra udviklingsfond 1)	0	**235.000**	**0**
Overført til egenkapital	**-59.000**	**149.857**	**-47.333**

Senior Idræt

AIF Senior Idræt	Budget 2022	R 2022	R 2021
Aktiver - ultimo:			
Likvider	307.500	306.360	437.376
Tilgodehavende	0	0	0
Aktiver i alt	**307.500**	**306.360**	**437.376**
Passiver - ultimo:			
Egenkapital - primo	112.500	112.546	159.878
Periodens resultat	-59.000	149.857	-47.333
Egenkapital i alt	**53.500**	**262.403**	**112.546**
Udviklingsfond 1)	**235.000**	**0**	**300.000**
Forudbetalte kontingenter	15.000	32.050	6.700
Anden gæld	4.000	11.907	18.130
Gæld i alt	**19.000**	**43.957**	**24.830**
Passiver i alt	**307.500**	**306.360**	**437.377**

Note 1:
Primo 2022 udgjorde Udviklingsfonden 300.000 kr. I 2022 er der heraf anvendt 65.000 kr. som Senior Idræts andel til anlæg af padeltennisbaner. Resten af fonden - 235.000 kr. - tilbageføres nu til egenkapitalen.

Albertslund, den

Lone Christensen
kasserer

Jørn Jensby
Formand

Bjarne Rubner Andersen
Bestyrelsesmedlem

Arne Borg
Bestyrelsesmedlem

Bebs Rus Andersen
Bestyrelsesmedlem

Foranstående regnskab for 2022 og balance pr. 31. december 2022 er i overensstemmelse med foreningens bogføring, som vi har revideret. Beholdningernes tilstedeværelse er kontrolleret.

Albertslund, den 20. februar 2023

Kaj Nielsen
Revisor

Jørgen Arnull
Revisor

Senior Idræt

Budget 2023

AIF Senior Idræt	Budget 2023	Realiseret 2022
Kontingenter:		
Gymnastik	200.000	182.806
Bowling	30.000	33.756
Vandgymnastik	45.000	47.250
Yoga	30.000	32.850
Krolf	20.000	19.425
Tai Chi og Qi Gong	15.000	15.025
Øvrige aktiviteter	55.000	48.820
Kontingent i alt	**395.000**	**379.932**
Tilskud fra Albertslund Kommune	95.000	37.250
Øvrige indtægter	2.000	3.000
Øvrige indtægter i alt	**97.000**	**40.250**
Indtægter i alt	**492.000**	**420.182**
Omkostninger:		
Løn/vederlag instruktører mv.	-325.000	-304.826
Udgifter ved gymnastik	-1.000	-650
Udgifter ved bowling	-45.000	-42.048
Udgifter ved vandgymnastik	-60.000	-58.685
Udgifter ved øvrige aktiviteter	-25.000	-28.091
Direkte omkostninger i alt	**-456.000**	**-434.300**
Markedsføring	-15.000	-16.977
Generalforsamling	-6.000	-6.519
Socialt samvær	-25.000	-25.438
IT	-6.000	-7.500
Øvrige udgifter	-15.000	-14.591
Indirekte omkostninger	**-67.000**	**-71.025**
Udgifter i alt	**-523.000**	**-505.325**
Resultat før henlæggelse	**-31.000**	**-85.143**
Tilbageført fra udviklingsfond 1)	**0**	**235.000**
Overført til egenkapital	**-31.000**	**149.857**
Aktiver ultimo:		
Likvider	275.403	306.360
Tilgodehavende	0	0
Aktiver i alt	**275.403**	**306.360**
Passiver ultimo:		
Egenkapital - primo	262.403	112.546
Periodens resultat	-31.000	149.857
Egenkapital i alt	**231.403**	**262.403**
Udviklingsfond	**0**	**0**
Forudbetalte kontingenter/tilskud	30.000	32.050
Anden gæld	14.000	11.907
Gæld i alt	**44.000**	**43.957**
Passiver i alt	**275.403**	**306.360**

Note 1:
Primo 2022 udgjorde Udviklingsfonden 300.000 kr. I 2022 er der heraf anvendt 65.000 kr. som Senior Idræts andel til anlæg af padeltennisbaner. Resten af fonden - 235.000 kr. - tilbageføres nu til egenkapitalen.

Senior Idræt

Organisering 2022 Bilag til Beretningen

Bestyrelsen 2022

Formand **Kasser** **Bestyrelsesmedlemmer**

Jørn Jensby

Lone Christensen

Bebs Rus Andersen

Arne Borg

Bjarne Rubner Andersen

Suppleanter 2022

Jørgen Kruse

Sonja Jensen

Revisorer 2022

Kaj Nielsen

Jørgen Arnull

Revisorsuppleant 2022

Jørgen Lind

Holdledere og instruktører

Bootcamp

En målrettet træningsform, når det handler om at komme i form på kort tid. Med en god og effektiv blanding af kondition og styrketræning, trænes der på en sjov og anderledes måde med enkle øvelser. Træningen opbygger din styrke og udholdenhed. Du bestemmer selv, hvor meget du vil gi' dig selv under træningen.

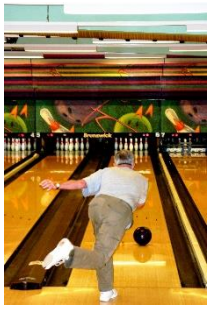
Holdleder

Lissie Koefoed

Instruktør

Jette Håkansson

Bowling 1 & 2



Der er plads til såvel de øvede som mindre erfarne bowlere. Vi er max. 3 spillere på hver bane i hele sæsonen. En aktivitet, hvor man også konkurrerer med sig selv. Den 'tredje halvleg' giver mulighed for en fin afslutning på dagens indsats.

Holdledere

Bowling 1
Jette Mathiesen

Bowling 2
Klaus Rysz

Bowls

Bowls er et spil, hvor målet er at rulle skævt vægtede og lidt asymmetriske ca. 10 cm bowls kugler udenom en centerblok nærmest til en noget mindre hvid eller gul kugle, kaldet Jack. Spillet er udfordrende og spilles på et tæppe på 13x2 meter med ens markeringer i begge ender, så der spilles frem og tilbage.

Holdleder

Lissie Koefoed

Cykelture

I månederne juni, juli og august arrangeres der guidede cykelture i Vestskoven og omegn. Alle ture er tilrettelagt med ophold for forfriskninger og/eller besøg. En turplan udarbejdes i god tid og kan udleveres til interesserede medlemmer.
Gratis for medlemmer, der går til en af vore andre aktiviteter. Øvrige deltagere betaler kr. 175 pr. kalenderår.

Holdleder

Bent Rasmussen

Gymnastik

Seniorgymnastikken er noget for alle, der ønsker en bedre fysik og et godt velvære. Gymnastikken foregår til varieret musik, der støtter bevægelsernes kvalitet og rytme. Træningen består af opvarmning samt styrke– og balanceøvelser. Vi kommer hele kroppen igennem. En fornyelse i undervisningsprogrammerne gør det udfordrende og motiverende at deltage. Vi slutter med afspænding den 1. fredag i måneden.
Efter 1 time fortsættes, efter eget valg, med forskellige boldlege som volleyball, boccia/soft petanque, badminton og minitennis.

Gymnastik T1, T2 of T3 om onsdagen

Holdleder T1 og T2

Jørgen Kruse

Instruktør

Hanne Jensen T1, T2 og T3

Holdleder T3

Tove Wismann

Gymnastik T4 og Let gymnastik om torsdagen

Holdleder

Kjeld Christensen
T4 og LG1

Instruktør

Anne Eyrich
T4 og LG1

Stadion gymnastik S1 og S2 om fredagen

Holdleder

Bjarne Rubner Andersen
S1 og S2

Instruktør

Vivi Kristensen
S1 og S2

Krocket

En moderne og anderledes form for krocket, der spilles med 2 makkerpar pr. bane, der er 20x30 meter. Køllen, som har et kort skaft, må kun spilles med én hånd. Et spændende spil som også udfordrer den taktiske forståelse – og som mange kan få glæde af. En helårssport, der spilles på cricketbanen på Stadion.

Holdledere

Ib Berg

Inger Westermann

Krolf

Krolf er halvt golf og halvt krocket og spilles med krolfkøller og –kugler. Vi har 3 baner. Hver bane består af 12 huller med en afstand fra teested/startsted til green/hul på min. 5 meter og max. 30 meter. Princippet er, at man skal få kuglen i hul på færrest mulige slag.
Der er p.t. lukket for tilgang til Krolf KG1

Holdleder KG1
mandag og torsdag

Helge Eilersen

Holdleder KG2
mandag og onsdag

Kirsten Korsholm

Line dance

En populær danseform, hvor man danser enkeltvis i rækker og formationer.
Dansen giver en dejlig energi og livsglæde med god motion og ledsagende glad musik.

Holdleder

Tove Wismann

Instruktør

Hanne Jensen

Petanque

På den nye Petanque-banerne på Stadion spilles med de rigtige stålkugler med hold af ca. 8 spillere på hver bane. Et morsomt socialt spil, der spilles i sommersæsonen.

Holdleder

Kim Mikkelsen

Rygtræning

Har du begyndende problemer med ryggen eller knæ og hofter? Har du en svag ryg, kan du styrke denne med en målrettet træning.
Træningen og undervisningen vil give deltagerne en øget kropsforståelse og en mulighed for at reagere på de signaler kroppen giver, når den belastes. 1 mandagshold og 2 fredagshold.

Holdleder

Bebs Rus Andersen

Instruktør

Hanne Jensen

Senior Volley

En aktivitet for de bold-glade seniorer. Fokus er på selve spillet, hvor det gælder om i et samarbejde, efter max. 3 berøringer, at få bolden over det høje net og ned på modstandernes banehalvdel – uden at gribe eller kaste bolden.
Alle kan være med, for bold, bane og regler tilpasses deltagernes forskellige forudsætninger.

Holdleder

Ellen Jensen

Stavgang

Stavgang styrker bryst –, skulder– og rygmuskulaturen og opløser muskelspændinger i skulder og nakke. En helårsaktivitet, hvor vi går i naturskønne områder i hold på kortere og længere ture, afhængigt af ønske og form – alle med egen turleder og instruktør. Kvalitetsstave, tilpasset din højde og med den rigtige indstillelige handske, kan købes i klubben.
Gratis for medlemmer, der går til en af vore andre aktiviteter. Øvrige deltagere betaler kr. 175 pr. kalenderår.

Holdledere

Kaj Nielsen

Bent Rasmussen

Tai Chi & Qi Gong

Denne ældgamle kinesiske motionsform er i dag en anerkendt idræt på vore breddegrader. Træningen består af en harmonisk kombination af chi-gymnastik, taoistiske øvelser og langsomme rolige bevægelser, som kan udføres af alle til stor glæde med øget fysisk og psykisk velvære til følge.

Holdledere

Hanne Wagner

Inge-Lise Nørklit

Instruktør

Sally Li Lihua

Vandgymnastik

Gymnastik i 30 minutter i 27 grader varmt vand med efterfølgende afslapning i det 33 grader varme varmt-vandsbassin eller i saunaen.
Øvelserne gennemføres på lavt vand med opvarmning, styrketræning og konditionstræning – alt sammen til god musik og med forskellige rekvisitter.
Der er venteliste.

Holdleder

Jørgen Arnull

Yoga

Yoga er forebyggende og styrker muskler og led, især kernemuskulaturen bliver stærk og smidig. Det giver dig blandt andet en sund kropsholdning, rank ryg og en bedre balance. Åndedrætsøvelserne giver dig en god vejrtrækning og beroliger nervesystemet, hvilket virker afstressende og forbedrer din nattesøvn.

Holdleder

Lise Mattisson

Instruktør

Lotte Barrett Thomsen

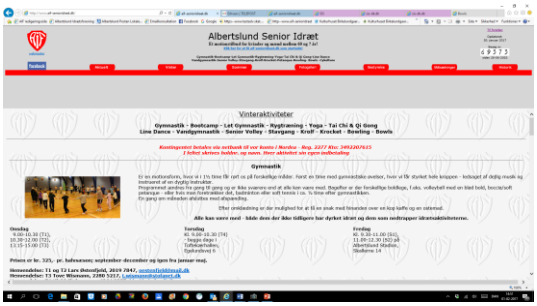
Padel Tennis

Mandag og onsdag kl. 9-13

Holdleder

Arne Borg

Webmaster



Leif Sørstrøm

Buslinje 141 til stadion: Køreplanen

Fra Albertslund Station til Glostrup station:

Bussen er på stadion ca. 5 minutter i hel.

Fra Glostrup Station til Albertslund station:

Bussen er på stadion ca. 5 minutter over hel