

Til formanden for Fladså Gymnastik

Beretning for 2023 vedr. Fladså Gymnastiks senior 65 +.

Tilbuddene om motion på hold og i fællesskab med andre er populært for seniorerne. Der har i 2023 været 179 seniormedlemmer 65+. Hvis man gør det op på aktiviteter, har der været 417 aktive deltagere fordelt på 14 forskellige hold. Der var 24 som løste sommerwildcard og 54 løste vinterwildcard, som giver adgang til flere aktiviteter til nedsat pris.

Fladså Gymnastiks seniormotion har i årets løb modtaget donationer fra LIONS Club Præstø-Fladså, Nordea Fonden og Næstved kommune til bl.a. Forårsfesten og bustur for stavgængerne. De særlige arrangementer har derfor kunnet tilbydes til en meget lav deltagerbetaling.

Forårsfest 3. marts 2023 i Tappernøje forsamlingshus.

Vi kunne for 10. gang indbyde til Forårsfest. Denne gang igen med underholdning af duoen Butterflies Der var fuldt hus dvs. 91 deltagere. Det er hvad Tappernøje forsamlingshus kan rumme i den store sal. Der var dejlig buffet, fællessange, lodtrækning om sponsorgaver, quiz med grand prix spørgsmål, danseopvisning af seniordanserne og udnævnelse af et æresmedlem. Kort sagt fest og god stemning.

Stavgang har som sædvanligt haft god tilslutning. Der var 50 deltagere på forårsholdet og 59 på efterårsholdet. Der blev gået 32 ture i årets løb, og der er gået over 600 ture siden aktiviteten blev igangsat af Inge Pedersen 13. april 2004. Sommersæsonen startede 7. marts. Der var bl.a. ture til Myrup, Tågeskov Kohave, Faxe Ladeplads, Holmegårds Mose og fælles bustur til Gedser Odder. Vi nåede at komme helt ud på Sydspidsen og ned ad trappen inden stormfloden tog den. Efterårssæsonen startede 15. august og turene gik til Bogø, Glumsø, Fruens Plantage og Kalvehave. Sæsonen sluttede med fælles julefrokost på Café Kilden, med filmfremvisning af ”årets gang 2023”. Annie Nielsen havde som de tidligere år fremstillet de små film, som nu er lagt ud på YouTube, og Jan Olsen ydede teknisk bistand.

Seniorgymnastik 65+ må siges at være en stor succes. Der var 49 på sommerholdet og 109 på vinderholdet. Det er glædeligt, at der er mange nye deltagere. Der er stort fremmøde hver gang. Alle nyder Anne Maries kyndige ledelse med god grundgymnastik.

Stolegymnastik er et nyt tiltag, som er kommet godt fra start. Der er 19 deltagere og 2 instruktører skiftes til at undervise. Man kan deltager ½ time på det store hold i hallen, og herefter ½ time i Kultursalen, hvor der trænes med forskellige redskaber. Nogle enkelte møder dog kun til sidste del. Det er 2 dygtige instruktører, som lægger meget energi i undervisningen. Der har hver især et varieret program.

Socialt samvær efter gymnastiktimen afholdes sidste mandag i måneden med kaffedrikning og fællessang. Det foregår i Kultursalen, der har været stor tilslutning til disse arrangementer. Normalt har man egen kaffe med, men et par gange i årets løb har foreningen givet gratis kaffe og kage. Der er ca. 40-60 deltagere. Inge Pedersen sørger for bordpynt og fremskaffelse af sange.

Tæppecurling er i gang med 16 deltagere. Mange har været med i flere år, men der er også kommet nye spillere til. Vi har fint udstyr og gode forhold. Grete Neerup er tovholder og har styr på redskaberne m.v.

Ringo og badminton. Et par stykker har gjort brug af badmintonbanen. Ringo kom ikke i gang. Vi har tilbuddet, men det er op til de enkelte om de vil benytte det.

Biking er i gang med 4 hold. På sommerholdene var der 14 deltagere og på vinterholdene 28. De samme instruktører som tidligere, men der har været lidt udskiftning og afløsning pga. sygdom. Flot at de er så ihærdige. Der er plads til flere, både cykler og instruktører er klar.

Seniordans, som blev startet **18. sept. 2014** under ledelse af Inge Weise, er stadig i fuld gang. Det startede med 19 deltagere, i denne sæson var der 22 deltagere, hvoraf flere har været med fra starten. Der danses 2 timer hver torsdag formiddag. Holdet deltog både i forårsfesten og i foreningens opvisningen i marts. Begge gange med stor succes.

Vandgymnastik kom godt i gang med 37 tilmeldte, der blev endda oprettet venteliste. Susan Hemmingsen er tiltrådt som ny leder. Det er en meget varieret undervisning i hurtigt tempo. Alle får rørt sig på en lidt anderledes måde og med brug af forskellige redskaber.

Krocket på Lov Stadion har haft 13 spillere. Der er en ny deltager. Flere spiller også i Kastrup Krocket Klub og deltager i turneringer. Ib Bang er tovholder for aktiviteten.

Fælles motionsdag på Trollderuten 17. september.

Fladså Gymnastik var teknisk arrangør, og deltog sammen med Lov Cykel Motion, LMK Mogenstrup og Lokalråd Fladså i planlægning og afvikling af motionsdagen. Der blev lagt et stort arbejde i udarbejdelse af ruter, trykning af kort med beretninger om Fladsåtrolden, fremstilling af trolde m.v. Der var et godt samarbejde i den nedsatte arbejdsgruppe. Det blev en stor succes med ca. 220 deltagere i flot eftersommervej. Arrangementet var støttet af Nordea Fonden, Mærk Næstved og Spar Nord. Næste år står LMK som teknisk arrangør, men det er de samme deltagere i arbejdsgruppen, men med anden opgavefordeling.

Til slut en særlig tak til:

- **Alle lederne** i seniormotion
- **Inge Pedersen** for hendes medvirken ved mandagsarrangementerne.
- **Annie Nielsen**, for arbejdet med fremstilling af de små film ”årets gang” for stavgængerne.
- **Jan Olsen** for teknisk hjælp, altid parat til at hjælpe.
- **Bente Thomsen** for udarbejdelse af ruter, kort til Fælles motionsdag.
- **Bondo** for rentegning af trolde tegningen.
- **Sponsorerne**
- **Bestyrelsen**
- **alle motionisterne** som altid er så positive og hjælpsomme
- **Seniortrioen** for godt samarbejde

I øvrigt tak til alle som i året 2023 har bidraget til at skabe de bedste betingelser for holdene, god instruktion, god og tryk atmosfære og frem for alt gør deres bedste for, at alle føler sig velkomne til Fladså Gymnastiks aktiviteter..

På seniortrioens vegne
Anne Duelund
Formand for seniortrioen.

Opgørelse over Fladså Gymnastiks seniormotion

	2023/24	2022/23	2021/22	2020/21	2019/20	2018/19	2017/18	2016/17	2015/16	2014/15	2013/14	2012/13	2011/12
Wildcard vinter	54	45	64	65	63	102	115	118	89	78	67	50	0
Wildcard sommer	24	21	0	0	17	29	44						
aktiviteter:													
Seniorgym vinter	107	91	88	89	94	100	97	95	79	75	70	59	37
Seniorgym som.	49	42	0	0	37	38	46						
Stolegymnastik	19												
taeppecurling vinter	16	15	16	16	16	16	18	25	22	23	16	16	15
ringo, små-spil vinter	2	0	8	2	10	10	14	16	14	13	14	10	0
pilates vinter				0	0	13	13	19	14	20	19	18	9
stavgang vinter	59	52	54	60	72	68	74	79	70	64	57	51	49
stavgang sommer	50	54	44	0	69	62	80	70	71	55	50	50	46
kroket sommer	13	11	13	12	16	18	18	16	7	8	8	10	10
Vandgymnastik hele året.	37	29	31	23	27	45	57	54	48	37	31	0	0
Biking hele året	42	28	23	29	52	51	51	43	43	33	23	0	0
Seniordans vinter	23	26	27	21	26	22	24	21	22	19	0	0	0
SMART				0	0	12							
Naturtræning				4									
aktivitets medl.	417	348	304	249	419	455	492	438	390	347	288	214	166
i alt seniormedl.	179	173	134	142	180	200	221	190	162	145	134	102	90

Mogenstrup 17 januar 2024