

Beretning for 2024 vedr. Fladså Gymnastiks seniorer 65 +.

Motion på hold og i fællesskab med andre er populært for seniorerne. Der var 208 seniormedlemmer. Hvis man gør det op på aktiviteter, har der været 443 aktive deltagere fordelt på 15 forskellige hold. 44 medlemmer løste sommerwildcard og 56 vinterwildcard, som giver adgang til alle aktiviteterne i dagtimerne til nedsat pris.

Seniormotion har i årets løb modtaget donationer fra LIONS Club Præstø-Fladså, Nordea Fonden og Næstved kommune til bl.a. Forårsfesten. Herudover er der også modtaget støtte på 15.000 kr. til stavgang fra Tryg Fonden/Tryghedsgruppen til: ”Motion for ældre- flere gode leveår ved deltagelse i fællesskaber og fastholde evnen til at klare sig selv samt have et godt og mentalt helbred”.

Forårsfest 1. marts 2024 i Tappernøje forsamlingshus.

Vi kunne for 11. gang indbyde til Forårsfest. Igen med underholdning af duoen Butterflies. Der var ca. 80 deltagere. Det var lidt færre end året før. Der var dejlig buffet, fællessange, lodtrækning om sponsorgaver, quiz med spørgsmål: ”Er du et kongeligt geni eller en hofnar?”. Der var danseopvisning af seniordanserne, der var god stemning og et fyldt dansegulv.

Stavgang kunne i 2024 fejre 20-års jubilæum som aktivitet i Fladså Gymnastik. Der har som sædvanligt været god tilslutning. Der var 57 deltagere på forårsholdet og 63 på efterårsholdet. Der blev gået 32 ture i årets løb.

Pga. midlerne fra Trygfonden blev der i årets løb gjort lidt ekstra ud af det til glæde for deltagerne. Bl.a. en sommerudflugt til Munkholm skov og bro med efterfølgende kaffebord på Gershøj kro, et grillparty på Avnø og en juleafslutning med frokost på Café Kilden. Alt sammen til meget seniorvenlige priser.

Ud over gåturene i Mogenstrup områder, var der i året løb ture til Hollænderskoven, Even statskov, Viemose skov, Vesterhave, Knudshoved Odde, Avnø, Sandvig og Præstø.

Ved det store helt gratis grillparty i den fine hytte på Avnø var en dejlig duft i luften, da formanden for FG og hendes husbond grillede massevis af pølser, som blev indtaget ved smukt pyntede borde med lys, blomster og sang. Alt sammen med til at styrke fællesskabet.

Ved sæsonafslutningen på Café Kilden var der filmfremvisning af ”årets gang 2024”. 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+ har igen været en stor succes. Der var 53 på sommerholdet og 111 på vinterholdet. Det er glædeligt, at der er mange nye deltagere. Der er stort fremmøde hver gang. Alle nyder at motionere under Anne-Maries kyndige ledelse med god grundgymnastik.

Stolegymnastik som blev igangsat i 2023, er kommet for at blive. Det er faktisk blev en stor succes. Man har fundet ud af, at det godt kan give sved på panden og trætte ben selv om man sidder ned. Der var 23 deltagere tilmeldt og 2 instruktører skiftedes til at undervise. Det er 2 dygtige instruktører, som lægger meget energi i undervisningen. De har hver især et meget varieret program. Stor tak for det.

Socialt samvær efter gymnastiktimen afholdes sidste mandag i måneden med lidt orientering om foreningen, 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, og der har været ca. 60-80 deltagere. Ingrid har klaret kaffebrygningen, Annie og Käte sørger for bordpynt og fremskaffelse af sange, så det bliver hyggeligt for alle. Når vi løfter i flok, kan vi mere.

Tæppecurling er i gang med 17 deltagere. Mange har været med i flere år, men der er også kommet nye spillere til. Vi har fint udstyr og gode forhold. Erik Manby 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 8 deltagere og på vinterholdene 35. De samme instruktører som tidligere, men der har været lidt afløsning pga. sygdom. Flot at de er så ihærdige.

Qi Gong; et nyt tiltag under ledelse af instruktør Aase Schjøtz-Christensen. Vi startede forsigtigt op med at tilbyde 10 timers undervisning i perioden 12/9-21/11, men det blev forlænget med 3 timer. Der er planlagt fortsættelse af holdet efter nytår.

Seniordans, under ledelse af Inge Weise, er stadig i fuld gang. Der var i 2024 20 deltagere, heraf en ny danser og de øvrige har været med i flere år. Der danses 2 timer hver torsdag formiddag. Holdet deltog med succes i forårsfesten med en lille opvisning.

Vandgymnastik er i gang med 23 tilmeldte. Susan Hemmingsen er instruktør. Det er en varieret undervisning i meget hurtigt tempo. Alle får rørt sig på en lidt anderledes måde med brug af forskellige redskaber. Man kan godt få sved på panden, selv om man er i vandet.

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

Fælles motionsdag på Trolderuten 26. september.

Fladså Gymnastik deltog sammen med Lov Cykel Motion, LMK Mogenstrup og Lokalsråd Fladså i planlægning og afvikling af motionsdagen. Der var som sædvanligt et godt samarbejde i den nedsatte arbejdsgruppe. Det var LMK og Lov Cykel Motion, der trak det store læs. LMK stod som teknisk arrangør og arrangementet var støttet af Nordea Fonden, Mærk Næstved og Spar Nord. Desværre kom der ikke så mange deltagere, som forventet. På trods af færre deltagere gav arrangementet et overskud på i alt 3.803kr. til fordeling mellem de 3 foreninger.

Til slut en særlig tak til:

- **Alle lederne** i seniormotion
- **Annie Nielsen**, for arbejdet med fremstilling af de små film ”årets gang” for stavgængerne og hendes hjælp ved mandagskaffen sammen med Käte.
- **Jan Olsen** for teknisk hjælp.
- **Sponsorerne**
- **Bestyrelsen**
- **alle motionisterne** som altid er så positive og hjælpsomme
- **Seniortrioen** for godt samarbejde
- **og til Fladså Hallens personale.**

I øvrigt tak til alle som i året 2024 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
kontaktperson for seniortrioen.

Opgørelse over Fladså Gymnastiks seniormotion 65 +

	2024/25	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	56	54	45	64	65	63	102	115	118	89	78	67	50	0
Wildcard sommer	44	24	21	0	0	17	29	44						
aktiviteter:														
Seniorgym. vinter	111	107	91	88	89	94	100	97	95	79	75	70	59	37
Seniorgym. sommer	53	49	42	0	0	37	38	46						
Stolegymnastik	25	19												
teppecurling vinter	17	16	15	16	16	16	16	18	25	22	23	16	16	15
ringo, små-spil	2	2	0	8	2	10	10	14	16	14	13	14	10	0
Qi gong	15													
stavgang vinter	63	59	52	54	60	72	68	74	79	70	64	57	51	49
stavgang sommer	57	50	54	44	0	69	62	80	70	71	55	50	50	46
kroket sommer	14	13	11	13	12	16	18	18	16	7	8	8	10	10
Vandgymnastik.	23	37	29	31	23	27	45	57	54	48	37	31		
Biking hele året	43	42	28	23	29	52	51	51	43	43	33	23		
Seniordans vinter	20	23	26	27	21	26	22	24	21	22	19			
pilates vinter							13	13	19	14	20	19	18	9
SMART							12							
Naturtræning					4									
aktivitets medl.	443	417	348	304	249	419	455	492	438	390	347	288	214	166
i alt seniormedl.	208	179	173	134	142	180	200	221	190	162	145	134	102	90