

JØRGEN NIELSEN

Senior Idræt i Albertslund



ALBERTSLUND LOKALHISTORISKE FORENING

JØRGEN NIELSEN

Senior Idræt i Albertslund

ALBERTSLUND LOKALHISTORISKE FORENING

Senior Idræt i Albertslund

Albertslund Lokalhistoriske Forening

© Jørgen Nielsen

Trykt i 600 eksemplarer februar 2016.

Jungersen Grafisk ApS, Holsbjergvej 39, 2620 Albertslund

ISO 14001 miljøcertificeret

ISBN 978-87-990785-7-8

Udgivet med støtte fra Kultur-, Bevægelses- & Sundhedsudvalget,
Albertslund Kommune

Tak til AIF Senior Idræts formand, Sim Krahll, der stillede sit arkiv og sine
fotografier til rådighed



Forfatter Jørgen Nielsen (f. 1942).

Lærer på Vridsløselille Skole 1965-2005.

Har skrevet bøger om Albertslunds historie.

Indhold

1. Idræt til tiden (s. 4)

Veteraner og superveteraner · En forening i foreningen

2. Start en forening (s. 6)

En replik på en generalforsamling og en artikel i "Helse" · At starte en forening · Næste skridt · Gratis i den første måned · Nu gik det lige så godt · To skridt frem og et tilbage · Motionsvenner · Man blev opmærksom på foreningen · De ældres bidrag til unges sommerlejr · Vi ses i klubhuset · Noget for enhver smag · Petanque med nye muligheder · Dagens skavanker · Foreningsliv er dansk demokrati · AIF Senior Idræts kerneværdier · Samarbejdet med Stadion · Foreningen er en del af noget større · Motion til konkurrencedygtige priser · Altid på udkig efter nye ideer · Tredje halvleg · Det første æresmedlem · Albertslund Kommunes Foreningspris · Den store forening AIF reddet fra kaos

3. Fakta om AIF Senior Idræt 2001-16 (s. 57)

Bestyrelse · Foreningens økonomi · Udvalgsformænd for de faste aktiviteter · Arrangementer · Stævner · Medlemmerne

4. AIF Senior Idræt lige nu (s. 72)

Ældre er blevet lidt yngre · Mænd og deres forventninger · Albertslundere med indvandrerbaggrund · Det er aldrig for sent at gå i gang

1. Idræt til tiden

Veteraner og superveteraner

I 1984 holdt Albertslund Idrætsforening – AIF – en fest, fordi man havde en fodboldspiller på 70 år. Niels Peter Olsen havde spillet, siden han var 15 år. Han var på old boys holdet, der deltog i turneringer opdelt i grupper. Veteraner var over 40 år og superveteraner over 45 år. Folk i disse aldersgrupper føler sig i dag ikke som veteraner, men det er en udfordring til idrætsforeningerne at aktivere de store årgange født i 1940'erne, for de er nu blevet seniorer. Det var nogle tusinder af dem, der fik Albertslunds indbyggertal til at eksplodere i 1960'erne. Mange af dem bor her endnu. Nogle taler om "ældrebyrden", og vi ser udgifter til sundhedsvæsenet stige, så en forening med idræt for dem er blevet en idrætsforening til tiden. Når de 60-årige holder op på arbejdsmarkedet, har de mange år endnu. Det skulle gerne være gode år.

En forening i foreningen

Nu har AIF fået en ny forening for alle mellem 60 og 100 år: AIF Senior Idræt. "En sund sjæl i et sundt legeme" hed det engang. FN (WHO) giver følgende definition på sundhed: "En tilstand af fysisk, psykisk og social trivsel". Derfor tager denne nye forening meget mere med i arbejdet, end de normale idrætsgrene gør. Det startede med gymnastikhold i 2001. Nu er der mange forskellige muligheder for motion for 60+ gruppen. De skal også have lyst til at komme og glæde sig til samværet med andre med samme sportslige interesse. Det gælder om at vedligeholde og forebygge. Det er dyrt for samfundet, hvis det bliver forsømt.

Hvordan får man albertslundere med i foreningen? Engang havde man "albertslund-ånden", som var et fællesskab uden forbehold over for andre, og hvor man kunne udrette noget sammen. AIF Senior Idræt lægger derfor stor vægt på det sociale liv, som kommer under motionen og ved kaffen i klubhuset bagefter. Man tager sammen til stævner og møder andre idrætsudøvere i seniorklassen. Har man mistet det fællesskab, der var på arbejdspladsen, er der i foreningen nye fællesskaber. Hører vi de unge sige, at ældre snakker meget om sygdom, kunne foreningen være medvirkende til, at de albertslundere, der før havde en fortravlet hverdag med børn og erhvervsarbejde,

nu får et nyt fritidsliv med indhold for krop og sjæl. Som pensionister har de tid og kan give sig tid til at have tid. Den følelse har de med andre, som de kan komme sammen med til senioridræt. De kommer i bedre form og opdager, at de har noget at snakke om. Her har man boet sammen, haft børn i samme skole og har fælles erindringer om Albertslund, som man nu har tid til at få en god snak om ...altså, når man først har haft gang i aktiviteten i foreningen.

Det kræver meget af bestyrelse og holdledere at få løbet en forening i gang. Det er ikke ligetil at skaffe gode instruktører, egnede lokaler, penge til redskaber og meget mere. Et samarbejde med kommunen, organisationer og andre senior-idrætsklubber skal etableres. AIF Senior Idræt har sin egen historie, som andre, der vil starte en forening, kan have glæde af at kende. Derfor handler det følgende om, hvordan AIF Senior Idræt startede med 5 medlemmer og nu har næsten 700. Teksten er skrevet på baggrund af årsberetninger og referater fra foreningens første 15 år samt interview med foreningens formand gennem alle årene, Sim Krahll.

2. Start en forening

En replik på en generalforsamling i AIF og en artikel i "Helse"

AIF's hovedafdeling holder en årlig generalforsamling med deltagere fra foreningens idrætsafdelinger. På generalforsamlingen i foråret 2000 kom der et ønske fra Ruth Sejr Hansen, mangeårigt medlem af afdelingen for svømning og gymnastik: Kunne man ikke gøre noget for dem, der snart ville blive efterlønnere eller pensionister? Det var der ikke umiddelbart interesse for, men Ruth Sejr Hansen havde sået en tanke som et frø i AIF's idrætsbaner. Det skulle vise sig, at tanken blev gjort til virkelighed, men frøets vej til spiring for slet ikke tale om blomstring krævede en stor indsats.

Vi har fået det fortalt i medierne og hørt mange politikere sige det: Medicinudgifterne stiger. En større bevilling til sygehusvæsenet bliver hele tiden overhalet af nyere og dyrere medicin. Kunne man prøve en anden vej til bedre helbred end mere medicin?



Bladet "HELSE" nr. 1 2001 bragte en artikel med overskriften "Læge ordinerer idræt i stedet for medicin." Læge Leif Skive fik i artiklen sat tanker i gang: Mere motion i stedet for mere medicin. Ja, motion er også medicin. Vi behøver ikke bevise det, for det har andre gjort for længst. Motion øger fedtforbrænding og kan bremse en udvikling med

diabetes. Har vi vand i benene, kan fysisk aktivitet få musklerne til at trykke på blodårerne, så blodet pumpes mod hjertet, og det er en god metode til at undgå vand i benene. Vil vi hellere have vanddrivende piller? Alternativet kan realiseres, og det kan gøres i en senior idrætsforening.

Sim Krahll, daværende formand for AIF's tennisafdeling, satte artiklen i "Helse" og Ruth Sejr Hansens ønske på generalforsamlingen i 2000 i forbindelse med hinanden og indkaldte formændene for afdelinger i AIF til et møde den 18. januar 2001 for at få startet senioridræt. Kun bestyrelsen for gymnastikafdelingen mødte op, men der kom et resultat ud af mødet. Der var ingen tvivl om, at der skulle skabes mulighed for idrætsaktivitet i dagtimerne for albertslundere over 60 år.



De fem ildsjæle, der startede AIF Senior Idræt: Grethe Fjord, Alex Wagner, Henning Nielsen, Ruth Sejr Hansen og Sim Krahll. De er her som bestyrelse på foreningens generalforsamling i 2005.

At starte en forening

En ny forening var på vej i 2001, men den var ikke stiftet endnu. Der skulle indkaldes til en generalforsamling. Indkaldelsen skulle ud til alle i Albertslund, så den blev trykt i Albertslund Posten. Spændende var det. Hvor mange ville møde op? Der kom kun 5 personer til den stiftende generalforsamling den 11. juni 2001! Det afskrækkede ikke stifterne, selvom det var skuffende, at der syntes at være så lille interesse! Troen var der! Det skulle blive en succes, så de fremmødte stiftede en ny forening. Det blev AIF Senior Idræt - med 5 personer i bestyrelsen: Formand (Sim Krah), sekretær (Ruth Sejr Hansen), kasserer (Henning Nielsen) og to ordinære bestyrelsesmedlemmer (Alex Wagner og Grethe Fjord).

Næste skridt

Så var foreningen i gang. Det viste sig, at der også var god opbakning og støtte fra Albertslund Kommune, DAI (Dansk Arbejder Idrætsforbund) og FMI (Foreningen til fremme af Motion og Idræt i dagtimerne), som bidrog med økonomisk hjælp, i alt 145.000 kr. Foreningen skulle markedsføres, og der skulle købes materiel til gymnastikken, som var det, man startede med. Albertslund var den første kommune i landet med en fritidsforvaltning, der også skulle støtte det lokale idrætsliv med råd og dåd. Chefen, Kai Nielsen, var en stor hjælp, når der skulle skaffes plads til gymnastikhold og penge til indkøb af måtter, bolde og musikanlæg, og mere kom til efterhånden: curlingsten, softballbat, hockey mål, markeringskegler, kurveboldstøtter, ball-bouncer, aerobic steps, puck m.m.

Nu skulle der findes instruktører, hvilket er en stor opgave i sig selv! Hvem havde kendskab til motionsundervisning og -programmer til ældre borgere? Her fik foreningen kvalificeret hjælp fra formanden for Veteransport i Taastrup, Vibeke Franzen, og en af hendes instruktører, Werner Schwertfeger. Efter indkøringsperioden fik foreningen ansat den 44-årige rumæner Ana Streckel, som de kaldte deres lille cirkusprinsesse, da hun havde optrådt i cirkus i 26 år. Problemet med instruktørerne var, at man kun kunne tilbyde et deltidsjob med nogle timer om formiddagen. Ana Streckel holdt op efter 1 år, fordi hun ville tage en anden uddannelse for at få et fuldtidsjob.

Foreningen havde så flere instruktører i korte perioder, for de sagde op, når de andre steder havde fundet mere vedvarende og omfattende undervisning. Det gav grå hår i hovedet i bestyrelsen – men så smilede heldet til dem, da de i 2002 fandt en velkvalificeret afløser, som skulle vise sig at holde i 12 år! Det var Hanne Jensen, som blev en skattet og dygtig instruktør for foreningen i flere idrætsdiscipliner! Hun var uddannet afspændingspædagog med flere specialer: fysiurgisk massage, kranio-sakral terapi, NLP rådgivning, ernæringsterapi, zoneterapi og kinesiologi, og hun underviste i sit eget firma Albertslund Helseklinik, indtil det blev lukket. At ansætte Hanne Jensen til at lede gymnastikken i AIF Senior Idræt var som at vinde i lotteriet. Det viste sig, at hun var den bedste underviser af seniorer, man kunne tænke sig, og hun udvidede sit tilbud til foreningen med line dance, rygtræning og let gymnastik.



I 2010 fik man i samarbejde Hanne Jensen lavet et gymnastikprogram på en cd med 8 forskellige øvelsesgrupper på i alt 34 minutter og en afspænding på 23 minutter. Med denne kan man træne hjemme med et motionsprogram til dejlig musik, og der er afspænding til slut. Man kan ved køb af cd'en på en billig måde (125 kr.) fastholde og forbedre fysikken.

Efter 12 år hos AIF Senior Idræt fik Hanne Jensen lyst til at prøve nye udfordringer i Faxe, hvor hun var flyttet til privat. Ved afskedsreceptionen den 19. december 2014 blev Hanne berettiget hyldet og takket for de mange år, hun havde været med til at gøre AIF Senior Idræts aktiviteter til noget, som aktive albertslundere havde stor glæde af at deltage i.

Efter Hanne Jensens afsked skulle bestyrelsen igen på overarbejde! Hvordan og hvor skulle man finde en eller flere velkvalificerede instruktører? Det gjaldt om at benytte det netværk, der var oparbejdet i flere år – og det lykkedes! Da sæsonen startede i 2015, tiltrådte 5 nye og dygtige instruktører til de hold, Hanne Jensen havde været instruktør for. Senior Idræt var igen bemandedet med engagerede og værdsatte instruktører, som skulle supplere de 4 øvrige, velanskrevne instruktører, Senior Idræt havde som undervisere. Fremtiden tegnede atter lys!



Gymnastik var den første aktivitet, da foreningen Senior Idræt startede.



hos lægerne og på apoteket. Og med hjælp fra AIF's svømmeafdeling blev der fordelt 12.600 brochurer til private adresser i kommunen. Brochurens tekst var rettet direkte til seniorerne: "Det er aldrig for sent at gå i gang", stod der på forsiden. En stor plakat blev hængt op i forretningerne med overskrifterne *Er du over 60? Så er det nu! Gratis at prøve! Få en brochure!*

Gratis i den første måned

Efter den stiftende generalforsamling skulle foreningen for senioridræt i Albertslund ud og skaffe medlemmer. Det krævede markedsføring. Der blev trykt 15.000 brochurer, som kunne hentes i Damgårdshave, på bibliotekerne, i Fritidsforvaltningen, i Kongsholmcentret, på Stadion, hos Sportsmaster og i SuperBrugsen samt

Plakaten, der blev sat op i forretningerne.

I Albertslund Posten fik man under Tid & Sted optaget dato og sted for et informationsmøde den 20. august 2001 i cafeen i Kongsholmcentret, hvor man ville fortælle om de erfaringer, andre senioridrætsforeninger havde gjort med gymnastik og andre aktiviteter, der var målrettet efterlønnere og pensionister. Kort før informationsmødet bragte Albertslund Posten en artikel om den nye forening.

Der kom 65 til informationsmødet, så det var meget positivt. Der blev vist en film fra Aalborgs største idrætsforening om nogle af de muligheder, der er i en aktiv idrætsforening for seniorerne. Chefkonsulenten Birthe Henriksen fra DAI (Dansk Arbejder Idrætsforbund) og Vibeke Franzen (Veteransport i Taastrup) fortalte om deres indsats for de borgere over 60, der var interesseret i at fastholde og udvikle deres fysiske velbefindende med motion af forskellig art.

Da man startede med gymnastikken i september havde 112 tilmeldt sig. Det var dejligt, men succes kan også være et problem, i hvert fald i starten. Foreningen havde kun to små gymnastiksale i Kongsholmcentret til rådighed. Man drømte om stadionhallerne, men så måtte der forhandles, for her var skolerne. Det lykkedes at finde en ordning, så skolerne afgav noget tid i hallen og brugte deres egne gymnastiksale lidt mere.

Hele tiden måtte man være klar til at finde løsninger. Hvad gjorde man, når en instruktør ikke kunne komme en dag. Så stod man dør og ledte efter en brugbar løsning. Foreningen havde fået flere medlemmer, og flere i bestyrelsen tog en uddannelse som hjælpeinstruktører, så de kunne bruges som hjælpere ved fravær.



Energiske seniorer i Toftekærhallen. (2008)



Fejende øvelser er med i gymnastikprogrammet. (2008)



*Kan folkesygdommen "dårlig ryg" forebygges?
Der arbejdes på måtterne, mens andre hviler sig. (2008)*



Motionsbanen lige uden for Stadionhallerne. (2014)



Der kræves ikke medlemskab af nogen forening for at bruge motionsbanen ved Stadionhallerne. Man skal blot holde balancen. (2014)

Nu gik det lige så godt

Et nyt gymnastikhold med seniorer kunne være på Stadion hver fredag fra kl. 9, men der var ikke plads til opbevaring af redskaber. Der har altid været pladsmangel på Stadion, men det kunne man ikke bruge tid til at tale om. Der skulle handles. Man måtte have en container! Hvem betaler, og hvor skal den stå? Den krævede også en forsikring! En positiv indstilling fra Albertslund Kommunes Folkeoplysningsudvalg medførte en bevilling på 80.000 kr., så der kunne købes en 20 fods isoleret container, men det betød, at måtter, elastikker, redskaber og musikanlæg m.m. hver uge skulle transporteres 100 m frem og tilbage mellem stadionhallen og containeren – men det gjorde de gerne for at løse kapacitetsproblemet.

190 deltagere havde meldt sig til gymnastik, og det betød fire gymnastikhold. Mange havde mod på at prøve, når nu det oven i købet var gratis i den første måned. Ca. 50 deltagere fortsatte ikke, men næsten lige så mange nye kom til. I slutningen af oktober 2001 annoncerede man igen efter nye medlemmer. Nu gik det godt! Ved udgangen af foreningens stiftelsesår havde foreningen 173 medlemmer i alderen 60 til 83 år. Der var overskud i foreningens kasse (13.243 kr.), og der blev holdt juleafslutning i Kongsholmcentret og på Stadion. En ny forening var skabt i Albertslund.

To skridt frem og et tilbage

Et samarbejde med andre foreninger er altid godt. Her var det med hovedorganisationerne DAI (Dansk Arbejder Idrætsforbund) og FMI (Foreningen til fremme af Motion og Idræt i dagtimerne), som kunne bidrage med konsulentbistand og tilskud.



Bevægelse og idræt hele livet

Fire gange om ugen byder AIF med stor succes på senior-idræt, hvor byens ældre borgere kan dyrke idræt i et tempo der passer.

Man kan gå til belysningsmønstre, farver og bevægelse, og dyrke gartneri ved idræt sammen med ligesindede? Svaret er ligetil, AIF senior-

idræt. Det svar har omkring 190 Albertslundsere fundet, og de er glade for det. Senior-idræt er for folk, der har passeret de 50, men stadig vil dyrke idræt i deres eget tempo.

Det er onsdag formiddag i Kongsbohøjsvej og søndag formiddag på stadion. Begge dage er der to hold. Holdet i fra klokken 9-10,30 og holdet fra 10,30 til 12.

"Vi startede op i efteråret 2001," fortæller Sim Krald, der sammen med Ruth Sejer Hansen er initiativtager til AIF's senior-idræt. "Sag det er en stor succes. Vi har mange medlemmer i gang, og de tilhørsfølelser vi har fået er utvivlsomt positive."

Bestemmer selv pauserne

Programmet ligger fast fra gang til gang. Man starter med en times gymnastik og derefter er der cirka en halv time til boldspil, hvis man har lyst. Til slut er der kaffe, sang og tid til hyggeligt samvær. Det er også en vigtig del af tilbuddet. Boldspilene kan være badminton, skottetennis, hockey, curling eller boccia. Det er selvfølgelig, og ikke alle er med. "Det tilbud vi har sat sammen er for alle," understreger Ruth



Sejer Hansen. "Det betyder ikke noget om man har dyrket idræt tidligere. Her er vi alle lige. Man er med i sit eget tempo, og man holder sine pauser når der er behov for det. Det vigtigste er at man kommer ud og at man møder sig. Det giver selvsagt."

Plads til flere

Selvom succesen allerede er

stort set, er der stadig plads til flere, der gerne vil dyrke senior-idræt. Hvis man har lyst, kan man kontakte AIF senior-idræt via Ruth Sejer Hansen på telefon 43 64 74 02. Man er også vel-

kommet til at kigge forbi Albertslund Stadion efter Kongsbohøjsvej og ved siden af om senior-idræt er noget man har lyst til at være med til.

Foto: Jørgen Løbgen



Albertslund Posten, den 23. januar 2002

Nu begyndte fremskridtene at vise sig. Medlemstallet steg, og der blev flere og flere aktiviteter. Økonomien var allerede fra starten god, og man sørgede for, at pengene kom til at arbejde. Der kom flere hold på de eksisterende aktiviteter, og lige så vigtig og tidkrævende var udviklingen. Nye ideer voksede frem fra foreningen selv eller med inspiration fra de andre foreninger, man havde kontakt til. Lykkedes det ikke at få plads i kommunens svømmehaller til vandgymnastik i 2002, var man klar til at forsøge næste år – og så lykkedes det. Efter endnu et år i 2004 var der 44 deltagere i bassinet til den form for blid motion, som de var glade for.

En forening skal have et mål, men man kan ikke sætte sig i ro og mag og sige: "Nu har vi nået det, vi skulle". Slet ikke i en forening, der arbejder for bevægelse! Medlemmerne i foreningen fik motion sammen, nye kræfter, kontakt og godt humør, men hvad kunne foreningen gøre for de seniorer, som ikke kunne komme på stadion eller til svømmehallen? "Vedligeholdelsestræning" blev det kaldt officielt. I AIF Senior Idræt kaldtes det "stolemotion". Mon ikke det var et tilbud, der var behov for?

Har man gangbesvær, kan man måske ikke let komme ud af stuen, så der kommer en fysioterapeut hjem i lejligheden en eller to gange om ugen. Hyggeligt, men det var bedre, hvis man både fik motion, en lille udflugt til Stadion og kom sammen med andre. Gode ideer, men det krævede en god forening med energiske bestyrelsesmedlemmer, hvis ideer skulle blive til virkelighed. En arbejdsgruppe er en god start, hvis den består af dem, der har interesse i et projekt, og dem, der skal yde lidt ekstra, for at det kan realiseres. Arbejdsgruppen i denne sag måtte blive Stadion, kommunens socialforvaltning, foreningen Dansk Arbejder Idrætsforbund og AIF Senior Idræt. Flere spørgsmål skulle drøftes, og noget ville koste penge. Deltagerne på et hold til stolemotion havde brug for transport til Stadion eller svømmehal. Adgangsforholdene skulle gøres handicapvenlige, hvis de ikke allerede var det. Det kunne blive til en aktivitet på Stadion hver fredag kl. 9 – 12, håbede man, men det kostede noget, ja, det kostede for meget, så det lykkedes ikke at få stolemotion på programmet i 2003, men så prøvede man med hensyntagende senioridræt. Det blev ikke gennemført det år. Det skulle markedsføres bedre, men ikke skrives i glemmebogen.

Ideer til nye aktiviteter får deres chance i AIF Senior Idræt, men tages hurtigt af programmet, hvis der ikke er medlemmer til det. Seniordans blev prøvet

første gang i foråret 2007 med lanciers og folkedanse m.m. Om efteråret var interessen for seniordans faldende, mens der var venteliste til gymnastikholdene. Foreningen handlede fleksibelt og hurtigt, og det gjorde, at man havde økonomien i orden. Viste der sig en ny interesse, prøvede man. Et informationsbrev om seniordans blev udsendt, og i maj 2012 kom en instruktør og 44 deltagere til en introduktionsdag. Dansen gik, men til september var tilmeldingen nede på 12. Så måtte man lukke den aktivitet for anden gang. Medlemmerne og deres ønsker er i fokus.

Selvfølge! måtte man engang imellem gå lidt tilbage, når det i øvrigt gik så godt fremad. Nye tiltag havde ellers altid været velforberedte. Et trio-træf blev afholdt i september 2014. Der var dart, bowls og soft petanque på programmet. Professionelle instruktører var til stede, men deltagerantallet var kun 20. Bestyrelsen tog konsekvensen og vurderede, at det var det nye spil bowls, der havde en fremtid som senioridræt.

Motionsvenner

Foreningen AIF Senior Idræt tog flere skridt frem og et tilbage, men det var motion, som førte til noget godt, og man tabte ikke modet. Engagement og fællesfølelse fik hele tiden folk i foreningen til at tænke nyt og arbejde videre. Der kom flere tilbud til medlemmerne. I 2003 havde man bowling, gymnastik, krocket, petanque, svømning og cykelture på programmet. Foreningen glemte dog ikke den albertslunder, der havde svært ved selv at kunne gå eller cykle til nogle af foreningens aktiviteter. Hvordan kunne foreningen hjælpe disse borgere, der ikke havde denne mulighed for selv at komme til en aktivitet på Stadion eller i Toftekærrhallen? Løsningen kunne være en hjælp i hjemmet hos borgeren med gymnastik tilpasset dennes evne og mulighed. Det kunne en motionsven klare! Ni af foreningens idrætsudøvere meldte sig til en uddannelse som motionsven: Hanne Funch Petersen, Else Pedersen, Kate Spuur, Karen Cwarzko, Annelise Harling, Inge Haugaard Nielsen, Kirsten Andersen, Grethe Fjord Jensen og Alex Wagner. Albertslund Kommunes ældrekonsulent, Lise Jensen, gik ind i sagen. Kommunen gav 27.000 kr. til en kort uddannelse på Vejle Idrætshøjskole af 9 positive og aktive medlemmer. De ville da kunne blive personlige instruktører og måske venner for Albertslund borgere, der ikke selv havde fysiske kræfter til at deltage i et af de normale gymnastikhold.

Motionsvennerne fik desværre kun kontakt med tre borgere, der opfyldte betingelserne og var interesseret i at modtage motionshjælp. Underligt, når man ved, at mange kunne få glæde af kontakten med en motionsven! Foreningen opgav ikke, men sagde: "Skulle vi prøve en gang til senere?" Det gjorde man, men det lykkedes ikke at skabe interesse for dette tilbud. En forening går så helt naturligt forløbet igennem. Hvad kan vi lære af det? At det ikke altid lykkes første - og anden gang - men måske tredje gang?

Man blev opmærksom på foreningen

Foreninger skal være synlige. Man skal lægge mærke til dem. Det gøres godt, når man har en hjemmeside på internettet. Her er det ikke nok at være en del af en større forening. Man må have sin egen hjemmeside. Det skete i 2003, da foreningen med egen webmaster, Leif Sørstrøm, fik hjemmesiden aif-senioridraet.dk. Der kom et bevis på, at man nu lagde mærke til foreningens ildsjæle. Ruth Sejr Hansen fik AIF's hæderspris, Kurt Damgaard Sørensens lederpris. Lederpokalen blev overrakt på AIF's generalforsamling i maj 2003.

Et oliemaleri ved indgangen til Cafeen på Stadion gør også opmærksom på foreningen. Maleriet er lavet af René Knud Nielsen og hedder "Senioridræt". Kommunen havde givet et bidrag til kunstværket, som blev afsløret ved et julearrangement på Stadion i 2004.



Oliemaleriet "Senioridræt", malet af René Knud Nielsen og opsat på Stadion.

Mere synlighed fik foreningen med en opdateret informationsbrochure i 2005, hvor alle aktiviteter blev præsenteret, og med udgivelsen af foreningsbladet "Senior Idræt" med to numre om året, januar og august. Da flere og flere er "på nettet", fik medlemmerne ligeledes opdaterede informationer på foreningens hjemmeside www.aif-senioridraet.dk, hvilket var medvirkende til at kun august nummeret af klubbladet blev fastholdt fra 2013. En reduktion af omkostningerne er aldrig at foragte. Det skete, efter at man året før havde sørget for et IT-kursus til medlemmerne i samarbejde med Albertslund Bibliotek.

De ældre bidrog til unges sommerlejr

De første idrætsforeninger for pensionister hed "Ældre Idræt". Nu er man bedre tilfreds med at blive kaldt "Senioridræt". For de kan jo meget disse i 60+ alderen, og de kan også gøre en indsats for de unge! I 2003 sendte Nordisk Film et tilbud til Senior Idræt: Ville medlemmer være statister ved indspilning af filmen "Forsvar", der senere skulle vises i fjernsynet? Det kunne være spændende at opleve kendte skuespillere på tæt hold, og 20 af foreningens medlemmer meldte sig. Året efter fortsatte indspilningen, og de samme 20 statister gentog indsatsen og oplevelsen, og de glædede sig over stemningen og de mange pauser med kontakt med skuespillerne. Og så kunne de jo senere se sig selv, når filmen kom på tv.

Foreningen havde forinden aftalt med de kommende statister, at honoraret for deltagelsen skulle tilfalde tennisungdommen, der ville bruge pengene til en sommerlejr i Sverige eller et andet sted. Dette blev også accepteret, og 21.000 kr. blev overdraget tennisafdelingen med ønsket om en god tur.

Vi ses i klubhuset

I Toftekærhallen og på Stadion er cafeen et hyggeligt mødested efter de forskellige aktiviteter. Efter udendørs aktiviteterne er det godt at kunne sige: "Vi ses i klubhuset." Det kunne medlemmer af AIF Senior Idræt også sige, da man siden 2003 kunne bruge Tennishuset hver tirsdag efter kroket og petanque afslutningerne. Det gik også godt i nogle år, men efterhånden blev det klart, at tennisspillerne ville have huset for sig selv. Aftale om brug af Tennishuset skete for to år ad gangen med kommunen. På grund af de mange uoverensstemmelser, der var mellem Tennis og Senior Idræt om husets

brug, fik Senior Idræt besked fra kommunen, at denne aftale ikke kunne forlænges efter udgangen af 2011!

Senior Idræt blev ikke hjemløs, da man fik lov til at bruge Pagodehuset over for Stadions hovedindgang. Dette hus benyttes kun i sommersæsonen, hvor Badesøen er åben. I denne periode benyttede medlemmerne med de uden-dørs aktiviteter Stadions terrasse til deres "3. halvleg drøftelser" og med en kop kaffe og ostemad. I vintersæsonen benyttede de Pagodehusets lille lokale, hvor der kun var plads til max. 15 personer – men så havde man også den sydvendte terrasse udenfor, som kunne benyttes, når man var godt klædt på.



Da man ikke længere havde et klubhus, blev Pagodehuset ved Badesøen mødested efter udendørs aktiviteter.

Det nye klubhus får plads ved Albertslund Stadion den 4. september 2013.



Den 4. september 2013 blev der hejst et helt nyt klubhus på 100 m² på plads foran Stadions opvisningsbane. Den 19. oktober samme år blev huset behørigt indviet af borgmester Steen Christiansen. Det blev et AIF hus for alle AIF's afdelinger med egen styring og brug i flest mulige timer. Der skulle selvfølgelig laves nogle klubhusregler, som skulle sikre, at huset kunne bevares i pæn stand i mange år til glæde for ungdomsspillere og seniorer i alle aldersgrupper. En styregruppe på 3 personer fra Senior Idræt, Fodbold og Håndbold udarbejdede klubhusreglerne. Huset bookes på www.albertslundif.dk/klubhus.

Klubhuset var født med en lille terrasse på alle sider. Senior idræt søgte Nordea Fonden om et tilskud på kr. 20.000 til udvidelse af denne. Bevillingen blev givet og medlemmer fra krocket og stavgang gik i gang med at udvide terrassen med 74 m² mod øst og nord. De samme medlemmer havde tidligere lagt rullegræs på de steder, hvor der kun var jord pga. byggeriarbejdet ved etableringen.

Senior Idræt har rådighed over huset alle hverdage fra morgenstunden til kl. 15.30 med mulighed for at booke huset på andre tidspunkter, i lighed med øvrige afdelinger i AIF. Klubhuset har som forventet vist sig at være den perfekte ramme for det sociale liv efter aktiviteterne.



*Klubhuset indvies den 19. oktober 2013.
Borgmester Steen Christiansen ønsker til lykke.*



*Krolfkøllerne er par-
keret ved klubhuset.
Spillerne holder in-
denfor fælles frokost
efter dagens kampe.
(2014)*

*Efter en god
indsats i et
krolfstævne
er der velfor-
tjent hygge
i klubhuset.
(2015)*



En sommerdag i 2014 er der duft fra grillen ved klubhuset.

Noget for enhver smag

De normale senioridræts gymnastikhold har en variation i programmerne, der tiltaler mange medlemmer. Senorgymnastikken henvender sig til 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. En fornyelse i undervisningsprogrammerne gør det udfordrende og motiverende at deltage. Der afsluttes med afspænding én gang hver måned.

Let gymnastik er mindre hold, hvor der tages hensyn til ens fysiske begrænsninger, men alligevel kommer man hele kroppen igennem med fokus på alle muskler og led. Hver time afsluttes med udstrækning og afspænding én gang hver måned.



Øvelser med en stærk elastik giver styrke og udholdenhed. (2008)

Et krocketslag, der når langt på den 30 meter lange bane. (2010)



Gymnastik for de lidt mere krævende er for seniorer, hvor tempo og fysiske udfordringer har stor vægt. Efter opvarmning kommer pulsen op. Styrke-træningen er med lange og brede elastikker. Gulvøvelser med energi giver stærke mave-, ryg- og bækkenbundsmuskler. Strækøvelser afslutter dagens gymnastiktime.

Bootcamp har været på programmet fra 2013. Det er en målrettet træningsform, udviklet af Dansk Gymnastik Forbund, hvor man kan komme i form på kort tid. Det er noget, som passer de "unge" i begyndelsen af 60'erne. I 2014 gik 29 medlemmer til bootcamp.

Rygtræning er for dem med begyndende problemer med ryg, knæ eller hof-ter. Disse styrkes med en målrettet træning, som giver deltagerne en øget kropsforståelse og en mulighed for at reagere på de signaler, kroppen giver, når den belastes.

Yoga er forebyggende og styrker muskler og led, især kernemuskulaturen bliver stærk og smidig. Yoga er med til at give en sund kropsholdning, rank ryg og en bedre balance. Åndedrætsøvelserne giver en god vejrtrækning og beroliger nervesystemet, hvilket er med til en afstressning og en forbedret nattesøvn.



Takten holdes, og samarbejdet lykkes i en af dagens øvelser. (2008)



Bootcamp er øvelser med fut og fart. Det er noget for dem, der vil se hurtige resultater på konditabellen. (2014)



Bootcamp udendørs har kast med brændestykker som en af øvelserne. (2014)

Tai Chi & Qi Gong er en ældgammel kinesisk motionsform, som er blevet meget populær 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 – alt stille og roligt uden musik!



Vi er ikke på en kinesisk plads, men i Grøndalscentret. Øvelserne bygger dog på den gamle kinesiske motionsform Tai Chi med rolige bevægelser i fuldkommen stilhed. (2015)



*På en af Furesø-turene blev deltagerne rigtigt terrængående.
Man fik lyst til at studere stedets flora undervejs.(2010)*

Andre indendørs aktiviteter:

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

Line dance er 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.

Senior volley er en aktivitet for de boldgalde 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 modstanderens banehalvdel – uden at gribe eller kaste bolde.

Bowls er en gammel engelsk sportsgren, 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 13 x 2 meter med ens markeringer i begge sider, så der spilles frem og tilbage.



Bowling ved SIS' stævne i Grøndalscentret. (2015)



Bowls spilles her ved et stævne i Grøndalscentret arrangeret af SIS (Senior Idræt Storkøbenhavn). Deltagerne fra Senior Idræt viser i deres kropssprog, at spillet rummer udfordringer. (2015)



Også keglebanen stiller krav til koncentrationen. (2015)

Bowling er kendt af mange danskere, både som et socialt spil men også som en alvorlig sport. En aktivitet, hvor man også konkurrerer med sig selv. Bowling i Senior Idræt foregår på velplejede baner i Glostrup Bowlingcenter.



Yoga med en af stillingerne. (2010)

Yogastillingen "F". (2010)



Krolfspillerne i konkurrence: Færrest slag til at få kuglerne i hul. (2014)



Der er altid plads til humor i Senior Idræt. Under et krolfstævne på AIF's hjemmebane den 19. maj 2014 kigger Evald Dresler fra BK KROLF dybt i et af hullerne. Det giver anledning til at lægge ham en replik i munden!

Udendørs aktiviteter:

Pétanque spilles på de nye Petanquebaner foran klubhuset på Stadion. Der er ca. 8 spillere på hver bane, som indtil videre kun spilles fra maj - september.



På Foreningernes Dag i Albertslund Centrum viser Senior Idræts hold i line dance, hvad de kan. Instruktør Hanne Jensen er i spidsen for holdet.(2009)

Krocket er en moderne og anderledes form end det kendte krocket. Der spilles med 2 makkerpar pr. bane, der er 20 x 30 meter. Køllen, der har et kort skaft, må kun spilles med én hånd. Et spændende spil, som også udfordrer den taktiske forståelse – som mange kan få glæde af. En helårssport, der i sommersæsonen spilles på Cricketbanen på Stadion.

Engagerede krolfspillere ved et stævne i Skibby. (2015)



Krolf er halvt golf og halvt kroket og spilles med ” normale ” kroketkøller og – kugler. En Krolfbane består af 12 huller med en afstand fra teested/startsted til green/hul på minimum 5 m og maksimum 30 m. Princippet er, at man skal få kuglen i hul på færrest mulige slag.

Stavgang styrker bryst- , skulder- og rygmuskulatur og opløser muskelspændinger i skulder og nakke. En helårsaktivitet, hvor man går i naturskønne områder i hold på kortere og længere ture, afhængigt af ønske og form – alle med egen turleder og instruktør.

Cykelture er en sommeraktivitet i månederne juni, juli og august. Der arrangeres guidede cykelture i Vestskoven og omegn. Alle ture er tilrettelagte med ophold for forfriskninger og evt. besøg på seværdigheder. En turplan for alle ture udarbejdes i god tid og udleveres til interesserede medlemmer.



Mesterskabet i stavgang blev i 2008 afviklet i Glostrup. Deltagere fra AIF Senior Idræt var blandt de første over målstregen.



I senior volley holdes boldene i luften. Man får strakt sig op og bøjet sig ned efter bolden mange gange og lærer også at samarbejde med den lette bold på fingrene. (2009)



Vandgymnastik er mange glade for. Man bliver et nyt menneske, når man har prøvet det. (2008)



Stavgængerne skal på tur, men ikke uden opvarmning. (2012)



Bueskydning var en af de idrætsgrene, man kunne prøve ved Multitræf i Glostrup i 2013.



*Dansens Dag i Ballerup
Super Arena.
180 deltagere - heraf
7 fra AIF Senior Idræt
- dystede i line dance,
zumba, salsa og
mavedans. (2016)*

Petanque-baner med nye muligheder

Senior Idræts Petanque spillere har siden starten i 2002 spillet på fodbolds grusbaner på Stadion. Det var gode baner til dette formål, da de var godt trampede med en hård overflade, der gjorde, at resultatet af kastet blev som kastets udførelse – der var ikke store huller eller løs grus, der stoppede kuglerne! I 2015 blev disse grusbaner ændret til kunstgræsbaner, hvilket i dagens Danmark er blevet ”et must”, hvis man vil gøre sig gældende resultatmæssigt i fodbold!

Senior Idræt fik denne situation ændret til noget positivt i samarbejde med Stadions ledelse og entreprenøren, der stod for opgravning af grusbanerne! Med god vilje og for små penge fik foreningen skabt en god og professionel Petanquebane på det sted, hvor der tidligere havde været en diskosbane med det rigtige underlag af singels – det havde man dengang, der var en atletikafdeling i AIF! Petanquebanen er placeret lige foran klubhuset og er på i alt 12 x 15 meter. Her kan der opstreges til 3 baner med de mål, der kræves til turneringsbrug, 4 x 15 meter pr. bane! Denne bane kan være med til, at der en dag starter en selvstændig afdeling med petanque under AIF med konkurrencer og turneringsafvikling.



Petanque kræver en god bane, hvis man vil deltage i konkurrencer. Det sørger Leif Thomsen for med sin traktor, imens spillerne i baggrunden må nøjes med en lidt ringere bane, indtil den nye er helt perfekt. (2015)

Dagens skavanker

En 88-årig satte sig om morgenen op i sengen og lavede en liste over sine skavanker: stive hofter, dårlig søvn, ondt i maven osv. Hvis han kom til færre end otte skavanker, stod han op. Hvis der var flere, blev han liggende. Det skete næsten aldrig, fortæller den svenske filminstruktør Ingmar Bergmans barnebarn. (Linn Ullmann: De urolige. 2015). Aldersspredningen i AIF Senior Idræt er betydelig større end på AIF's andre idrætshold. De yngste er 60 år og de ældste er langt op i firserne eller endnu ældre. Herligt at vise alt det, seniorerne gør for at holde sig i form, men her skal også være plads til at nævne alvoren, når de ældre kaster sig ud i aktiviteterne. Vi skal være opmærksomme på skavankerne, for de er med under motionen. Instruktørerne ved det, men alligevel skal alle medlemmer vide, hvad de skal gøre, hvis man er ude for uheld.

Der findes kurser, som giver vigtige informationer, men som man ikke håber, man får brug for. Det gælder kurser i livreddende førstehjælp. Hvilke ulykker kan man blive udsat for under idræt? Medlemmerne lærer førstehjælp, genoplivning ved kunstigt åndedræt og hjertemassage. Chancen for at overleve falder med 7 til 10 % for hvert minut efter hjertestop, hvor der ikke sættes ind med genoplivning med hjertestarter eller hjertemassage. Efter 5 min. er der ringe chance for at overleve uden hjerneskader eller nedsat førlighed. Efter 10 min. vil meget få overleve. Medlemmer af Senior Idræt kan blive uddannet til at være klar, hvis situationen opstår.

Foreningsliv er dansk demokrati

"Danmark er et dejligt sted at være / Der er nemlig atmosfære", sang Shu-bi-dua i 1978, og det holder stadig, for atmosfæren er ikke luft, men mentalitet og værdier. Typisk dansk er de mange foreninger, hvor vi mødes og har en demokratisk kultur, som gør, at vi kan noget sammen. I AIF Senior Idræt kom 181 til generalforsamling i 2013. Traktementet var en kop kaffe med en ostemad, fordi noget andet var vigtigere end traktementet den aften: Hvordan gik det med alle de aktiviteter, der var sat i gang? Var der ændringer, som der skulle stemmes om? Hvordan fik man styr på alt det, som skulle være i orden? Medlemmerne stemte om sagerne og valgte de personer, som de ønskede skulle udføre opgaverne.

Foreningens økonomi er grundlaget for alle de udgifter, som er en forudsætning for, at medlemmerne kan komme i haller, på banerne og i bassinerne – med de redskaber, der hører til. En stram styring og kontrol med udgifter og indtægter har været kendetegnende for foreningens bestyrelse siden starten i 2001. Budgetter og halvårsregnskab har været standard for styringen af den økonomiske situation. På generalforsamlingerne er den økonomiske linje blevet lagt, så der endda hvert år kunne lægges noget til side, så man kunne betale sin del, da der skulle købes et nyt klubhus, og siden har man afsat penge til en udviklingspulje. Der har hele tiden været styr på nutiden og opsparing til fornyelser i fremtiden.

Også dansk lovgivning kan man få indflydelse på via sin forening. Det gælder i hvert fald Folkeoplysningsloven, der er et væsentligt grundlag for vores kultur- og fritidsliv. Loven skulle revideres i 2012, og man fik en høring, hvor foreningerne kunne komme med forslag til fornyelse af lovens tekst. Senior Idræt i Albertslund havde disse forslag:

1. Ligestilling mellem ungdom op til 25 år og seniorer 60+ i foreningsmæssig regi, når det gælder tildeling af gymnastiksale og halkapacitet til motionsformål.
2. Tilskud til pensionisters udgifter til motion. Har man kun folkepensionen at leve for, kniber det med at få råd til at deltage i forskellige former for motion.
3. Foreninger har brug for at markedsføre deres tilbud. Der kunne gives tilskud til trykning af brochurer, annoncering i lokalavis m.m.
4. Et katalog over de regler og tilskudsmuligheder, som har betydning for pensionister, så de får et sundt og indholdsrigt otium.

Senior Idræts bestyrelse har været på kursus i, hvordan klare mål for foreningens værdier formuleres. Kunne man blive enige om foreningens kerneværdier og de regler, som man efter fælles beslutninger skulle have? Det kom der en tekst ud af, som blev sat på hjemmesiden:

AIF Senior Idræts kerneværdier

Motion

1. En stor bredde af velkvalificerede aktivitetstilbud til seniorer, der ønsker at fastholde og forbedre sit helbred og sundhedstilstand
2. Aktuelle, tidssvarende og spændende aktivitetstilbud, der er tilpasset aldersgruppen 60+
3. Aktivitets tilbud, der giver mulighed for at seniorer med mindre fysiske skavanker kan fortsætte på hold, der tager hensyn til deltagerens begrænsninger

Socialt samvær

4. Optimale rammer og mulighed for en hyggelig afslutning efter deltagelse i en aktivitet
5. Arrangementer hvis primære formål har et socialt sigte som f.eks. sæson – og juleafslutninger, forårsfest, bedsteforældredag med børnebørn og lignende fælles aktiviteter

Livskvalitet

6. En positiv indstilling og tolerance til samværet med hinanden
7. I samvær med ligesindede at deltage i forskellige sociale og fysiske aktiviteter, der giver en større og bredere kontaktflade og forhåbentlig også et forbedret helbred

Alsidige tilbud

8. Aktivitets tilbud, der imødekommer interessen fra såvel den afslappende som den mere konkurrencekrævende del af seniorerne
9. En årlig revurdering af aktivitetstilbuddene skal sikre, at flest mulige får mest mulig inspiration til at deltage i en eller flere af de tilbudte aktiviteter
10. Aktiviteterne skal give mulighed for deltagelse af begge køn

Velfungerende

11. En forening med et alsidigt program tilpasset vor medlemskreds
12. En visionær og dygtig ledelse/bestyrelse samt engagerede ledere i de forskellige aktivitetsudvalg
13. Sikre gode muligheder for information om nutidige og fremtidige aktivitetstilbud samt forhold i øvrigt af interesse for foreningens trivsel og udvikling
14. I størst mulig omfang skal der benyttes dygtige og veluddannede instruktører og undervisere på alle hold



Bestyrelse og udvalgsmedlemmer på kursus med fokus på foreningens nutid og fremtid. (2012)



Diskussionen går højt på et kursus om foreningens kerneværdier i 2012.

På et senere kursus for såvel bestyrelse som alle udvalgsmedlemmer den 7. maj 2012 gjaldt det fokus på nutid og fremtid for Senior Idræt i Albertslund. Konklusioner fra kurset blev nedfældet i en rapport, som senere blev præsenteret for den samme gruppe deltagere – denne gang den 1. oktober. En diskussion i tre arbejdsgrupper medførte, at foreningen kunne præsentere **"Senior Idræt i dag og i morgen"**. Hvad vil foreningen gøre for de nuværende aktiviteter, nye aktiviteter og aktivitetsformer, de fysiske rammer og træningstider, kontingenter, markedsføring og samarbejdspartnere. Alt dette var et redskab for foreningens ledelse i den kommende tid. Også foreningens medlemmer kunne læse om disse målsætninger på foreningens hjemmeside under fanen **"Målsætninger"**.

Samarbejdet med Stadion

I alt foreningsarbejde inden for idrætten vil der være kontakter, der har stor betydning for foreningernes trivsel og udvikling. Albertslund har valgt, at Stadion er kommunens idrætscentrum med en idrætsdirektør som samlingspunktet. Det er derfor så vigtigt, at der er en god vilje og kommunikation mellem disse parter. Der opstår mange praktiske opgaver og ønsker i det daglige arbejde, som skal løses. Det er ikke kun vigtigt, at der er en god kontakt mellem ledelsen af idrætscentret og foreningernes bestyrelse. Det er også vigtigt, at der er en god kontakt til de medarbejdere, der står for de praktiske opgaver, der skal løses!

Senior Idræts formand siden 2001, Sim Krahll, fortæller, at man har haft mange diskussioner og ønsker, der ikke kunne imødekommes af interne eller politiske årsager. Han siger: "Man kunne være vildt uenige, men hvad vigtigt er, at man accepterede og respekterede hinandens synspunkter, så man kunne skilles uden at bære nag og uden at være sure på hinanden. Senior Idræt udtrykker derfor megen tak til såvel ledere som medarbejdere både på kontoret og i marken for deres hjælpsomhed og positive indstilling til at hjælpe, når der var behov herfor. Det gælder både tidligere og nuværende ledere og ansatte, som har været en stor hjælp til Senior Idræts vækst og udvikling!"

Foreningen er en del af noget større

Ser man på de indbydende breve til medlemmerne om ture til f.eks. Hven eller sejlture med vikingskib på Roskilde Fjord eller de populære Furesøture, bemærkes altid en forkortelse nederst på indbydelserne, nemlig SIS – Senior Idræt Storkøbenhavn.

Senioridræt

Et sundt og aktivt liv med et godt
socialt samvær med andre seniorer!



Senioridræt handler ikke kun om
at føje år til livet, men liv til årene!

www.sis-dk.dk

SIS

Senior Idræt Storkøbenhavn

SIS blev startet den 31. januar 2006 af 3 foreninger på Vestegnen: IF32 Motions & Trivsel, Veteransport i Taastrup og AIF Senior Idræt med det formål at skabe bedre betingelser for senioridrætsforeningers eksistens og udvikling i det storkøbenhavnske område. Det gjaldt om at styrke senioridrætskulturen både organisatorisk og ledelsesmæssigt. En vigtig del skulle også være idrætsstævner og diverse ture og træf, hvor motion er en del af aktiviteten. SIS var associeret til Københavns Firma Sport (KFS) under Dansk Firmaidrætsforbund. Basis for drift af en sådan paraplyorganisation var de tilskud, som Firmaidrætsforbundet kunne bevilge af overskuddet fra lotterispil som Lotto, Eurojackpot og Klasselotteriet.

SIS ledes af en bestyrelse, som vælges på det årlige repræsentantskabsmøde af alle de foreninger, der er medlem af paraplyorganisationen. SIS har i alle år været repræsenteret i denne bestyrelse med deres formand. I 2015 var næsten alle senioridrætsforeninger i det Storkøbenhavnske område medlem, hvilket var meget naturligt, da det kun koster kr. 100 pr. forening at være medlem. 32 foreninger med i alt 12.000 medlemmer kunne drage nytte af at deltage i de mange ture, stævner, kurser og andre arrangementer, som SIS årligt kunne tilbyde deltagelse i.

Noget tyder på, at SIS som organisation må ophøre med udgangen af 2017, da Firmaidrætsforbundets øverste ledelse har besluttet, at man fra 2018 vil koncentrere sine kræfter om foreningens primære opgave: at servicere kundekredsen i de mange virksomheder, der er medlem med forskellige sportsgrene i en af Dansk Firmaidrætsforbunds afdelinger. Der er ikke plads til seniorerne, der har forladt arbejdsmarkedet og ikke mere har tilknytning til arbejdspladserne! Hvad fremtiden så byder på for SIS, kan ikke besvares på nuværende tidspunkt.

Motion til konkurrencedygtige priser

Vi hører det tit. Vi er en stillesiddende generation. For mange timer foran pc og tv giver os ondt i ryggen og nedsætter vores kondition. AIF Senior Idræt har som alle idrætsforeninger for den ældre del af befolkningen påtaget sig en vigtig opgave. AIF Senior Idræt har hold til vandgymnastik. Det kostede i 2015 kr. 675 pr. halvår at deltage, hvilket er ca. dobbelt så meget, som man betalte i Glostrup og Høje-Taastrup. Her får foreningerne stillet bassin og liv-

redder gratis til rådighed mod selv at sørge for instruktør til undervisningen. Skal en pensionist gå til vandgymnastik og måske en anden af aktiviteterne, bliver motion en stor post, hvis man kun har folkepensionen.

En nabokommune har forstået, at der kan spares penge ved at forebygge, så i flere år har man givet et fast tilskud til alle pensionister, der er med til motion eller er medlem af en idrætsforening. Det skal vise sig at være en god investering i forhold til kommende sundhedsudgifter. Det prøver foreningen også at overbevise Albertslunds kommunalpolitikere om, men indtil nu uden positiv respons.

Altid på udkig efter nye ideer

I AIF Senior Idræts bestyrelse sidder man ikke stille. Nye aktiviteter kommer på programmet samtidig med, at andet opgives eller justeres. Planerne for fremtiden kan virke helt ungdommelige: zumba, powerhoop og cross gymnastik. Der bliver måske også hold med skak og bridge, hvis man vil have hjernegymnastik, efter at man har haft gang i resten af kroppen. Rart med spænding og selskab også for dem, der har behov for noget, der en del af tiden foregår ved et bord. Det kan kombineres med deltagelse i andre af foreningens aktiviteter, måske sammen med dem, man lærte at kende ved spillebordet. Hjernegymnastik gavner hukommelse, koncentration og kreativitet, men det gør motion også, når blodet bedre sættes til at forsyne de små grå celler. Hvor mange har ikke fået gode ideer på en vandretur? En bridgeafdeling blev i 2013 forsøgt etableret med støtte fra Folkeoplysningsudvalget til køb af sammenklappelige bridgeborde. Desværre kunne man ikke skaffe plads til opbevaringen, hvorfor Kulturhuset Birkelundgaard fik stafetten og pengene, så aktiviteten kommer forhåbentlig i gang, når den gule gårds lade på Damgårdsvej er blevet renoveret i 2016.

En idrætsforening for seniorer er naturligt en fortsættelse af det liv med forskellige idrætsgrene, som mange har haft fra tidligere år. For seniorforeningen i AIF har det været vigtigt at tænke på dem, der ikke har drevet idræt, men bare skal i gang med at begrænse konsekvenserne af stillesiddende jobs og forkerte arbejdsstillinger. Dårlig ryg kan blive en folkesygdom, så foreningen har hold med rygtræning som aktivitet.

Tredje halvleg

Godt begyndt er halvt fuldendt, men det er svært at begynde. Der er skavanker og stivhed, som man ikke synes egner sig til idrætslige hop og spring, men ser man på foreningens program igennem årene, er der tilbud, som tager hensyn, ja, man har ligefrem oprettet et hold med titlen "Hensynstagen-de Gymnastik", som senere blev til "Let gymnastik". Ingen forventer, at alle går 10 km til stavgang, og i krocket har man spillere, der bliver hjemme, når vejret er uvenligt. Det er i orden at sige: "Jeg er begyndt godt, men småt!"

Når man er med og har fået begyndt, så er der altid en tredje halvleg bag-eft. En kop kaffe og en ostemad i klubhuset eller i cafeen i Toftekærhallen. Cykelmotionisterne har et par gange sluttet deres ture ved pensionistha-verne "Udsigten" i Gl. Vridsløse. Her var det værd at sætte cyklen, når der blev serveret matjes sildefileter og dertil nyopgravede kartofler samt diverse tilbehør. Lytter man til snakken i denne "tredje halvleg", er der mindre snak om svagheder og sygdom, end man tit beskylder pensionisterne for at tale for meget om. Man har fået andet at tænke på, er kommet ud af ensomhed, eller man elsker bare selskab. Hvor tit har man ikke været i en situation, hvor man har oplevet noget sjovt eller båret sig fjollet ad? Fortæl og få en god latter, som måske ikke i sig selv forlænger livet, men gør det sjovere at leve.



På cykelturene gøres ophold for at se på en seværdighed eller et særligt naturområde. Her er cykelholdet ved porten til Ishøj Dyrepark. Indgangen er en portal i kinesisk stil. Den blev fremstillet til Verdensudstillingen i København i 1888 og har stået som indgang til Tivoli, inden den kom til Ishøj. (2010)



Cykelholdet er stået af cyklerne ved pensionisthaverne i Gl. Vridsløse, og det er en rigtig god idé, for den dag serverer andre motionister matjes sildefileter og nye kartofler. (2008)

Det første æresmedlem

Det sker, at pensionister går på pension, når de har gjort en indsats for andre pensionister. Det gjaldt i 2014 for Ruth Sejr Hansen. Hun var en af de første, som gjorde opmærksom på, at et liv med motion i pensionsalderen var vigtig, og hun blev selv aktiv i AIF Senior Idræt straks fra foreningens start. Hun blev som medlem af bestyrelsen kendt for at styre tilmeldinger og de mange detaljer, som gør, at medlemmerne bliver tilfredse. På generalforsamlingen den 7. marts 2014 blev Ruth Sejr Hansen udnævnt til Senior Idræts første æresmedlem. Med et gavebrev fik foreningen konkret udtrykt sin tak, og så kunne æresmedlemmet jo fortsætte med god motion - for fremtiden uden at tænke på kontingentet.

Albertslund Kommunes Foreningspris

AIF Senior Idræt fik Foreningsprisen i 2010. Medlem af kommunalbestyrelsen Susanne Storm Lind holdt en tale i Albertslund Centrum, hvor hun begrundede valget af dette års forening: "En forening drevet af ildsjæle. En forening, der løbende udvider sine aktiviteter. En forening, der værdsætter sociale aspekter i foreningslivet. Sådant en forening er udnævnt til Årets Forening 2010. Sådant en forening er Albertslund Senioridræt." Foreningens formand, Sim Krahll, modtog et diplom med begrundelsen og 8.000 kr.

I foreningens første 15 år, har man kun haft tre udskiftninger i bestyrelsen. Der tegner sig et billede af trofasthed, stabilitet og engagement. Spørger man til samarbejdsklimaet, kan må hurtigt få et svar ved at se på de hundredvis af fotos, foreningen har fra deres aktiviteter. Disse fotos stråler af humør og energi. Der mangler som regel en person på billederne, nemlig fotografen, som er foreningens første formand fra 2001 til 2016: Sim Krahll. Foreningsprisen er også en pris til Sim Krahll, som med ildhu og dygtighed har markedsført en forening, der glæder så mange.



Formanden for Folkeoplysningsudvalget, Susanne Storm Lind, overrækker i 2010 Albertslunds Foreningspris til AIF Senior Idræt. Diplomet modtages af formand Sim Krahll, næstformand Ruth Sejr Hansen og kasserer Henning Nielsen. Sidstnævnte stod også ved foreningens pølsevogn den dag, som det fremgår af hans påklædning.



Kasserer Henning Nielsen har forstand på andet end tal. Her er han ved frankfurterne på Foreningens Dag i Albertslund Centrum.



En del af holdet, der sørgede for noget godt til de besøgende i Albertslund Centrum den 20. august 2010.

Den store forening AIF reddet fra kaos

AIF tæller i 2015 afdelinger for badminton, bordtennis, cricket, fodbold, gymnastik, håndbold, senioridræt, svømning og tennis. Den store forening, hovedafdelingen AIF, har haft problemer i nogle år ledelsesmæssigt og økonomisk. Sidst uden hovedformand og hovedkasserer! Der var mange diskussioner om at løse dette, men der var ingen, der var interesseret – og det kunne ikke blive ved! Flere diskussioner i bl.a. bestyrelsen i Senior Idræt medførte, at bestyrelsesmedlem Jørn Jensby var villig til at påtage sig opgaven som hovedformand indtil videre. Fodboldafdelingens bestyrelsesmedlem Lars Jensen, der var regnskabskyndig, påtog sig opgaven som hovedkasserer. Foran dem lå et stort arbejde med at bringe orden i en forening med mange medlemmer og idrætsgrene – og det lykkedes.

3. Fakta om

AIF Senior Idræt 2001-16

Bestyrelse

Formand: Sim Krahll -- indtil marts 2016. Ny formand Jørn Jensby

Kasserer: Henning Nielsen – indtil marts 2016. Ny kasserer Lars Østenfeld

Sekretær: Ruth Sejr Hansen – indtil marts 2015. Ny sekretær Lissie Koefoed

Bestyrelsesmedlem: Grethe Fjord - indtil marts 2005. Nyt bestyrelsesmedlem René Nielsen

Bestyrelsesmedlem: Alex Wagner - indtil marts 2008. Nyt bestyrelsesmedlem Jørn Jensby indtil 2016. Nyt bestyrelsesmedlem Bent Rasmussen.

Foreningens økonomi

En stram styring af foreningens økonomi med kontrol af fastlagte budgetter er forudsætningen for ikke at blive overrasket, såfremt udviklingen går anderledes end planlagt. Foreningens mangeårige kasserer, Henning Nielsen, der har en professionel baggrund inden for regnskabsvæsen, er stærkt medvirkende til, at Senior Idræt aldrig er kommet længere ud økonomisk end man ønskede! Det er værdifuldt at kunne føle sig på sikker grund og ikke behøve at frygte overraskelser, man ikke vil kunne tackle!

Den driftsmæssige balance eller "omsætning" var det første år på kr. 208.425 med et overskud på kr. 13.243. Kun et år, i 2006, var det et underskud på kr. 1.727. Ellers har der altid været et plus på driften, hvilket var med til, at foreningen kunne konsolidere sig med en årlig hensættelse til en konto for klubhusfornyelse, og det viste sig senere at være en god idé! I 2015 kunne Senior Idræt betale kommunen kr. 100.000 som deres bidrag til det nye klubhus, der blev indviet den 19. oktober 2013. 2015 sluttede med en "omsætning" på kr. 547.883 og en egenkapital på kr. 214.114 – så Senior Idræt er godt rustet til de kommende års udfordringer!

Udvalgsformænd for de faste aktiviteter

Gymnastik i Kongsholmcentret fra 2001 til 2003: Ruth Sejr Hansen og Sim Krahll

Gymnastik på Stadion fra 2001 til 2016: Ruth Sejr Hansen. Fra 2016: René Nielsen

Gymnastik i VUC fra 2003 til 2006: Ruth Sejr Hansen

Gymnastik i Toftekærhallen fra 2006 til 2013: Ruth Sejr Hansen. Fra 2013 Lars Østenfeld T1 og T2. Jørn Jensby T3 fra 2015 Tove Wismann. René Nielsen T4 fra 2016 Kjeld Christensen

Petanque fra 2002: Inge Haugaard Nielsen, Karen Hansen. 2003 Lizzi Petersen, Bente Larsen. 2004 Kirsten Christensen. 2008 Inger Mendes. 2013 Kim Mikkelsen

Bowling fra 2002: Kurt Thinglev. 2013 Benny Sigvardt. 2014 midlertidig løsning

Cykling fra 2002: Hanne Funch Petersen, Alex Wagner og Ulla Dræby. 2003 Karen Cwarzko afløser Ulla Dræby. 2008 Jens Hartmann, Poul Lorentsen. 2011 Lars Østenfeld, Bent Rasmussen. 2014 Inger Kristensen afløser Lars Østenfeld

Krocket fra 2003: Børge Pedersen. 2008 Ib Larsen, Inger Westermann. 2015 Ib Berg med Inger Westermann

Stavgang fra 2004: Irene Kongslev og Aase Pedersen. 2008 Lise Saltoft, Hanne Gram. 2013 Kaj Nielsen, Bent Rasmussen

Vandgymnastik fra 2004: Jørgen Arnull

Line dance fra 2005: Flemming Pedersen og Aase Pedersen

Let gymnastik fra 2007: Ruth Sejr Hansen. 2009 Jørn Jensby. 2015 Tove Wismann

Tai Chi & Qi Gong fra 2008: Henning Nielsen

Senior Volley fra 2009: Alex Wagner. 2014 Ellen Jensen

Yoga fra 2010: Lise Mattisson

Rygtræning fra 2010: Leif Carlsen. 2011 Troels Jørgensen

Krolf fra 2011: Helge Eilersen

Bootcamp fra 2013: Bjarne Dam. Lissie Koefoed afløser Bjarne Dam

Bowls 2014: Lissie Koefoed

Whist fra 2014: Inge Haugaard

Arrangementer

Foreningernes Dag fra 2002 og i 2008, 2009 og 2010 med salg af øl, vand og pølser

Førstehjælpskurser hvert år i 2003-2015

Aktivitetsdag på Stadion med spil, boldlege og bueskydning, 2004 og 2007

Endagstur til Bornholm, 2004

Temadage (Ældres fysiske svagheder), 2004

Bedsteforældredag i Borrevejlecentret, 2004

Sejlture på Furesøen, Bagsværd Sø og Lyngby Sø fra 2002 til 2015

Højskoledag på Vallekilde Højskole, 2004

Tur til Harzen, 2005

Tur til Gautefall i Norge 2005

Grilldage – i juni, juli og august, den sidste dag i måneden siden 2005

Møde med to advokater om arv, testamente, skifte og ægtepagt, 2005

Julefrokost og juleafslutning er siden 2002 blevet holdt hvert år

Forårsfest afholdt hvert år fra 2005 til 2014

Sæsonafslutninger på VUC, i Toftekærhallen og på Stadion siden starten i 2001

Bedsteforældre, børn og børnebørn, 2008 og 2009

Stavgang festival, Vestskoven, 2009, 2014 og 2015

World Walking Day, 2009 og 2010

Kanotur på Mølleåen og på Lyngby Sø 2009, 2010 og 2011

Vikingetur på Roskilde Fjord, 2008, 2009 og 2012

IT-kursus i samarbejde med Albertslund Bibliotek, 2012

Kursus om senioridræt for bestyrelse, udvalgsmedlemmer og suppleanter, 2012

Ungdoms- og idrætslederfest for kommunens idrætsforeninger, første gang i 2013

Tur til Hven, 2013 og 2014

Stævner

Veteransport træf i Taastrup, 2002-2015

Dan Parks i Rønbjerg ved Løgstør, 2002, 2004,

Træf i Svendborg, 2003

Volleyball i Taastrup, 2003, 2004

Boldspildag på Stadion, Albertslund, 2003

Stavgang i Tisvilde, 2004

Stav Vasan. Tre deltagere sendes til stavgang i Sverige med 300 deltagere, 2004

Panter Dagen arrangeret af Senior Idræt i Storkøbenhavn, 2006

Stavgang i Polen, 2008

World Sport Games i Italien, 2008

DM i stavgang i Glostrup, 2008

SIMGOLF i Grøndals Centret, 2008

Volleyball i Farum, 2011

Senior sportstræf i Glostrup, 2011-2014

Krolfstævner fra 2011

Krocketstævner fra 2006

Stavgangstævner i 2014 og 2015

Seniorsportstræf i Nykøbing F i 2014 og 2015

Senior Sportstræf i Grøndalscentret i 2015

Dansens Dag i Ballerup Super Arena, 31. januar 2016

Medlemmerne

I 2001 stiftede fem personer AIF Senior Idræt. I 2002 havde man 249 medlemmer. I 2006 var medlemstallet fordoblet til 518 medlemmer. I 2010 til 2013 har medlemstallet ligget stabilt omkring 650 medlemmer. **I 2015 havde man 680 medlemmer.**

Af de 173 medlemmer, der havde været med siden 2001, var 73 stadig aktive deltagere ved foreningens 10 års fødselsdag i 2011. Hver af disse fik en jubilæumskuglepen med inskription til minde om deres mangeårige aktive deltagelse!

I 2016 – altså 15 år siden starten, er der stadig **52 medlemmer, der har været med i alle årene.** Det er flot, så deres navne nævnes her med den aktivitet, som de i 2015 deltager i:

S1: Anne-Marie Kron, Bente Larsen, Birthe Sørensen, Eva Boje Larsen, Eva Christoffersen, Grethe Kragh Jespersen, Helen Krahll, Helle Nielsen, Henning Bertelsen, Inge Stilling, Inge Thinglev, Ingeborg Nielsen, Inger Byrialsen, Inger Westermann, Jane Bloch-Nielsen, Kate Spuur, Kirsten Christensen, Kirsten Hansen, Kjeld Ejvind Nielsen, Kurt Thinglev, Lis Nielsen, Lisa Andersen, Lizzi Petersen, Niels Johannes Nielsen, Ruth Sejr Hansen, Sim Krahll

S2: Erik Rasmussen, Karen Cwarzko, Kirsten Frederiksen, Lis Kristiansen, Lise Saltoft

T1: Bodil Griffens, Erik Jønsson, Jens Hartmann, John Nielsen, Peder Pedersen, René Knud Nielsen, Zita Andersen

T2: Alex Wagner, Birgit Thomsen, David Ybarra, Gerda Højberg, Hanne Wagner, Inge Hougaard Nielsen, Liss Hansen

T4: Hanne Dreistrup **KG1:** Henning Nielsen **RY1:** Bodil Griffen **P1:** Inger Mendes **BOW1:** Inge Lise Andersen **V1:** Marianne Foldager, Kirsten Jønsson

Et medlem, Connie Ingrish, fik efter et stævne lyst til at fortælle om sine oplevelser. Det var i 2006 til **Panterdagen i Albertslund**, så her har vi et øjensvidne:

”Panterdagen – sikke et navn! Når man har deltaget forstår man det bedre, for kors hvor er det friske mennesker. Vi startede med opvarmning, og der er Rita Mortensen jo formidabel. Der blev moslet rundt, og der blev sunget, hun kan bare det der. Så skulle vi sendes af sted. Først cyklisterne, så stavgængerne og til sidst naturvandrerne. Vi kom til Vikingelandsbyen, hvor der var gang i en jordovn. Der blev stegt oksekød og kogt suppe over åben ild. Da vi kom tilbage til Stadion, kom der gang i petanque, frisbee, bueskydning og naturgolf. Så blev de store grills tændt. Vi var deltagere fra Albertslund, Brøndby og Glostrup – i alt 66. Vejret var flot. Der kom få dråber, men da det opdagede, hvor sjovt vi havde det, stoppede det. ”



Hvem kommer tættest på "Grisen" ved et multitræfstævne i Glostrup i 2011?





Der var vind i sejlene på Roskilde Fjord, men deltagerne kom også til at ro. Det krævede kræfter. De kunne noget, de vikinger. (2008)



Med Roskilde Domkirke i horisonten sejler Senior Idræt på vikingetur. (2008)



*Aktivitetssdag på Stadion. Her gælder det om at finde "fælles fodslag".
(2007)*



*En katapult er en kastemaskine med stor effekt og kraft.
Den kunne prøves på aktivitetssdagen i 2007.*



Der holdes en lille pause på en tur i kanoer på Mølleåen og Lyngby Sø i juni 2009.



Den smukke natur er en del af oplevelsen på Lyngby Sø i juli 2010.



Afgang fra Albertslund Stadion: Stavgang en dejlig sommerdag i 2010.



"3 generationers dag" på Albertslund Stadion den 24. maj 2009. 76 deltog, heraf 32 børn i alderen 4 til 14 år. Børn, forældre og bedsteforældre kunne deltage i vikingespil, hula-hop spring, skud og kast til mål, fangeleg og rundbold, og så var der mulighed for en dukkert i Badesøen.



World Walking Day – også i Albertslund, den 3. oktober 2010.



Krocketsspillerne er klar til en dyst. (2011).



AIF's fælles udstillingsbod i Albertslund Centrum, den 5. september 2011.

Kommunalbestyrelsesmedlem Susanne Storm Lind har fulgt AIF Senior Idræt fra foreningens start og været en positiv og vellidt politiker for foreningen. Her holder hun tale i anledning af Senior Idræts 10 års jubilæum den 18. juni 2011.



Senior Idræts formand, Sim Krahle, takker Susanne Storm Lind for hendes tale til foreningens 10 års jubilæum, hvor ca. 200 medlemmer og samarbejdspartnere også var med til, at den 18. juni 2011 blev en festlig dag.

4. AIF Senior Idræt lige nu

Ældre er blevet lidt yngre

Vi lever længere end tidligere generationer, og mange er unge i krop og sind højt op i alderen. I Senior Idræt betyder det, at man skal have et program for medlemmer med en aldersspredning på 30 år, og skal man tiltrække de unge ældre, skal der være "go" i aktiviteterne. Noget med teknik kunne også være en god idé, når Senior Idræt fortsat skal tiltrække nye medlemmer, der måske gerne vil med i noget andet end det traditionelle.

Udstyret med en skridttæller kan man se, om man overholder de 10.000 skridt om dagen, der skal til for at holde formen. Det er blevet populært over hele landet, men i Albertslund kunne man ikke finde nogen, der havde lyst til at lede holdet "Bliv ven med din skridttæller". I hvert fald ikke lige nu, men det er på vej alligevel. Det kan f.eks. gemme sig i et armbånd og registrere alt fra kondital til motionsmængder, og der arbejdes på en teknologi, der måler, hvor meget fedt og sukker, vi har spist. Den bærbare teknik er her med "wearables/smartwatches". Forsikringsselskaber tilbyder snart næsten gratis forsikringer for dem, der bruger "wearable technology". Vi vil kunne løbe og spise os fra en del livstilssygdomme, så der var gode grunde til, at Senior Idræt introducerede skridttællerne.

En anden teknisk landvinding er GPS i naturen. Der er mange muligheder for at arrangere spændende ture i det fri med bærbare GPS'ere. Det gælder også mere krævende motionsture, der styrker det fysiske velbefindende og med dejlige naturoplevelser til følge. Det er endnu en mulighed for foreningen og dens medlemmer.

16 medlemmer prøvede simultan-golf i Grøndals Centret og fik nok en anden, mere teknisk oplevelse end på golfbanen. Det gik på samme måde som med skridttæller-gangen. Der var ikke nogen stabil interesse, så det blev taget af foreningens program. Det er dog endnu et eksempel på, hvor frisk en forening AIF Senior Idræt er. "Lad os prøve", siger man gang på gang. Det er her foreningen og bestyrelsen viser ungdommens fleksibilitet. Nye ideer realiseres, afprøves og vurderes og sættes på programmet eller tages ud, så der er plads til andre muligheder. Det må være et sundhedstegn for en forening.



GPS i naturen. Erhardt Franzen afprøver teknikken. (2011)



Medlemmer prøver golf indendørs (Simultangolf) ved et senior sportstræf i Grøndalscentret. (2015)

Mænd og deres forventninger

Som nævnt flere gange gør foreningen sig store anstrengelser med aktiviteter, der appellerer til flest mulige borgere fra 60 år og opefter. De mange aktiviteter, foreningen har i dag, kan dække de flestes behov for motion, sport og samvær med andre, men den største udfordring ligger stadig og venter. Det drejer sig om mændene. Hvad skal der til for at få disse op af stolen og ud til andre, hvor motionen er en del af aktiviteten?

I året 2015 havde Senior Idræt 680 medlemmer i alt. Heraf var 72 % kvinder og 28 % mænd. Det kan godt undre, at der er så relativt få mænd, der deltager. Er mændene bundet til kollegerne på den arbejdsplads, de som pensionister har forladt? Har de ikke fået skabt en fritidsinteresse, mens de arbejdede? AIF Senior Idræt har endda en lidt bedre fordeling end andre senioridrætsforeninger, men der er stadig en udfordring. Noget for enhver smag – er der noget, der mangler for at tiltrække flere mænd?

Mænd kan snakke sammen på en anden måde, når der ikke er kvinder til stede! Aktivitetsmæssigt kunne det være: Bowling kun for mænd, Gå-fodbold, Walk and Talk for enkemænd, Fra regnorm til anakonda (den mandlige bækkenbunds muskler og funktion) og mandehørms-aktiviteter! Hvad fremtiden bringer vil være op til Senior Idræts ledelse, men ønsker og forslag fra medlemmerne kan også være med til at præge fremtidens Senior Idræt i Albertslund.



Der lægges kræfter i, og det går bedre med maveøvelserne for hver gang , man er på måtten. (2010)



Det må være i orden at klappe af sig selv, når det kan gøres på denne måde. Der er foreløbig ikke mange medlemmer i Senior Idræt, der kan deltage i det bifald, som præsteres her af Erik Iversen på en bootcamp træningsdag i 2014



*En økse flyver gennem luften på vej mod skiven.
Øksekast var på programmet på Aktivitetsdagen den 15. maj 2007.*



Tre bestyrelsesmedlemmer har taget foreningskasketten på ved en juleafslutning. René Nielsen, Henning Nielsen og Alex Wagner sørger for, at det ikke bliver en kedelig fest! (2007)



Foreningens medlemmer ved en forårsfest. Fint at sidde til bords og få noget godt at spise, men det er også rart at komme ud på gulvet til en fælles dans.



Powerhoop – øvelser ved et stævne i Glostrup Sportshaller. (2011)

Albertslundere med indvandrerbaggrund

Vi har i Albertslund mange seniorer af anden etnisk oprindelse end dansk, men de er ikke medlemmer af Senior Idræt. Når der har været velkomstdage med de mange kulturer, har man ofte deltaget sammen, men det har ikke ført til interesse for at blive medlem. Bestyrelsen i Senior Idræt har diskuteret, hvad man kunne gøre for at tiltrække nogle af disse borgere. En begyndelse kunne være, at de selv udpegede nogle repræsentanter, der var bindeled som udvalgsmedlemmer i foreningen. Var deres ønske og forudsætning, at der skulle være separate hold pga. køn, påklædning, religion eller etnicitet, ville man gøre sit for at imødekomme deres ønsker. Det meddelte foreningen nogle af indvandrerne organisationer som en invitation til at se på mulighederne. Desværre uden resultat.

På Albertslund Stadion kan vi se idrætsstævner, hvor børn fra alle kulturer deltager. Ser de lidt forskellige ud, kan man dog ikke se forskel på den energi, de lægger i at vinde deres fodbold- eller håndboldkamp. De er her sammen med andre fra skolen og boligområdet, og de har et naturligt behov for at drive idræt sammen. Har deres ældre familiemedlemmer ikke samme behov for aktivitet? Er motion i fællesskab kun for børn og unge? Måske vil de børn, vi nu ser på idrætsbanen, blive medlem af Senior Idræt, når de kommer i den alder. Vi er forskellige, og det nævnes ofte som en rigdom, men lige så tit bliver det sagt, at nye albertslundere skal lære "det danske" at kende. Lige nu er der et stykke vej, før vi vil se motionister fra forskellige kulturer på samme hold i Senior Idræt. Nu ved albertslunderne med indvandrerbaggrund i hvert fald, at de er velkomne.



Motion og socialt samvær kan være med til at styrke tilhørsforholdet

Det er aldrig for sent at gå i gang

Vi skylder os selv – så godt vi kan – at sikre vores helbred, forebygge sygdom og svækkelse. Det er aldrig for sent at gå i gang. Ganske vist har Senior Idræt kun 12 % af seniorerne i Albertslund som aktive motionister, men foreningens aktiviteter bidrager nu og fremover til afdrag på motionsgælden. John F. Kennedy sagde, at han var blevet præsident for en utrænnet nation: "We are an unexercised nation!" (citat JFK, 1961). AIF Senior Idræt har 680 medlemmer (2015) med en gennemsnitsalder på 73 år. Foreningen har sat en tankevækkende reklametavle op i en af stadionhallerne med denne tekst:



Udvikling og fornyelse er vigtig, og nye generationer af seniorer vil stille krav til dygtige instruktører. Det siger Sim Krahls og Henning Nielsen, når man spørger om Senior Idræts fremtid. De har været med fra starten som formand og kasserer og giver i 2016 opgaven videre til andre. Foreningen kommer ikke til at mangle gode folk på deres poster. Det er Sim Krahls og Henning Nielsen enige om og tilføjer:

” Vi har begge haft stor glæde af det fine samarbejdsklima, der har været i Senior Idræt i alle 15 år med såvel bestyrelse som de mange udvalgsmedlemmer, der med stor indsats og engagement har vist en beundringsværdig indsats for de medlemmer, der har været på deres hold. Det har aldrig været kedeligt at være med til at gøre en indsats, når der er opbakning fra såvel udvalg som medlemmer! ”

Få en **sundere og glattere** hverdag med **Senior Idræt**



At være med i Senior Idræt giver dig ikke kun mulighed for at dyrke motion!

Den sociale del af vore mange aktiviteter er af stor vigtighed! Samværet med andre har stor vægt for mange af os!

Efter aktiviteterne slutter vi af med en kop kaffe - og hvis vi har lyst også en ostemad. Det giver rig mulighed for en snak om stort og småt med andre deltagere.

Idrætsstævner - og andre arrangementer med et mere socialt og oplevelsesrigt sigte - er med til at give dig dejlige oplevelser som medlem af Senior Idræt.



Se meget mere på www.aif-senioridræt.dk
Vi har et stort udbud af aktiviteter - der er helt sikkert noget for dig!





ISBN 978-87-990785-7-8