



5. februar 2025

Veteran - Idræt Skovbakken

Årsberetning for 2024

Generalforsamling tirsdag d. 11. marts 2025 kl. 13.00

Alle steder lige fra snak i hverdagen til eksperter og rådmand lyder samme budskab! Det er så vigtigt at vi holder vores kroppe i form! Men vi må heller ikke glemme at holde den sociale side ”i form,” sådan tilgodeser vi også vores mentale velvære.
Helt enig.

Hvor heldigt, at det så også er sjovt at være fysisk aktiv hos Veteranerne, og det er berigende at deltage i vores sociale aktiviteter.
Vi opfylder vores formål:
”Veteran – Idræt er startet den 13. januar 1995 og har til formål at tilbyde idræt og socialt samvær for ældre.”

Året for Veteranerne

Forårssæson 2024 kom i gang allerede 2. januar, men følgende gang løb vi ind i en aflysning på grund af sne!
Derefter var alt bare som det plejer. Vi mødes ligesom vi plejer.
Vi oplevede småforhindringer så som at flytte fra hal 1 til hal 4, men ellers er vores veterandage helt efter planen og vores ønsker. Det er imponerende stabilt. Og altid flot fremmøde.
Lidt efter lidt kom der gang i vores Upstairs samvær med smørrebrød og kaffe.

Ny sæson

September betyder gang i veteranerne!
Der er heldigvis stor tilslutning, der er trofaste medlemmer, og ved sæsonstart siger vi også velkommen til nye veteraner.
Alle finder sig hurtigt til rette i vores faste veteranmønster.
Den fælles gymnastik er grundlaget, og det ser ud til at alle derefter finder den eller de aktiviteter, de gerne vil være del af.
Aktiviteterne er selvstyrende; det er meget fint. Og tak for det.
Dog er funktionel træning jo under Lenes kyndige undervisning.
Fordelingen på de forskellige aktiviteter er ret stabil. Men det er altså helt i orden at prøve flere af vores aktiviteter.
Samarbejdet med IHÅ om adgang til svømmehallen fungerer fint. Desværre kan IHÅ ikke hjælpe med livredder, så det påhviler svømmerne.

Aktiviteter

Badminton
Badmintonspillerne er en ganske stabil gruppe. Den fungerer og har god tilslutning.

Curling.
New Age Kurling betegner spillet ”på gulv”

Årsberetning 2024

Kurling har også sine faste engagerede udøvere.

Funktionel træning

En stor gruppe tager gåturen til SpringCentret efter den fælles gymnastik. Heldigvis kommer mange ofte tilbage til VR-H så de også kan være med i samværet i Upstairs.

Pickleball

Den nye aktivitet har endnu ikke så mange faste spillere, men der er trofaste folk. Spillet skal nok efterhånden få flere udøvere.

Svømning

Den gruppe må i den grad være selvhjulpne. Det klarer de med stor tålmodighed.

Volleyball

Spillet har mange trofaste deltagere, det fungerer også bare. Volleyballspillerne har deltaget i nogle stævner med naboklubben.

Alle aktiviteterne er selvstyrende, men alle har også tovholdere, der bare får det til at fungere.

Andre tilbud

Bowling

Bowling blev afviklet 29. januar med fin tilslutning. Højt humør og jubel ved strikes, mens ”randsøgende” uheldige kast fremkaldte andre reaktioner. Dog alle med smil og grin. Samlet frokost og snak, snak, snak og hyggeligt. Der er ekstra bonus ved at vi også får snakket med andre end vores ”naboer” på gulvet i hallen.

Specielt tilbud

Vi har haft mulighed for igen at tilbyde ”stolegymnastik” til stor glæde for nogle af vores veteraner. Både nogle der er ”på gulvet,” men også nogle ”hvilende medlemmer” Trods forsøg er det ikke lykkedes at finde en fysioterapeut der kan varetage den specielle træning. Tidspunkt og omfang kan ikke tiltrække mulige instruktører. Stolegymnastikken har også i indværende år været klaret af studerende på fysioterapeutuddannelsen, som del af deres praktik.

Senior fitness test

I foråret inviterede DAI til en formiddag hvor vi kunne overbevise os selv om at vi var i god form! Vi afprøvede en Senior Fitness test, og ja! Veteranerne klarede testen så flot.

Førstehjælp

I november havde vi mulighed for at deltage i et Førstehjælps kursus med fokus på hjertestarter. Idrætssamvirket organiserer sådanne kurser i samarbejde med foreninger. Underviserne er medicinstuderende med specialviden om emnet.

Opvisninger

Alle veteraner var inviteret til at deltage i forårsopvisningen i Vejlbj-Risskov hallen i foråret. Veteranerne var med og gav en flot opvisning hvor vi viste nogle af alle de øvelser vi præsenteres for og træner hos Lene.

Også i festugen var Veteranerne med. På havnefronten vises diverse former for idræt. Her viste Veteranerne vores gymnastik. Det var et fint bidrag til at vise en af idrættens mange former.

Sociale aktiviteter

Sang- og foredragseftermiddage.

Foråret

Immunterapi

I februar inviteredes Veteranerne til foredrag om Immunterapi med Afdelingslæge Louise Guldbrandt som dygtig formidler af et meget vigtigt emne.

Eftermiddagen bød jo også på sange som blev styret af Steen Okbo.

Efteråret

I oktober handlede vores foredrag om ”Tilbage til naturen – eller naturen tilbage” ved Jens Frydendal, natur- og diversitetsagent.

Steen Okbo spillede til de sange som Jens Frydendal havde medbragt til støtte for sit foredrag.

Julefrokost

Julefrokost er en urørlig sammenkomst hos os Veteraner. Alt som det plejer, er vores mantra! Men! Lidt måtte vi ændre ved julefrokosten 2024. Veteranerne har altid afholdt julefrokosten på tirsdage. I år måtte vi flytte julefrokosten til en torsdag! Det blev anbefalet af VR-C idet der var mange, mange andre i centret om tirsdagen.

Selvfølgelig kunne det lykkes at holde julefrokost en torsdag.

Og hvilken julefrokost! Mange veteraner, flot, lækker julefrokost, flotte juleborde, herligt julelotteri med mængder af præmier, ivrige dansere og bare god stemning. Skønt.

Tak til alle dem der sørger for, at vi kan nyde dagen.

Udflugt

Sæsonafslutning byder på en udflugt.

I foråret gik den til GL. Estrup.

Der var rundvisning i hovedbygningen, og tid på egen hånd til at udforske ”det grønne museum” Derefter frokost på Gl. Estrups restaurant.

Vandreture

Forår

Vandreturen 1. maj gik fra Vosnæsgård til Egå Marina.

En fin tur, der bød på solskin og et terræn med stor variation: skov, marker og langs stranden.

Pauser med snak, madpakke og kaffe og kage.

Efterår

Turen begyndte på Hohøj hvorfra der er en vidunderlig udsigt; videre gennem skov ned til Mariager med besøg i kirken og frokost på havneområdet. Eftermiddagen kunne nydes med en tur langs jernbanen, eller med hyggepause på havnen.

Sæsonafslutning

Det er efterhånden en tradition at sidste dag i hal 1 fejres for alle veteraner med ”et glas og lidt sødt” så vi kan ønske hinanden god sommer og aftale, at vi ses igen til september.

Upstairs

Et renoveret Upstairs. Et bedre sted for vores fællesskab efter gymnastik og aktiviteter.

Det er en god ramme for vores forening, hvor vi kan tilbyde et rart samvær for vores ”eftersnak.”

Tirsdagens smørrebrød er totalt afhængige af at der er madhold, der påtager sig opgaven at smøre lækker smørrebrød til gavn for os alle.

Årsberetning 2024

Det har krævet en ekstra indsats af få dannet nye madhold. En flot indsats, der er lykkedes. Dermed kan vi igen kan nyde vores smørrebrød sammen om tirsdagen. Og der er stor opbakning om tirsdagssmørrebrødet.

Torsdage er der kaffe, også om torsdagen giver mange sig tid til eftersnak og hygge.

Med andre faste brugere af Upstairs er det påkrævet at der er et regelsæt for at få det til at fungere.

Målet

Sidste års generalforsamling gav mulighed for at Målet kun skulle udkomme på hjemmesiden. Men nu er tiden nok inde til at tænke anderledes, og se på fremtidens muligheder.

Hjemmesiden

En hjemmeside er kun nyttig hvis den opdateres.

Vi er så heldige at vi har en sådan hjemmeside. Vores hjemmesides redaktører har total kontrol over alt indhold og over opdateringen. Og i tillæg hertil er der herligt mange fotos fra vores veteranliv.

Hjemmesiden er ikke bare nyttig for vores hverdag til meddelelser, den giver også meget fin information om Skovbakken Veteranerne

Medlemmerne.

Kære medlemmer: I er værdsat. I er foreningen, I er fællesskabet.

I et fællesskab finder man netop ”noget fælles.” Det er vigtigt for vores trivsel.

I et fællesskab tager man medansvar, man hjælper hinanden og er medvirkende til at alle kan trives.

Et fællesskab er et godt ståsted.

Tak til jer alle fordi I er medlem af Skovbakkens Veteraner.

I er så mange der altid er parate til en frivillig indsats i vores hverdag.

”Opgaverne i hverdagen” bliver bare klaret, sådan fungerer vi bedst.

Tak for det.

Aktive medlemmer er enhver forenings ønske. Det opfylder I. Tak.

Vi er mange medlemmer hos Veteranerne. Desværre er der også en venteliste. Vi har forsøgt at åbne ventelisten ikke kun ved kontingentbetalingen til ny sæson, men også ved årsskiftet, hvis der skønnes at være plads til lidt flere på gulvet.

Instruktør

Hver tirsdag og torsdag kan man se et herligt syn: Små eller store grupper samles på gulvet langs tilskuerpladserne. Der snakkes og hygges! Men med et vender vi alle blikket hen mod samme person! Lene!

Musikken begynder, og med et er alle på gulvet klar til gymnastikken. Vi koncentrerer os om at udføre al den gymnastik Lene har forberedt.

Lenes øvelser giver et fælles udgangspunkt og den fælles glæde.

Vi er glade for og stolte over at vi har ”vores Lene.” Vores særdeles kompetente Lene.

En hjertelig tak for det.

Hvis Lene en enkelt gang skulle være forhindret, har vi Marianne som kan tage over. Meget fint, tak for det.

Samarbejde

DGI og DAI

Vi har god kontakt til DGI og DAI, men har også mulighed for at blive hørt andre steder så som Sport og Fritid og Idrætssamvirket.

DAI har mange ekstra tilbud, fx vandre- eller cykelture. Relevante tilbud kommer på hjemmesiden.

I F Skovbakken

Fællesledelsen indkalder til to møder hvert år.

Det er tidspunktet for kontakt mellem Fællesledelsen og alle afdelingerne.

Der er et ønske om at opnå bedre kontakt mellem Fællesledelse og afdelingerne og indbyrdes mellem afdelingerne.

Fællesledelsen forsøger at skabe et tydeligere ”Skovbakken” bl.a. ved at indrette foreningens kontor/mødelokale i F-bygningen med skovbakkenbilleder.

IHÅ

Skovbakken er repræsenteret i IHÅ's skolekredsen.

Sport og Fritid

er den kommunale ansvarlige myndighed for idræt og for os som ældreidræt.

Sport og fritid kan yde støtte til vores aktiviteter.

Vejlby-Risskov Centret

Vi har et stort lokalebehov. Heldigvis har vi også gode muligheder i Vejlby-Risskov Centret. Men ikke tilstrækkeligt.! Vi må også leje lokaler i SpringCentret.

Alle lokaler bookes for en hel sæson, ja der skal faktisk foreligge bookingaftaler 3 år frem. Det gælder for såvel haller som for ”selskabslokalerne”

Også Upstairs skal bookes. Nu er der også andre ”faste lejere” Derfor har vi nu først adgang til Upstairs kl. 10.00

Derudover udlejes hallerne, særlig hal 1, til andre brugere, så vi forflyttes til en anden hal.

VR-C har igangsat en del vedligeholdelsesopgaver. F.eks. renoveres bruserum lidt efter lidt.

VR-C har indført et nøglesystem så det kræver en nøglebrik at komme ind i lokalerne. Systemet kan styres, så nøglebrikken kun kan åbne i det tidsrum man har booket.

Fremover vil der være nye brugere af Vejlby-Risskov Centret idet AGF fremover skal benytte stedet. AGF fodbold kvinder er der i dagtimerne, og AGF fodbold, herrer, skal spille deres kampe på centret.

Økonomi

Kassereren klarer booking af alle lokaler såvel i VR-C som i SpringCentret. Afregning for leje af lokaler følger deraf.

Ansøgninger om tilskud fra Århus Kommunen, Sport og Fritid, hviler også på kassereren; ansøgningen baseres på indberetning af medlemstal, medlemmernes alder og foreningens regnskab.

Upstairs økonomien hviler ligeledes på kassereren.

Bestyrelsens opgaver

Konstituering.

Efter en generalforsamling er den første opgave konstitueringen, dernæst kan der tages fat på opgaverne.

Bestyrelsesmøderne har været afholdt 11. april, 21. maj, 15. august, 10. oktober, 28. november samt 30. januar (2025)

En bestyrelses vigtigste opgave er at varetage medlemmernes interesser på grundlag af vores vedtægter.

Årsberetning 2024

Dertil kommer møder med Fællesledelsen og eventuelle møder med idrætsorganisationerne. Varetagelse af Veteranernes dagligdag er på alle dagsordener. Det gælder bookinger, økonomi, arrangementer og hverdagen i hallerne og i Upstairs.

Tak

Tak til alle jer medlemmer for vores fællesskab.
Og oveni fællesskabet passer vi på vores fysiske sundhed.
Tak fordi I er der.
Tak til alle samarbejdspartnere.

Og TAK, min tak, ikke mindst til jer i bestyrelsen.
I er så flittige, tingene bliver gjort, det fungerer, TAK for det.

På bestyrelsens vegne

Nina N. Møller
(formand)

Det vi kan...
Det vi gerne vil...
Det, der er muligt....
Det gør vi.
Det vores grundlag.