

## **Beretning fra Region Hovedstadens Senioridræt – 2015-2017.**

Endnu en periode er gået, og perioden august 2015 til juli 2017, har været travl, sjov og udfordrende.

Ved idrætsmødet i 2015 fik vi valgt et udvalg med 5 medlemmer. Johanna Jakobsdottir, Tapeten i Ballerup og Brita Foged, Øbro Motion var nye ansigter i udvalget, hvor Hanne Foss, IF 32 Livslang idræt, Lis Lunn, Frederikssund og Anette Schneider, AIK Kbh., udgjorde den gamle del af udvalget. Brita har her i foråret 2017 valgt at flytte til Jylland, så der skal lyde en stor tak til Brita for det engagement og arbejde hun har lagt i udvalget.

### **Økonomi**

Økonomien synes vi selv, at vi har fået styr på. Der er et krav om, at aktiviteter bør være udgiftsneutrale eller skal give et overskud. Vi har nogle muligheder for at søge Idrætsudvalget i DAIs Forbund om tilskud. Vi kan kun få tilskud til det idrætslige, og vi har da benyttet muligheden i den forgangne periode. Vi søgte bl.a. tilskud til et Pilateskursus som vi forsøgte at lægge uden for Københavns grænser. Vi har også fået et tilskud fra uddannelsesudvalget til et kursus, hvor instruktørlønnen var dyr.

### **Aktiviteter**

I perioden som denne beretning dækker, har vi sammen med IF 32 Trivsel og Motion, Veteransport i Taastrup, Frederikssund Gymnastikforening og Øbro Motion afholdt arrangementer. Der skal lyde en stor tak til de foreninger der på denne måde er med til at hjælpe os med arrangementer, og som gør det muligt af afholde disse arrangementer til en rimelig pris.

2015:

- Kanotur
- Zumba
- S-formstræning
- 2xrygkursus

2016:

- S-formstræning
- Kanotur
- Body-self development
- Sanser – brainfit
- Pilates

2017:

- Aktiver din krop
- Din krop er din fremtid (efterår 2017)
- Kanotur

Næsten alle aktiviteter har haft pænt fremmøde, og vi håber derfor at vi har ramt de rigtige aktiviteter. Instruktørkurserne ligger gerne med et gennemsnitligt deltagerantal på 25-30. Inspirationskurserne trækker næsten samme antal deltagere – eller lidt mere. Vi har også haft aflyste arrangementer, vi gætter på årsagerne, men kender dem ikke. Dette er dog noget vi meget gerne vil vide fra jer!

Spring for Livet er et samarbejde mellem Københavns Kommune, DGI og DAI. Første gang blev dette afholdt i 2013, og siden gentaget hvert år, nu i Nørrebrohallerne. Mere end 700 seniorer besøger Nørrebrohallerne og har mulighed for at afprøve forskellige idrætter. Det er en stor succes, og vi kan som organisation være stolt af at være medarrangør. Dette års arrangement er i september og igen i Nørrebrohallerne.

Men hvad skal vi arrangere i 2017 – lad os få en debat på idrætsmødet!

### **Samarbejde med andre regioner**

Vi har et godt samarbejde med de andre regioner, og vi afholder også nogle fællesmøder. Hvert år samler DAI alle regioner og alle idrætter til Idrætsforum. Dette finder som regel sted i februar måned, på disse møder udveksler vi erfaringer med de andre regioner, vi overvejer aktiviteter på tværs af regionerne. Vi håber, at vi fortsat kan have disse fællesmøder. Vi arbejder meget forskelligt, og vi arbejder med forskellige koncepter. Instruktørkurser er det f.eks. kun Region Hovedstaden der indbyder til. Hovedidrætten for seniorer i de andre regioner er krolf, hvilket vi jo har et eget udvalg til at tage sig af.

### **CSIT**

I juni måned blev CSIT World Sport Games afholdt i Riga. CSIT er det internationale arbejder idrætsforbund. Fra Danmark deltog en stor gruppe Senior 55+, fodbold, bowling, tennis og minifodbold. Det var en fantastisk oplevelse, og tennis kom hjem med nogle fine resultater. For Seniorernes vedkommende er formålet at lave erfaringsudveksling med andre lande og få inspiration. Desværre er det ikke bare lige at indføre nye idrætter inden for seniorer, vi vil på et kommende møde i seniorudvalget og senere på landsplan overveje hvad vi vil prøve.

### **Tiltag**

Seniorfitness-testen har været et tiltag som er gjort over hele landet. Vi har haft god respons fra foreningerne i hovedstadsområdet, og der er fortsat mulighed for at få en test ud i klubben. I skal blot henvende jer til vores konsulent – Poul Sølvstein, så tager han sig af resten.

### **Forbundet**

DAI har indgået flere kommuneaftaler med kommuner i Hovedstadsområdet. Vi har også fået etableret de første certificerede senioridrætscenter i Hovedstadsområdet.

Til slut en tak til regionen, forbundet, øvrige regioner, vores foreninger og alle de frivillige for en stor indsats for senioridrætten i DAI.