

Beretning fra Senioridrætsudvalget i DAI Hovedstaden

Til årsmødet d. 4. marts 2025

Efter årsmødet i 2023 valgte udvalget at gå nye veje. Dette gjort efter at måtte se i øjnene at vi var et meget lille udvalg og at de tiltag vi forsøgte at søsætte, desværre ikke altid lykkedes.

Vi besluttede os for at arbejde hen imod afholdelse af en seniordag. Vores ønske var at skabe en dag hvor det sundhedsfaglige, idrætslige og det sociale fik lige plads. Vi ønskede også at kunne motivere og inspirere deltagerne, og med et håb om at de tog dagens indhold med hjem til sin forening. Ligeledes ønskede vi at skabe fællesskaber på tværs af DAI foreninger.

I kraft af det gode samarbejde med DAI idrætskonsulenter Marie-Louise Trier Hauge og René Bøge Lejre fik vi i år 2023 og 2024 afholdt SeniorSeminar. Det har været vores oplevelse at dagene er gået godt og det bekræfter de evalueringer, vi har modtaget.

I 2023 fik vi besøg af Henning Kirk som talte om det gode Seniorliv og Peter Søvad som holdt et foredrag om Kaj Normann Andersen og stod for fællessang. I 2024 fik vi besøg af Anne Theil Gates som fortalte om vigtigheden af at styrketræne som Senior. Ligeledes fik vi besøg af Hannah Grant, som fortalte om sin spændende rejse med Team Rynkeby. Udvalget havde ønsket et foredrag om sund kost for seniorer, som desværre ikke blevet imødekommet. Derudover var der et bredt udvalg af forskellige idrætsaktiviteter, både nye og andre velkendte og vi gjorde os umage i at sørge for en god forplejning i løbet af dagen.

I november 2024 tog 12 seniorer afsted til Playitas på Fuerteventura, for at dyrke idræt og fællesskab. Det var et forsøg hvor DAI inviterede seniorerne med til Playitas, som IFS (Idræt For Sindet) har besøgt de seneste 10 år, i håb om, at IFS'erne og seniorerne kunne få nogle sjove og hyggelige dage sammen i forbindelse med de mange forskellige aktiviteter som Playitas kan byde på. Turen blev planlagt sammen med Lisbeth Craack, idrætskonsulent i IFS og Allan Hansen var rejseleder, med ansvar for seniorerne. Der var 10 seniorer og 15 IFS medlemmer, inkl. rejseleder – i alt 25 personer. Ugen bød på et bredt udvalg af forskellige idrætslige aktiviteter, sightseeing tur, afslapning, solbadning og god mad. En vellykket tur, som vi håber at bliver gentaget.

Der er har været flot deltagerantal fra foreninger i Hovedstaden til SeniorCamp, både i 2023 og 2024. Vi håber at det fortsætter i 2025. SeniorCamp giver enestående mulighed for at møde andre aktive seniorer fra landets øvrige regioner, til idræt og hyggeligt fællesskab.

I udvalget sidder nu Hanne Foss, Allan Hansen og Jóhanna Jakobsdóttir. Det lykkedes os desværre ikke at hverve flere medlemmer i perioden. Til gengæld fik vi en kæmpe stor hjælp fra frivillige til planlægning og afholdelse af begge SeniorSeminar. I 2023 havde vi Christian Gade med os i planlægningsgruppen og han skal have mange tak for sit bidrag. I 2024 havde vi glæden af flere frivillige kræfter og det gjorde den helt store forskel for dynamikken og arbejdsbyrden i planlægningsgruppen. Det skal derfor lyde rigtig mange tak for den gode energi og gå på mod til Karna Kongslev (IMS), Vibeke Norsk (MOMO), Lis Kindt (Frederiksholm Dynamo) og Lena Gammelgaard (Furesø Seniormotion). Uden jer var SeniorSeminar 2024 ikke blevet til en virkelighed. Derudover har Ulla Rosenborg Hansen gjort et stort stykke frivilligt arbejde i forbindelse med afholdelsen af begge SeniorSeminar og for det skal der også lyde en stor tak.

I år, 2025, takker både Allan Hansen og Jóhanna Jakobsdóttir af. Det er vores håb og ønske at vores pladser bliver afløst af nye gode mennesker, som går videre med vores arbejde som består i at skabe idrætsaktiviteter og gode oplevelser, på tværs af vores foreninger i DAI Hovedstaden. Hanne Foss er vores klippe i udvalget og er med til at give den positive kultur videre til nye udvalgsmedlemmer.

Nærum – 22. februar 2025
Jóhanna Jakobsdóttir