

BS Seniormotion

Hvor vi dyrker stavgang – gymnastik - bowling og cykling

Bestyrelsens beretning om 2016 til BS Seniormotions generalforsamling tirsdag d. 21. marts 2017 i Strandens Forsamlingshus.

Bestyrelsesmøder:

Alle planlagte bestyrelsesmøder har været afholdt. På bestyrelsesmøderne blev der gennemgået, hvad der var sket den forgangne måned, samt hvad der skulle tilrettelægges for de kommende måneder.



Stavgang generelt:

Der er stadig pænt fremmøde til vores stavgangsture, dog lidt afhængig af vejret. Vi er normalt mellem 20 og 30 deltagere.

Kaffe/te til 5,00 kr. per deltager indtages efter turen normalt i Cafe 13. Når Cafe 13 har lukket, får vi kaffen i Strandstuen i Brønden eller Æblehaven. Når der er overskud nok i "kaffekassen" arrangeres en event.

Det sker jævnligt, at der serveres et lille glas eller to til halsen inden stavgang, når der er et medlem, som vil fejre sin fødselsdag.



Gymnastik:

Vi har igen haft 3 trofaste instruktører Karen B. Jørgensen, Anne Mette Rieber og Lizzie Persson. De har selv fordelt instruktørtimerne imellem sig. Der møder som regel 20-25 deltagere op til gymnastikundervisning

Bowling:



De 8 medlemmer, som der er, møder flittigt op og får nogle hyggelige timer.

Cykling:



Der blev i 2016 oprettet en cykelafdeling.

Der blev cyklet om mandagen fra kl.17.00 og ca. 2 timer, turen var omkring 12 km.

Der var en pause midtvejs, så dem der havde medbragt mad og drikke kunne indtage dette.

Der var for det meste 4-8 deltagere. Cykelturene sluttede i oktober.

Arrangementer i 2016



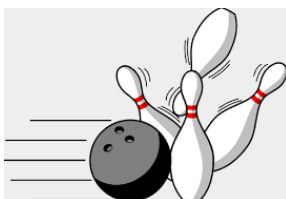
Tirsdag den 12. januar

Vi havde et underholdende arrangement med Kim og Klaus i Strandens Forsamlingshus. Det var et par hyggelige timer.



Tirsdag den 09. februar

Vi havde fået demenskonsulent Tina Fischer til at komme og holde et foredrag om demens og dens påvirkning af personen og de pårørende.



Tirsdag den 7. marts

Der var igen bowling i Glostrup. 15 medlemmer var mødt op til dette arrangement.

Der var motion og megen sjov. Det gjaldt jo at ramme kegler. Turneringen blev vundet af Vagn Mølgård.



Tirsdag den 15. marts

Vi var 36 medlemmer som var mødt op til generalforsamlingen, at pænt fremmøde på 48%. Mødet afvikledes som det plejede i god ro og orden.



Tirsdag den 12. april

Langturen gik denne gang til Naverhulen i Helsingør en rigtig dejlig tur. Der var 45 som deltog i denne udflugt, hvor vi fik underholdning, god mad og drikke. Derefter kunne man gå rundt i Helsingør.



Torsdag den 10. maj

Der var 27 deltager som var med på rundtur i Nordhavnen i pragtfuldt vej. De medbragte madpakker blev indtaget på Langelinie.



Tirsdag den 17. maj

Stavgængerne var på besøg i sejlerhuset nede ved indsøerne, hvor der serveredes kaffe, småkage og en lille **en** til halsen.



Onsdag den 18. maj

Gymnastikpigerne var på besøg i Jørgen Wiinblads hus og fik en god og spændende oplevelse.



Mandag den 30. maj

Vores 1. cykeltur med det nye cykelarrangement startede fra Brønden på en dejlig solskinsdag.



Tirsdag den 21. juni

Vores dejlig sommertur gik i år til den smukke ø Samsø. Vi var 47 forventningsfulde deltagere, som nød denne pragtfulde tur. Der var mange spændende ting at se og god mad. Nogle havde lokale produkter med hjem.



Tirsdag den 12. juli

Turen gik denne dag til Christianshavn. 19 var mødt op for at nyde denne dag. Vi fik under vejs en lille byge, så det var godt, at der var nogle, som have paraply med. Vi vandrede rundt på Christianshavn og på noget af Christiania. En god oplevelses tur. Maden blev indtaget på en åben plads lige over for Ravelinen.



Tirsdag den 9. august

Turen gik til den grønne skov i Dyrehaven. Der deltog 21 medlemmer, som fik en godt vandretur med sol og lidt regn. Vi kunne nyde frokosten mens vi sad på nogle væltede træer. Turen sluttede hos CÆSAR på Bakken, hvor vi indtog kaffe og kage.



Tirsdag den 13. september

21 medlemmer tog med bus til Vestskoven på en dejlig sommerdag. Vi fik travet en dejlig tur i noget af skoven, og endte på naturcentret, hvor den medbragte mad blev indtaget. Der var enkelte som besteg den høje bakke.



Tirsdag den 10. oktober

Denne blæsende efterårsdag gik turen til politimuseet på Nørrebro. Vi var 16, som deltog på denne rundtur på museet, hvor vi havde en guide til at fortælle os, om mange af de ting, som var på museet. Maden blev indtaget på kolde bænke foran Sankt Johannes kirken.



Tirsdag den 8. november

Turen til Hummeren.

Denne faste dejlige begivenhed er altid et stort tilløbsstykke. Vi var næsten fuldt hus. Vi havde en hyggelig eftermiddag, hvor vi nød det gode selskab.



Torsdag den 6. december

Så holdt BS-seniormotions medlemmer igen en af sine berømte julefrokoster, med masser af god spise og drikken. Som sædvanlig var der mandler i de 3 skåle, og der var selvfølgelig også mandelgaver. Humøret var højt, og der blev som altid sunget festlige sange. Igen en rigtig god julefrokost. Der blev kun fundet 2 mandler, den 3. var pist borte.



Tirsdag d. 13. december

Stavgængerne var denne dag efter gåturen på besøg i Sejlerhusets telt til gløgg og æbleskiver. En hyggelig afslutning på en stavgangstur.

Kurser, møder, m.m.

Vagn og Karsten har deltaget i Seniorrådsmøder med kommunens ældreforeninger. Karsten Lundgren og Inger Finne har deltaget i Senior Idræt Storkøbenhavns (SIS) møder.

SIS er blevet nedlagt den 30. september og aktiviteterne er henlagt under KFS (Københavns Firma Sport).

Medlemstal

I 2016 var medlemstallet 75
Vi var 57 kvinder og 18 mænd,
Yngste medlem var 62 år og ældste var 85 år.
Gennemsnitalder var 73 år.
Der var 66 medlemmer, som havde tilmeldt E-mail adresse.

Med venlig hilsen

På bestyrelsens vegne

Karsten Lundgren



DE AKTIVE MOTIONISTER

