

Årsberetning 2019 for +60 "Bevæg dig for Livet"

Så forsvandt 2019 også meget hurtigt ud i den blå luft.

Vi må vel sige, at vi fortsat har vind i sejlene, når vi nu efter 3 år har bevæget os fra 37 medlemmer i forårssæsonen 2017, og efter 3 år sluttede 2019 med 76 medlemmer.

Selv om Fitnesscenteret blev åbnet i januar 2019 havde vi også en stigning fra 64 i 2018 til 76 medlemmer, da vi sluttede af til jul 2019.

Hvordan er 2019 så forløbet? Vi mødes fortsat hver torsdag, mange til morgenkaffe kl 08:30. Fra kl. 09:00 til kl. 11:00 dyrkes der Gymnastik, spilles Badminton, Spinnes og så er der alle, dem der uanset vejr og vind tager en rask gåtur på ca. 5 km. I 2019 har vi udvidet så der kan Spinnes i begge timer. Kl. 11:30 mødes vi ca. 30 til frokost i cafeteriet.

I forbindelse med afslutningen på forårssæsonen havde TAWI lavet "STJERNETRÆF" også kaldet SENIOR Triatlon i form af en stafet over 2 timer, hvor ruterne var 2,5 km. på cykel, 1,5 km løb eller gang og 100 m. svømning. Man kunne deltage som hold eller enkeltvis. En udøver klarede selv alle 3 discipliner i fulde 2 timer, det var ret godt gået. Vi sluttede selvfølgelig af med en frokost og hyggeligt samvær i Cafeteriet. Som opstart på efterårssæsonen 2019, havde Solveig og Knud Kjær havde arrangeret en tur så vi kunne komme ud at køre med VLTJ. Vi startede og sluttede ved Alhedehallerne. Fik morgenkaffe i bussen undervejs til Vemb, hvor vi gik ombord på det gamle tog "VLTJ" og kørte i adstadigt tempo forbi bl.a. Victoria Street Station, som er et trinbræt ude ved sommerhusene i nærheden af Harboøre. Vi kørte med helt til Thyborøn, hvor vi efter en lille gåtur spiste frokost. Bussen kørte os herefter videre til Solveig og Knuds tidligere hjemby Lemvig, hvor vi var på Byvandring med besøg i den legendariske "Damernes Magasin" inden bussen igen kørte os hjem til Frederiks. Det var en rigtig god start på Sæsonen.

Tak til Solveig, Knud og deres hjælpere for en rigtig god og oplevelsesrig tur med det legendariske tog VLTJ. I September måned havde vi i samarbejde med DGI en inspirationsdag i hallen, hvor vi havde begge haller og Kultursalen i brug og havde mulighed for, at prøve en masse andre aktiviteter, end dem vi dyrker i dagligdagen, som måske kunne være aktuelt, at tage kampen op med. Det var en rigtig god dag, hvor rigtig mange udover vore medlemmer kom for, at prøve og se hvad vi kunne byde på. I forbindelse med frokosten fortalte Maria fra DGI om Vision 2025 og "Bevæg dig for livet". En rigtig god dag, hvor der var rigtig mange muligheder for at prøve nogle forskellige og for os nye sportsgrene rettet direkte mod seniorer. Henover efteråret helt nøjagtig fra den 7. november, hvor Aase var startet i Cafeteriet, bliver vi så til frokosten forkælet mere og mere med en fantastisk varieret og god frokost, og dermed også stille og roligt flere og flere deltagere.

Julefrokosten bød udover dejlig mad på Pakkeleg og en ny Slagsang for +60 afdelingen i AIF. Vi er så heldige, at Jørn Christiansen er en flittig deltager i den Sociale del af vores torsdag, så han havde lige lavet en slagsang til os – tak for det Jørn.

Jeg vil gerne slutte min beretning med en tak til Alis, Anna, Birgit og Knud for godt samarbejde i udvalget.

At 2020 også bliver spændende er der slet ingen tvivl om, Vi er startet op med spillet Ringo her i januar måned, et spil som vi blev bekendt med på inspirationsdagen i september. STJERNETRÆF/Senior Triatlon gentages i forbindelse med afslutningen af forårssæsonen den 30. april. Udflugten har Knud Kjær og Dorthe Nygaard næsten også helt på skinner, idet årets tur den 27. august går til Samsø.

Med ønsket om fortsat god vind for Alhedens Idrætsforening og vores lille +60 afdeling.

Frederiks den 16. februar 2020

