**Årsberetning 2022 fra +60 ”BEVÆG DIG FOR LIVET”**

**2022 endte heldigvis med, at blive, et næsten, helt normalt år uden restriktioner og foråret gik jo næsten som før Coronaen, dog var der næsten 10 færre deltagere, idet der kun var 68, men allerede i efterårssæsonen var vi oppe på 78, så med et par brækkede arme og 2 langtidssyge var vi oppe på det samme antal som før Coronaen!**

**Vi fik også igen holdt både påske- og julefrokost, begge med meget stor deltagelse.  
Også med stor deltagelse fik vi igen holdt vores efterhånden traditionelle ”Stjernetræf” i forbindelse med afslutningen på forårssæsonen. Stjernetræf er opfundet af ”TAWI” og er en form for Triatlon, hvor man med 3 på holdet, henholdsvis går 1,5 km, cykler 2,5 km. og svømmer 100 m. d.v.s. én fra holdet går, én fra holdet cykler og den 3. svømmer. Det er også tilladt kun at være èn på holdet og gennemføre alle 3 discipliner alene i begge timer. Vi har haft en deltager, som var så modig, at han alene klarede alle discipliner!  
Da der skal bruges 7 – 8 hjælpere for at afvikle dette ”STJERNETRÆF” kan stort set alle der har lyst til at deltage på den ene eller anden måde være med. En rigtig god afslutning på sæsonen, som selvfølgelig også slutter med en udvidet frokost!  
I efterårssæsonen forsøgte vi os med forskellig dans den første torsdag i måneden, men vi måtte sande at der kom for få deltagere, så det er droppet igen.**

**Da vi skulle starte op på efterårssæsonen fandt vi hurtigt en løsning på Cafeteriets lukning, idet  
vi hver torsdag køber mad i Delikatessen i Dagli Brugsen, som vi selv henter og så sælger vi sodavand og øl.  
Det overskud, der bliver sponserer vi til Alhedens Idræts- og Kulturcenter, hvilket vi har det rigtig godt med.**

**Knud og Dorte havde også igen i 2022 arrangeret en fantastisk heldags udflugt, som denne gang gik til Læsø. En rigtig spændende ø, når man har en guide med rundt på hele turen. 52 glade +60’ere drog afsted fra Frederiks kl. 08:30 og var efter en dejlig dag hjemme igen kl. 22:30.  
Vi er endnu ikke blevet indviet i, hvor turen går hen i år. Det eneste vi ved er, at de har lovet os en udflugt også i 2023, så det glæder vi os til!**

**Opstarten på 2023 var også rigtig god, da holdt vi nemlig ”Nytårskur”, men udover at vi er kommet rigtig godt i gang og nu har rundet 80 aktive +60’ere må i vente til næste år med, at høre om det.**

**Tak til alle aktive for den fantastiske og positive indstilling vi altid mødes med om torsdagen og fortsat god vind for Alhedens Idrætsforening og vores efterhånden ret store +60 afdeling.**

**Frederiks den 28. februar 2023  
Inge-Lise Sterup**