

**Generalforsamling 15. marts 2024**  
**Bestyrelsens beretning for 2023**  
**Regnskab 2023 og budget 2024**  
**Bilag med holdene, holdledere og instruktører**

**Senior Idræt**  
**Albertslund 2024**

**Motionstilbud  
for seniorer  
fra 60+ i  
dagtimerne  
- sommer  
som vinter**

**Kom og få en  
gratis prøve-  
time og se,  
om det er  
noget for dig**

**Facebook:  
AIF Senior Idræt  
Hjemmesiden:  
[www.alf-senioridræt.dk](http://www.alf-senioridræt.dk)**

Bootcamp  
Bowls  
Bowls – udendørs  
Cykelture  
Gymnastik, alm.  
Gymnastik, let  
Gå-Fodbold  
Krocket  
Krolf  
Line dance  
Padel  
Petanque  
Rygtræning  
Senior volley  
Stavgang  
Tai Chi & Qi Gong  
Vandgymnastik  
Yoga  
Passivt medlemskab

Andre aktiviteter – se hjemmesiden

Februar 2024

# Idræt først



# derefter

# hyggeligt socialt samvær



# Det er Senior Idræt





## Albertslund Senior Idræt

### Indkaldelse til Generalforsamling Albertslund Senior Idræt, fredag den 15. marts 2024, kl. 11.00 på Stadion

Foreningen byder kl. 10.30 på en kop the/kaffe.

Der vil være 1 franskbrødsmad til hver.

Drikkevarer herudover købes for egen regning i cafeen.

Tilmelding til din holdleder senest den 8. marts af hensyn til bestilling af the/kaffe, madder mv.

Generalforsamlingen indledes kl. 11.00.

1. Valg af dirigent og 2 stemmetællere.

2a. Formanden aflægger bestyrelsens beretning.

2b. Diverse udvalgsberetninger (Udgår da Senior Idræt ikke i øjeblikket har nedsat udvalg).

2c. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse, samt fremlægger budgettet for det kommende regnskabsår.

3. Indkomne forslag

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes skriftligt til formanden (jensbykorsholm@webspeed.dk), så de er ham i hænde senest 7 dage inden generalforsamlingen.

4a. Valg af formand og 1 bestyrelsesmedlem samt 2 bestyrelsessuppleanter, der vælges for 2 år i lige årstal.

På valg: Formand Jørn Jensby, genopstiller ikke.

Bestyrelsen foreslår valg af Ole Lindholdt som formand.

Bestyrelsesmedlem Bebs Rus Andersen, genopstiller.

1. suppleant - Jørgen Kruse genopstiller.

2. suppleant - Sonja Jensen genopstiller.

4b. Valg af kasserer og 2 bestyrelsesmedlemmer, der vælges for 2 år ad gangen i ulige årstal.

Punktet ikke relevant i år.

4c. Eventuelt valg af yderligere bestyrelsesmedlemmer for 1 år.

Bestyrelsen foreslår at Jørn Jensby vælges til bestyrelsen for 1 år.

5. Valg af diverse udvalg for et år. (Udgår da Senior Idræt ikke i øjeblikket har nedsat udvalg).

6. Valg af 2 revisorer samt 1 revisorsuppleant for et år.

a. Revisorer: Jørgen Arnulf og Kaj Nielsen (begge genopstiller)

b. Revisorsuppleant: Jørgen Lind (genopstiller)

7. Valg af 5 delegerede foruden formanden samt 2 suppleanter til AIF's hovedafdelings generalforsamling den 8. maj 2024.

8. Eventuelt.

## Bestyrelsens beretning for 2023

### 1. Generelt tilbageblik

2023 blev igen et godt år for Senior Idræt.

Med udgangen af 2022 havde foreningen 850 medlemmer på de i alt 31 hold. I december 2023 havde foreningen 862 medlemmer på trods af at vi var nødsaget til at nedlægge de 2 Bowlinghold, jf. nedenfor.

Af de 862 medlemmer er der 603 kvinder og 259 mænd, der således "kun" udgør ca. 30% af medlemmerne.

Vi har 24 holdledere og 6 lønnede instruktører.

Bestyrelsen består af 5 medlemmer og 2 suppleanter. Suppleanterne fungerer som valgte bestyrelsesmedlemmer.

Oversigt over medlemmer på de enkelte hold i perioden 2022 - 2024

	Aktiviteter	Efterår 2022	Forår 2023	Efterår 2023	Forår 2024
1	Bootcamp - Stadion	31	32	32	33
2	Bowling - Diget	33	33	0	0
3	Bowls - Stadion	14	16	20	19
4	Bowls Ude - Kunstgræsbanen			7	7
5	Gym - S1+S2 - Stadion	160	163	157	160
6	Gym - T1, T2 - Stadion	76	76	81	80
7	Gym - T3 - Stadion	12	12	16	17
8	Gym - T4 - Stadion	43	39	40	37
9	Gym Let - LG1 - Stadion	21	21	28	30
10	Gå-Fodbold - Kunstgræsbanen			13	13
11	Krocket - Stadion	27	27	25	26
12	Krolf 1 - Stadion	45	45	43	48
13	Krolf 2 - Stadion	18	19	20	19
14	Line Dance - Stadion	22	22	21	20
15	Padel	23	21	31	30
16	Passive medlemmer	2	0	0	0
17	Petanque - Stadion	27	27	27	27
18	Rygtræning - Stadion	66	62	66	70
19	Senior volley - Stadion	22	23	22	23
20	Stavgang - Stadion	95	97	95	97
21	Tai Chi & Qi Gong - Stadion	21	21	19	18
22	Vandgymnastik - Nyvej	47	49	50	47
23	Yoga - Stadion	45	39	40	41
		850	844	853	862

Glostrup kommune fastlagde i 2023 en ny lokalplan for området omkring Diget. Lokalplanen betød, at bowlingcentret med virkning fra september 2023 ikke kunne indgå længerevarende kontrakter om bowling.

Det betød at Senior Idræt desværre måtte nedlægge de 2 bowlinghold.

Foråret bød på oprettelse af 2 nye hold - Udendørs Bowls og Gå-Fodbold.

Krolfhold 1 nåede i 2022 et så stort medlemstal, at det blev vanskeligt at være i klubhuset for holdet, hvorfor der blev lukket for tilgang, og der blev oprettet en



venteliste. Udviklingen i løbet af året gjorde at medlemmer på ventelisten kunne starte på Krolf 1 primo januar 2023.

På holdlederposterne måtte foreningen tage afsked med i alt 4 holdledere. Jette Mathiesen og Klaus Rytz som følge af nedlæggelse af deres hold og Kai Nielsen og Jørgen Arnull valgte at stoppe.

## 2. Lidt om holdene

### Bowling

Med udgangen af maj 2023 måtte vi desværre nedlægge Senior Idræts 2 bowlinghold med i alt 33 medlemmer, som foreningen har haft siden 2002.

Tak til de medlemmer, der har bakket op om bowling gennem årene, og tak til Jette Mathiesen (Hold 1) og Klaus Rytz (hold 2) for de deres store og ihærdige indsats som holdledere fra 2014 og til nedlæggelsen af de 2 hold med udgangen af forårssæsonen.



Bowling 1  
Jette Mathiesen



Bowling 2  
Klaus Rysz

Ved et særligt arrangement i forbindelse med afslutningen af bowlingsæsonen takkede foreningen Jette og Klaus for deres indsats for hvert af de to bowlinghold på Glostrup Bowling Center.

### Stavgang

Kai Nielsen overtog i 2013 holdlederposten for Stavgang. Med udgangen af 2023 valgte han at takke af som holdleder og overlade holdlederposten for Stavgang til Sonja Jensen.



Kai Nielsen



Sonja Jensen

Kai Nielsens farvel og Sonja Jensens goddag fra/til holdlederjobbet blev markeret

# Albertslund Senior Idræt

den 2. januar 2024 ved en nytårskomsammen i klubhuset for stavgængerholdet, hvor Kai's trofaste hjælpere gennem alle årene - Anette og Jette - også blev takket for indsatsen af stavgængerne.



Foreningens tak



Sonja markerer sin holdlederstatus



Anette og Jette

## Vandgymnastik

Jørgen Arnulf, der har været holdleder for Vandgymnastik siden 2004 valgte ved starten af efterårssæsonen at forlade holdlederjobbet. Jørgen Arnulf skal have stor tak for sin mangeårige indsats for Vandgymnastikholdet. Foreningen markerede og takkede for det flotte arbejde med overrækkelse af en buket til fru og en god vingave til Jørgen.

Også ved dette holdlederskifte stod der en ny holdleder klar. Lone Christensen påtog sig jobbet 😊



Jørgen Arnulf



Lone Christensen

## Padel

Den 29. april 2022 blev der officielt åbnet for de 2 nye padeltennisbaner, der er et samarbejdsprojekt mellem AIF Tennis og Padel og Senior Idræt, samt Stadion. Et samarbejdsprojekt der er forløbet på bedste måde.

I tiden siden da har flere og flere medlemmer ønsket at spille Padel og holdet tæller nu mere end 30 medlemmer.

Ved starten af padelholdet blev der foretaget en midlertidig tildeling af de 2 baner. Senior Idræt rådede over banerne hver mandag og onsdag fra 9 - 13.

Med den fine medlemstilgang til padelholdet og dermed et klarere overblik over behovet aftalte Senior Idræt med Tennis og Padel, at afslutte sagen om banetildeling. Resultatet heraf blev, at der er enighed om, at Senior Idræt råder over de 2 baner mandag - onsdag - fredag fra kl. 9 - 13 fra nu af og fremover. Hermed er selve projektet med Tennis og Padel afsluttet og banefordelingen er endelig.



# Albertslund Senior Idræt

Stor tak til Tennis og Padel for samarbejdet om etablering og ibrugtagning af de 2 baner.

Til orientering etablerer Tennis og Padel sammen med kommunen yderligere 2 baner i løbet af foråret.



## Flere medlemmer og flere mænd – nye aktiviteter

Senior Idræt har i dag 603 kvinder og 259 mænd i Senior Idræts 18 forskellige aktiviteter.

Det viser, at mændene ikke er så opsøgende, som kvinderne 😊 med hensyn til at deltage i de fællesskaber vi har, der byder på sundhedsfremme, motion og hyggeligt samvær mv.

Vi skal have flere mænd "op af sofaen" og med i Senior Idræt.

Det siges, at mænd er meget tiltrukket af boldspil.

Vi havde allerede følgende boldspil:

Petanque, Krocket, Krolf, Senior Volley, Indendørs Bowls og Padel Tennis 😊





# Albertslund Senior Idræt





# Albertslund Senior Idræt

Vi lancerede i foråret 2023 to nye aktiviteter: Gå-Fodbold og Udendørs Bowls



Udendørs Bowls spilles hver onsdag kl. 13 – 15 og her er der plads til mange flere





## Albertslund Senior Idræt



### Seniørerne rykker ud – men hvor er mændene? Spurgte Albertslund Posten 3. juni 2023

”Mænd kan jo godt lide boldspil”. Derfor har vi gang i bl.a. udendørs bowls, som er helt nyt, vi har krolf, krocket, petanque og padeltennis, og vi har Gå-Fodbold – blot for at nævne nogle af aktiviteterne.

Dels får man rørt sig, dels får man mulighed for at være del af et godt socialt fællesskab.

Får en kop kaffe efter spillet eller gåturen og får snakket med andre”.

Kender du en eller flere mænd, der kunne have godt af at deltage i fællesskabet i Krocket – Bowls udendørs – Gå-Fodbold – Krolf – Petanque, så kontakt holdlederne (se deres telefon og mailadresser i brochuren 2024).

Gå fodboldholdet er kommet godt i gang med 13 medlemmer, der hygger sig gevaldigt hver onsdag kl. 11 – 12 og afslutter med en snak efter de heftige kampe.





# Albertslund Senior Idræt



## Gå Maraton Vestegnen i samarbejde med DGI

Senior Idræt var igen i år med til at arrangere gåture i naturen i efteråret sammen med DGI. Tak til Sonja Jensen og Bebs Rus Andersen.

DGI havde arrangeret 4 etaper af DGI Maraton, hvoraf første etape blev skudt i gang fra Albertslund Stadion tirsdag den 29. august 2023, kl. 17.30 med en rute, der blandt andet gik gennem Vejleådal, Vikingelandsbyen, og Risby studierne.

De øvrige 3 etaper fandt efterfølgende sted med udgangspunkt i Vallensbæk, Hedehusene og Glostrup.

Vores stavgangshold stillede gå-værter til rådighed, så deltagerne ikke for vild på ruten og Kaj Nielsen åbnede klubhuset for deltagerne. 😊





## Cykelholdet

Senior Idræts Cykelhold, der er aktive i perioden juni-juli-august hvert år, gennemførte 13 cykelture i perioden med start på torsdage – oftest med start fra klubhuset. Der var stort fremmøde på alle turene.

Der vil på generalforsamlingen den 15. marts 2024 blive uddelt cykelprogram for 2024.





# Albertslund Senior Idræt

Krolf 1 havde inviteret de mange samarbejdsklubber, som de spiller med i sommerhalvåret, til "Kom og vær med" stævne torsdag den 26. oktober. Der deltog ca. 100 entusiastiske krolfspillere i stævnet.





# Albertslund Senior Idræt

Krocketholdet havde tilsvarende "Kom og vær med" stævne tirsdag den 3. oktober.

Der deltog 35 glade krocketspillere fra 5 klubber i stævnet og de havde en dejlig dag.



## Foreningens hjemmeside

Den 18. august blev foreningens hjemmeside påvirket af et stort hackerangreb på det firma, der havde hostet hjemmesiden siden foreningens start.

Af gode grunde var det svært at få kontakt med firmaet, der på deres hjemmeside forklarede at alle data fra alle hjemmesider var fjernet. Firmaet blev udsat for afpresning, der indebar, at data kunne genskabes for en voldsom pris, der ikke kunne betales.

Vi var så heldige, at vores data ikke lå eksternt hos hosten, men på webmasterens egen PC.

## Albertslund Senior Idræt

Derfor viste det sig, at det var relativt enkelt at flytte hjemmesiden til et andet firma.

Det betød, at hjemmesiden fungerede igen den 26. august, kort før vi skulle starte efterårssæsonen 1. september.

### Albertslund Senior Idræt

Kære medlemmer

Vi har desværre konstateret, at foreningens hjemmeside, der har været nede siden i fredags, formentlig ikke kommer i gang igen hos det firma, der hoster hjemmesiden.

De er angiveligt blevet hacket og udsat for afpresning i en sådan grad, at de formentlig ikke i nær fremtid kan genoprette skaderne.

Det kan komme til at tage nogen tid før problemerne er løst, men vi gør, hvad vi kan, for at hjemmesiden snarest mulig bliver tilgængelig igen.

De bedste hilsner  
Bestyrelsen

## Tilskud til medlemmer der deltager i holdets jule-/nytårsarrangementer



Det er vigtigt med bevægelse i spil og leg (idræt), men det hyggelige samvær er slet ikke at foragte.

Mange medlemmer samler sig efter aktiviteterne i Caféen på stadion eller i klubhuset og dyrker "den 3. halvleg".

Det var ledetråden for bestyrelsen, da vi igen i 2023 besluttede at styrke fællesskaberne på de enkelte hold ved at yde et bidrag på 30 kr. per medlem, der deltager i holdets jule-/nytårsfestligheder.

Det gav igen i år pote, da der er gennemført 26 sammenkomster med 571 deltagere og en samlet udgift for foreningen på godt 17.000, - kr.

Det kan naturligvis mærkes på regnskabet, men det er det hele værd 😊

Lidt indtryk fra Jule- og nytårsfestlighederne.

Her er et udpluk af de billeder medlemmerne har taget i forbindelse med arrangementerne



# Albertslund Senior Idræt





# Albertslund Senior Idræt



Som det fremgår af billederne blev både caféen på stadion, klubhuset, Roskilde Kro og Café Felix og sikkert andre steder 😊 anvendt som ramme for festlighederne. Tak for billederne 😊

## Albertslund Posten

Også i 2023 var Albertslund Posten på pletten, når vi havde noget at fortælle. Lokal Avisen har i årets løb bl. a. haft flotte artikler om Gå fodbold og Udendørs Bowls:

Overskrift:

**Samarbejde sikrer fodbold for seniorer, der ikke er så hurtige mere, AIF Fodbold og Albertslund Senior Idræt har fundet sammen om at lave et Gå-Fodbold Hold.**

Og



Overskrift: Seniorerne rykker ud – men hvor er mændene?

AIF Senior Idræt har gang i nye aktiviteter, som især skal tiltrække mændene



Der har altid været stor lydhørhed og indsigt i foreningens gøremål fra Redaktør Jørgen Brieghel's side.

Jørgen gik på pension med udgangen af 2023, og i den anledning aflagde vi et farvelbesøg og overrakte en lille erkendtlighed for indsatsen fra hans side gennem rigtig mange år.

Tak for indsatsen Jørgen og held og lykke i den 3. alder 😊

## Holdledermøde den 22. februar 2024

Det er naturligvis væsentligt, at der er tæt kontakt mellem holdlederne, der står for den daglige servicering af de enkelte hold, og bestyrelsen, så der er enighed om, at det er nyttigt med fællesmøder en gang om året.

Der blev afholdt holdledermøde den 22. februar 2024, hvor der blev foretaget en status på "situationen". Der var 23 deltagere i holdledermødet, så der manglede kun en, der var på ferie 😊 Så vi var næsten fuldtallige.

På mødet drøftedes bl.a. indkaldelsen til Senior Idræts årlige generalforsamling, der holdes fredag den 15. marts, og der udveksledes synspunkter om status på holdene og eventuelle forbedringer med hensyn til redskaber, behov for nye hold, der kan tiltrække de unge 60+ m.v.

Der var enighed om, at bestyrelsen, holdlederne og ikke mindst medlemmerne aktivt og systematisk bør promovere Senior Idræt over for bekendte, så vi får "fanget" de "unge", når de forlader arbejdsmarkedet. 😊

Stor tak til dem for indsatsen 😊



# Albertslund Senior Idræt

## Holdlederne

Vi har i alt 21 holdledere, der dækker alle vores 29 hold fordelt på 18 aktiviteter



Aktivitet	Dag	Tidspunkt	Sted
Bootcamp – B1	Tirsdag	13.30-14.30	Stadion – Hal 1
Bowls – BO1	Tirsdag	14.45-16.30	Stadion – Hal 2
Bowls – udendørs – BOU1	Onsdag	13.00-15.00	Stadion – Kunstgræsbanen
Cykelture C1	Torsdag	Juni-Juli-August	
Gymnastik – Alm. – T1	Onsdag	09.00-10.30	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – T2	Onsdag	10.30-12.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik Alm. – T3	Onsdag	12.00-13.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – T4	Torsdag	09.30-10.30	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – S1	Fredag	09.30-11.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – S2	Fredag	11.00-12.30	Stadion – Hal 1
Gymnastik, Let – LG1	Torsdag	10.30-11.30	Stadion – Hal 1
Gå-Fodbold – GF1	Onsdag	11.00-12.00	Stadion – Kunstgræsbanen
Krocket – KR1	Tirsdag + Torsdag	09.00-12.00	Stadion
Kroff 1 – KG1	Mandag + Torsdag	09.30-12.00	Stadion
Kroff 2 – KG2	Mandag	12.00-14.30	Stadion
Kroff 2 – KG2	Onsdag	10.00-12.30	Stadion
Line Dance – L1	Mandag	11.00-12.15	Stadion – Hal 3
Padel – PA1	Mandag + Onsdag + Fredag	09.00-13.00	Stadion – Padelbanerne
Petanque – P1	Tirsdag	10.00-12.00	Stadion
Rygtræning – RY1	Mandag	09.30-10.45	Stadion – Hal 3
Rygtræning – RY2	Fredag	09.30-10.45	Stadion – Hal 3
Rygtræning – RY3	Fredag	11.00-12.15	Stadion – Hal 3
Senior Volley – SE1	Fredag	09.30-11.00	Stadion – Hal 2
Stavgang – ST1+ST2	Tirsdag	09.30-11.30	Stadion
Tai Chi & Qi Gong – TAI1	Fredag	13.00-14.30	Stadion – Hal 3
Vandgymnastik – V1	Mandag	09.00-10.00	Nyvej 9
Vandgymnastik – V2	Mandag	09.30-10.30	Nyvej 9
Yoga – Y1	Tirsdag	09.30-10.30	Stadion – Multirum
Yoga – Y2	Tirsdag	10.45-11.45	Stadion – Multirum

Holdlederne udgør en helt uvurderlig del af den samlede ledelse af foreningen.

Det er dem, der med engagement, uge efter uge byder velkommen og tilrettelægger aktiviteten, stiller lydanlæg op, henter redskaber fra redskabsrummet eller containeren og stiller alt tilbage på plads når aktiviteten slutter, samt med meget mere.

Deres tilgang og engagement for det enkelte hold - uge ud og uge ind - er den helt væsentlige grundpille i foreningens succes.

Der skal lyde en kæmpe tak fra os alle for den store indsats holdlederne har ydet også i 2023.



## Julehilsen til holdledere, instruktører m.fl.

Som en påskønnelse for holdledernes indsats fik de i lighed med tidligere år i december på bopælen en julehilsen med en personlig tak fra bestyrelsen og en vingave fra foreningen.



## Instruktørerne

En lige så stor tak skal lyde fra os alle til foreningens 6 lønnede instruktører, der på samme måde møder op - veloplagte, forberedte og glade - til aktiviteterne på det enkelte hold. Medlemmernes tilfredshed er særdeles tydelig på alle holdene. Instruktørerne påskønnes på samme vis, som holdlederne, med en personlig tak fra bestyrelsen og en vingave fra foreningen.

## Personalet på Stadion



Idrætsdirektør Ole Lindholdt gik på pension med udgangen af august 2023 efter et veludført arbejde som direktør for bl.a. stadionområdet. Ole har gennem alle årene ydet en kæmpe indsats til gavn for Senior Idræt. Ved afslutningen af sin tjeneste på Stadion takkede Senior Idræt Ole for hans store indsats for idrætten i Albertslund og overrakte en erkendtlighed.



Julie Kvetny Jakobsen blev primo august udnævnt leder som af kommunens "idræt og faciliteter". Velkommen til Julie, der allerede har sat sig godt og konstruktivt tilrette i chefstolen.

Senior Idræt retter naturligvis også en stor tak til hele personalet på stadion for deres altid positive tilgang til Senior Idræt forskellige ønsker og behov, og de er altid klar til at yde den fornødne indsats så faciliteterne blive så optimale som muligt.

Som en påskønnelse for personalets indsats fik de i lighed med tidligere år julehilsner med en personlig tak fra bestyrelsen og lidt godt til ganen m.v.

## Møder med Stadions ledelse

Der holdes jævnligt møder med stadions ledelse, hvor konkrete problemstillinger drøftes og søges løst.

## Albertslund Senior Idræt

Senior Idræt vil i den forbindelse udtrykke en stor tak til Stadions ledelse og det samlede personale for deres altid positive tilgang til tingene.

Også for udendørsaktiviteterne er der altid lydhørhed for ønsker fra vores side.

Senior Idræt deltager også årligt i 4 brugerrådsmøder på Stadion.

### Tilskud fra Kommunen til Vandgymnastikholdene.



Det lykkedes igen at få andel i en kommunal pulje med 15.000, - kr., der helt tilfalder vandgymnastikmedlemmerne, så kontingentet igen i år kunne nedsættes med 300 kr. årligt pr. medlem. Foreningen betaler i alt godt 60.000 kr. til Stadion for aktiviteten. Beløbet dækker ophold i vandet, herunder varmtvandsbassinet samt lønning til instruktøren. Puljen skal fortsat søges på årlig basis.

### Samarbejdet I AIF

Senior Idræt er en afdeling under AIF, der har i alt 10 afdelinger-Den senest tilkomne afdeling er Albertslund Triatlon og Løbeklub ALOT.

Samarbejdet i AIF drejer sig bl.a. om klubhuset og forholdene i det hele taget for AIF.

Samarbejdet foregår primært i AIF's hovedbestyrelse, der består af formændene for afdelingerne og hovedafdelingen, der med formand, næstformand og kasserer varetager "det daglige".

Dorthe Schmidt Johansen fra AG-Håndbold er formand for AIF med Lasse Wilson Crüger, AIF Fodbold som næstformand.

Anita Sørensen, Senior Idræt, varetager kassererjobbet.

Sonja Jensen, Senior Idræt, varetager formandsposten for styregruppen for klubhuset.



## Bestyrelsen



Jørn Jensby takker af som formand gennem 8 år og 16 år i alt i bestyrelsen med start i 2008.



Bestyrelsen foreslår valg af Ole Lindholdt som ny formand for Senior Idræt.

-----  
Det var, hvad det blev til, med den skriftlige beretning for 2023 😊

Bestyrelsen 5. marts 2024

# Albertslund Senior Idræt

## REGNSKAB 2023

AIF Senior Idræt	Budget 2023	R 2023	R 2022
Gymnastik	200.000	198.090	182.806
Bowling	30.000	18.000	33.756
Vandgymnastik	45.000	50.925	47.250
Yoga	30.000	31.050	32.850
Kroft	20.000	18.095	19.425
Tai Chi og Qi Gong	15.000	13.175	15.025
Øvrige aktiviteter	55.000	72.025	48.820
<b>Kontingent i alt</b>	<b>395.000</b>	<b>401.360</b>	<b>379.932</b>
Tilskud fra Albertslund Kommune	95.000	84.950	37.250
Øvrige indtægter	2.000	1.800	3.000
<b>Øvrige indtægter i alt</b>	<b>97.000</b>	<b>86.750</b>	<b>40.250</b>
<b>Indtægter i alt</b>	<b>492.000</b>	<b>488.110</b>	<b>420.182</b>
Løn og vederlag til instruktører m.v.	-325.000	-347.318	-304.826
Udgifter ved gymnastik	-1.000	-2.843	-650
Udgifter ved bowling	-45.000	-20.064	-42.048
Udgifter ved vandgymnastik	-60.000	-61.875	-58.685
Udgifter ved øvrige aktiviteter	-25.000	-26.874	-28.091
<b>Direkte omkostninger i alt</b>	<b>-456.000</b>	<b>-458.973</b>	<b>-434.300</b>
Markedsføring	-15.000	-15.793	-16.977
Generalforsamling	-6.000	-4.909	-6.519
Socialt samvær	-25.000	-36.565	-25.438
IT	-6.000	-8.266	-7.500
Øvrige udgifter	-15.000	-16.318	-14.591
<b>Indirekte omkostninger</b>	<b>-67.000</b>	<b>-81.851</b>	<b>-71.025</b>
<b>Udgifter i alt</b>	<b>-523.000</b>	<b>-540.824</b>	<b>-505.325</b>
<b>Resultat</b>	<b>-31.000</b>	<b>-52.714</b>	<b>-85.143</b>
<b>Tilbageført fra Udviklingsfond 1)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>235.000</b>
<b>Overført til egenkapital</b>	<b>-31.000</b>	<b>-52.714</b>	<b>149.857</b>

### Note 1:

Primo 2022 udgjorde Udviklingsfonden 300.000 kr. I 2022 er der heraf anvendt 65.000 kr. som Senior Idræts andel til anlæg af padeltennisbaner. Resten af fonden - 235.000 kr. - blev tilbageført til egenkapitalen.



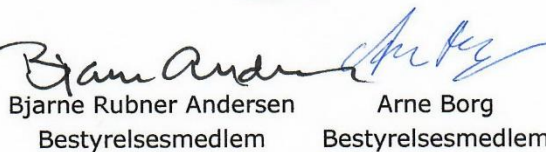
# Albertslund Senior Idræt


AIF Senior Idræt	Budget 2023	R 2023	R 2022
<b>Aktiver - ultimo:</b>			
Likvider	275.403	252.930	306.360
Tilgodehavende	0	0	0
<b>Aktiver i alt</b>	<b>275.403</b>	<b>252.930</b>	<b>306.360</b>
<b>Passiver - ultimo:</b>			
Egenkapital - primo	262.403	262.403	112.546
Periodens resultat	-31.000	-52.714	149.857
<b>Egenkapital i alt</b>	<b>231.403</b>	<b>209.689</b>	<b>262.403</b>
<b>Udviklingsfond</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Forudbetalte kontingenter	30.000	20.850	32.050
Anden gæld	14.000	22.391	11.907
<b>Gæld i alt</b>	<b>44.000</b>	<b>43.241</b>	<b>43.957</b>
<b>Passiver i alt</b>	<b>275.403</b>	<b>252.930</b>	<b>306.360</b>

Albertslund, den 8/2 - 2024

  
Anders T. Christensen  
kasserer

  
Jørn Jensby  
Formand

  
Bjarne Rubner Andersen  
Bestyrelsesmedlem

  
Arne Borg  
Bestyrelsesmedlem

  
Bebs Rus Andersen  
Bestyrelsesmedlem

Foranstående regnskab for 2023 og balance pr. 31. december 2023 er i overensstemmelse med foreningens bogføring, som vi har revideret. Beholdningernes tilstedeværelse er kontrolleret.

Albertslund, den

  
Kaj Nielsen  
Revisor

  
Jørgen Lind  
Revisor

# Albertslund Senior Idræt

## BUDGET 2024

AIF Senior Idræt	Budget 2024	Regnskab 2023
<b>Kontingenter:</b>		
Gymnastik	200.000	198.090
Padel 2024/Bowling 2023	15.000	18.000
Vandgymnastik	50.000	50.925
Yoga	30.000	31.050
Krolf	20.000	18.095
Tai Chi og Qi Gong	15.000	13.175
Øvrige aktiviteter	60.000	72.025
<b>Kontingent i alt</b>	<b>390.000</b>	<b>401.360</b>
Tilskud fra Albertslund Kommune	95.000	84.950
Øvrige indtægter	2.000	1.800
<b>Øvrige indtægter i alt</b>	<b>97.000</b>	<b>86.750</b>
<b>Indtægter i alt</b>	<b>487.000</b>	<b>488.110</b>
<b>Omkostninger:</b>		
Løn/vederlag instruktører mv.	-350.000	-347.318
Udgifter ved gymnastik	-1.000	-2.843
Udgifter ved padel 2024/bowling 2023	-1.000	-20.064
Udgifter ved vandgymnastik	-60.000	-61.875
Udgifter ved øvrige aktiviteter	-15.000	-26.874
<b>Direkte omkostninger i alt</b>	<b>-427.000</b>	<b>-458.973</b>
Markedsføring	-15.000	-15.793
Generalforsamling	-6.000	-4.909
Socialt samvær	-35.000	-36.565
IT	-8.000	-8.266
Øvrige udgifter	-15.000	-16.318
<b>Indirekte omkostninger</b>	<b>-79.000</b>	<b>-81.851</b>
<b>Udgifter i alt</b>	<b>-506.000</b>	<b>-540.824</b>
<b>Resultat før henlæggelse</b>	<b>-19.000</b>	<b>-52.714</b>
<b>Henlæggelser</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Overført til egenkapital</b>	<b>-19.000</b>	<b>-52.714</b>
<b>Aktiver ultimo:</b>		
Likvider	235.689	252.930
Tilgodehavende	0	0
<b>Aktiver i alt</b>	<b>235.689</b>	<b>252.930</b>
<b>Passiver ultimo:</b>		
Egenkapital - primo	209.689	262.403
Periodens resultat	-19.000	-52.714
<b>Egenkapital i alt</b>	<b>190.689</b>	<b>209.689</b>
<b>Udviklingsfond</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Forudbetalte kontingenter/tilskud	25.000	20.850
Anden gæld	20.000	22.391
<b>Gæld i alt</b>	<b>45.000</b>	<b>43.241</b>
<b>Passiver i alt</b>	<b>235.689</b>	<b>252.930</b>



## Organisering 2023

## Bilag til Beretningen

### Bestyrelsen 2023 **Formand**    **Kasser**    **Bestyrelsesmedlemmer**



Jørn  
Jensby



Anders T.  
Christensen



Beks Rus  
Andersen



Arne  
Borg



Bjarne Rubner  
Andersen

### Suppleanter 2023



Jørgen Kruse



Sonja Jensen

### Revisorer 2023



Kaj Nielsen



Jørgen Arnull

### Revisorsuppleant 2023



Jørgen Lind

## Holdledere og instruktører

### Bootcamp



En målrettet træningsform, når det handler om at komme i form på kort tid. Med en god og effektiv blanding af kondition og styrketræning, trænes der på en sjov og anderledes måde med enkle øvelser. Træningen opbygger din styrke og udholdenhed. Du bestemmer selv, hvor meget du vil gi' dig selv under træningen.

#### Holdleder



Lissie Koefoed

#### Instruktør



Jette Håkansson

### Bowling 1 & 2 (Nedlagt 1. juni 2023)



Der er plads til såvel de øvede som mindre erfarne bowlere. Vi er max. 3 spillere på hver bane i hele sæsonen. En aktivitet, hvor man også konkurrerer med sig selv. Den 'tredje halvleg' giver mulighed for en fin afslutning på dagens indsats.

#### Holdledere



Bowling 1  
Jette Mathiesen



Bowling 2  
Klaus Rysz



## Bowls



Bowls er et spil, hvor målet er at rulle skævt vægtede og lidt asymmetriske ca. 10 cm bowls kugler udenom en centerblok nærmest til en noget mindre hvid eller gul kugle, kaldet Jack. Spillet er udfordrende og spilles på et tæppe på 13x2 meter med ens markeringer i begge ender, så der spilles frem og tilbage.

## Holdleder



Lissie Koefoed

## Cykelture



I månederne juni, juli og august arrangeres der guidede cykelture i Vestskoven og omegn. Alle ture er tilrettelagt med ophold for forfriskninger og/eller besøg. En turplan udarbejdes i god tid og kan udleveres til interesserede medlemmer.

Gratis for medlemmer, der går til en af vore andre aktiviteter. Øvrige deltagere betaler kr. 175 pr. kalenderår.

## Holdleder



Bent Rasmussen

## Gymnastik



Seniorgymnastikken er noget for alle, der ønsker en bedre fysik og et godt velvære. Gymnastikken foregår til varieret musik, der støtter bevægelsernes kvalitet og rytme. Træningen består af opvarmning samt styrke- og balanceøvelser. Vi kommer hele kroppen igennem. En fornyelse i undervisningsprogrammerne gør det udfordrende og motiverende at deltage. Vi slutter med afspænding den 1. fredag i måneden.

Efter 1 time fortsættes, efter eget valg, med forskellige boldlege som volleyball, boccia/soft petanque, badminton og minitennis.

## Gymnastik T1, T2 of T3 om onsdagen

### Holdleder T1 og T2



Jørgen Kruse

### Instruktør



Hanne Jensen T1, T2 og T3

### Holdleder T3



Tove Wismann

## Gymnastik T4 og Let gymnastik om torsdagen

### Holdleder



Kjeld Christensen  
T4 og LG1

### Instruktør



Anne Eyrich  
T4 og LG1

## Stadion gymnastik S1 og S2 om fredagen

### Holdleder



Bjarne Rubner Andersen  
S1 og S2

### Instruktør



Vivi Kristensen  
S1 og S2



# Albertslund Senior Idræt

## Krocket



En moderne og anderledes form for krocket, der spilles med 2 makkerpar pr. bane, der er 20x30 meter. Køllen, som har et kort skaft, må kun spilles med én hånd. Et spændende spil som også udfordrer den taktiske forståelse – og som mange kan få glæde af. En helårssport, der spilles på cricketbanen på Stadion.

## Holdledere



Ib Berg



Inger Westermann

## Krolf



Krolf er halvt golf og halvt krocket og spilles med krolfkøller og –kugler. Vi har 3 baner. Hver bane består af 12 huller med en afstand fra teested/startsted til green/hul på min. 5 meter og max. 30 meter. Princippet er, at man skal få kuglen i hul på færrest mulige slag.

## Holdleder KG1 mandag og torsdag



Helge Eilersen

## Holdleder KG2 mandag og onsdag



Kirsten Korsholm

## Gå-Fodbold



Gå-Fodbold adskiller sig fra det normale fodboldspil ved, at det hverken er tilladt at løbe eller tackle, og mængden af fysisk kontakt er minimal. Spillet henvender sig til seniorer med "småskavanker", livsstilssygdomme eller begrænset kondition, der stadig har lysten til at til en fodbold sammen med andre. En helårssport, der spilles på kunstgræsbanen på Stadion hver onsdag kl. 11 – 12.

### Holdleder



Ole Bæk Olsen

## Udendørs Bowls



Spillet, der er et supplement til vores indendørs Bowls, kræver ikke større fysisk udfoldelse – Alle kan deltage.

Udendørs Bowls spilles året rundt på kunstgræsbanen på Stadion hver onsdag kl. 13 – 15.

### Holdleder



Tobias Nielsen



## Line dance



En populær danseform, hvor man danser enkeltvis i rækker og formationer. Dansen giver en dejlig energi og livsglæde med god motion og ledsagende glad musik.

### Holdleder



Tove Wismann

### Instruktør



Hanne Jensen

## Petanque



På den nye Petanque-banerne på Stadn spiller de rigtige stålkugler med hold af ca. 8 spillere på hver bane. Et morsomt socialt spil, der spilles i sommersæsonen.

### Holdleder



Kim Mikkelsen

## Rygtræning

Har du begyndende problemer med ryggen eller knæ og hofter? Har du en svag ryg, kan du styrke denne med en målrettet træning.

Træningen og undervisningen vil give deltagerne en øget kropsforståelse og en mulighed for at reagere på de signaler kroppen giver, når den belastes. 1 mandagshold og 2 fredagshold.

### Holdleder



Bebs Rus Andersen

### Instruktør



Hanne Jensen

## Senior Volley



En aktivitet for de bold-glade seniorer. Fokus er på selve spillet, hvor det gælder om i et samarbejde, efter max. 3 berøringer, at få bolden over det høje net og ned på modstandernes banehalvdel – uden at gribe eller at kaste bolden.

Alle kan være med, for bold, bane og regler tilpasses deltagernes forskellige forudsætninger.

### Holdleder



Ellen Jensen

## Stavgang



Stavgang styrker bryst-, skulder- og rygmuskulaturen og opløser muskelspændinger i skulder og nakke. En helårsaktivitet, hvor vi går i naturskønne områder i hold på kortere og længere ture, afhængigt af ønske og form – alle med egen turleder og instruktør. Kvalitetsstave, tilpasset din højde og med den rigtige indstillelige handske, kan købes i klubben.

Gratis for medlemmer, der går til en af vore andre aktiviteter. Øvrige deltagere betaler kr. 175 pr. kalenderår.

### Holdledere



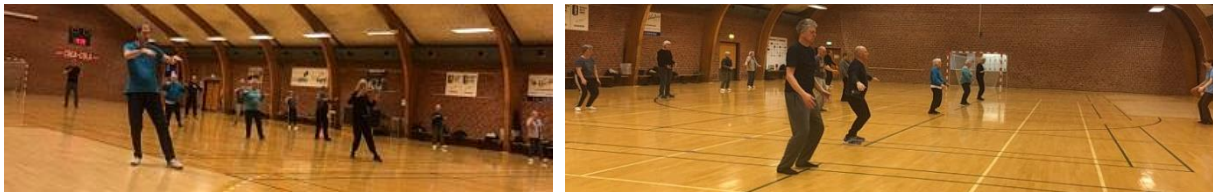
Sonja Jensen



Bent Rasmussen



## Tai Chi & Qi Gong



Denne ældgamle kinesiske motionsform er i dag en anerkendt idræt på vore breddegrader. Træningen består af en harmonisk kombination af chi-gymnastik, taoistiske øvelser og langsomme rolige bevægelser, som kan udføres af alle til stor glæde med øget fysisk og psykisk velvære til følge.

### Holdledere



Hanne Wagner



Inge-Lise Nørklit

### Instruktør



Sally Li Lihua

## Vandgymnastik



Gymnastik i 30 minutter i 27 grader varmt vand med efterfølgende afslapning i det 33 grader varme varmt-vandbassin eller i saunaen.

Øvelserne gennemføres på lavt vand med opvarmning, styrketræning og konditionstræning – alt sammen til god musik og med forskellige rekvisitter.

### Holdleder



Lone Christensen

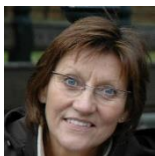
# Albertslund Senior Idræt

## Yoga



Yoga er forebyggende og styrker muskler og led, især kernemuskulaturen bliver stærk og smidig. Det giver dig blandt andet en sund kropsholdning, rank ryg og en bedre balance. Åndedrætsøvelserne giver dig en god vejrtrækning og beroliger nervesystemet, hvilket virker afstressende og forbedrer din nattesøvn.

### Holdleder



Lise Mattisson

### Instruktør



Lotte Barrett Thomsen

## Padel Tennis

Mandag – onsdag - fredag kl. 9-13



### Holdleder



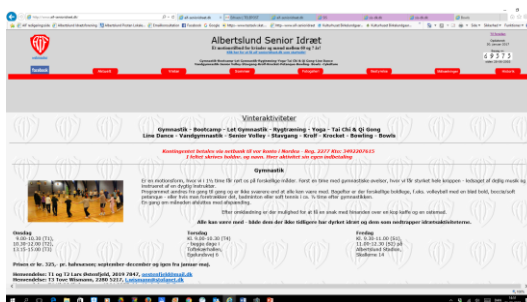
Arne Borg



## Webmaster



Leif Sørstrøm



## Buslinje 141 til stadion: Køreplanen

## Fra Albertslund Station til Glostrup station:

Bussen er på stadion ca. 5 minutter **i** hel.

## Fra Glostrup Station til Albertslund

station: Bussen er på stadion ca. 5 minutter

**over** hel.

