

Holbæk Senior Motion – lidt historie

Holbæk kommune er en geografisk stor kommune, der udover Holbæk by rummer en række mindre bysamfund. Både Holbæk by og de øvrige bysamfund har haft og har motionstilbud til ældre i forskelligt regi: Ældresagen, visse idrætsklubber m.m.

Der var imidlertid ikke ét sted med mulighed for ældre for at dyrke forskellige motionsformer, og som i alle henseender dedikeret og udelukkende henvendte sig til den ældre del af kommunens borgere.

To spor blev til ét – efterår/vinter 2019

Heldigvis var der nogle personer, der så dette ”hul” og gerne ville bidrage til at udfylde det.

På den ene side havde Steen Ulrik Hansen samlet nogle personer – interessenter - med henblik på at igangsætte noget.

Udover Steen var det Ruth Anita Poulsen, Hanne Tonsgaard og Ulla Solvang

På den anden side var der nogle tilflyttere – to par, der begge kom fra Roskilde, som ikke kendte hinanden i forvejen og blev naboer på Blåhalevej forår/forsommer 2018. Det var Hans Bomholt Rasmussen, Annette Matthiesen, Gitte Reimann og Henning Reimann.

De 4 personer havde alle været med i Roskilde Ældre Motion og savnede noget tilsvarende i Holbæk.

De 4 tilflyttere og Steen fik ad snørklede (om)veje via Roskilde Ældre Motion og Bente Riis fra DGI kontakt med hinanden. (Steen var på det tidspunkt stadig ansat i DGI).

Det var i november 2018.

5. december 2018 mødtes de to grupper på Det gamle Rådhus for at ”brainstorme”, afdække muligheder og interesser samt sætte rammer for et videre forløb. Et konkret resultat af mødet var nedsættelse af en styregruppe bestående af Steen, Ruth, Ulla, Hanne, Hans og Henning.

Projekt og planlægning – forår 2019

11. januar 2019 afholdt styregruppen sit første møde, der mandede ud i en projektbeskrivelse for ”Idræt for seniorer i Holbæk By”, der var arbejdstitlen.

Styregruppens primære opgave var at bringe arbejdet fra projekt til en forening med bestyrelsen, generalforsamling m.m.

For at komme dertil blev en række områder beskrevet: F.eks. formål, målgruppe, ideer til aktiviteter og ikke

mindst en tidsplan, der sigtede mod at gennemføre de indledende øvelser i foråret 2019 med henblik på at udbyde aktiviteter på den anden side af sommeren 2019.

På mødet d. 11. januar og efterfølgende møder og kommunikation blev to væsentlige tiltag planlagt:

1. Introdag for "Idræt for seniorer i Holbæk by"
2. Stiftende generalforsamling.

Introdag

Styregruppen havde en række ideer til mulige aktiviteter i en ny forening. Der var velkendte som svømning, cykelture, fodbold m.m., og der var en række mere ukendte discipliner – og det var sidstnævnte, der var fokus på i forhold til introdagen.

Introdagen gennemførtes d. 7. marts 2019, hvor det var muligt at afprøve pickleball, bowls og ringo, mens der blev fortalt om andre ideer til aktiviteter, herunder naturtræning.

Stiftende generalforsamling

Den stiftende generalforsamling blev afholdt d. 21. marts 2019 med 32 deltagere. De væsentligste resultater af generalforsamlingen var:

- Navnet på foreningen blev "Holbæk Senior Motion" (HSM)
- Der blev valgt en bestyrelse bestående af:
 - Steen Ulrik Hansen (formand)
 - Gert Nielsen
 - Annette Matthiesen
 - Ruth Poulsen
 - Henning ReimannOg som suppleanter:
 - Jytte Petersen
 - Helge Flott

Efter et par bestyrelsesmøder fratrådte Ruth Poulsen og Jytte Petersen (1. suppleant) indtrådte i bestyrelsen.

Suppleanter deltager i bestyrelsesmøderne.
- Der blev vedtaget vedtægter for Holbæk Senior Motion med bl.a. flg. overordnede pointer:
 - Foreningen er for personer med en alder på 60+
 - Det skal tilstræbes ikke at konkurrere med eksisterende foreninger.
 - Der skal være både idrætslige og sociale aktiviteter.

Donationer

HSM begyndte uden penge.

Inden generalforsamlingen var der søgt og fået bevilget ca. 17.000 kr. fra Frivillighedspuljen i Holbæk Kommune til forskellige udgifter i forbindelse med igangsætning.

Efterfølgende – og især de første par år - har HSM søgt om og modtaget støtte fra forskellig side til særlige formål, indkøb m.m.

Idriftsættelse – august 2019

Fra generalforsamlingen i marts og de næste måneder arbejdedes på planlægning af de aktiviteter, det blev prioriteret at igangsætte i begyndelsen. Det var bestyrelsens ansvar, men der deltog også personer fra den styregruppe, der havde stået for forberedelserne.

Holbæk Sportsby blev officielt indviet den 21. juni 2019. Selve princippet om en sportsby med mange aktiviteter under samme tag og i samme område understøttede HSM's ide i begyndelsen om at gennemføre aktiviteterne i "et bånd" på et par timer med muligheder for, at deltagerne kunne veksle mellem de forskellige aktiviteter og med mulighed for socialt samvær efterfølgende – på tværs af aktiviteter.

Vi begyndte på denne måde d. 22. august 2019 med bowls, pickleball, cirkeltræning, svømning og naturtræning, og i løbet af nærmest ingen tid var der 69 medlemmer. Omkring nytår 2019/2020 var der 92 medlemmer.

Nogenlunde samtidig tog vi IT-systemet Holdsport i anvendelse til administration af medlemmer og deres aktiviteter, kontingentopkrævninger, arrangementer, hjemmeside m.m.m.

Den 12. december 2019 afholdtes et velbesøgt og vellykket julearrangement for medlemmerne.

2020 – et år med corona

Fra januar til juni

Fra begyndelse af 2020 var det tydeligt, at ideen om "et bånd" med et bestemt tidsrum med alle aktiviteter – hvor god den end var – havde overlevet sig selv. Interessen for foreningen og dens aktiviteter gav mulighed for, og gjorde det også nødvendigt, at udvide antallet af timer og dermed antallet af mulige deltagere. Således fik pickleball og svømning to tider hver uge, så der nu var 3 aktiviteter om tirsdagen og 4 om torsdagen.

Senere blev alle ugedage inddraget til afvikling af aktiviteter.

I marts 2020 var medlemstallet steget til ca. 170 – og så kom den 11. marts, hvor statsministeren meddelte den corona-betingede lockdown. Danmark blev lukket ned, og det gjorde Holbæk Senior Motion selvfølgelig også. HSM fulgte i alle henseender og i hele forløbet myndighedernes retningslinjer og anbefalinger.

Den totale nedlukning fortsatte til 7. maj, hvor det blev muligt i meget begrænset omfang (max 10 deltagere) at gennemføre udendørs aktivitet. Det blev gjort med natur- og cirkeltræning, som fortsatte indtil sommerpausen – og fra begyndelsen af juni uden loft over antallet af deltagere.

Fra august til december

I august kunne de sædvanlige aktiviteter genoptages, og der blev yderligere planlagt at begynde med fodbold.

Ligeledes kunne den generalforsamling, der måtte aflyses/udsættes i marts måned, gennemføres. Det skete den. 20. august.

Der var genvalg til bestyrelsen og nyvalg af to suppleanter:

- Margit Hansen
- Henrik Frost

På det tidspunkt var medlemstallet steget til ca. 200.

Men som alt så ud til at normaliseres, blev der igen trukket i bremsen fra myndighedernes side med skiftende restriktioner på antal forsamlede både indendørs og udendørs, som HSM selvfølgelig tilpassede sig i forhold til de eksisterende aktiviteter. Og for yderligere at imødekomme behovene for motion og samvær (selv om det var begrænset) gennemførtes gåture i skove nær Holbæk. Det var frem til december – så var den gal igen. Der måtte ikke foretages noget som helst indendørs.

I efteråret 2020 fik foreningen sit logo, der blev designet af firmaet Japi-form. Logoet passer – mente bestyrelsen – godt til foreningen med sine farver og ikke mindst den symbolske (moderate) bevægelse.

Ved udgangen af 2020 var der stadig ca. 200 medlemmer.

2021 – mere corona og genåbning

2021 begyndte som 2020 sluttede – ingen indendørs aktiviteter og begrænsninger på de udendørs.

Bestyrelsen så meget hurtigt, at restriktionerne ville have en varighed, der for manges vedkommende ville forhindre dem i at dyrke motion i HSM-regi. Derfor besluttedes det, at foråret 2021 skulle være kontingentfrit.

Ingen indendørs aktiviteter kom i gang i foråret – og så alligevel: Der blev gennemført online gymnastiktræning ved instruktøren fra cirkeltræningen. Og derudover fortsatte og udvidedes mulighederne for udendørs aktivitet, så der var naturtræning, udendørs gymnastik, gåture, disc golf og fodbold.

Bestyrelsen tilstræbte at holde kontakt til medlemmerne via nyhedsbreve med bl.a. forslag til aktiviteter.

Fra juni var det igen muligt at komme indendørs, men da var sæsonen ved at være slut, hvor vi udsatte de indendørs aktiviteter til efter sommerpausen.

Til gengæld kunne den generalforsamling, der skulle have været afviklet i marts måned, gennemføres d. 24. juni.

Her var der genvalg til de bestyrelsesmedlemmer, der var på valg, og ikke mindst blev der vedtaget en ændring til foreningens vedtægter, der muliggør afholdelse af elektronisk generalforsamling – selvfølgelig i lyset af de to udsatte generalforsamlinger i 2020 og 2021.

I august vendte alt tilbage til "normalen". Sæsonen bød på:

- Bowls
- Cirkeltræning
- Naturtræning
- Svømning
- Pickleball
- Fodbold
- Disc Golf
- Cykling
- Bob

Derudover gennemførtes disse aktiviteter:

- 6. september: Foredrag om det gode liv ved sognepræst fra Frederiksberg Kirke, Michael Brautsch, kendt fra TVprogrammet "Gift ved første blik"
- 18. oktober: Bedsteforældre-/børnebørn-dag
- Hjerteredderkurser

Den 7. oktober 2021 afholdtes en teamdag for Sundhedscentrets ansatte med henblik på, at de kunne få indsigt i vores aktiviteter og herunder, hvordan de kunne bruge HSM.

Senere blev også gåfodbold introduceret i samarbejde med Sundhedscentret.

Medlemmerne blev tilbudt at købe t-shirts med foreningens logo.

Ved udgangen af 2021 var der ca 270 medlemmer.

En forening er intet uden frivillige

I den første periode af foreningens virke blev hovedparten af alle opgaver varetaget af bestyrelsen, herunder at stå for afviklingen af aktiviteterne. Undtagelserne var naturtræning og cirkeltræning, der havde dedikerede instruktører.

Med det stigende antal medlemmer, flere aktiviteter og spredningen over hele ugen blev det meget u hensigtsmæssigt. Det havde været på vej et stykke tid, men i løbet af 2021 formaliseredes det, at alle aktiviteter skal have personer, der er ansvarlige (tovholdere), og som forestår hensigtsmæssig afvikling af aktiviteterne.

Det betyder også, at forudsætningen for igangsættelse af nye aktiviteter er engagerede frivillige, der vil påtage sig denne opgave.

2022

Forårssæsonen fortsatte med samme aktiviteter som i 2021.

Tour de France indledtes i 2022 i Danmark. I den anledning skulle trofæet transporteres ”baglæns” ad ruten til startbyen København. Den 24. januar cyklede frivillige fra HSM Tour de France trofæet fra Holbæk til Lejre Kommune – nærmere bestemt den anden side af Munkholdbroen.

Der blev afholdt generalforsamling d. 10. marts, hvor Jytte Petersen valgte at træde ud af bestyrelsen, der herefter kom til at så således ud:

- Steen Ulrik Hansen (formand)
- Gert Nielsen
- Annette Matthiesen
- Margit Hansen
- Henning Reimann
- Og som suppleanter:
 - Henrik Frost
 - Leif Folke

Der var først og fremmest tilfredshed med, at vi nu var helt ude af corona-tidens begrænsninger, så vi frit kunne dyrke de aktiviteter, vi ville.

Efter sommerferien påbegyndtes en ny aktivitet – racketball

Der blev ikke afholdt fælles arrangementer for alle foreningens medlemmer. I stedet bevilgede foreningen et beløb til, at der indenfor de enkelte aktiviteter kunne afholdes sommer- og julearrangementer, hvilket i vid udstrækning blev brugt.

Medlemstallet nåede op på ca. 350.

2023

Året begyndte med en velbesøgt nytårskur - ca. 170 deltagere.

Ved generalforsamlingen d. 13. marts 2023 genvalgte bestyrelsen.

I 2021 var der stor interesse for t-shirts. Denne ide blev taget op igen, da der var kommet mange nye medlemmer til.

Denne gang skete det gennem et samarbejde med Sport24, hvor foreningen donerede en t-shirt med logo til samtlige interesserede medlemmer – og der var der mange af. Der blev i den forbindelse afholdt et velbesøgt arrangement d. 22. juni, hvor t-shirts blev uddelt.

Samtidig introduceredes en ny HSM-webshop i samarbejde med Sport24, hvor medlemmerne har mulighed for at købe sportstøj til fornuftige priser.

I foråret 2023 havde Øst et tema om bevægelse, hvor de besøgte os og lavede indslag med eksempler på vores aktiviteter. Det gav et boost til medlemsudviklingen.

Også i 2023 gav foreningen tilskud til afholdelse af sommer- og julearrangementer i de enkelte aktiviteter.

Der blev afholdt to arrangementer for medlemmer, hvor desværre ikke alle interesserede fik plads:

- 27. september – Hjortesafari i Dyrehaven
- 25. oktober – Kirken gennem 1000 år (Tveje Merløse Kirke)

Begge arrangementer blev arrangeret og ledet af et medlem – Finn Andersen.

Medlemstal ved årets udgang: 450