**Beretning for Gråspurvene 2023.**

Sæsonen 2022-23 for gymnastikken sluttede med en hyggelig afslutning i marts her i Sydals-Hallen og på Knøs’ Gråd og senere i foråret var Motion i Naturen på den sidste gåtur inden sommerferien.

Sæsonen 23-24 startede i september med motion, pølser og hygge i Sydals-Hallen og hos Motion i Naturen. En stor tak til Tove, Anne Mette og Birthe, som på bedste vis fik skudt gymnastiksæsonen i gang med varieret og sjov træning her i hallen. Og tak til bl.a. Helge og Jytte og alle andre, der hjalp med det praktiske arbejde med at grille både her og på Skovby Landing.

Og så var vi i gang. Elly og Hans med rigtig mange stolemotionister på Knøs’Gård. Tak til jer og til Jytte, som hjælper med alt det praktiske ved sociale arrangementer på Knøs’ Gård.

På det store hold tæller vi 50-60 deltagere hver gang og på stolemotionsholdet i Multisalen er der ca. 15 deltagere hver gang. Tak til alle deltagere for at møde op med god energi og tak til instruktørerne for god, varieret og sommetider lidt hård træning.

Jeg håber, at du som medlem vil give instruktører eller bestyrelse ris og ros eller komme med ønsker eller ideer. Vi kan kun blive bedre, hvis du hjælper os.

**Medlemstal**

Medlemstallet har udviklet sig fint i år. Vi har indberettet 158 medlemmer til Dansk Idrætsforbund.

Hvis vi ser på medlemmernes aldersfordeling, så ser den således ud:

|  |  |
| --- | --- |
| Aldersinterval | Antal medlemmer. |
| 40-59 år | 5 |
| 60-69 år | 31 |
| 70-79 år | 73 |
| 80-89 år | 46 |
| 90+ | 3 |

Disse medlemmer fordeler sig således på vores fire forskellige hold, jf. tilmeldingssedler:

* Stolemotion på Knøs’ Gård: 31 medlemmer
* Hold i Sydals-hallen: 90 medlemmer
* Motion i Naturen: 35 medlemmer
* Instruktører: 9 personer

Det giver 165 personer. Forskellen skyldes, at der er kommet et par nye medlemmer efter indberetningen og at der er 5 personer, der deltager til både gymnastik og Motion i Naturen.

For 2021 indberettede vi 128 medlemmer og for 2022 var medlemstallet under 100. Det reelle tal for 2022 burde nok ligge på 130-135 medlemmer, fordi vi indtil udgangen af 2022 ikke registrerede deltagere på Motion i Naturen.

Som nævnt på generalforsamlingen sidste år, har vi fra 1.1.2023 registreret alle deltagere på Motion i Naturen:

* Der var 40 tilmeldte i forårssæsonen 2023, der har betalt enten 125 kr. for forårssæsonen eller 15 kr. pr. tur.
* 35 tilmeldte i efteråret 2023; heraf har 15 personer betalt for hele sæsonen 2023-24, de resterende har enten betalt 125 kr. for efterårssæson eller 15 kr. pr. tur.

Jeg tror også, at der er sket en udvikling i målgruppen for Motion i Naturen og at vores oprindelige ønsker om at ramme en ny målgruppe er lykkedes. I starten var mange deltagere på gåturene også deltagere på gymnastikholdene. Nu ser vi, at der kun er 5 gengangere på de to hold og det er bl.a. med til at forklare vores medlemsfremgang.

Anette har fortalt, at der på turene rundt om på Als er 20-25 deltagere med hver gang, uanset om turene er på det nordlige eller sydlige Als. Selv om naturen kan være våd, så er deltagerne seje og kravler, klatrer og springer over udfordringerne i skoven, på stranden og landet.  
  
**Afslutning på året**

Vanen tro, så sluttede vi året 2023 af med juleafslutning. Motion i Naturen ønskede god jul til hinanden i Sottrupskov med æbler stegt over bål og varm æblegløgg. Der var æbleskiver og gløgg på Knøs’ Gård og her i Sydals-Hallen var der rigelig med gløgg og æbleskiver. Juleafslutningen faldt nemlig på en af de dage, hvor der kom rigtig meget sne, og derfor var der ca. 20 personer, som meget fornuftigt valgte ikke at køre ud i det dårlige føre.

**Kurser og møder**

Som medlemmer af DGI var vi inviteret med til Julemødet i Tønder for at modtage sponsoratet på 3000 kr. Det var Ella – vores næstformand - som deltog og hun fik mange gode tips med hjem fra snakke med de DGI-ansatte.

Hanne deltog på et DGI-kursus om funktionel anatomi i foråret og skulle også have deltaget på DAIs Seniorcamp i august sammen med Inge, Hans og Jeg. Desværre måtte Hanne og Hans melde afbud, så i stedet deltog Birthe. Anette og Inger har deltaget på en Netværksweekend hos ViNatur.

**Sponsorer og hjælpere**

Vi sender en tak til vores sponsorer, som i 2023 har været Hørup Genbrug, som vi har modtaget 10.000 kr. fra til brug for instruktørkurser og tilskud til sociale arrangementer, Sydals Eltekniq, som trykker vores programmer, DGIs lokalforeningspulje, som har givet 3000 kr. til opstart af Seniorvolley og Sydjysk Sparekasse (Broager Sparekasse), som har deponeret 6.500 kr. til opstart af Seniorvolley.

I foråret var Helge sjakbajs for de frivillige medlemmer, som hjalp med at male i hallens cafeteria. Som brugende forening her i Sydals-Hallen hjælper vi hvert år med vedligeholdsopgaver i hallen. Tak til alle jer, der hjalp med malerarbejdet i 2023.

I 2023 havde vi også arrangeret en fælles tilmelding til Ladywalk. En stor tak til bl.a. Anneline tog sig af det praktiske på selve dagen.

Og igen en stor tak til Ulla Hansen, som har hjulpet os med at lave en liste med de sange, som vi indleder træningen med.

Mange tak til vores halinspektør Kim, som er god til at skabe hyggelige rammer om vores arrangementer og møder. Også en tak til Rene. Det er dejligt at komme i Sydals-Hallen og dejligt med et imødekommende og hjælpsomt personale – mange tak.

**I den kommende tid…**

Vi arbejder på at få startet et Seniorvolleyhold op. Birthe Overgaard har erfaringer hermed fra Sjælland og vi er så småt i dialog med Sønderborg Volleyklub for at få lavet et samarbejde med dem om holdet, inkl. instruktører og lokaler. Vi har fået sponsorater på i alt 9.500 fra DGI og Sydjysk Sparekasse til denne aktivitet.

Vi vil i bestyrelsen arbejde på at lave en bestyrelseshåndbog, der skal gøre det nemt at overskue og fordele bestyrelsesopgaverne og også gøre det nemt for nye bestyrelsesmedlemmer at komme i gang.

**Tak**

Tak til alle medlemmer for aktiv deltagelse på alle hold. Husk at give os tilbagemeldinger, nye ideer og ris og ros.

Tak til mine kolleger i bestyrelsen for godt samarbejde. Vi holder 4-5 møder hvert år og der er altid en god stemning på møderne. Vi har en valghandling lige om lidt og jeg håber, at du har lyst til at byde dig til.

Tak for indsatsen til vores revisorer Ingolf og Preben.

Jeg vil slutte af ligesom sidste år, nemlig med en stor tak til alle instruktører på alle hold – tak fordi I hver især altid møder op med godt humør og gode øvelser, der er med til at holde os alle i god form.

Tak for ordet.