Årsberetning 2025/26
(Skælskør Solskinsmotion)

Om et par måneder siger vi farvel til foreningens 10. Sæson. Hvor er tiden dog blevet af; men når jeg ser tilbage i papirerne, har vi været meget aktive nogle år mere end andre år. Vi har fået et dejligt klubhus mm. til krolf. Aktivitetsudbuddet er ændret, nogle er gået ud pga. manglende instruktører og nye er kommet til.
2025/2026 har dog atter været en god sæson med fin tilslutning til de forskellige aktiviteter.
Vi nærmer os så småt de 300 aktivitetsmedlemmer, idet flere går til mere end én aktivitet.

Krolf er blevet overhalet af motionsrummets medlemmer. Det er dejligt, at flere har fundet vej derned. I vores alder er det yderst vigtig at styrke alle kroppens muskler. Vi bliver også på den måde bedre til de andre aktiviteter. Det er vigtigt at gøre opmærksom på, at netop styrketræning i vores alder er en uhyre god aktivitet. Da blot et par dage på langs kan skabe en midlertidig forringelse af ens helbred og fysiske kapacitet. Ved daglig træning kan vores muskelstyrke genvindes selv højt oppe i alderen. Det er aldrig for sent at begynde.
Krolfaktiviteten er den 2. størst aktivitet målt på antal af deltagere. De er de mest seje medlemmer, idet de møder trofast op trods blæst, let regn og lave temperaturer. I denne sæson har de dog måtte holde pause pga. sne og frost. De er flittige de "Krolfer". De deltager i flere turneringer rundt omkring i Danmark. Dette har de andre år resulteret i regions- og danmarksmesterskaber. Men vi må konstatere, at vi desværre ikke i år skal fejres ved Slagelse Guld. Men "Krolferne" har dog også i denne sæson sat Skælskør på danmarkskortet blot ved at deltage i de mange turneringer over hele landet. Jeg er sikker på de kommer igen!

I badminton er der plads til flere medlemmer. Det er sjovere, når der er flere at spille med. Men der er en stabil grundstamme, så holdet skal nok vokse.

Der er stadig fire instruktører tilknyttet gymnastik. Det har vist sig at være en god idé, idet hver instruktør gør det rigtigt godt; men på hver deres måde. Det skaber fornyelse og fornøjelse. Alle muskler bliver rørt. De forskellige musikvalg gør også, at det mentale røres. Flere mænd burde vove at deltage, Det er i tidens ånd, og det vil skabe glæde hos et par af instruktørerne. Efter gymnastik er der gratis socialkaffe, hvor under snakken livligt går.

Bordtennis er blevet et tilløbsstykke. Der er mulighed for at spille 3 gange om ugen: 2 formiddage og en aften. Der er god stemning og højt humør ved bordene, når boldene skal fanges. Det er herligt.

Bowls, pickleball og indekrolf er tre aktiviteter, der ligger efter gymnastik om torsdagen, så man kan deltage i gymnastik samt én aktivitet mere på samme dag. Alle deltagere har det sjovt og hygger sig, hvilket er det vigtigste.

Foreningen har en rigtig god Yoga instruktør. Ift. andre steder er det en meget billig aktivitet, derfor opstår der ofte venteliste.

Litteraturkredsen har fundet en god stabil rytme. Der læses meget forskellige bøger, som biblioteket skaffer til holdet. Der kommer gode diskussioner om temaer og emner fra de læste bøger; men det vil sætte ekstra kolorit på diskussionerne med et par deltagere mere.

Les Lanciers var i år en stor succes, et tillløbstykke med 38 deltagere. Wienerballet blev afholdt i Det røde Pakhus. Jørn Bonde spillede både under middagen, til Les Lanciers og efterfølgende dans. Stor tak til Grete Bøje, som styrede det med kyndig hånd, til Laila og Claus, som klarede alt det praktiske i køkkenet, og ikke mindst til Jørgen Bøje, som sørgede for varmen og mm. Det var en uvurderlig hjælp.

Sæson 2025/2026 åbnede lige som de andre år med en vandretur Noret rundt. Pga. vand og vegetation blev det dog en alternativ rute; men som sædvanlig startede og sluttede vi hos Anne Marie og Albert Oschischnig. Tilslutningen var rigtig god. Måske fordi der var muligheder for at stige af undervejs. Hos Anne Marie blev vi velbeværtet med kaffe, te, juice, boller mm. Da Claus Nielsen tog guitaren frem, kom der rigtig gang i den med musik og sang. Ingen havde lyst til at gå hjem. Desværre må vi finde på et nyt start- og målområde i august 2026.

Der er blevet afholdt et velbesøgt instruktørmøde i november, hvor tovholdere og instruktører havde mulighed for at tale med hinanden samt spørge ind til foreningsarbejdet.

Og så havde vi vores gode jubilæumsfest den 6. marts i Det røde Pakhus. Med 90 deltagere. Dejligt!! Tak til Gitte Andresen med familie, Steen for sang og **alle,** der i øvrigt bidrog til den gode vellykkede fest.

Bestyrelsen har afholdt løbende møder, og for ikke at belaste foreningens økonomi holdes bestyrelsesmøderne på skift hos de enkelte bestyrelsesmedlemmerne. Tak til jer, der har lagt hus mm. til.

Der skal som sædvanlig lyde en tak til alle medlemmer for at bakke op om foreningen - **ingen medlemmer - ingen forening**. Bestyrelsen håber, at I fortsat vil finde de enkelte aktiviteter interessante og deltage i den kommende sæson. Gør nu en indsats for at få naboen, genboen eller nogle af vennerne med. Det er vigtigt med et godt fællesskab og en god motion.

En stor tak til alle foreningens ulønnede tovholdere og hjælpere, som yder en enorm og ikke uvæsentlig indsats uge efter uge.

Der skal også lyde en stor tak til alle instruktører. De er uundværlige for foreningen.

Jeg vil gerne takke hver og én i bestyrelsen for et stabilt samarbejde og kreative idéer i årets løb.
En særlig tak til sekretær og kasserer, der hvert år er på overarbejde. Der skrives referater og udsendes løbende oplysende mails, og der skal holdes styr på aftaler, indtægter og udgifter.
Til sidst får I lige et par ord fra det seneste forskningsresultat. Det er min oversættelse: Det vigtigste for menneskers trivsel og sundhed er kvaliteten af relationer. Gode ægteskaber, venskaber og andre relationer er langt mere afgørende for et godt og langt liv end penge og IQ.

Så er vi kommet til moralen:
Jeg vil gerne minde om, at vi alle får forskellige muligheder; men lad nu være med at tøve, for det er med muligheder som med solopgange, at venter man forlænge, mister man dem.

På glædeligt gensyn i næste sæson.

Den 17. marts 2026.
Conny Hansen