



Bestyrelsens beretning på generalforsamlingen i MoMo den 3. marts 2026.

MoMo er en forening, et motionsfællesskab for seniorer i Gentofte kommune stiftet i 2019. Motionen er selvfølgelig det vigtigste, men fællesskabet er næsten lige så vigtigt. I MoMo kan man dyrke mange forskellige slags motion og styrketræning, og man kan møde ligesindede, udveksle glæder, sorger og gode råd. Man bliver set. Mange medlemmer får nye venner, og meningen med MoMo er selvfølgelig at holde kroppen ved lige, og få et sjovere og mere aktivt liv medens vi er her på jorden.

MoMos livsnerve er instruktørerne. Alle vores instruktører er ulønnede. Et princip bestyrelsen ønsker at fastholde. Instruktørerne får en mindre årlig godtgørelse til dækning af tøjvask og andre udgifter, ligesom MoMo afholder udgifter til efteruddannelse. MoMo sørger for uddannelsen af fitnessinstruktører. Senere på året starter uddannelse af et nyt hold, og alle interesserede opfordres til at melde sig, når kurset udbydes. Bestyrelsen oplever heldigvis stor opbakning fra medlemmerne til instruktørerne, og mange medlemmer undrer sig over, at det kan lade sig gøre at drive en forening med så mange aktiviteter med ulønnede instruktører. Det kan det heldigvis fordi de fleste mennesker gerne vil gøre noget for andre mennesker, og fordi man selv bliver glad af at glæde andre.

Bestyrelsen fik ved generalforsamlingen i marts 2025 4 nye medlemmer. I løbet af året trak Jesper Ploug Mehlsen sig fra bestyrelsen, og suppleant Cheri Christensen indtrådte i stedet. Bestyrelsen består for nærværende af 7 medlemmer: Kai Jørgensen (fmd.), Peter Arne Sørensen (n.fmd.), Ole Lyng Hansen (kasserer), Margot Gunzenhauser, Torben Andersen, Elisa Graae og Cheri Christensen. Vi besluttede på det første møde efter generalforsamlingen, at fokus for bestyrelsens arbejde frem til denne generalforsamling skulle være instruktører (tiltrækning, fastholdelse og uddannelse), flere lokaler og en mere ligelig fordeling af arbejdsopgaver i bestyrelsen. Hertil kommer, at bestyrelsen har brugt en del kræfter på drøftelser om en eventuel udskiftning af det nuværende administrative system Conventus.

Tilmeldingen til forårssæsonens hold har desværre været rodet og præget af dårlig kommunikation, hvilket har givet anledning til usikkerhed og utryghed blandt medlemmerne. Det beklager jeg meget. Forløbet har givet anledning til flere overvejelser hos bestyrelsen. Der kan blandt andet blive tale om helårlig tilmelding fra næste sæson. Det kan til gengæld gøre ventelisterne mere fastlåste. For at imødekomme behovet for at træne sammen med andre overvejer bestyrelsen derfor at etablere en makkerordning for selvtrænere, hvor man selv kan etablere små selvtræningsgrupper.

Instruktører

Midt på året nedsatte bestyrelsen en arbejdsgruppe bestående af uddannelsesudvalget og de to MoMo-medlemmer og instruktører Karl Gaub og Lars Laier Henriksen. Arbejdsgruppen afleverede i eftersommeren en rapport med en række anbefalinger i forhold til tiltrækning,



fastholdelse og uddannelse af instruktører. Bestyrelsen forventer at iværksætte en række af anbefalingerne i løbet af 2026.

Lokaler

Bestyrelsen har afholdt en række møder med Gentofte kommunes fritidsforvaltning og administration om flere lokaler til MoMo. På grund af stigende medlemstilgang ansøgte vi allerede i slutningen af efteråret 2025 om, at få lov til at opsætte maskiner i Sandkassen (repos i Hal B i Sportsparken). Dette skete på opfordring fra forvaltningen. Det var hensigten, at MoMo skulle have fortrinsret til maskinerne i tidsrummet 7-15, medens Gentoftes øvrige foreninger kunne gøre brug af maskinerne eftermiddag og aften. Ansøgningen stødte imidlertid på modstand fra SISU og Volley, der pt. er primære brugere af Sandkassen. Det blev blandt andet anført, at man selv har behov for pladsen, at børn kunne komme til skade i maskinerne, og at maskinerne ville tiltrække uvedkommende. For at imødegå de to sidstnævnte argumenter har MoMo foreslået, at der opsættes en glasvæg til afskærmning af området (der findes en lignende løsning i Herlev). Det ville også afhjælpe støjproblemer. På et møde med administrationen i januar 2026 blev det oplyst, at den brandtekniske specialist på rådhuset ikke mener, at der kan opsættes en glasvæg ud mod brandvejen på reposen. Hertil kommer, at maskinerne skal være flytbare, hvilket ikke er muligt. Og endelig blev det oplyst, at der er andre foreninger, der benytter området, fx til bespisning i forbindelse med stævner i Gentoftehallen.

Som bekendt traf kommunalbestyrelsen den 15. december 2025 en principbeslutning om at nedrive AJ-bygningen i forbindelse med opførelse af ny svømmehal og fælleshus i Sportsparken. I beslutningsoplægget til kommunalbestyrelsen er Sandkassen nævnt som et muligt erstatningslokale i byggeperioden. Det virker dog ikke umiddelbart som om Sandkassen er en farbar vej, selvom det nok er for tidligt helt at afskrive muligheden. Bestyrelsen arbejder selvfølgelig videre med kommunen med henblik på at afsøge mulighederne for et sted at opstille fitnessmaskiner, ligesom bestyrelsen vil indgå i arbejdet med at finde erstatningslokaler til MoMos øvrige aktiviteter. Foreløbig tyder alt på, at vi kan beholde vore lokaler i Sportsparken 1-2 år endnu inden byggeaktiviteterne går i gang. Man skal dog gøre sig klart, at det herefter kan være endegyldigt forbi med egne lokaler for MoMo. Konsekvensen af nedrivningen af AJ-bygningen kan blive, at MoMo indgår i fordelingen af knappe ressourcer (lokaler) sammen med øvrige foreninger i Gentofte. Bestyrelsen vil arbejde målrettet på også i fremtiden at kunne disponere over en sal og et fitnesslokale indrettet mhp. at imødekomme seniorernes behov for motion fra tidlig morgen til midt på eftermiddagen.

Inspireret af et forslag fra et medlem på sidste generalforsamling har bestyrelsen endvidere undersøgt mulighederne for at leje os ind hos øvrige foreninger i Gentofte, der råder over fitnessmaskiner. Vi mangler svar fra en enkelt forening. Øvrige kontaktede foreninger har ikke haft mulighed for at leje faciliteter ud.



I efteråret opstod muligheden for at leje et lokale på Strandlund, hvor der kan opsættes fitnessmaskiner. I den anledning blev der afholdt ekstraordinær generalforsamling den 18. december 2025. Bestyrelsens forslag om at leje sig ind i lokalet blev dog forkastet af generalforsamlingen med et lille flertal (63 imod, 54 for og 10 ved ikke). Set i lyset af kommunalbestyrelsens godkendelse af Udviklingsplan for Gentofte Sportspark herunder en principbeslutning om at nedrive AJ-bygningen, og deraf følgende usikkerhed om fremtidige lokaler, har bestyrelsen besluttet at genfremsætte forslaget.

Organisering og arbejdsopgaver

Fordeling af arbejdsopgaver og organisering af bestyrelsens arbejde har ligeledes fyldt en del i bestyrelsens arbejde. I maj tog bestyrelsen derfor på en udbytterig inspirationstur til Roskilde Ældre Motion. En del arbejdsopgaver er allerede fordelt blandt bestyrelsens medlemmer, og arbejdet vil forsætte efter generalforsamlingen. En del arbejdsopgaver varetages endvidere allerede af frivillige i foreningen udenfor bestyrelsen, og det er bestyrelsens hensigt at undersøge, om flere enkeltstående opgaver kan fordeles/'udbydes' blandt medlemmerne.

Årets arrangementer

I lighed med tidligere år har der være afholdt en række arrangementer i 2025. Der er tale om deltagelse i det traditionsrige DAI Seniortræf i Fredericia, seniormotionsdag på Frederiksberg samt fødselsdagsfest med spisning, DJ og dans, 2 førstehjælpskurser, foredrag ved Casper Søndebro og naturligvis julegløggarrangementet. Der har været god interesse blandt medlemmerne for alle arrangementerne, og førstehjælpskurserne har været overtegnede. Der planlægges derfor flere førstehjælpskurser i 2026. Herudover har MoMo deltaget i det kommunale arrangement 'Aktive forårsdage 60+'.

Alle medlemmer er velkomne til at foreslå nye arrangementer og aktiviteter.

TAK

Fra bestyrelsen skal der lyde en stor og varm TAK til instruktører og andre frivillige. Uden jer var der ikke noget MoMo.

På bestyrelsens vegne

Kai Jørgensen

SE FAKTABOKS PÅ NÆSTE SIDE



Faktaboks

- Antal medlemmer: 762 (heraf fra andre kommuner end Gentofte 41)
- Antal instruktører: 43
- Antal hold:
 - Cirkeltræning: 16
 - Boldspil: 6
 - Gymnastik (yoga, pilates, funktionel træning mv.): 19
 - Udendørs motion: 10
- Holddeltagere: 736 (på ventelister 63). Nogle medlemmer er tilmeldt flere hold.
- Selvtrænere: i gennemsnit 28 pr. dag i 2025.
- Selvtrænere tilmeldte: 253 (foreløbigt tilmeldte i 2026. Tilmeldte 2026: 350)
- Udførte fitnesskørekort i 2025: 235
- Gennemsnitsalder medlemmer: 72,7 år (96 medlemmer over 80. Gruppen er voksende)
- Kvinder / mænd: 61,5 pct / 38,5 pct (svagt stigende andel af mænd)