

Foreningen blev stiftet d. 3. juli 2018 af Karina I Jacobsgaard /FIU. Ideen til at starte foreningen var at Frederiksberg kommune i samarbejde med FIU, DIF, DGI havde indgået en 5-årig visionsaftale, at der skulle opnås 9.500 flere idrætsaktive Frederiksberg borgere. Aftalen var en del af DIF og DGI´s vision: ”Bevæg dig for livet.”. Der blev oprette en sparingsgruppe af tidligere lokale idrætsudøvere og her deltog Bjarne Nielsen og Hanne Nygaard, stadig medlemmer af foreningen. Der blev afholdt et møde i Frederiksberg Hallerne d. 15. august, hvor omkring 40 personer mødte op, for at høre om foreningen. På mødet fortalte instruktørerne om aktiviteterne og opstart var d. 4. september 2018.De sociale medier blev meget brugt, f.eks. postkort, artikel i Frederiksberg Bladet d. 11/9,” Her starter alle på lige fod”, flyvers på bibliotekerne og der blev lavet en video af SpotOn, 2/11, som kan ses på YouTube. Foreningen voksede støt og roligt, indenfor de første 3 måneder var der 82 medlemmer. Igennem efteråret blev der etableret en bestyrelse, som ikke var i FIU regi og ved generalforsamlingen, januar 2019 blev der valgt en bestyrelse af medlemmerne. I den første periode knoklede bestyrelsen for at få flere medlemmer og det er vist lykkes ovenud med masser af succes.

I de følgende år har vi deltaget i Spring for livet, først Kedel hallen og derefter i Frederiksberg Hallerne og det har været med aktiviteter og infostand Seniormotionsdag i Lindevangs Parken, vi viste floorball og rytmisk dans og Spring for livet, som også afholdes i Nørrebrohallerne, der var vi enkel gang med en info stand.

Sundhedscenteret, har vi haft et tæt samarbejde med og været med i Frontløber projekt, for den gode modtagelse og 3 halvleg, desværre vandt vi ikke. Projektet blev afsluttet d. 21/9 2021. Desuden har vi været aktive i forhold til at få borgere fra Sundhedscenteret, som efter endt forløb skulle i gang med motion og ” Kom og prøv”, som var et initiativ fra centeret.

I samarbejde med DGI har bestyrelsen deltaget i et kursus, ” Flere med i fællesskabet”. Desuden har et medlem og instruktør deltaget i naturkursus og de fik ny inspiration til at motionere udendørs.

Foreningen har altid vægtet det sociale liv højt og der er altid kaffe på kanden efter hver motionsdag. Den første frokost blev afholdt d. 9/10/18, til den nette sum af 85kr. for 3 stk. smørrebrød. Succesen blev efterfulgt af julefrokost i december, hvor der ligeledes deltog mange medlemmer. Sidenhen er der blev afholdt 2 frokoster i hver sæson, og Jørgen og Susse Overby har været tovholder, men sagde tak efter 5 år og Peter og Ernst fra floorball har overtaget tjansen. Der skal også lyde en tak til Helle Søgaard, for chokoladen, som altid er der ved vores kaffe, efter motion.

Samarbejde med FIU, har været godt igennem alle årene og vi er medlem af brugergruppen for Frederiksberg Hallerne og deltager i de møder der bliver arrangeret af FIU. Desuden har vi deltaget i førstehjælpskursus arrangeret af FIU.

Vi kom igennem corana, mistede ingen medlemmer, var i 10 personers gruppe og udenfor og alle tog godt imod de løsninger vi lavede.

Foreningen har ligeledes være aktive ved SkOlympiske lege i april 2023, hvor vi stillede med 3 dommere til floorball. Vi stiller op igen til næste år. Derudover var der omkring 10 medlemmer der var frivillige ved Grøn koncert på Femøren og det var en succes, så det vil blive gentaget næste år.

Bestyrelsen vil godt takke alle vores dejlige positive, glade medlemmer for et godt samarbejde igennem alle årene, det er kun glade medlemmer vi møder på gangene og i hallerne. Der er stadigvæk medlemmer, som har været med fra starten, så vi må jo gøre det godt. Der skal ligeledes lyde en stor tak til Marion Faden og Dorrit Løhndorf, som var medlemmer af den første bestyrelse, som blev valgt januar 2019.

Bestyrelsen september 2023.