



Referat fra generalforsamling onsdag 28. august 2018 på Hareskov Bibliotek

Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af det reviderede regnskab for 01.07.2017 - 30.06.2018 til godkendelse
4. Fastsættelse af kontingent for sæson 2018-2019.
5. Behandling af indkomne forslag fra medlemmerne og/eller bestyrelsen
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer
7. Valg af revisor
8. 8. Eventuelt

Ad. 1 Ilselil Myrhøj, blev valgt til dirigent og konstaterede at generalforsamlingen var lovligt indkaldt. Karin Kobusch blev valgt til referent.

Ad. 2 Herunder følger formandens beretning for sæsonen 2017-2018

Endnu en sæson er gået. Vi offentliggjorde programmet på vores hjemmeside den 1. august 2017 og sendte i den forbindelse en mail ud til alle som havde gået på et hold i den foregående sæson om, at de nu kunne tilmelde sig.

1. Antal hold

2017: 7 hold for børn og 5 hold for voksne.

2016: 7 hold for børn og 5 hold for voksne - ekstra hold (yoga) startede efter jul

2015: 7 hold for børn og 6 hold for voksne

2. Antal medlemmer

30. april 2018: 184 medlemmer, heraf 91 børn og 93 voksne

30. april 2017: 214 medlemmer, heraf 103 børn og 111 voksne

30. april 2016: 239 medlemmer, heraf 129 børn og 110 voksne

Nedgangen i medlemsantal var både blandt børn og voksne. Generelt var der lidt færre børn tilmeldt holdene for de mindste børn 4-5 år end tidligere. Med hensyn til nedgangen i holdene for voksne kan det formentlig skyldes, at vi startede nye hold op med nye trænere.

3. Oversigt og gennemgang af holdene



Sæson 2017-18: VOKSENHOLD

TIRSDAG	Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov	TORS DAG	Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov
kl. 18:10-19:00 "Bootcamp" – M/K <i>Bente Gotthardsen / Pierre Larsen</i>		kl. 17:00-18:00 Senior Corefit <i>Sandy Pedersen</i>	
kl. 19:00-19:50 "Bootcamp" – M/K <i>Bente Gotthardsen / Pierre Larsen</i>			
<p>"Bootcamp" er funktionel træning hvor hver enkelt presser sig til at yde det optimale. Vi anvender bl.a. slyngetrænere, ab-wheels, kettlebells og egen kropsvægt i et program med intensitet og fokus på træning af hele kroppen.</p> <p>Vi laver det samme på begge hold, så du vælger bare det tidspunkt, som passer dig bedst!</p>		<p>Holdet for dig, som vil i form med gode øvelser, hvor vi får brugt alle musklerne også lårtermusklerne. Vi starter med fælles opvarmning og en typisk time vil være cirka 8 øvelser af 1. minuts varighed med en kort pause imellem hver øvelse, som vi kører igennem 3 gange.</p> <p>Holdet henvender sig til 55+ og alle kan være med uanset form og erfaring, da alle øvelser vil blive gennemgået inden start.</p> <p>Så kom og vær med til en sjov gang træning med høj puls og styrke.</p>	
ONSDAG Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov		kl. 18:00-19:00 Mindfulness – bevidst nærvær <i>Hanne Lund Kristiansen</i>	
kl. 17:00-18:00 Yoga <i>Vicki Nielsen</i>			
<p>Yoga for mig er, at finde glæden og roen i at være sig selv. Den giver mere energi, styrke, åbenhed, overskud, lindrer smerter og mindsker stivhed. Anusara yoga, baseret på Hatha yoga, giver sved på panden og lukker op for livsenergien.</p> <p>Jeg vil gerne dele den følelse af ro, balance og centrering som man efterfølgende kan tage med sig ud i hverdagen.</p>		<p>Nysgerrig på mindfulness. Nysgerrig på hvad der sker, når du er stille og vender blikket indefter.</p> <p>Vi leger med kropsskanninger, guidede meditationer, åndedræt & bevidst nærvær. Kernen i mindfulness er egenomsorg og accept – og DET løfter humøret.</p> <p>Timen starter med 15 minutters "kommen til stede" med bl.a. stræk, efterfulgt af 15 minutters pulstræning inden vi de sidste 30 minutter fordyber os, sanser og observerer kroppens aktuelle tilstand.</p> <p>Bemærk: Dette hold kører foreløbig KUN fra september til december 2017 – derefter vil vi tage stilling til, om holdet skal fortsætte i 2018.</p>	



Bootcamp: Bente Gotthardsen og Pierre Larsen – vores trofaste trænere gennem mange sæsoner – fortsatte deres koncept introduceret i sæson 2016-2017 med identisk træning på begge hold om tirsdagen, således at det for deltagerne var ligegyldigt om de meldte sig til holdet 18:10-19:00 eller 19:00-19:50. Bente og Pierre underviser på skift de 2 hold. Der har været en tendens til, at deltagerne på det tidlige hold er lidt ældre end deltagerne på det sene hold – uden at det har den helt store betydning. Vi tolker det således, at de yngre lige skal have klaret spisning og børn – inden de kommer til træning. Bente og Pierres fleksible "team løsning" med hensyn til træning er vi meget glade for i foreningen, for det betyder at vi yderst sjældent må aflyse holdene.

Som formand er det at finde trænere en af de største udfordringer, som kræver at man har tålmodighed og ikke lader sig stresse af, at man typisk først en måned før sæsonstart ved hvordan den kommende sæson kommer til at se ud med hensyn til trænere og hold. Sådan var det også i 2017.

Yoga: Henover sommeren havde vi gjort rigtig meget for at finde nye instruktører: Specielt havde vi en udfordring med at finde trænere til yoga for voksne. Ida Sandberg, som havde haft ½ sæson i foråret 2017 havde ikke mulighed for at fortsætte. Men vi var heldige, at Vicki Nielsen som bor her i byen, havde tid, lyst og mod på at starte et hold op tidligt onsdag aften kl. 17-18 i den lille sal. Det er med stor glæde, at Vicki gerne vil fortsætte hos os – det bliver også i den kommende sæson onsdag aften – men lidt senere og 75 minutter i stedet for kun 1 time.

Senior Corefit: Holdet som Sandy Pedersen startede op i sæson 2016-2017 fortsatte i 2017-2018 torsdag aftener med rigtig fin tilslutning.

Nye tiltag

Mindfulness: Med succes tilbød vi i efteråret 2017 et hold i Mindfulness med Hanne Kristiansen som træner/coach. Holdet startede i den store gymnastiksal, men det var svært at finde stilheden og roen med en flok glade og "hvinende" svømmepiger ude i bade og omklædningsrummet, så omkring efterårsferien rykkede holdet over i den lille/gamle gymnastiksal. Deltagerne var glade for holdet – og de fik værktøjer med i bagagen, så de kunne gå hjem og selv fortsætte med mindfulness.

Introduktion til Argentinsk Tango: Efter jul havde vi mulighed for noget helt nyt og anderledes. Vores trænere har et god netværk og det var på den måde, at vi blev opmærksomme på at Lene og Werner her fra Hareskovby er garvede dansere med mod på at introducere medlemmerne i Hareskov Gymnastikforening til Argentinsk Tango. Efter en prøvetime, var der 10 par som meldte sig – og de er virkelig blevet udfordret – og måske nogen har valgt at fortsætte i de professionelle klubber i København.



Sæson 2017-18: BØRNEHOLD

TIRS DAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:30-17:15

"Fitness" for børn fra 4 år – uden forældre
Nessa Smailes & Julie Bilde

Dette hold er fyldt med bevægelse, leg og masser af sjov. Undervisningen fokuserer på at udfordre og udvikle børnenes motorik, musikalitet og samarbejdsevner gennem bevægelseslege. Vi bruger redskaber, musik og vores fantasi.

Bemærk: Holdet er uden forældre, da børnene bliver mere selvstændige og modige uden en forælder ved deres side.

kl. 17:15-18:00

"Fitness" for børn fra 5 år – uden forældre
Nessa Smailes & Julie Bilde

Er du klar til fart over felten, højt humør og sjove lege? På dette hold skal vi have det sjovt med opvarmingslege og udfordrende redskabsbaner. Vi får pulsen op, træner børnenes motorik og musikforståelse samt deres styrke, balance etc. gennem forskellige redskabsbaner. Vi hører musik, og træner børnenes samarbejdsevne i forskellige sjove lege.

Bemærk: Holdet er uden forældre, da børnene tør mere uden en forælder ved deres side.

TIRS DAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 17:00-17:50

Dans og bevægelse 0.-1. klasse
Clara Ottesen & Signe Marie Korning

Kan du lide at høre sej musik, lege sjove lege og lære nogle lette dansetrin? På dette hold skal vi lære at bevæge os til musik, få pulsen op til sjove opvarmingslege og bruge gymnastiksalens redskaber. Målet er at kunne opføre en lettere danseserie, udvikle motorikken og have det sjovt!

kl. 18:00-18:50

Funk/MTV, piger 2.-6. klasse
Signe Marie Korning & Clara Ottesen

Har du set MGP? Eller er du bare vild med at danse? Så er dette hold lige noget for dig! Funk er dans, som ofte ses i tv-shows som MGP og pop-musikvideoer på MTV. Vi danser til en masse forskellig musik og lærer forskellige koreografier. Niveaulet afpasses til deltagerne på holdet.

ONS DAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:30-17:15

Parkour I (fra 6 år)
Andreas Lorentzen, Street Movement

kl. 17:15-18:00

Parkour II (fra 7 år)
Andreas Lorentzen, Street Movement

kl. 18:00-18:45

Parkour III (øvede fra 9 år og opefter)
Andreas Lorentzen, Street Movement

Ideen bag *parkour* er at bevæge sig hurtigt og effektivt i flow rundt i sine omgivelser på en sjov og kreativ måde. Det er en udfordrende sport, hvor bevægelse, sundhed og sikker risikovillighed har højeste prioritet.

Parkour træningen på holdet tilpasses deltagerens erfaring og forudsætning, og der er ligeligt fokus på teknik og på styrke, så alle kan være med. Holdene er for: *Mixed begynder/let øvede børn*

Undervisningen varetages af uddannede trænere fra *Street Movement*:

<http://www.streetmovement.dk>

NB Som forælder bør du tjekke, at dit barn er dækket af en ulykkesforsikring!



På *børneholdene* var der en del udfordringer: Vi skulle finde nye trænere og assistenter til vores populære *børnehold for børn 4 år og børn 5 år*, da Gabriella Lipsius Hincheli & Maria Haugaard blev studenter her til sommer og derfor ikke længere havde tid til at træne vores børnehold. MEN en af vores tidligere trænere har en datter, som er en rigtig gymnastikpige og som derudover har erfaring med undervisning af børn i en anden forening. Hun kunne godt tænke sig at prøve noget nyt – og det er vi meget glade for. Nessa Smalles og Julie Bilde er to meget positive, engagerede og dygtige børnetrænere. Vi er så heldige, at både Nessa og Julie fortsætter med de hold i den kommende sæson.

Dans for piger:

Signe Marie Korning og Clara Ottesen trænede igen i 2017-2018 sæsonen vores to hold om tirsdagen i dans for piger – dog havde de vikarer de sidste par måneder: Rose Enemærke og Sofie Bramsen Hansen, da de selv skulle ud at rejse. Holdene er meget populære blandt pigerne.

Parkour:

Det var 4. sæson at vi kunne tilbyde hold i Parkour med trænere fra Street Movement i København. Andreas Lorentzen startede med at have holdene, men efter vinterferien 2018 overtog Simon Nordby holdene. Det er også Simon, som skal have de 3 hold i den kommende sæson. Holdene kører med 12-15 deltagere og i 2017-2018 var der "kun" drenge på holdene – selvom holdene annonceres til at være for M/K. Trænerne fra Street Movement er typisk unge studerende, de er dygtige til Parkour og drengene på holdene får således både en træner og et ideal at leve op til. Parkour er en "gade" sport, men den kræver stor selvdisciplin og styr på helt basale ting som holdning, balance og en stærk core.

Nye tiltag

Yoga og mindfulness for børn:

Efter efterårsferien fik vi mulighed for at låne et lokale mandag eftermiddag i spejdernes klubhus til et hold for børn i yoga/mindfulness med Anne Tjagvad som træner. Desværre blev der ikke tilmeldinger nok til at starte holdet, måske fordi det var så sent og kalenderen fyldt op for børnene her i Hareskov. MEN vi forsøger igen i den kommende sæson at udbyde et hold for "tweens" (børn 8-12) i yoga – dog med en anden, men i foreningen velkendt træner Ida Sandberg. Det er vi meget spændte på.

4. Bestyrelsesmøder

Bestyrelsen bestod af undertegnede (formand Lone Stokholm Larsen), Helle Hvorslev (kasserer) og 2 bestyrelsesmedlemmer Karin Kobusch og Kit Faldborg. Vi har holdt ca. 4 bestyrelsesmøder, hvor vi har fulgt op på tilmeldinger og tilslutning til holdene, økonomi og regnskab, arbejdet med at finde nye trænere mv. Det sidste bestyrelsesmøde før sommerferien brugte vi på oprydning i skabene og optælling af redskaber/rekvisitter.

5. Lokaler: booking og aflysninger

I marts 2018 lancerede Kultur og Fritid i Furesø kommune et helt nyt lokale booking



system. Det er anden eller tredje gang på lige så mange år, at vi skal skifte system. Det var ikke uden en stor portion skepsis, at formanden loggede ind på det nye system for at indtaste lokaleønsker for sæson 2018-2019. MEN al skepsis blev forvandlet til positiv overraskelse: Det nye system var super nemt og intuitivt at bruge – det var ikke nødvendig at læse nogen 50 siders manual først. Det var en stor lettelse! Tilbage melding har også fungeret helt fint og det er nu overskueligt og gennemskueligt, hvilke lokaler man har booket på hvilke dage og klokkeslæt.

Advisering om aflysninger har også fungeret bedre i 2017-2018 end i tidligere år. Der var kun et enkelt svips, hvor vi havde fået adviseret aflysning på en torsdag – hvor det skulle have været en onsdag – men det "overlevede" vi og det generede ikke så mange.

Formanden holder løbende kontakt med skolen – specielt pedellen – især med hensyn til lys, vandtemperatur i bruserne, rengøring mv. Specielt har vi 2017-2018 oplevet udfordringer med det tidligere omklædningsrum ved den lille/gamle gymnastiksal. Det er blevet "konverteret" til redskabsrum for skolen/SFO'en: grill, skovle, spader og andre udendørs ting. Der bliver tilsyneladende aldrig ryddet op/gjort rent. Status lige nu: Dialogen er genoptaget.

6. Den nye Persondataforordning

Den 25. maj 2018 trådte den nye EU Persondataforordning i kraft.

Persondataforordningen gælder for alle organisationer, der behandler persondata. Som forening er man derfor underlagt forordningens krav allerede fra det tidspunkt, hvor et nyt medlem i forbindelse med indmeldelse afgiver oplysninger om navn, adresse, e-mail m.v.

Med den stigende digitalisering og de nye teknologiske muligheder, ønsker EU at øge kravene om større kontrol for forbrugerne over egne data – både i forhold til beskyttelse af data og i forhold til adgang til- og anvendelse af data. Det kan man læse mere om på Datatilsynets hjemmeside til formålet

Overholder man ikke bestemmelserne i denne forordning kan der udstedes bøder på 4% af den pågældendes organisations omsætning.

Klubmodul – som er leverandør af vores foreningsadministrationssystem – har udarbejdet en løsning i samarbejde med Kammeradvokaten. Det er en komplet løsning der omfavner alle klubber, foreninger og organisationer, der anvender Klubmodul. Løsningen blev implementeret på alle Klubmodul løsninger i forbindelse med ikrafttrædelse af forordningen. Det gør at vi og alle andre klubber, foreninger og organisationer der anvender Klubmodul har fået en løsning, der lever op til alle krav i forordningen. Det var ikke muligt at fravælge denne implementering. Vi er rigtig glade for Klubmodul løsningen, som IKKE har betydet ekstra omkostninger for os som forening.

Endelig skal jeg gøre opmærksom på, at vi IKKE indsamler såkaldte "følsomme" personoplysninger fx cpr.nr. Vi udleverer eller distribuerer heller IKKE adresser, emails og tlf. nr. på medlemmerne – udover internt i foreningen samt til Furesø kommune – fordi vi får medlemstilskud baseret på antal medlemmer.

Informationsmail herom blev udsendt til alle medlemmer, som havde gået på hold i 2017-2018 sæsonen.



7. Konklusion

Det har atter været en sæson med masser af god "gymnastik", dygtige og engagerede trænere – som hjælper hinanden og afløser for hinanden, så vi undgår aflysninger af hold. Det er bestyrelsen meget taknemmelige for. Så hermed en stor tak til alle instruktører!

Jeg takker også bestyrelsen for godt samarbejde, gode og effektive møder – og hyggeligt samvær.

Lone Stokholm Larsen, formand - August 2018

Formandens beretning blev enstemmigt godkendt af generalforsamlingen.

Ad. 3 Helle Hvorslev (kasserer) fremlagde det reviderede regnskab, som blev enstemmigt godkendt af generalforsamlingen.

Ad. 4 Kontingentet for sæson 2018-2019 er uændret i forhold til sidste sæson. Bestyrelsen fremlagde forslag om, at kontingentet for 2018-2019 kan justeres, hvis bestyrelsen skønner det nødvendigt. Det fremsatte forslag blev enstemmigt vedtaget af generalforsamlingen.

Ad. 5 Behandling af indkomne forslag: Der var ikke noget til dette punkt.

Ad. 6 Valg af bestyrelsesmedlemmer Bestyrelsesmedlemmer vælges for en 2-årig periode.
Helle Hvorslev (kasserer) – på valg, genopstiller og genvælges
Lone Stokholm Larsen (formand), Karin Kobusch og Kit Falborg – ikke på valg.

Ad. 7 Valg af revisor 1-2 revisorer vælges for en 1-årig periode.
Ilselil Myrhøj – på valg, genopstiller og genvælges.

Ad 8 Eventuelt - Intet under dette punkt.

Referent: Karin Kobusch, Hareskovby den 28 august 2018

Dirigent:

Ilselil Myrhøj

Formand:

Lone S. Larsen 02. september 2018