

GREVE SENIORSPORT – Op på Dupperne

Referat af generalforsamling: Mandag den 20.11.2023 på Langsiden

Referent: Lena Urup

Punkt 1: Valg af dirigent

Bestyrelsen foreslog Ole Nielsen, som blev valgt. Dirigenten konstaterede, at generalforsamlingen var lovligt indkaldt med 3 ugers varsel på hjemmesiden og ved mail.

Punkt 2: Valg af stemmetællere

Inge Hansen og Vibeke Granqvist blev valgt

Punkt 3: Formanden aflægger mundtlig beretning

Årsberetning for 2022/23 (afholdt den 20. november 2023)

Velkommen

Et år er gået – UDEN NEDLUKNINGER. –

Medlemsmæssigt, ligger vi 22/23 på niveauet for sidste år. Sidste år lå vi på ca 1250 medlemmer.

Alligevel kommer vi ud med et stort underskud i år, et pænt et af slagsen endda.

Derfor har vi skåret ned på en masse udgifter bl.a.:

- Vi har i mange år givet en gavekurv til instruktører og bestyrelsesmedlemmer, når de fyldte rundt. Men dette har vi skåret væk fremover.
- Vi plejer at give øl til generalforsamlingen
- Træningsmateriel, bliver der ikke indkøbt ret meget af i denne sæson. Vi har søgt nogle puljer, og der har vi fået bevilget nogle penge. Så noget bliver der indkøbt.

På den måde har vi forsøgt at spare, hvor vi kan.

Men det kommer Birgit sikkert ind på om lidt.

Vi plejer at have stolegymnastik i de 11 uger vi har sommerferie. – Det er blevet en kæmpe succes. I sommer var der mellem 50 og 60 hver mandag, der kom til træning i 1 time og mange med rollatorer. – Vi var blevet nødt til at oprette et hold mere, hvis vi skulle have fortsat i år. For knap 60 personer til stolegymnastik, er fuldstændig uoverskueligt. – Derfor droppes dette også til sommer, da det bliver dyrt med 4 instruktører i 1½ time. Trist, når man må lukke ned for en succes.

Det er simpelthen så superdejligt, at vi kan blande mennesker der er meget fitte, almindelige motionister og folk med forskellige handicaps mellem hinanden. Der drikkes kaffe i fællesarealet – NU UDEN SMÅKAGER.

--

Vi er meget heldige med at få ansat nogle dygtige instruktører.

Yoga

Maria kom og spurgte, lige før sæsonen gik i gang, om vi kunne bruge en yoga-instruktør. – Det kunne vi da, da vi havde ledig tid, indtil Elisabeth starter til januar. – Maria er faldet rigtig godt til, medlemmerne er meget glade for

hende og hendes undervisning, og vi vil utroligt gerne finde hold til hende, men lige nu, skal vi jo passe på økonomien. – Vi må se om der kommer en løsning.

Pilates

I denne sæson, måtte Jørgen stoppe pilatesundervisningen før sæsonen gik i gang, på grund af en meget meget syg skulder. – Vi fik endnu en super dygtig instruktør, Mette. Jeg har indtryk af at udøverne er meget glade for Mette og hendes undervisning, men Mette er også glad for deltagerne på holdet. Så det lyder jo som et godt match.

Dans

Jeg syntes vi skulle have noget nyt i foreningen, og kontaktede Anne, som jeg fandt da jeg søgte på Salsaundervisning på nettet. Da jeg fik fat i Anne, ville hun meget gerne undervise i meget mere dans end salsa. Og jeg skal da lige love for at det er blevet en succes. Knap 50 på holdet. – Medlemmerne kommer ud med røde kinder, og smil fra øre til øre, når timen er færdig. – Vi har desværre måttet lukke for tilgang p.g.a. pladsmangel.

--

Dejligt med alle disse forskellige aktiviteter. I skal alle huske, at man skal give den gas, når man er til træning, for at få noget ud af det. Det vil sige, man må godt blive forpustet, man må godt kunne mærke i musklerne, at man har været til træning, og det må godt føles anstrengende.

Tab af muskelfunktion og muskelmasse og effekten af fysisk træning.

I den forbindelse, er vi 4 fra foreningen, der skal til et symposium på Panum Institutet, på torsdag den 23. november. Sundhedsstyrelsen har fået udfærdiget en rapport af førende forskere fra Region Hovedstadens hospitaler, Københavns Universitet og Syddansk Universitet.

Tab af fysisk funktionsevne med stigende alder er et livsvilkår, det er et accelereret muskel- og funktionstab, derimod ikke.

Når man ikke kan klare sig selv, går det ud over livskvaliteten og fører til flere og komplicerede hospitalsindlæggelser, stigninger i behovet for hjemmehjælp og dermed markant øgede sundhedsøkonomiske udgifter. Alligevel er det et område, vi som samfund har alt for lidt fokus på, selv om langt de fleste tilfælde af disse tilstande kan forebygges og behandles med fysisk træning.

Hovedpunkterne på torsdag er:

- Hovedpunkter om tab af muskelmasse
- Styrketræning påbegyndt ved pensionsalderen
- Fysisk aktivitet og muskelfunktion hos skrøbelige borgere
- Muskeltræning i kommunalt regi – erfaringer fra Aalborg
- Fysisk træning af hospitalspatienter

Det skal nok blive spændende. Deltagerne fra Op På Dupperne er:

Tina Greve, Malene, Jørgen og mig.

--

I går, søndag den 19. november

Havde vi fået fat i en udenbys instruktør, som underviste 9 af vores instruktører i SMART TRAINING – Hjernegymnastik.

Jeg har indtryk af at de havde en rigtig god formiddag. – Så nu kan i bare vente jer ude på holdene.

Dejligt når vores instruktører vil lære nyt.

--

Rengøring i hallerne

Vi har haft en del arbejde med at få Hal 4 brugbar.

Der står et hav af redskaber alle vegne, så det der i sin tid hed, at der skulle være 2 badmintonbaner til brug for andre hold, er nu blevet indskrænket til ½ badmintonbane. Samtidig med at der står stablet redskaber op alle vegne rundt i hallen, så rengøringen ikke kan komme til.

Det er ikke så sundt at indånde store nullermænd, som ligger allevegne, og bliver smidt rundt i hallen, ved aktivitet. Og meget utilfredsstillende for en instruktør at møde op mandag morgen, og hun bliver nødt til at møde i god tid, for at rydde op efter andre foreninger.

Håber det bliver bedre.

Vi skal alle rydde op efter os, og huske at tage ALT med os.

Teleslynge i Hal 1

Hvis du kommer som tilskuer til et arrangement i Hal 1, og har du høreapparat, så sæt dig i den del af hallen længst væk fra indgangen, fra musikpulten og ned mod væggen. Det vil sige i samme side som musikpulten. I den ¼ af hallen er der nemlig kommet teleslynge. Det kunne ikke laves i hele hallen, da gulvet så skulle tages op. Selvom det kunne være rart med et nyt gulv, så er økonomien i kommunen ikke til det. Man får ikke glæde af teleslyngen ude på gulvet, kun som tilskuer.

Festen

Vi havde en super fest den 27. oktober. Stig (bestyrelsesmedlem) stod for arrangementet. Vi fik rigtig dejlig mad, og Stig havde skaffet en meget dygtig musiker.

Langsiden

Det kunne jo være rart, hvis Langsiden snart kom i gang. Der kan være mange flere til fest. – Men også i hverdagen, kunne det være fedt, hvis der kom en forpagter. Men jeg tror det har lange udsigter. Jeg har hørt rygter om august 2024. -

Ansættelse af mig

Der er blevet utroligt meget kontorarbejde i foreningen. Jeg bruger mange timer hver uge, og i perioder mange timer hver dag. Jeg syntes det var lidt uretfærdigt at jeg skulle bruge så mange timer uden at få noget for det. Jeg kan godt lide arbejdet, men det går jo ud over noget andet, når jeg sidder ved computeren. Derfor er jeg blevet ansat som kontordame 10 timer om ugen. – Det er altså ikke formandsarbejdet jeg får løn for.

Tak

Jeg vil gerne takke alle instruktører og bestyrelsesmedlemmer og revisorer for deres arbejde for foreningen.

Og alle medlemmerne skal også have en tak. – Der er altid en rigtig god stemning, når man går rundt på gangene eller i hallerne. Bliv ved med at skabe den gode stemning.

Bemærkninger til beretningen:

Utilfredshed med at stoleholdenes sommergymnastik bliver sparet væk. Svar: Det er en udgift på 20.000-25.000 kr, og det er svært at få instruktører.

Beretningen blev godkendt

Punkt 4: Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse

Bemærkninger til regnskabet:

Spørgsmål om renter på vore bankkonti. Svar: Der er renter, men det er meget lidt.

Spørgsmål om det store kørselsbeløb. Svar: Vi har en instruktør, der får sin løn udbetalt som kørepenge

Regnskabet blev godkendt

Punkt 5: Kassereren fremlægger budget til godkendelse

Bemærkninger til budget:

Spørgsmål: hvem fastsætter kontingentet? Svar: Det gør bestyrelsen

Budgettet blev godkendt

Punkt 6: Indkomne forslag

Der var ingen indkomne forslag

Punkt 7: Valg for 2 (år) – i lige år formand og sekretær – i ulige år kasserer og 1 bestyrelsesmedlem

Næstformand Jørgen Nielsen blev genvalgt

Kasserer Birgit Ottesen blev genvalgt

Bestyrelsesmedlem Stig Larsen blev genvalgt

Valg for 1 år revisor og revisorsuppleant

Revisor Vagner Sørensen blev genvalgt.

Revisorsuppleant Bent Hybholt blev genvalgt

Punkt 8: Eventuelt

Forslag om at udbrede kendskabet til Op-på-Dupperne. F.eks lægge vores program på biblioteket og andre offentlige steder og sætte annonce i Sydvesten

Dirigenten takkede for god ro og orden

Jette takkede dirigent for god afvikling af generalforsamlingen og forsamlingen for fremmødet. Der var ca 40 fremmødte.