

Referat fra Generalforsamlingen

Valg af referent

Marianne Pagh

1. Valg af dirigent/ordstyrer

Thøger – indbydelse er rettidigt udsendt – 3 stemmetællere blev udpeget

2. Bestyrelsens beretning for år 2024 (Formand - John Envoldsen)

Året 2024 gennemgået - Foreningen er stiftet 5/10-2017 – bestyrelsen blev præsenteret samt de 2 frivillige – 2024 sluttede med 138 medlemmer
beretningen Godkendt.

3. Fremlæggelse af regnskab til godkendelse for år 2024 (Kasserer - Flemming Krarup)

Nye medlemmer (økonomien er god) – regnskabet er Godkendt

4. Fremlæggelse af budget for år 2025 til orientering (Flemming Krarup)

Der er afsat penge til eventuelle reparationer m. v. – budget er Godkendt

5. Fastsættelse af kontingent for år 2026 (Flemming Krarup - bestyrelsen)

Kontingent for 2026 sat til 100,- kr. – enstemmigt vedtaget

6. Indkomne forslag

Ingen indkomne forslag

7. Valg til bestyrelsen (jf. § 3)

Valg til bestyrelsen gælder for en periode på 2 år.

I lige år vælges formand og 1 bestyrelsesmedlem

I ulige år vælges kasserer og 1 bestyrelsesmedlem

(Flemming Krarup) og (John Pagh)

Revisor og suppleanter er på valg hvert år.

7a. Kasserer – Flemming Krarup – er villig til genvalg.

Genvalgt

7b. Næstformand – John Pagh – er villig til genvalg

Genvalgt

7c. 1.st. – Suppleant - Marianne Pagh – er villig til genvalg.

Genvalgt

7d. Revisor – Peter Fredsbo Andersen – er villig til genvalg

Genvalgt

7e. Revisor suppleant – Lotte Staalsen – er villig til genvalg

Genvalgt

8. Eventuelt

Ideer: mere rengøring (se 8a.) – bestyrelsen Julefrokost, tager stilling til det til næste Generalforsamling – Flemming Krarup orienterede om Caféen, ny kok pr. 1/4 skal først til Folkehuset Havkær – medio maj skulle Caféen fungere igen.

8a. Lokalerne: Rengøring og beskidte sko – hilse fra vores frivillige (Inger og Lis)
- HUSK nu de skiftesko – drikkeglas og glasflasker

Opråb igen-igen – følg anvisningerne - Forespørgsel om rengøring 2 gange i ugen - der bliver gjort rent i ugen, af Folkehusets rengøringspersonale

8b. Hygiejne – nogle har spurgt ind til afspritning og rengøring af maskinerne.
Sundhedsstyrelsens 5 råd hygiejneråd blev vist – følg dem

8c. Nulstille maskinerne når de forlades.

Nogle af maskinerne blev gennemgået – husk at nulstille og lad være med at spænde håndtag for hårdt og sæt maskinerne på plads efter brug
Der blev spurgt om der har været ulykker – ingen ulykker observeret

8d. Snakke om et/to foredrag/kursus som DAI vil komme og afholde.

Iflg. aftale med kommunen skal der afholdes 1-2 arrangementer om året
Der er planlagt 1 kursus/foredrag med DAI 'Pas godt på din ryg' i maj 2025

Dato: 11 marts 2025

Dato: 9. marts 2025

Dirigent/ordstyrer:

Hans Thøgersen

Referent:

Marianne Pagh

Bestyrelsens beretning eller Formandens ord - for året 2024 Ved Generalforsamlingen d. 3. marts 2025

Allerførst en kæmpe stor tak til bestyrelsen for arbejdet med at gøre klar til Generalforsamlingen her og specielt til Kassereren Flemming, for hans store arbejde med at fremskaffe "Fastelavnsboller" til kaffen.

Lidt historie, nogen har spurgt om hvor gammel vores forening er, jeg har kigget lidt i de gamle referater og her kan jeg se at foreningen blev stiftet d. 5. oktober 2017, så det kan være vi skal forberede os på at spare lidt penge op og holde en eller anden form for fejring af de 10 år – i oktober 2027 - vi får se.

Allerførst vil jeg præsentere bestyrelsen og vores trænere.

Formand (mig selv) – Næstformand (John P) – Kasserer (Flemming) – Menigt medlem (Pernille) – 1.st. suppleant (Marianne)

Derudover Revisor Peter Fredsbo Andersen og Suppleant Lotte Staalsen

Vi er 3 Instruktører: Inge – Pernille – og mig selv

Vi var faktisk 4 instruktører i 2024; men Helle Bredahl valgte at stoppe i januar, så nu er vi 3 og det er også ok, vi skal være 3 iflg. vores Samarbejdsaftale.

Men hvis nogen er interesseret, kan vi godt bruge 1 mere.

Og så har vi også vores 2 frivillige Inger og Lis, som gør rent hver søndag, Birthe og jeg nyder hver søndag når vi er til træning, at der dufter dejligt og alt ser fint og rent ud, **skal vi ikke lige give dem en stor hånd, for det store arbejde de gør.** Tak.

Husk vi er alle frivillige og vi får ingen betaling for det.

Vi endte med 138 medlemmer i 2024 og her i 2025 er vi lige nu 103

Året 2024 så ud til at skulle gå forholdsvis roligt, troede jeg.

Januar: nye maskiner i januar måned blev der sat nye maskiner og flyttet maskiner, det gav en masse postyr og snakke med store bogstaver; men det har jeg sådan set talt om ved sidste Generalforsamling i 2024, så det skal vi ikke komme ind på i dag; men vi fik det hele til at falde på plads og maskinerne står faktisk rigtigt fint i dag, der er plads rundt om maskinerne, som Fysioterapeuterne har brug for.

Dog er der stadigvæk lidt problem med det store løbebånd, fordi det bare blev trukket/skubbet hen over gulvet og uden at være sat i watter med et watterpas; men vi har kigget på det flere gange og John P. og jeg prøver at fikse det igen i nærmeste fremtid.

Februar: Vi fik afholdt Generalforsamling d. 26. februar, den forløb stille og roligt og det blev bevilget at vi kunne afskaffe det gamle løbebånd og det er nu fjernet, da vi fik den nye HUR Curl/Extension (knæ/hofte bukke bøje maskine)
Det blev også vedtaget at vi skulle arbejde os frem til at afholde et 'foredrag om at undgå at falde' **faldforebyggelsesforedrag** (blev afholdt 19/8-24)

Maj: Der har d. **6. maj 2024** været service på alle maskiner, udført af ProTerapi, der blev udskiftet en 'Computer til 927E' – ellers ingen bemærkninger og tvivlen om NuStep maskinen har for meget slør i stængerne er afvist.

D. 21. maj 2024, skulle Inge have instrueret medlem nr. 250 i foreningens historie, desværre kunne det nye medlem ikke komme den planlagte dag, vi havde ellers forberedt at det skulle fejres; men Inge fik alligevel en stor sammenplantning, overbragt af Flemming (desværre var jeg selv bortrejst)

August: Den 19. august Fik vi afholdt 'Faldforebyggelsesforedraget', som lovet på Generalforsamlingen 2024, Sanne og Line fra 'Center for Faldforebyggelse – fra Marselis afdelingen' – holdt et virkeligt godt foredrag og der var et stort fremmøde, 45-50 personer. (vi har et nyt foredrag på trapperne i 2025 men det kommer vi nærmere ind på)

21 august var der indkaldt til fælles inspirationsmøde for selvtrænerforeninger i Aarhus Nord, Inge og jeg deltog i mødet, hvad vi ikke vidste var, at Trine Holst havde fået bevilget en masse penge, til at uddele til Fitness foreningerne, i de 10 Folkehuse hun havde ansvar for, så vi diskuterede hvad vi kunne bruge pengene til, der blev udarbejdet en liste med forslag til hvad vi kunne søge penge til, Inge og jeg foreslog at vi fik en ny knæ/hofte trænings maskine en HUR Curl/extension maskine.

September: 19/9 Fik jeg at vide fra Pedellen Eric, at man var nød til at lukke for Fitness lokalerne, på grund af arbejdet med at skifte taget over den del af Folkehuset, hvor vores Fitness lokalerne ligger (desværre viste det sig at taget var Asbestholdigt) så det medførte at vi ikke kunne bruge lokalerne **i mindst 14 dage**. Så jeg sendte en mail ud, at der **mindst ville være lukket** indtil 7. oktober, det viste sig desværre ikke at være nok.

Oktober:

11.oktober ansøgte jeg om den nye knæ/hofte maskine, HUHR maskinen.

Der har været mange spørgsmål om hvornår vi må begynde i Fitness igen,

D. 29. oktober, udsendte jeg en mail, at det desværre ikke er muligt at benytte vores Fitness lokaler – så det blev ikke oktober at fik vi GO' for at starte op igen, vi følger sagen op i november måned

November: Jeg var oppe i Fitnesslokalet mange gange, for at se hvordan det gik, først i uge 45 kunne vi begynde at tænke på at starte op igen, fredag d. 8. november holdt bestyrelsen og trænere et lille møde og så gik vi i gang med at tørre alle maskiner af, så vi var helt sikre på at alle Asbest rester var væk, så det er sikkert for vores medlemmer at være i lokalerne igen – **mandag d. 11/11-24** startede vi op igen. Desværre var der problemer med lyset i det lille lokale, så vi må undvære lys derinde **og det virker stadigvæk ikke**, det er noget med at arbejdsfolkene har beskadiget et eller andet oppe på loftet og elektrikerer vil ikke fjerne alt isoleringen for at komme op og kigge på det, så det ender nok med at loftpladerne i rummet skal nedtages, så man kan fejlfinde nedefra i rummet, forhåbentligt finder de snart fejlen

D. 14. november, blev jeg op ringet fra ProFitness i Ballerup, om de nærmere ting om leveringen af den nye **HUHR Leg/Curl maskine** (knæ/hofte træner), som skulle bestilles og leveres inden nytår, jeg var helt forvirret, var lige ved at falde ned af stolen i forbløffelse over at vi fik den; MEN det gjorde vi Ju-Hu – stor tak til Trine Holst.

December: Den nye maskine blev leveret i mellem Jul og Nytår og den blev installeret fredag d. 3. januar.

Det medførte at vi måtte skille os af med det gamle løbebånd (bevilget på Generalforsamlingen 2024) og flytte lidt rundt på maskinerne, ikke helt populært; men sådan er det jo.

Dette var mine ord for bestyrelses året 2024