

REFERAT FRA GOKS GENERALFORSAMLING OG VALG AF DELTAGERREPRÆSENTANT

Mandag d. 8/4 2024 kl. 18.00 i Sjørring Idræts- og Kulturcenter, Hjørnet 2, 7700 Thisted.

1. Valg af dirigent – Erik Odgaard
2. Valg af referent – Connie Wissing Larsen,
3. Valg af 2 stemmetællere (der stemmes kun, hvis et medlem ønsker det) Connie Skriver; Gitte Nørgaard
4. Beretning fra bestyrelsen Formand, Lone Imer Kåg berettede:

Så er der igen gået et år, siden vi sidst havde generalforsamling og der er sket meget siden da.

GOK – sundhed i bevægelse er medlem af Dansk Oplysningsforbund (i dagligtale DOF) som er en landsorganisation for aftenskoler, der ønsker at udbrede folkeoplysning på et frit og neutralt grundlag - uafhængigt af partipolitik.

En aftenskole udbyder folkeoplysende voksenundervisning og debatskabende aktiviteter, Aftenskolen bestemmer selv hvilke fag og undervisere, der skal være og alle kan deltage.

Igennem DOF kan vi altid få vejledende hjælp. De laver blandt andet lønkørsel for vores undervisere, hjælper i forbindelse med lovgivende tekst, debatter m.v. Skal vi have lavet en strategi eller udviklingsplan er de også parate til at hjælpe.

DOF har fejret 50- års jubilæum i efteråret 2023.

Connie repræsenterer GOK-Thisted i DOF Region Nords bestyrelse og er dermed automatisk landsrådsmedlem i DOF. Hun er også med i DOFs Sundheds-og bevægelses udvalg.

GOK har fået ny formand, da vores formand igennem mange år - Helen Frederiksen - valgte at drosle lidt ned. Men det har ikke betydet hun har forladt os. Hun har været næstformand igennem det sidste år og det er jeg meget taknemlig for. Igennem mange år har hun ydet en kæmpe indsats for GOK. Tusind tak for det Helen.

Hvem er så jeres nye formand. Jeg - Lone Imer Kåg - har igennem 10 år været i bestyrelsen for GOK, de senere år som næstformand.

Jeg har igennem mange år været kursist på Connies hold på Bjerget. Været forbi et G:lad kursus. Og har igennem mange år haft et ”skrog”, som skal plejes.

Jeg er bosat på landet i Frøstrupområdet og har været det i en menneskealder, da det er mit barndomshjem, vi bor i. Gift med Anders og har 3 børn, som alle er fraflyttet og 5 børnebørn.

Til dagligt arbejder jeg på Landbonord - Fjerritslev afdeling, som økonomaassistent.

Mine mål og fremtidsvisioner for GOK i Thisted kommune er:

- At være aktive og førende i bevægelses kurser inden for vores område.
- At skabe stabilt og stærkt fundament i GOK.
- At udbyde kurser i store dele af kommunen.
- At GOK underviser med uddannet personale.
- At undervisning findes på steder, som giver mening også i forhold til vores store/lange kommune.
- At have en god daglig leder. (og det har vi i Connie)
- At have gode og stabile undervisere.

Vi - som foreningen GOKs bestyrelse har ansat vores daglige leder Connie.

Connie har ansvar for den daglige drift, hjemmeside, markedsføringen, er kontakt person til undervisere, kursister og m.m.

I bestyrelsen er der et Ad hoc-udvalg, som drøfter forskellige tiltag til debatter m.v. Ad hoc-udvalg dannes og lukkes efter behov.

Kikker vi til bage på 2023 har der været fuld aktivitet i forhold til tidligere år, hvor COVID19 ramte os.

Økonomi

Resultatet for 2023 har et mindre underskud på 4.000 kr. Selve tallene kommer vi senere inde på.

Vi havde hold i vand i Thyhallen, Sjørring og Snedsted.

Der blev afholdt kurser på land i Snedsted, Vestervig-Agger Aktivitetscenter, Sjørring hallen, Hundborg Skole, Multicenteret i Østerild, Lailas fys. I Østerild, Thy Event og Natur Center, Sundhedshuset i Hanstholm. I Thisted var vi på Musikskolen og i Plantagehuset. Altså fra Vestervig i sydvest til Bjerget i nordøst. Der har i alt været 2050 lektioner fordelt på 111 hold heraf 5 helårs hold. ca. 830 deltagere på holdene i 2023.

Der har været 15-17 undervisere i perioden.

I det forgangne år har der været undervisning i:

- Almene bevægelsers kurser - Bevæg hele kroppen
- Bevægelse i vand.
- Fokus på DIN skavank,
- Fysio flow også Herre Fysio Flow her i Sjørring er kommet godt i gang takket være Merethe.
- Pilates. Under åben himmel, Yoga Qigong.
- Lunger med liv og luft i Hanstholm og Hundborg.
- Den svage bækkenbund i Østerild.
- Kursus for brystopererede kvinder.

Vi har tidligere modtaget Donation fra Marina-fonden som anvendes som supplement til disse hold.

Dette var et udsnit af vores kurser og der var flere endnu! Så vi kommer vidt omkring. Her er en opfordring til jer alle: Har I ønsker og kan samle et hold, skal I endeligt sige til så prøver vi at opfylde jeres ønsker og behov.

Kend din egen, som foregår i sommermånederne, er et gratis tilbud.

I forbindelse med vores kurser, har mange af os "skavanker" som kræver en Tro- og love-erklæring – vi skal huske altid at få sådan en udarbejdet, HVER gang vi starter på en ny sæson! GOK kan dermed have færre på holdet og tage individuelle hensyn.

Da GOK efterhånden er blevet en stor aftenskole og modtager et stort tilskud fra Thisted Kommune, skal vi på sigt have en registreret revisor omkring regnskabet.

I forbindelse med renovering af Thyhallen har der igennem nogle år, været udfordringer på logistikken – det ved vist alle, som har gået på holdene i Thyhallen. Tak for jeres tålmodighed.

I forbindelse med åbningen af alt det nye inviteres I alle - til indvielse lørdag den 13. april i Thyhallen, her er der mulighed for prøvelektion i varmtvandsbassinet.

I øjeblikket har GOK ikke bevægelses hold på land i Thyhallen, men det arbejder vi på sigt på.

Så fik vi også endelig gang i Debatter igen efter Covid19 - det var rigtig godt.

Den 28. august havde vi et arrangement i Hanstholm om Lungeproblemer. Her var Lene Larsen og Merethe Henriksen oplægsholdere. Der var i alt 17 deltagere. Der blev debatteret om:

Hvordan man kan optimere sin livskvalitet.

Hvordan man kan klare hverdagen.

Hvor meget eller lidt fysisk aktivitet, der skal til for gøre hverdagen lettere.

Udfordringer med sociale aktiviteter.

Efterfølgende blev der oprettet et hold med 6 deltagere i Hundborg og et med 4 deltagere i Hanstholm – her i forårssæsonen er der i alt 14 deltagere på de 2 hold.

I oktober havde vi i samarbejde med SeniorSam debat i Østerild med fuldt hus – dvs. 33 deltagere emnet var **Slidigt i hænder**. Her blev vi bevidste omkring, at vi kan styrke vores hænder og hvilke hjælpemidler, der findes.

GOK-Thisted var d. 5. november med til at afprøve en perspektivrig **ny debatform**.

Det var et pilotprojekt udviklet i samarbejde med DOFs sekretariat og en københavnsk DOF-skole.

Mødet blev afholdt på Thy Event på Bjerget. **Debattens emne var "hvem tager sig af mænds sundhed."**

Chefpsykolog, Svend Aage Madsen stod for et spændende oplæg online, som vi efterfølgende kunne stille nogle få

uddybende spørgsmål til, hvorefter forbindelsen blev lukket ned. Vi havde samlet 25 deltagere og aftenskolen på

Nørrebro havde samlet 20, der nu "hjemme" på hver vores skoler debatterede problemerne om mænds sundhed.

Anne Refsgaard fra DOFs sekretariat har forfattet en artikel om projektet, som andre DOF-skoler nu kan

kopiere/udvikle videre på!

At GOKs tilnavn er "sundhed i bevægelse" kan ses på vores udvikling igennem de seneste år.

Der har i 2023 været 2050 undervisningslektioner på 111 hold

– i 2018 var der 1.695 på 86 hold

og i 2014 var der 1.427. på 78 hold

I 2024 budgetterer vi med 2.183 lektioner. Og 124 hold - ALTSÅ en stigning på 46 hold og 623 undervisningstimer - igennem de seneste 10 år. SÅ GOK er der brug for.

Tak til Marina-fonden; kursisterne; underviserne; daglig leder; bestyrelsesmedlemmer; Lene Kjeldgaard Jensen, revisor igennem mange år og dirigent, Erik Odgaard.

Lone Ik særlig tak til Helen for de mange års formandskab og en lille påskønnelse derpå i form af en gave.

Forsamlingen spurgte med interesse ind til online-debatten og godkendte efterfølgende beretningen.

5. Forelæggelse og godkendelse af revideret regnskab - Formanden gennemgik regnskabet og der blev stillet uddybende spørgsmål til, hvordan vi annoncerer, hvorefter forsamlingen godkendte regnskabet.

6. Fastsættelse af medlemskontingent – 0 kr.

7. Behandling af indkomne forslag - ingen forslag

Pause med spising

8. Valg til bestyrelse – Lone Imer Kåg og Lisbeth Yde valgt – 1. suppleant Birgit Holmgaard og 2. suppleant Jens Erik Bliksted Andersen. Deltagerrepræsentant Helen Frederiksen, suppleant hertil Inge Marie Høgh. Revisor Else Hove Sunesen.
9. Eventuelt – her præsenteredes bestyrelsen

Lone Imer Kåg takkede for god ro og orden, bød de nye bestyrelsesmedlemmer velkommen og benyttede samtidig lejligheden til at byde Dansk Blindesamfunds hold, som GOK har administreret siden 1/1 2024, velkommen.

Connie Wissing Larsen afsluttede med at takke:

Kursisterne for loyaliteten overfor GOK – skolen har kursister, som har været med på hold siden 90'erne. Underviserne for deres engagement.

Bestyrelsen som helhed, for nogle gode bestyrelsesmøder og underudvalgene for godt arbejde.

Særligt blev Lone Imer Kåg og Helen Frederiksen fremhævet for godt samarbejde i det forgangne år.

Connie pointerede, at formandsskiftet er gået over al forventning, at det har været godt, at Helen har hjulpet Lone i gang og at Lone har viet så meget tid og mange kræfter til at sætte sig ind i tingene.

Derudover fortalte Connie, at Helen har været en uvurderlig støtte i den daglige ledelse igennem alle årene.

Helen startede som revisor for GOK i 1994 og har dermed 30-års jubilæum, derfor fik hun en gave af

Gigtforeningen. Helen trådte ind i bestyrelsen i 1996. D. 20. januar 2004 trak GOKs første formand, Birthe Hansen sig tilbage og Helen blev formand.

Derefter modtog Lone Imer Kåg, som startede i GOKs bestyrelse i 2014 Gigtforeningens 10-års jubilæumsnål, Det samme skal Helle Steen have.

OG endelig har revisor Lene Kjeldgaard, som underskrev GOKs regnskab for første gang i 1998 fået Gigtforeningens 25 års-gave.

Desuden bad Connie forsamlingen bemærke:

Nye kurser starter snart – det bliver I orienteret om, hvis I får vores nyhedsmail. Den modtages pt. af 605 personer, hvis I ikke allerede får den, kan I tilmelde jer i aften eller via vores hjemmeside. Vi findes også på facebook – Siden hedder: Aftenskolen GOK-Thisted.

Lørdag d. 13/4 kan I møde os til Thyhallens åbningsfest. Her kan I få en gratis prøvelektion i varmtvandsbassinet ved vores nye underviser, fysioterapeut, Ditte Svendsen.



Erik Odgaard, dirigent