

REFERAT FRA GOKs GENERALFORSAMLING

Mandag d. 25. marts 2019 kl. 17.30 i Snedsted Hallens Cafeteria; Øster Alle' 10 7752 Snedsted

- Velkomst v. Formand, Helen Frederiksen

DAGSORDEN:

- 1. Valg af dirigent** *Erik Odgaard*
- 2. Valg af referent** *Connie Wissing Larsen*
- 3. Valg af 2 stemmetællere** *Inge Vangsgaard og Kirsten Lund*
- 4. Valg af deltagerrepræsentant** *Lone Kåg*
- 5. Beretning fra bestyrelsen ved formanden, Helen Frederiksen:**

Dejligt at se jer alle!

Bestyrelsen har afholdt 4 bestyrelsesmøder og 2 lærermøder.

Året har været præget af mødeaktiviteter og kursusvirksomhed, og udfordringer i forhold til det kommunale tilskud!

Connie har deltaget i Aftenskolernes Samråds møder med fritidsforvaltningen ang. teknikken vedr. fremtidig udbetaling af tilskud, og i møder i DOF's Sundheds- og bevægelsesudvalg.

Desuden stod hun på Kulturmødet på Mors for DOF for et par "smagsprøver" på et bevægelses-kursus.

GOK – Sundhed i bevægelse er en aftenskole, som fungerer under folkeoplysningsloven og er derfor berettiget til at modtage tilskud fra kommunen til løn til undervisere, daglig ledelse og til nogle udgifter til lokaleleje.

Skolens øverste myndighed er bestyrelsen. Gigtforeningens Thy Morsø Kreds udpeger et bestyrelsesmedlem, de øvrige 4 bestyrelsesmedlemmer og 3 suppleanter vælges af medlemmerne på den årlige generalforsamling.

Udover at være tilknyttet Gigtforeningen er GOK også medlem af Dansk Oplysningsforbund. (i daglig tale kaldet DOF). Gigtforeningen betaler GOKs kontingent til DOF.

DOF hjælper os med mange ting: f.eks. er aftenskolen automatisk dækket af alle de lovpligtige forsikringer for ansatte, der kræves til at drive en aftenskole. Ligeledes sørger DOF for lønkørsel med alt det, det indebærer såsom lønberegning, skat ATP mv. Ligeledes er der noget der hedder underviser net- hvor underviseren f.eks. kan følge tilmeldinger på holdene, printe deltagerlister, se timeskemaer (kalender) for deres hold.

DOF udbyder kurser for både undervisere og bestyrelsesmedlemmer. I nogle tilfælde kan kurserne foregå lokalt, det er en fordel, så vi ikke altid skal køre til et eller andet sted. Det er selvfølgelig vigtigt også at møde folk fra andre aftenskoler, fordi der her forgår en erfaringsudveksling.

Denne erfaringsudveksling foregår også når DOF holder det årlige landsmøde for aftenskolerne, og når Gigtforeningen holder sin årlige konference for alle skolerne, hvert andet år foregår denne sammen med Gigtforeningens kredse. Disse konferencer er en god kombination af foredrag, erfaringsudveksling, workshops og hyggeligt samvær.

DOF Region Nord holder 2 gange årligt et medlemsmøde med en let dagsorden. Det skal heller ikke være lovstof det hele.

*I 2018 lagde vi fra starten ud med at tilbyde **97 hold**.*

*Ved årets slutning havde vi gennemført **1694,52 undervisningstimer på 86 hold – heraf var 5 hold helårshold**. Der har været hold i Hanstholm, på Bjerget, i Østerild, i Snedsted og Vestervig. Der har været **696 deltagere**, hvoraf mange har underskrevet handicapklæring. Vi har i året beskæftiget 17 undervisere. I sommerpausen var der igen det gratis tilbud "Kend din Egn og omegn" hvilket er en succes. (Her var Connie og Jens igen tovholdere) Hvis nogle af jer har lyst til at deltage, når vi gentager det fra maj - august, så er alle velkomne. Det er en rigtig god aktivitet med gåture på 4 – 5 km mange forskellige steder! Desuden var der i **forsommeren** "Lær at træne i naturen" ved Lildstrand i et par uger i maj.*

Disse ting blev arrangeret som "andre aktiviteter" dvs. uden kommunalt tilskud.

*I det forgangne år havde vi planlagt) **en weekendtur** i samarbejde med Hanstholm rejser - Dette måtte aflyses igen, da der kun var tilmeldt 4 deltagere.*

Af kurser for underviserne kan nævnes:

5/1 2018 "Kroppen som instrument" et inspirationskursus til bevægelsesundervisere. 14 GOK-undervisere deltog.

6/1 og 13/1 Livredningskursus for undervisere. 6 GOK-undervisere deltog i hele kurset, 2 i førstehjælpsdelen.

2/2 2018 DOF's Inspirations- og udviklingsdag. Connie deltog.

6/4 2018 "bevægelsesundervisning i naturen" 8 GOK- undervisere deltog.

21/9 2018 Kursus INSULA – hvordan bevægelse kan reducere stress 11 GOK- undervisere deltog.

Disse kurser betyder for os deltagere, at det nye, underviserne lærer, mange gange flettes ind i undervisningsprogrammet.

Og hvad har der været af nyt til os deltagere:

Et hold på Bjerget " Stærkere og smidigere".

Yoga for 50+ i Thisted og "Hold kroppen på toppen", et GLAD-Hold og et EKSTRA GLAD hold i Hanstholm, Den svage bækkenbund i Østerild

Typisk er det nye kurser, der ikke kommer i gang. Det lykkedes desværre ikke at få nok deltagere til disse kurser:

Mænd med mave og skavanker – bassinhold i Snedsted; Ondt i knæ eller hofter - i Snedsted og Lær naturfitness til skavankerne - i Eshøj Plantage (efteråret er nok ikke den bedste tid at begynde på det)

Vi havde **3 debatarrangementer**. De lå alle i august-september:

"Hvordan får man et aktivt liv med slidgigt i ryggen?" I samarbejde med Fysioklinik Snedsted.

" Ondt i ryg, led eller muskler – hvad gør du ved det? I samarbejde med Lailas Fys i Østerild.

" En F..... Flink Fremtid?" I samarbejde med Bjerget Efterskole.

Der var fuldt hus til de to første arrangementer, medens vi må erkende, at emnet på Bjerget ikke havde Thyboernes interesse – det er ellers meget relevant. Det må vi jo bare lære af.

Vi har igen i 2018 fået en donation til Kurser for Brystopererede kvinder. Vi kalder nu donationen for **MARINAFONDEN**.

Som jeg sagde i indledningen, har vi haft nogle udfordringer ang. tilskuddet fra Kommunen. Og det kan ses ud af, at vi i 2018 har et underskud. Det er fordi, vi ikke har fået den endelige afregning af det tilskud, vi kan være berettiget til, endnu.

Men vi regner bestemt med, vi får et større tilskud end det allerede modtagne.

Tilskuddet til lokaleleje er blevet reguleret, så vi har fået kr. 50.969,00 og regulering på 6.626,00. Udgiften til leje har været 195.597 kr. Det kan mærkes, vi ikke får tilskud til bassinleje.

Jeg vil gerne sige en stor tak til underviserne og klinikkerne, til daglig leder og bestyrelsen og de frivillige for den gode indsats i 2018.

En særlig tak også til Annelise Pedersbæk, som har valgt at træde ud af bestyrelsen. Annelise har været med siden 2004 hvor Annelise trådte ind i Sundhedscentret Kærets bestyrelse og straks blev valgt som næstformand. I 2006 blev hun formand og ved sammenlægningen med GOK i 2007 blev hun næstformand.

Tak for det.

Nu hvor de fleste andre kurser slutter tilbyder vi:

Debatten Ondt i ryg, led eller muskler – hvad gør du ved det? i samarbejde med Hanstholm Fysioterapi.

Og kurserne: Forårspilates i Hanstholm; Sund og fit i Hanstholm; Den svage bækkenbund i Østerild; Lær naturfitness til skavankerne i Eshøj Plantage

Og endelig som tidligere nævnt gåturene: Kend din egn og omegn – tag en løbeseddel med hjem.

I den kommende tid deles der kursusfoldere vedr. september sæsonen ud på holdene. Det giver jer mulighed for at tilmelde jer før alle andre, hvorfor kurserne først bliver slået op på vores hjemmeside efter d. 22. maj.

Til sidst vil jeg gøre opmærksom på at I altid kan finde os på vores hjemmeside, hvor alle nyheder og nye debatarrangementer findes. Hvis I er tilmeldt vores nyhedsmail, bliver I gjort opmærksomme på, når der sker noget nyt.

Forsamlingen godkender beretningen.

6. Forelæggelse og godkendelse af revideret regnskab - Forsamlingen godkender regnskabet.

7. Fastsættelse af medlemskontingent - 0 kr.

8. Behandling af indkomne forslag - Ingen indkomne forslag

9. Valg til bestyrelse og suppleanter hertil:

Ida Sneum – Suppleanter: 1. Jane Sørensen -2. Jens Erik Bliksted Andersen.

Gigtforeningen Thy-Morsøkreds har valgt Helle Steen som deres repræsentant i GOKs bestyrelse.

10. Valg af revisor og suppleant hertil.

Lene Kjeldgaard Jensen – suppleant: Anne Marie Lodahl

11. Eventuelt.

Gigtforeningens repræsentant, Helle Steen gav Gigtforeningens 5-års jubilæumsnål til frivillige til Lone Kåg, som startede i GOKs bestyrelse i marts 2014. GF har ikke har nåle til frivillige, som har deltaget i mere end 15 år MEN en gave til Helen, som har været ved GOK i 25 år. Helen Frederiksen startede som frivillig i GOK i marts 1994 – først som revisor, blev bestyrelsesmedlem i 1996 og har været formand siden januar 2004. Derfter gav Helen Frederiksen en 5 års nål til Helle Steen som har været med i GOK's bestyrelse siden 2014. Helle sidder i bestyrelsen som repræsentant fra Gigtforeningens Thy Morsø kreds.

Efter generalforsamlingen gav GOK et måltid mad efterfulgt af et kort foredrag om bindevæv ved underviser og fysioterapeut Dorthe Søe Munk.

Bestyrelsen har konstitueret sig med: Helen Frederiksen som formand og Lone Kåg som næstformand. Desuden fungerer Helen Fredriksen som bogfører, og Daglig leder, Connie Wissing Larsen som kasserer og sekretær.