

REFERAT FRA GOKs GENERALFORSAMLING

Tirsdag d. 1. september 2020 kl. 17.30 i Østerild Multicenter, Vesterbyvej 1, 7700 Thisted

- Velkomst v. Formand, Helen Frederiksen

GENERALFORSAMLING OG VALG AF DELTAGERREPRÆSENTANT**DAGSORDEN:**

- 1. Valg af dirigent** Erik Odgaard
- 2. Valg af referent** Connie Wissing Larsen
- 3. Valg af 2 stemmetællere** Connie Skriver, Bente Thomsen

4. Beretning fra bestyrelsen ved formanden, Helen Frederiksen:

Beretning for året 2019.

Lidt om foreningen: GOK Sundhed i bevægelse er en aftenskole, der fungerer under folkeoplysningsloven og er dermed berettiget til at modtage tilskud fra Kommunens folkeoplysningsudvalg til undervisningsaktiviteter.

GOKs bestyrelse: Bestyrelsen er skolens øverste myndighed. Der udpeges et medlem fra Gigtforeningens Thy-Morsø Kreds, de øvrige bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter vælges af vore medlemmer på den årlige generalforsamling. Man kan altid finde den aktuelle bestyrelse på www.gok-thisted.dk.

GOK blev i sin tid oprettet på foranledning af Gigtforeningen. GOK modtager ikke tilskud fra Gigtforeningen udover af Gigtforeningen betaler vores kontingent til Dansk Oplysningsforbund. DOF er en paraplyorganisation for frie og parti-uafhængige aftenskoler i Danmark. DOF støttes bl.a. af Tips og Lottomidler.

DOF yder faglig støtte og tilrettelægger kurser for undervisere og bestyrelsesmedlemmer.

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.

Bestyrelsen har afholdt 4 bestyrelsesmøder og 2 lærermøder

Året har været præget af mødeaktiviteter og kursusvirksomhed.

Underviserne har deltaget i relevante kurser, og bestyrelsen har deltaget i konferencer og kursusvirksomhed. Ved konferencerne er der en vigtig del, som er erfaringsudveksling med andre aftenskoler. Det er noget, der er meget givende.

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 deltog Connie i Kulturmødet på Mors for DOF.

Erfaringsudvekslingen foregår også når DOF holder det årlige landsmøde for aftenskolerne. Og Gigtforeningen holder også en årlig 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 Nordjyllandskreds holder 2 gange årligt et medlemsmøde med en let dagsorden. Det skal heller ikke være lovstof det hele.

I 2019 lagde vi fra starten ud med at tilbyde 94 hold under Folkeoplysningsloven.

Ved årets slutning havde vi gennemført 1693 undervisningstimer på 89 hold – heraf var 5 helårshold. Der har været hold i Hanstholm, på Bjerget, i Østerild, i Thisted, i Snedsted og Vestervig. Der har været 740 deltagere hvoraf mange har underskrevet handicaperklæring. Vi har i året beskæftiget 15 undervisere, heraf nogle i kortere perioder - ellers har vi den gode faste stab.

I sommerpausen var der igen det gratis tilbud "Kend din Egn" hvilket er en succes. (Her var Connie og Jens igen

tovholdere). Det er en rigtig god aktivitet med gåture på 4 – 5 km nogle gange mere - mange forskellige steder! Tilbuddet er gratis og der ydes ikke tilskud fra Kommunen – det er helt på frivillig basis. Vi må sige, at vores vanlige hold kører med god tilslutning, sværere er det at få nye kursustyper op at stå. Men der har alligevel været nye tilbud til os deltagere.

Vi havde 2 arrangementer mere uden tilskudsdekning. Det første var et besøg i Ålborg Lufthavn med foredrag og rundvisning. Selve besøget var gratis, deltagerne betalte kun for deres forplejning.

Det andet var et foredrag med Lone Olsen om Livet før og efter 2 hjerneblødninger

Vi har også haft nye kursustilbud:

Et Pilateskursus i Hanstholm

4 forsommerkurser - nemlig:

Lær naturfitness – det foregik ved Eshøj.

”Den svage bækkenbund” i Østerild.

”Forårspilates” og ”Sund og fit” i Hanstholm.

Vi forsøgte os med kurset ”Hold kroppen i gang” i Østerild, men det kom først i gang her efter nytår.

Vi har i mange år haft kurset ”Skøre knogler” i Thisted. Det forsøgte vi også at lave i Vestervig men det var der ikke tilslutning til. Et balancekursus i Hanstholm måtte ligeledes aflyses. Og så prøvede vi endnu en gang at lave bassinkurset ”Mænd med maver” uden held.

Vi havde debatarrangementer.

- Debat over en håndbajer med fysioterapeut Niels Honore’ – marts i Plantagehuset.
- Hvordan får man et aktivt liv med slidgigt i ryggen? Med fysioterapeut Martin Melbye – august hos Lailas Fys i Østerild.
- Søvn - er det så vigtigt? Med søvneksperter Mikael Rasmussen – oktober i Kr. Koldsgade, Thisted.

Vi forsøgte os også med debatter om Knogleskørhed i Vestervig + Snedsted og om ”Ondt i ryg og led” i Hanstholm, men måtte aflyse pga. manglende tilslutning.

Vi har stadig en donation til Kurser for Brystopperede kvinder, hvor Marinafonden betaler for evt. færre deltagere samt en reduktion i kursusprisen.

Vi har haft nogle udfordringer ang. tilskuddet fra Kommunen. Det ser nu ud til, at det er kommet bedre på plads - ikke mindst grundet, at der blev oprettet et Samråd for aftenskoler- som har arbejdet og er blevet hørt (Tak for det.)

Så i 2019 har vi fået regulering vedr. tilskud 2018 - som kan ses i regnskabet.

Tilskuddet til lokaleleje er blevet reguleret lidt, så vi har fået kr. 58.831 og regulering på 1.318. Udgiften til leje har været 209.434 kr. Den store forskel er p.g.a at Thisted Kommune ikke giver tilskud til bassinleje.

En udfordring som formodentlig berører den kommende sæson er, som nogle måske har læst i dagspressen, at Bjerget Efterskole lukkede til sommerferien. Th Event og Naturcenter har købt stedet, og GOK kan fortsætte med kurser der indtil videre.

Positivt, at vi igen kan få flere tider i Plantagehuset til efterårssæsonen.

Jeg vil gerne sige en stor tak til underviserne og klinikkerne for godt samarbejde, til daglig leder og bestyrelsen og de frivillige for den gode indsats i 2019.

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. Sig det til Connie, hvis I ikke får nyhedsmails, men gerne vil have dem.

Forsamlingen godkender beretningen.

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

6. Fastsættelse af medlemskontingent - 0 kr.

7. Behandling af indkomne forslag - Ingen indkomne forslag

8. Valg til bestyrelse og suppleanter hertil - herunder valg af deltagerrepræsentant.

Helen Frederiksen og Lone Kåg, deltagerrepræsentant: Ninna Bundgaard, Suppleant: Vibeke Iversen
Suppleanter til øvrige bestyrelse: 1. Jane Sørensen -2. Jens Erik Bliksted Andersen

Der indsættes desuden en underviser rep. Hvor forsamlingen indstiller Jette Pedersen til lærerkollegiet. Gigtforeningen Thy-Morsøkreds har valgt Helle Steen som deres repræsentant i GOKs bestyrelse.

9. Valg af revisor og suppleant hertil. Lene Kjeldgaard Jensen – suppleant: Anne Marie Lodahl

10. Eventuelt.

Daglig leder, Connie Wissing Larsen fortalte lidt om, hvordan Corona-situationen er håndteret i GOK.

Helen Frederiksen takkede forsamlingen for god ro og orden og Connie Wissing Larsen takkede bestyrelse og undervisere for samarbejdet og kursusedtagere for den udviste tålmodighed i forbindelse med den forgangne tids uregelmæssigheder i forbindelse med coronaen.

Efter generalforsamlingen gav GOK et måltid mad. Aftenen blev afsluttet med et kort foredrag om GOKs kurser i Østerild ved underviser og fysioterapeut Laila Kragh Thøgersen.

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.*