

Sundhed og bevægelse – GOK´s Generalforsamling og valg af bestyrelse samt deltagerrepræsentant.

Tirsdag d. 10/3-26. kl 18.00 Thyhallen, Lerpyttervej 50, 7700 Thisted. Lounge 1-2

Referat generalforsamling

1. Valg af dirigent: Vibeke Iversen
2. Valg af referent: Ditte Svendsen daglig leder.
3. Valg af 2 stemmetællere: Helen, Connie
4. Beretning fra bestyrelsen:

Sundhed i bevægelse - GOK

Generalforsamling den 10. marts 2026 i Thy Hallen

Velkommen til generalforsamling her i Thy Hallen, det er dejligt at se jer alle.

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

Sundhed i bevægelse - GOK 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 parti politik.

Ligesom Sundhed i bevægelse - GOK er den største aftenskole i Thisted Kommune, er DOF den største oplysningsforbund i Danmark.

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

Igennem DOF kan vi altid få vejledende hjælp. De laver blandt andet lønkørsel for vores underviser, hjælper i forbindelse med lovgivende love, regler og debatter m.v.

DOF har været behjælpeligt med Bestyrelsesseminar i november 2025.

Hvor vi havde en rigtig god dialog og udviklingsplan fremadrettet.

De har skabt god dialog og kursuser m.v. en stor hjælp i forbindelse med lederskifte til Ditte Bak Svendsen.

DOF har eksisteret i mere end 50- år.

Connie Wissing er bestyrelsesmedlem i Sundhed i bevægelse - GOK og repræsenterer os i DOF som bestyrelsesmedlem i Nordjylland.

Hun er også med i udvalg DOFs landsdækkende Sundheds-og bevægelses udvalg.

Som I ved, har Connie igennem mange år ytret bekymringer omkring

lederskiftet – MEN året 2025 blev det en realitet, hvor Ditte Bak Svendsen blev ansat som Connies efterfølger.

Ditte Bak Svendsen, overtog den daglige ledelse fra 1. marts 2025. Connie og Ditte kørte parløb fra 1. februar til 30 april.

Det medført at Connie var en god sparring og hjælp i opstartsfasen for Ditte.

Vi i bestyrelsen og Ditte syntes det været en god overgang til ny leder.

Tak for det Connie.

Vores mål og fremtidsvisioner er:

At udvide skole til Morsø og Jammerbugt kommune. Det kommer vi ind på senere. I den forbindelse skal der laves vedtægtsændringer til Sundhed i bevægelse – GOK.

- At være aktive og førende i bevægelses/sundhedsfremme kurser inden for vores område.

- At skabe et stabilt og stærkt fundament i Sundhed i bevægelse - GOK

- At udbyde kurser i store dele af kommunen.

- At GOK underviser med uddannet personale.

- At have kurser til mennesker med forskellige udfordringer, der har brug for særligt tilrettelagte hold.

- At undervisning findes på steder, som giver mening også i forhold til vores store/lange Kommune.

- At have en god daglig leder i Ditte.

- At have gode og stabile undervisere.

- At afholde debatskabende arrangementer.

Vi - som foreningen Sundhed i bevægelse - GOK, har en bestyrelse der arbejder konstruktivt, som afholder bestyrelsesmøder 4-5 gange årligt. I bestyrelsen er der et Ad hoc-udvalg, som drøfter forskellige tiltag til debatter m.v. Ad hoc-udvalgene dannes og lukkes efter behov.

Ditte har ansvar for den daglige drift, hjemmeside, kontakt person til undervisere, kursister, markedsføring, administration. Økonomistyring efter bestyrelsens fastsatte strategier.

Ditte har godt samarbejde med Rehabilitering i Thisted kommune, hvor der oprettes hold også om sommeren. Ditte er valgt ind i Thisted Kommunes Folkeoplysnings udvalget.

Økonomi

Resultatet for 2025 viser et godt resultat, men dog et mindre underskud på -23 tkr.

Der er afholdt ekstra udgifter til lederskifter for -66 tkr.

Lokale og lønomkostninger er mindre, men stigende deltagerbetaling.

Alene disse tal er medvirket til resultatet. Selve tallene kommer vi senere ind på!

Vi havde hold i vand i Thyhallen, Sjørring og Snedsted. Hold "på" land blev der afholdt i Snedsted, Aktivitetscenter Vestervig-Agger, Sjørring hallen, Hundborg Skole, Multicenteret i Østerild og Lailas fys. Thy Event og Natur Center i første halvår er nu flyttet til Frøstrup Gl.Kro da Thy Event er lukket p.t. Sundhedshuset i Hanstholm.

I Thisted afholdt vi kurser i Plantagehuset. Så vi kommer vidt omkring fra Vestervig i syd til Bjerget i nord.

Der har i alt været 2.291 lektioner fordelt på 118 hold heraf 7 helårs hold. ca. 1050 deltagere på holdene i 2025. (900 deltager og 115 hold I 2024)

Der har i 2025 været 22 Almen hold med 13,6 personer i gennemsnit pr. hold. Det er hold som der ikke skal lave handicap erklæring til.

I forbindelse med vores kurser, har mange af os "skavanker" som kræver specielle hensyn – SÅ husk altid at få udarbejdet handicap erklæring det HVER gang du starter på et nyt hold!

På hold, hvor deltagerne udfylder disse erklæringer, er der max. 9 deltagere, hvilket giver underviseren mulighed for at tage flere individuelle hensyn.

Helbredserklæring udfyldes fra 2025 elektronisk via Thisted Kommunen, når I tilmelder jer og direkte via. mit ID

Der er I øjeblikket 17-20 underviser, som vi har afholdt kursuser med.

I det forgangne år har der været undervisning i:

- Almene bevægelsers kursuser. Bevæg hele kroppen
- Bevægelse i vand.
- Kroppsbevidsthed.
- Stærke ryg og led.
- Sommer Fysio Flow (perioden maj til august)
- Fysio flow i Thy Hallen, Sjørring og Frøstrup.
- Pilates. Ud i det fri, Yoga Qigong.
- Lunger med liv og luft, humør i top i Hanstholm.
- Basserne – bevægelse i varmt vand (børn og forældre)
- Brystopererede kvinder, har vi som tidligere haft hold for. Vi har tidligere modtaget Donation fra Marina fonden som anvendes som supplement til holdet.

Dette var et udsnit af vores kursuser og der er flere endnu!

- Så vi kommer vidt omkring. Her er 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 er også et tilbud, som er gratis i sommerhalvåret.

Debatskabende arrangementer i 2025

I 2025 har der ikke været afholdt debatskabende arrangementer.

Det skyldes lederskifter, hvor vi fra bestyrelsen har prioriteret leder skifter frem for debat. Men vi hører gerne fra jer omkring ide og samarbejdes parter i forbindelsen med debatter fremadrettet.

Der er bevilget fra Thisted kommune at vi må overføre 10 tkr. Til 2026.

At Sundhed i bevægelse GOK er er sundhedsskole kan ses på vores udvikling igennem de seneste år.

Der har i 2025 været små 2300 undervisningstimer på 118 hold.

- i 2024 været 2270 undervisnings lektioner på 115 hold

- i 2018 var der 1.695 på 86 hold

og i 2011 var der 1.143. på 64 hold

ALTSÅ i 2025 en stigning på 54 hold og 1150 undervisningstimer – siden 2011.

I 2026 er vores FOKUS:

☑ Godt samarbejde og ledelse i Sundhed i bevægelse - GOK med Ditte.

☑ Udvidelse af Sundhed i bevægelse - GOK til Jammerbugt og Morsø kommune.

☑ Der er i øjeblikket ikke annonceret nye debat arrangementer.

☑ Fortsat skabe nye og spændende kursuser. (bækkenbund hold tilbydes i Frøstrup og Thisted nu her i foråret.)

SÅ Sundhedsskolen GOK er der brug for.

Tak til Thisted Kommune for jeres støtte/tilskud i løbet af året.

Tak til Marina-fonden, som igen i år har medvirket til nedsat betaling for brystopererede kursister.

Tak til alle jer kursister, Tak til undervisere. Tak til lokal revisor.

En tak til Connie som har bidraget vidt og bredt omkring med alle mulige udfordringer, vi har givet dig i år.

Til alle bestyrelsesmedlemmer skal der lyde en stor tak igennem året med mange beslutninger og konstruktivt arbejde.

Til vores nye leder Ditte, som nu har været ansat det første år, glæder vi os til rigtig mange år fremadrettet.

Vi kan alle mærke, du bare brænder for jobbet som skoleleder i GOK og hvor er det bare super godt for os og Sundheds i bevægelse Gok.

Med en fremtid med Dig Ditte som leder, vil der fortsat komme nye

ændringer og nyskabelser, men GOK grundholdninger og værdier står og bliver de samme.

Du har mod og energi til at tage fat Ditte. Vi ser alle frem til et rigtig godt samarbejde mange år frem i tiden. Tak for det Ditte.

Alle kan noget, men ingen kan alt, men sammen er vi et stærkt hold!

Tak for ordet.

Hermed sender jeg ordet videre til Dirigenten.

Forsamlingen godkendte efterfølgende beretningen.

5. Forelæggelse og godkendelse af revideret regnskab: Formanden gennemgik regnskabet, godkendes uden yderligere spørgsmål.
6. Fastsættelse af medlemskontingent: 0 kr. Godkendes
7. Behandling af vedtægtsændringer:

Ditte kommet med et oplæg som indledning til vedtægtsændringerne.

Navneændring, kommer tilbage fra tiden hvor jeg skulle snakke med folk om mit nye job. Mange tror at GOK-Thisted, sundhed i bevægelse kun var for ældre damer med gig. Flere lagde vægt på navnet. Derved gik en proces i gang og vi kom frem til blot at ændre på ordstillingen. Så vi i daglig tale hedder Sundhed i bevægelse – GOK. Da vi ønsker udvidelse til andre kommuner, sløjfer vi Thisted og kun bruger GOK.

Udvidelsen begyndte jeg at tænke på i foråret 2025 hvor jeg var til møde med fysioterapeuter på Mors. Her blev der fortalt om vores skole og der blev ytret at det manglede på mors. I efteråret var jeg til et skoleledertræf hvor en konsulent prikker til mig og opfordret til udvidelse i Jammerbugt kommune da der heller ikke er lignende tiltag i den kommune. Derefter gik jeg i gang med at undersøge hvordan vi kan udvide til andre kommuner.

Og for at blive godkendt i en ny kommune skal man være hjemmehørende i kommunen og derved ønsker vi udvidelse at bestyrelsen så vi får et medlem fra Jammerbugt samt Morsø kommune.

Jeg har søgt penge ved DOF til hjælp til udvidelsen, og her har vi fået henholdsvis 20.000 kroner til udvidelse i Jammerbugt og mors altså 40.000 kr.

Jeg starter med at ligge vægt på Morsø kommune og når det er kommet i gang begynder jeg i Jammerbugt.

§ 1 Foreningens navn og hjemsted

Foreningens navn er Sundhed i Bevægelse – GOK.

Foreningens hjemsted er Thisted, Jammerbugt og Morsø kommuner.

Foreningen er tilknyttet Gigtforeningen og medlem af Dansk Oplysnings Forbund (DOF)

Ændring til § 7 stk. 1

§ 7 Bestyrelse

stk. 1 Foreningens arbejde ledes af en bestyrelse på 5-7 medlemmer, som sammensættes således:

Det skal sikres, at bestyrelsen i sin sammensætning har tilknytning til og repræsenterer alle tre kommuner.

Vedtægtsændringerne godkendes.

8. Behandling af indkomne forslag: Der er ikke kommet nogle forslag.

Spisning

9. Valg af bestyrelse og suppleanter hertil – herunder valg af deltagerrepræsentant. :

Bente Kroll stiller op fra Morsø kommune - valgt for 2 år.

Eva Barkær stiller op for Jammerbugt - valgt for 1 år.

Lone Imer Kåge genvalgt fortsætter som formand.

Lisbeth Yde genvalgt fortsætter som næstformand.

Suppleanter, Birgit Holmegaard, Mia Sinding.

Deltagerrepræsentant: Ida sneum genvalgt

Suppleant Ingrid Marie Kusk genvalgt.

10. Valg af revisor og suppleant: Else Sunesen, Suppleant Frank Koldsgaard.

11. Eventuelt. Spørgsmål til Fysio flow, Ditte fortæller om hold og hvad det består af.



Vibeke Iversen, dirigent