

Dagsorden iflg. Vedtægterne

Valg af referent

Hanne Krarup blev valgt

1. Valg af dirigent/ordstyrer

Hans Thøger Jensen blev valgt

2. Bestyrelsens beretning for år 2022 (Formand - John Envoldsen)

Beretningen blev godkendt

3. Fremlæggelse af regnskab til godkendelse for år 2022 (Kasserer - Flemming Krarup)

Regnskab godkendt

4. Fremlæggelse af budget for år 2024 til orientering (Flemming Krarup)

Nyt budget for 2024 godkendt

5. Fastsættelse af kontingent for år 2024 (Flemming Krarup - bestyrelsen)

Kontingent 100,- kr. for 2024 godkendt

6. Indkomne forslag – (ingen forslag modtaget)

Ingen forslag modtaget

7. Valg til bestyrelsen (jf. § 3)

Valg til bestyrelsen gælder for en periode på 2 år.

I lige år vælges formand og 1 - 2 bestyrelsesmedlemmer

I ulige år vælges kasserer og 1 bestyrelsesmedlem

Revisor og suppleanter er på valg hvert år.

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

Flemming Krarup genvalgt

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

John Pagh genvalgt

7c. 1.st. Suppleant – Pernille Slavensky – er villig til genvalg

Pernille Slavensky genvalgt

7d. 2.nd. – Marianne Pagh – er villig til genvalg.

Marianne Pagh genvalgt

7d. Revisor – Peter Fredsbo Andersen

Peter Fredsbo Andersen er villig til genvalgt og blev genvalgt

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

Lotte Staalsen blev genvalgt

8. Eventuelt

8a. Lokalerne – Rengøring og beskidte sko – hilse fra vores frivillige (Inger og Lis) – HUSK skiftesko – Drikkeglas og flasker – aftørring og afspritning af maskinerne.

Opfordring til at holde lokalet rent

8b. Trænersituationen – vi søger 1-2 frivillige til at være træner

Ingen melder sig – Lader det stå åbent.

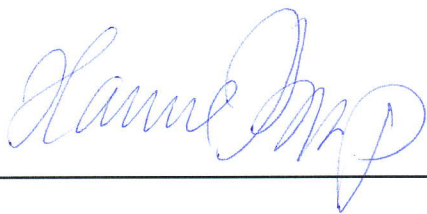
8c. Vi skal tage stilling til at udskifte det gamle løbebånd, ny maskine eller måske en anden maskine.

Evt. køb af nyt løbebånd og evt. Knæ vægt/træner maskine.

Tilføjelse af lokalet ved siden af - (gammel Data lokale)

Referent:

Dato:



6/3 - 2023

Pkt. 2. Bestyrelsens beretning - John Envoldsen

1. Lidt historie

Aarhus Kommune vil gerne have at os lidt ældre i kommunen kan holde sig sunde og raske i så lang tid som muligt, derfor har de rundt på de forskellige Lokalcentre (nu Folkehuse) stillet Fysioterapeut lokalerne til rådighed for Pensionister og efterlønnere i Aarhus Kommune, med opfordring til at man danner en Forening, på de forskellige Folkehuse.

Vores forening startede på en Stiftende Generalforsamling d. 5. oktober 2017 – **så i 2022, havde vi faktisk 5 års Jubilæum** - vi startede med 56 personer og vores kontingent, var dengang og er stadigvæk på den kæmpe store sum af - imellem 100-200,- kr. max iflg. Kommunen.

2. Bestyrelsen

Dette er beretningen om hvad der er sket i 2022, hvad der er sket eller sker i 2023 kigger vi lidt på under pkt. 8. Eventuelt på Dagsordenen.

Jeg vil gerne starte med at præsentere Bestyrelsen: (vis PDF)

Formand=mig selv - Næstformand= John Pagh – Kasserer= Flemming Krarup

1.st. Suppleant= Pernille Slavensky

2.nd. suppleant= Marianne Pagh

Revisor= Peter Fredsbo Andersen

Revisor suppleant= Lotte Staalsen

Trænere her har vi Inge Skriver og endvidere er vi 2 selvtrænere (Pernille og mig selv), som nu er uddannet med 'Selvtræner Instruktør' kursus 1+2

Så vi kan lige opfylde kravet i Samarbejdsaftalen, som siger 2-3 Trænere – det kommer vi nærmere ind på, under Pkt. 8. Eventuelt

Vi er alle frivillige og vi får ikke løn for vores arbejde og vi betaler alle fuldt medlems gebyr.

3. Hvad skete der i året 2022

Ja - Året 2022 startede næsten helt normalt, dog stadigvæk med Corona begrænsninger; men vi stoppede da i det mindste med kontrol af Corona-pas, der er heller ikke 'mig bekendt' krav om afspritning af maskiner mere, kun aftørring af maskiner, når man har brugt dem (hvis nogen af spritter maskinerne, SÅ LAD VÆRE MED at bruge sprit med 'Glycerin' i, det sætter et klistret lag på maskinerne, som næsten ikke kan komme af igen.

Vi har afholdt 1 bestyrelsesmøde i forbindelse med General forsamlingen i 2022

D. 28. marts – var der Generalforsamling, den forløb stille og roligt (håber også denne Generalforsamling bliver stille og rolig).

D. 26. august havde vi et møde med Trine Holst fra Aarhus Kommune (Leder af Folke Husene i Nord), der deltog også en Fysioterapeut fra Havkær (Tilst) Camilla Høegh Svensson, hun lovede at hun ville besøge Sabro en gang imellem og bruge lokalerne i Fysioterapeut timerne og det har vi faktisk haft brug for her i 2023. Mødet omhandlede **en snak om behov for nye maskiner i forhold til genoptræning, når brugerne skal træne videre med selvtræning efter ophør af træningsplan ved fysioterapeut og Skejby** – vi fik en lang snak om procedurerne om henviste personer, (vi skal ikke udarbejde trænings programmer for henviste, vi skal kun instruere og vise maskinerne, hvordan de indstilles og brugen af dem, "Folk skal være selvhjulpne" – vi kan ikke tage ansvar for trænings program til enkelte personer. Vi fik desværre ikke lovning på nogen maskiner; men vi forsøger stadigvæk.

D. 5. december, blev vi igen tilbudt en maskine, et Løbebånd', fra 'Sabro Fitness Center' nede i Sabro Hallen (**VIS BILLEDE**), så vi var 3 fra bestyrelsen nede for at kigge på tilbuddet, vi var **Flemming, John P. og mig selv** – Løbebåndet havde lidt mislyde og hvad værre var, det var meget stort og tungt, det vejer 198 kg. og det ville kræve flyttefolk til at flytte det og vi har slet ikke plads til sådan et stort løbebånd, det var større end vores det store løbebånd, så vi blev enige om af afslå tilbuddet.

4. Lidt om vores maskiners stand:

Løbebånd 'Gåbånd' – det nye løbebånd kører fint – MEN det gamle **bliver** kontrolleret ca. 1 gang om ugen, men nu må vi se i øjnene at det kan ikke blive ved at være forsvarligt at bruge det, skal vi have 2 Løbebånd – vi ved godt at nogle 'elsker' det gamle Løbebånd, fordi det ikke er så højt, da nogle af de lidt ældre har svært med at komme op på det nye løbebånd eller er bange for det nye, vi taler om det senere under punkt. 8c..

Rommaskinen – Er stadigvæk ny og fin, ingen problemer, den bliver rensset og pudset af flere, så den skal nok holde i mange år.

Crosstraineren – kører ok, vi kan godt se og høre at den er brugt og vi overvejer at kigge lidt nærmere på udskiftning af nogle lejer; men vi mener at den er god nok til vores brug, håber den kan holde i lang tid, nogen har haft problemer med at betjene den og jeg kan desværre ikke finde en brugsanvisning; men hvis nogen er interesseret i at vi holder en lille demonstration af den, skal i bare henvende jer til en af os i bestyrelsen.

Kommunens maskiner - Alle maskiner fungerer fint lige nu.

Nyt – Flemming har været ude og købe håndvægte 1-2-3 kg. de ligger på gulvet ved siden af "Snescooter".

Vi vil også under pkt. 8. fortælle om nogle nye muligheder, for at få noget mere plads og måske også nye maskiner.

5. Rengøring – igen:

Vores 2 frivillige (Lis og Inger – hvor sidder i) har troligt stillet op 1 gang om ugen, for at gøre vores Fitness rum rent, og jeg må sige at i gør det godt, bestyrelsen er meget glad for jeres arbejde, hvis vi ikke havde jer, så ved jeg da næsten ikke hvad vi så skulle gøre, jo så måtte Inge og jeg sikkert i gang med at gøre rent igen – så stor tak til jer og jeg skal lige sige, Lis og Inger fik en lille Julehilsen sidste Jul 2022 og de har også fået deres medlemskort gratis, som blev godtaget på Generalforsamlingen i 2021 - SKAL VI IKKE lige give dem en stor hånd.... Klap-klap.

Rengøringen i lokalerne kan vi ikke klage over; men jeg havde ikke forestillet mig, at jeg nu for jeg ved ikke hvilken gang, skal stå her og sige, der er stadigvæk nogle som bare vader ind med beskidte sko og det er for dårligt, trods skilte og opslag, går de ind i lokalerne med beskidte sko på, hvis man ser det, kan man godt på en pæn måde bede dem om at acceptere at man skal bruge skiftesko eller strømpefodder, der er dog enkelte undtagelser, nogle personer har svært ved at skifte sko, så dem har jeg talt med, at de skal sørge for at have sko på, uden alt for meget mønster og tørre skoen godt og grundigt af inden man går ind, det må vi acceptere.

Der er også nogle som ikke har 'fattet' endnu, at vi vil ikke have glas og flasker ind i lokalerne – og hvad er endnu værre, folk gider ikke en gang at tage glassene med sig ud i Cafeen igen og køkkenpersonalet er også træt af at vaske glas op – SÅ husk nu, INGEN GLAS ELLER FLASKER I LOKALERNE.

6. Status på foreningen

Ved udgangen af 2022 var vi 127 medlemmer

Ved ikke helt præcis hvor mange der medlemmer i dag, da ikke alle har betalt endnu – men mon ikke vi er ca. 80-90 stykker lige nu.

Hvert år i december skal vi indsende statistik over medlemmer, til CFR registreret (Centralt Forenings Register – under DGI), det er et register, hvor alle foreninger i DK med et idrætsligt formål skal registreres.

Så her får i lidt statistik fra december 2021 (**vis PDF**)

Kønsopdelingen siger at vi er 72 kvinder og 55 mænd – i alt 127 personer

Kønsopdelingen i 2021 var 68 kvinder og 46 mænd – i alt 114 personer – så% vis er der kommet flere mænd

Aldersgruppen +70 årige eller mere – er der 94 og de fordeler sig på 49 Kvinder og 45 mænd

Aldersgruppen 60-69 er 31 personer 21 kvinder og 10 mænd

Aldersgruppen 40-59 er 1 personer 1 kvinde og 0 mand

Yngre end 40 år er der 1 person 1 kvinde

Der er 11 personer som ikke har ønsket at opgive deres alder, så deres alder er 'suset' med i statistikken.

Det er noget som vi skal have oplyst, så hvis du ikke har oplyst dit fødselsår, må du meget gerne oplyse det, enten ved at skrive en E-mail – SMS – eller ringe til Formanden John Envoldsen 4047 1952

7. Nøgler – (lige en lille bøn)

En lille bøn fra Pedellen Eric, nogle har fået udleveret en Nøgle (Salto), da hoveddøren, tidligere blev lukket kl. 16:00, i dag lukkes døren kl. 18:00, så alle dem der ikke bruger deres nøgle mere, bedes venligst returnere deres nøgle til Pedellen, eller aflevere den til en af os fra bestyrelsen, skulle hilse og sige at de koster en del penge, så jo flere han kan få hjem igen, sparer en hel masse penge på budgettet.

Det var så slut på min tale – så nu giver jeg ordet tilbage til ordstyreren.