

Formandsberetning Fladså Gymnastik 19. februar 2024

Godaften og velkommen alle sammen.

Inden jeg aflægger min beretning, vil jeg gerne have lov til at præsentere bestyrelsen i Fladså Gymnastik....

2023 sikken et år!!

Ved sidste generalforsamling havde foreningen vældigt travlt med at planlægge, at Fladså Gymnastik havde eksisteret i 50 år. Vi ville fejre det med et brag af en fest - en jubilæumsopvisning af de store. Vi havde oprettet et jubilæumsudvalg, som i et ½ år arbejde hårdt med planlægningen af dagen. Tak for det kæmpe arbejde og rigtigt mange timers frivilligt arbejde, der blev lagt i dette.

Den 18. marts mødtes bestyrelsen med alle instruktørerne i Fladså Hallen, hvor der så ellers blev arbejdet intenst i 3½-4 timer med at pynte op både i Hallen, forhallen, udenfor med flagstænger og i kultursalen. Der blev sat stole op, lavet klar på opvisningsgulvet, borde til salg af diverse gode sager, popcorn- og slushice maskiner blev klargjort. Balloner blev pustet op i lange baner. Den røde løber blev rullet ud og klippet til. Og i kultursalen blev der lavet en udstilling af gymnastikken gennem de sidste 50 år med et lille videoshow, dragter og gymnastikredskaber.

Den 19. marts mødtes alle friske og veloplagte ind til et Åbent Hus i Kultursalen, hvor der blev holdt flere taler bl.a. Borgmester Carsten Rasmussen, Elin Brun fra DGI og mig selv. Efterfølgende blev der serveret mousserende vin, lagkage, muffins, frugt og kager. Der deltog ca. 150. Udstillingen i kultursalen blev dagen igennem besøgt af gymnaster og tilskuere.

I forbindelse med jubilæet modtog vi 2000 kr. (FK Sydsjælland 05, Fritidsudvalget i Næstved kommune, DGI Storstrømmen). Bestyrelsen havde inden jubilæet besluttet, at evt. pengegaver skulle bruges til indkøb af redskaber.

Fladså Hallen gav os gratis lokaler om søndagen. Derudover kom GymDanmark til opvisningen og holdt en fin tale til Fladså Gymnastik og overrakte en guldplade til fanen.

Kl. 11.30 blev fanerne ført ind på gulvet i Fladså Hallen og efter dem alle dagens deltagende hold med gymnaster.

Borgmester Carsten Rasmussen holdt også opvisningens åbningstale, som han forresten også gjorde, da vi holdt 40-års jubilæum.

Efter dette startede et brag af en opvisning med alle vores hold på gulvet. Der var masser af underholdende indslag. Selv vores Vandgymnastik, der normalt ikke kommer på land var på gulvet med et festligt indslag.

Der var besøg af Brøderup Efterskole, som altid kommer forbi og viser en meget flot opvisning. Det er jo ligesom vores hjemmehold. De havde tilfældigvis gulddragter på. Det passede jo lige til vores dag. Tak for det.

Det blev en god dag med god stemning og en masse dejlige gymnaster var på gulvet og ikke mindst et dejligt veloplagt publikum, der honorerede gymnasterne på bedste vis for deres udfoldelser på gulvet. Også tak for det.

Alt sluttede med blomster til alle instruktører, bestyrelse og hjælperne til opvisningen. Og efter hurra råb og affyring af konfettirør førte fanerne alle gymnaster ud af gulvet.

En dejlig og festlig dag var slut. Jo, Fladså Gymnastik blev fejret med manér.

Et par dage efter opvisningen mødtes alle instruktører, hjælpeinstruktører, føl, triomedlemmer og bestyrelse som vanligt til et Instruktørmøde, hvor sæsonen blev rundet af, opvisningen blev evalueret. Den nye sæson blev debatteret og der var mange gode og konstruktive debatter og forslag til nye tiltag i vores forening. Alle instruktørerne fik talt sammen, udvekslet gode idéer og erfaringer.

Den 31. marts sluttede hele jubilæet af med en fest for alle instruktører og bestyrelse med påhæng, hvor der igen blev holdt tale og vi blev underholdt af 2 fra bestyrelsen, der havde lavet en lille quiz til os. Tak for det!

Foråret kom. Vi kunne se, at blomsterne piblede frem, solen varmede dejligt. Sommerprogrammet startede op, for manges vedkommende lige efter opvisningen. Vi havde således 1 børnehold, 7 voksenhold, 3 bikinghold, 3 stavgangshold og 1 krockethold. Alle holdene var godt besøgt. Senior og biking holdene stoppede omkring 1. juni og det er nok klogt, da vi ser et stort frafald i deltagerne efter denne dato.

Efter en rigtig god sommer, hvor vi alle fik ladet batterierne op, startede vintersæsonen 2023/24 op i uge 36.

Denne sæson startede heldigvis op med alle instruktører og hold på plads i god tid. Vi har i denne sæson haft flere nye tiltag, som er blevet rigtigt godt taget imod af vores medlemmer.

For børn har vi startet et hold op med Dans og Rytme fra 1. – 4. klasse. Vi har været så heldige at få en helt ny instruktør ind i foreningen til dette hold.

Skønt at se børn bevæge sig til musikken. Vi glæder os til at se dem til opvisningen. Til de voksne er der også kommet et nyt tiltag - Dance Mix. Dette er også en ny instruktør, der forstår at sætte gang i en fest. Der er høj musik med masser af glade rytmer og så kommer bevægelserne næsten af sig selv. Alle deltagerne går sveddryppende ud ad døren med verdens største smil på læben. Jo på det hold får man i hvert fald også rørt sig.

Seniorerne er også blevet tilbudt endnu et hold. Stolegymnastik er igen blevet sat på programmet. Vi tilbyder holdet som ½ time sammen med seniorholdet og den sidste ½ time i kultursalen på/med en stol. Det har vist sig at være en stor succes. Vi startede med 6-8 på holdet og nu er der 17. Der er 2 instruktører, som skiftes til at undervise. De har hver deres program med forskellige redskaber, som alle kan udføres på og omkring stolen. Deltagerantallet varierer stadig lidt fra gang til gang. For indimellem kommer der besøg af deltagerne inde fra hallen, der har måske fået et hold i ryggen eller andet, der gør, at det er lidt svært med gulvøvelserne. Og de er alle velkommen.

Formand for seniortrioen Anne Duelund gør fortsat et kæmpe arbejde for vores seniorer, og hun vil aflægge beretning efter mig om trioens arbejde. Og ved I, at hun den 3. marts 2023 blev udnævnt til Æresmedlem for Fladså Gymnastik for hendes kæmpe arbejde gennem mange år og fortsat gør dette for foreningen. Skal vi ikke give hende et bifald.

Men dette leder mig hen i mod, at vi er en forening, der tilbyder breddeidræt for alle mellem 1-99 år. Og vi er i skarp konkurrence med fitnesscentre, firmaidræt og store foreninger i Næstved og Præstø. Fremtiden kan vi ikke forudse. Så det er vigtigt, at vi hele tiden følger med tiden og de trends, der hele tiden dukker op. Individualismen er den nye trends. Vi vil gerne designe vores eget liv og tilpasse det egne behov. Så foreningslivets værdier og fællesskab kommer i stærk konkurrence med individuelle motionstilbud, der kan købes for penge. Det stiller krav til vores frivillige, instruktørerne, faciliteterne og vores foreningsliv.

Nogle foretrækker at dyrke motion alene, mens andre dyrker idræt i den lokale klub eller forening, hvis eksistens er båret af et stort engagement hos ledere, trænere og mange frivillige. Det kræver vedholdenhed, gejst og hjerteblod.

Så alle jer, der er til stede i dag. Husk, at I er Fladså Gymnastiks bedste ambassadører. Det er jer, der er tro mod foreningen og er med til at sprede det gode budskab og rygtet om Fladså Gymnastik.

Vi forsøger hvert år at uddanne og dygtiggøre vores instruktører og frivillige. I år har vi igen haft mange instruktører på kurser i DGI, GymDanmark og gennem Næstved Kommune.

Vi planlægger at lave vores eget modtagingskursus, som et genopfriskningskursus ved næste sæsonstart på opfordring fra flere af vores instruktører.

Til instruktørmødet inden vintersæsonstarten fik vi gang i børne-trio igen. Det er Morten, Maria, Karina og Sofie, der straks gik i gang med at planlægge en fed børnefællestræning den 28. oktober. Her blev alle redskaber hevet ud af redskabsrummet og så var der bare gang i den i 4 timer. De 4 instruktører fik hjælp af rigtig mange af vores øvrige instruktører. Der deltog over 100 børn, søskende og

forældre. De fik undervejs frugt og drikkevarer. Så de gik alle glade og meget trætte hjem. Nu må vi se, hvad trio'en finder på i næste sæson.

På opfordring fra vores instruktør og bestyrelsesmedlem Morten blev bestyrelsen enige om, at vi skulle "brande" vores forening. Dette gjorde, at vi i efteråret kontaktede Profilbutikken i Næstved. Derfor kan vi nu tilbyde vores medlemmer at købe bl.a. tøj af en god og økologisk kvalitet til en billig penge, mod at der bliver sat vores eget og Profilbutikkens logo på tøjet. Fladså Gymnastik har på forhånd udvalgt det, der kan købes i webshoppen. Så har I ikke været inde og kigge på den, så gå ind på vores hjemmeside og kig i højre hjørne og klik på webshop.

Andre ting, vi har deltaget i eller planlægger at deltage i:

- DGI's forårsopvisninger 2023. 1 børnehold, Juniormix + Teendance og Ballstik deltog. I år sender vi forresten 2 børnehold, Juniormix og Ballstik afsted.
- 15. marts og 7. november 2023 Dialogmøde i Fladså Hallen omkring samarbejdet med hallens brugere. Det er meget konstruktive møder, hvor alle foreninger og hallens bestyrelse og medarbejdere sparer med hinanden. Dejligt at have en meget aktiv bestyrelse i hallen. Husk at sætte kryds i kalenderen den 14. september 2024. Der er det nøjagtigt 50 år siden, at hallen blev indviet, og det bliver fejret med en kæmpe fest. Der ligger oplysninger om festen på Fladså Hallens hjemmeside og FB.
- Den 22. april havde Biking-trio'en arrangeret en biking-dag afsluttende med spisning for alle vores biking medlemmer. Hyggelig dag og aften.
- Vi har deltaget i et tilbagevendende godt tiltag – Fælles motionsdag på Trollderuten. Det vil Anne Duelund fortælle mere om i sin beretning.
- Den 21. oktober 2023 deltog vi et event, som halinspektør Stig Hansen var tovholder for – En børnefestival. Fladså Håndbold, FK Sydsjælland 05 og Fladså Gymnastik deltog i planlægningen og det praktiske på dagen. Firmaet "The sky is Blue" kom på dagen. Det viste sig at være én mand, der kom med nogle aktiviteter, så som en hoppepude, kæpheste, udklædning, legoklodser og en oppustelig målskive. Han skulle selv aktivere børnene. Det var i den sidste weekend i efterårsferien og svømmehallen var åben og gratis for skolebørn, så der kom ca. 75 børn og ca. 90 forældre. Så der var liv i hallen den dag. Vi foreninger fik mulighed for at reklamere for vores idræt.
- 10. december 2023 Gå Julen i møde i Mogenstrup, hvor Fladså Gymnastik stod på en post nede på Engen. Der blev balanceret med bolde. Både børn og voksne deltog i dette. Det blev der mange gode grin ud af. Vi uddelte godteposer til ca. 85 børn og flyers med info om vores forening. Der deltog ca. 300 i arrangement, hvilket er næsten dobbelt så mange som tidligere år.
- 13. og 14. januar 2024 – Fitness Tryday, hvor vi over 2 dage tilbød Yoga, Cirkelcross, Biking og Jumping Fitness. I år var der knapt så mange som

tidligere år, og det er mest vores egne medlemmer, der kommer. Så vi har besluttet, at vores voksentrio fremover vil bruge kræfterne på andre events.

- 14. januar 2024 deltog vi med 1 fane i Faneborgen i forbindelse med Kong Frederik den X's kroning. Det var en stor dag for Isabella og Caroline Bang at deltage i denne historiske begivenhed. Tak til de 2 piger.

Sæson 2023/24 er forløbet godt. Vi har haft en fremgang i medlemmer til 571(486) fordelt med 212(181) børn, 165(159) voksne og 194(146) seniorer.

Ved tidligere års generalforsamling er vi blevet opfordret til at bruge noget af vores egenkapital.

Medlemmerne er blevet opfordret igen i år til at komme med ønsker, men vi har ikke modtaget nogle.

Men vi har igen selv taget det til efterretning.

- Vi har investeret i nye redskaber til Fladså Hallen, da mange af dem faktisk er ret nedslidte efter mange års brug af såvel os som skole og fritidsordning. Således har vi bl.a. købt en ny trampolin, en rullemåtte, en vogn til vores Jumping Fitness håndtag, en brugt bikingcykel, en ny luftpumpe til vores springbane og nogle småredskaber. Vi har også indkøbt en pavillon, som vi bruger til vores udendørsaktiviteter.

Vi søgte og fik støtte på 20.000 kr. fra DGI og DIF's foreningspulje til hjælp ved indkøb af de store redskaber.

Vi planlægger, at vi til den kommende vintersæson skal kigge kritisk på redskaberne i Fladså Hallen og udskifte bl.a. nogle vores skumredskaber. Der skal købes en ny bikingcykel, da instruktørcyklen efter 12 år nu er meget slidt.

- Vi giver hvert år alle vores instruktører en lille julegave - i år i form af en instruktørtaske.
- Alle gymnaster- store som små - får et lille tilskud på 10 kr. til juleafslutning eller afslutning på sæsonen. Det er nemlig sådan, at vores instruktører, som hver dag står ude i haller og underviser, af egen lomme i mange år har uddelt godter til gymnasterne.
- Vi giver altid 100 kr. i dragttilskud til de hold, der deltager i opvisningen, og dette blev en større udgift i denne sæson. Derfor bad vi også generalforsamlingen sidste år om yderligere 50.000 kr. til jubilæumskontoen, eftersom næsten alle gymnaster deltog i opvisningen.
- Den 17. marts 2024 afholder vi vores årlige opvisning. Igen i år er alle vores hold blevet opfordret til at deltage, og rigtigt mange af vores hold har taget imod opfordringen. Opvisning er den bedste måde at reklamere for os selv og vores mange tilbud, og jeg ved, at opvisningen sidste år har givet os nogle nye medlemmer i år. Når vores mange hold deltager, så bliver det en dejlig og alsidig opvisning med præsentation af de helt små børn med forældre, de lidt større børn, de voksne og seniorerne og selvfølgelig kommer Brøderup

efterskole også og slutter opvisningen af. Og mon ikke også, der kommer et par overraskelser i løbet af dagen. Så Fladså gymnastik håber, at I alle kommer og får nogle hyggelige timer den dag.

- 16. maj 2024 kommer DGI's Verdenshold til Næstved Arena. Fladså Gymnastik er igen blevet spurgt, om vi vil hjælpe med at tage imod de betalende gæster, checke billetter, vise på plads, dele brochure ud mm., og derved også reklamere for os selv. Vi har takket ja og stiller med 10 personer.
- Her i foråret påtænker flere af os i bestyrelsen at tage på uddannelse sammen – en Frivillighedsuddannelse – hvor vi skal få viden, netværk og kompetencer, som ruster os til at motivere flere til at være aktive frivillige og til at lede fremtidens frivillige i vores forening.

Sommerprogrammet er lige faldet på plads, så der rig mulighed for at få rørt sig også i forårs månederne. Se mere på vores hjemmeside og FB-side, og der ligger også et par programmer på bordene.

Om ikke så længe, så skal vi i gang med at planlægge vintersæsonen, det vil vi glæde os til at præsentere for jer sidst på sommeren.

Desværre har vi en stor udfordring, idet Dagligleder af Fladså Hallen Stig Hansen har udmeldt, at vi fra vintersæsonen ikke har mulighed for at bruge kultursalen specielt i eftermiddags- og aftentimerne, da den skal benyttes til andre formål. Vi har ellers i mange år netop brugt kultursalen til flere af vores hold, idet vi ikke kunne få flere tider inde i hallen. Det vil sige at vores nye Dans og Rytme hold for børn, Jumping Fitness hold x 2 ugentligt med 10 trampoliner, og Herre yoga og Yoga 18+, hvor der i år er henholdsvis 25 og 36 på, ikke kan flyttes ind i hallen, da der lige p.t. ikke er ledige haltimer.

Jeg har talt med Stig Hansen, som mener, at vi måske kan fordele haltimerne på en anden måde, og der måske bliver ledige timer fra 20-22. Eller vi kan flytte til Korskildehallen, men denne hal er også booket helt op.

Så foråret/sommeren kommer sikkert til at gå med at forhandle og lave nye aftaler.

Til sidst vil jeg gerne takke alle vores samarbejdspartnere, og her tænker jeg på:

- Personalet i Fladså Hallen og Korskilde Hallen, som vi har rigtig god kontakt og dialog med.
- Brøderup Efterskole – som vi også har god kontakt og dialog med. Vores juniorhold træner derovre.
- Næstved kommune – som udbyder mange gode kurser for os frivillige ganske gratis.
- DGI Storstrømmen og GymDanmark, som sender os mange mails med gode tilbud og input om aktiviteter.
- Zakobo – vores medlems- og regnskabssystem for faglig sparring.

- Tak til Dagli'Brugsen, Min Købmand, Profilbutikken, Margerit og Spar Nord for godt samarbejde og for sponsorering til vores Jubilæum.
- Og ikke mindst alle de frivillige bl.a. seniorerne, som er en uvurderlig hjælp i caféen til vores opvisning. Og vores trioer, instruktører, hjælpere og føl, som hver dag er ude i hallerne. Uden dem ingen forening.
- Og så alle vores medlemmer - Hvor er det dejligt at møde op - som formand - til en træning blot for at hilse på, og så blive mødt med et velkommen og en masse smil. Dette må da være den bedste løn i verden.
- Og til slut en kæmpe tak til skøn og alsidig bestyrelse, for et super godt samarbejde og for det kæmpe frivillige arbejde I alle har ydet i det sidste år.

Birgit Stange Jensen

Formand

Fladså Gymnastik