

## Formandsberetning Fladså Gymnastik 19. februar 2025

Godaften og velkommen alle sammen.

Inden jeg aflægger min beretning for 2024, vil jeg gerne have lov til at præsentere bestyrelsen i Fladså Gymnastik....

Denne beretning er også gældende for Børne-, voksen- og biking trioer.

2024 har været et herligt år uden de store begivenheder, men så har der været tid til andre opgaver i bestyrelsen.

Fladså Gymnastik er en forening, der har eksisteret i over 50 år. Den er blevet drevet fornuftigt og fremsynet, så vi den dag i dag har en rigtig god og sund forening. En forening med rigtigt mange frivillige, og hvor sammenholdet er stærkt både imellem medlemmer, instruktører og bestyrelse.

Årets gymnastikopvisning blev afholdt den 17. marts 2024 – og hvilken dag med næsten alle vores hold på programmet, og hvor vi i år havde Brøderup Selected – et gl. elevhold som gæstehold – som gav en formidabel opvisning. Som altid afsluttede Brøderup Efterskole dagen med et brag af en opvisning med over 100 gymnaster på gulvet.

Alt sluttede som altid med blomster til alle instruktører, bestyrelse og også vores hjælpere til opvisningen. En dejlig og festlig dag.

I 2024 prøvede vi noget nyt med at flytte boden ind i Caféen, både af pladshensyn og af hensyn til de frivillige i caféen, der bedre så kan høre, hvad folk ønsker. Det gav også børnefamilierne mulighed for at trække sig lidt tilbage og nyde stilheden. Det var med stor succes, så det gentager vi til dette års opvisning.

Og indgang til opvisningen var Gratis, hvilket vi har vedtaget er en god idé, så det fortsætter vi med.

Opvisning er den bedste måde at reklamere for os selv og vores mange tilbud, og jeg ved, at opvisningen de sidste år har givet os nogle nye medlemmer. 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.

Et par dage efter opvisningen mødtes alle instruktører, hjælpeinstruktører, fæl, triomedlemmer og bestyrelse som vanligt til et instruktørmøde, hvor sæsonen blev rundet af og opvisningen blev evalueret. Den kommende 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.

Foråret kom. Sommerprogrammet startede med 2 børnehold, 9 voksenhold, 3 bikinghold, 3 stavganghold og 1 krockethold. Alle holdene var godt besøgt.

De instruktører, der ønsker hold melder selv ind til sommersæsonen, så planlægning er minimal. I sommersæsonen 2024 var der en fremgang på 27 % (215-274).

Efter en rigtig god sommer, hvor vi alle fik ladet batterierne op, startede vintersæsonen 2024/25 op i uge 36.

Der har i år været lidt udskiftning på instruktørfronten, men det lykkedes alligevel at tilbyde et godt vinterprogram.

Nye instruktører og nye navne på holdene. Ja, Fladså Gymnastik følger med tiden. Og heldigvis bliver vores medlemmer ikke skræmt væk af dette.

#### Af nye tiltag/ nye hold i 2024 kan nævnes:

Troldeungerne om mandagen i Fladså Hallen, som er et forældre/barn hold med nye instruktører. Holdet fungerer supergodt, og der har hele sæsonen været venteliste på dette hold.

Boblerne – endnu et forældre/barn hold - i Korskilde er et nyt tiltag, som startede op lidt sent, grundet ventelisten i Fladså. Holdet er stille og roligt vokset sig stort gennem sæsonen og slutter med 21 børn + forældre.

Vi har delt Dans og Rytme op i 2 grundet for stor aldersspredning, så holdet nu hedder fra 0.-2. kl. og 3.-4. klasse.

En ny instruktør henvendte sig sidste år - Jeanne. Hun var på Ollerup og havde tidlige haft hold på Møn, men skulle efter Ollerup flytte til Næstved. Jeanne har gået til gymnastik her i Mogenstrup. Så hun kendte vores forening, og valgte os. Holdet De Damer er et rytmehold med opvisning, hvor der bliver stillet store krav til gymnasterne om mødepligt, for at kunne følge med i læring af programmet. Det er blevet en kæmpe succes med 26 gymnaster, som ud over at komme her fra Fladså også trækker gymnaster fra et større område her på Sjælland. Det bliver spændende at se dem til opvisningen lige om lidt.

Bestyrelsen i Fladså Gymnastik prioriterer at investere i vores frivillige instruktører. Således har vi i år haft vores 2 dygtige yoga instruktører på kursus. Så nu tilbyder Fladså Gymnastik også Yin Yoga. Og for dem, som ikke ved, hvad Yin yoga er, så er det en langsom, intensiv og rolig yogatime. Det giver en følelse af velvære og større smidighed samt kan virke stressreducerende.

Alle vores yogahold er fuldt bookede få dage efter, at der meldes om åbent for tilmelding.

Seniorene er også blevet tilbudt endnu et hold i år - Qi Gong, som er stående bevægelser i langsomt tempo og stille koncentration. Hvor energien kommer tilbage i kroppen og balancen styrkes. (Formand for seniortrioen Anne Duelund gør fortsat

et kæmpe arbejde for vores seniorer, og hun vil aflægge beretning efter mig om trioens arbejde, og vil fortælle lidt om den gode historie omkring dette hold.)

---

Fladså Gymnastik er en forening, der tilbyder breddeidræt for alle mellem 1-99 år. Den bygger på frivillighed både for vores instruktører og for bestyrelsen. Og frivillige er ikke let at finde længere. Tidligere skulle vi blot annoncere efter frivillige, eller de kom selv og tilbød sig. I dag skal vi i bestyrelsen lede længe efter frivilligheden. Alle har så travlt, og det gælder alle aldersgrupper. I denne sæson har vi 3 unge mennesker, som pludselig melder fra til jul. Så det er ikke blevet lettere at være foreningsleder/bestyrelse.

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 stadig 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. Nu er Fladså Fitness ved at opstå i det gamle træningscenter. Det hilsner vi velkommen, da Mogenstrup og omegn længe har spurgt efter netop dette tilbud. Men det stiller krav til vores frivillige, instruktørerne, faciliteterne og vores foreningsliv, 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 frivillige instruktører. I år har vi igen haft mange instruktører på kurser i DGI, GymDanmark og gennem Næstved Kommune. I alt har 30 frivillige været på kursus ud af 56, og det har vi brugt ca. 56.000 kr. på + kørsel.

Vi har i september 2024 selv arrangeret vores eget modtagingskursus, som et genopfriskningskursus med stor succes. 18 af vores instruktører deltog.

Bestyrelsen har i år valgt at prioritere og ruste sig selv mod fremtidens udfordringer. Vi ville gerne have viden, oparbejde netværk og kompetencer, som skal ruste os til at motivere flere til at være aktive frivillige og til at lede fremtidens frivillige i vores forening.

Så i foråret deltog 4 personer i et Frivillighedskursus arrangeret af DGI. Hvor vi over 4 mødegange blev undervist om tendenser for frivillighed, livsfaser, planlægning og organisering, ledelse, motivation og anerkendelse. Det var et rigtigt godt kursus, hvor vi blev bevidste om, at vi faktisk er rigtigt godt organiseret, men at vi mangler flere frivillige til dele opgaverne med. Dette har gjort, at vi efterfølgende og fortsat skal arbejde med at lave opgavebeskrivelser, så vi sort på hvidt kan fremvise en

plan, når vi skal have hjælp til alle de mange opgaver, vi - som frivillig bestyrelse - varetager.

Vi fik også revideret og udformet en velkomstpjece til børnehold og voksenhold, som vi udleverede til alle gymnaster ved sæsonstart.

Igen i 2024 arrangerede vores børne-trio en fed børnefællestræning den 29. september. Her blev alle redskaber hevet ud af redskabsrummet, og så var der bare gang i den i 4 timer. Mange af vores instruktører deltog. I år var der dog ikke så mange børn, måske det var for tidligt på sæsonen? – det var en måned tidligere end sidste år. Men de børn, der kom, gik alle glade og meget trætte hjem.

### **Andre ting, vi har deltaget i:**

- 13. og 14. januar 2024 – Fitness Tryday, hvor vi over 2 dage tilbød Yoga, Cirkelcross, Biking og Jumping Fitness. Der var ikke så mange deltagere som tidligere år, og det er mest vores egne medlemmer, der kommer. Så vi besluttede, at vores voksentrio fremover vil bruge kræfterne på andre events.
- DGI's forårsopvisninger 2024. 2 børnehold, Juniormix og Ballstik var afsted. I år sender vi 1 børnehold, juniormix, De Damer og Ballstik afsted i de 2 første weekender af marts måned.
- Den 13. april havde Biking-trioen arrangeret en biking-dag afsluttende med spisning for alle vores biking medlemmer. Hyggelig dag og aften.
- 16. maj 2024 kom DGI's Verdenshold til Næstved Arena. Fladså Gymnastik blev igen 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 takkede ja og stillede med 10 personer.
- 2. juni – Ballstik deltager i udendørs sommerstævne i Haslev og DGI-sommerstævnet i Præstø den 16/6.
- Den 26 september deltog vi i et tilbagevendende godt tiltag – Fælles motionsdag på Trolderuten.
- 11. november 2024 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.
- 8. december 2024 Gå Julen i møde i Mogenstrup, hvor Fladså Gymnastik stod på en post nede på Engen. Der blev kastet 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. 3-400 i arrangement, hvilket er nogenlunde som sidste år.
- Søndag den 12. januar gav vi Juniorholdet, Stjernemix og Springmix en oplevelse i form af en træning i DGI Springcenter. Der blev sprunget til den store guldmeldaje i 3 timer. En fantastisk dag, som giver gymnasterne en dag, hvor de får afprøvet grænser og udfordres. Der deltog ca. 50 gymnaster fra de 3 hold.

Året 2024 er alt i alt forløbet godt. Vi har haft en fremgang i medlemmer til 665(571) fordelt med 239(212) børn, 217(165) voksne og 208(194) seniorer.

---

Ved sidste års generalforsamling blev det besluttet at sætte yderligere 75.000 kr. af til indkøb af 11 nye bikingcykler. Det var et ønske fra os at starte en udskiftning af de 12 år gamle cykler, startende med en ny instruktørcykel. Men generalforsamlingen foreslog en udskiftning af alle cyklerne på én gang. Vi var ikke helt forberedte på dette, så vi havde ikke undersøgt markedsprisen. Det koster mindst 200.000 at udskifte 10 cykler. Så beløbet vi afsatte var ikke stort nok.

Efter aftale med instruktørerne blev vi så enige om at købe én ny cykel til instruktørerne, så kunne de vurdere, om den passede til behovet. Vi er så klar her i foråret med at ansøge fonde i 2025 og budgetterer med indkøb af nye cykler i 2025. Det vil afspejle sig i vores budget for 2025.

I øvrigt søgte vi Spar Nord Fondens jubilæumsfond til en cykel og fik 10.000 kr. som Inge Lise, Anne og jeg var i Næstved og modtage.

#### Men ud over dette har vi brugt penge på:

- Udskiftning af nogle store skumredskaber i Fladså hallen, købt ny springbane til Korskildehallen. Købt en ny luftpumpe til springbanerne, da den gamle pludselig ikke virkede. Trædesten og en balance bane til de mindste gymnaster. Nogle elastikker og flere yoga blokke til fitnessholdene og tøndebånd til et voksenhold.
- Vi har brugt 14.500 kr. på at udskifte et gammelt og udslidt headsæt med modtager og sender. Vi har nu 2 headsæts – Anne Marie med det store seniorhold og Linette, der har Dancemix hold både i Fladså og Korskilde. De danser til meget høj musik.
- Vi giver hvert år alle vores instruktører en lille julegave - i 2024 i form af et håndklæde.
- Alle gymnaster- store som små - får et lille tilskud på 10 kr. til juleafslutning eller afslutning på sæsonen.
- Vi giver altid 100 kr. i dragttilskud til de hold, der deltager i opvisningen.

Og hvad skal vi så arbejde med i sæson 2025/26?

- Ud over indkøb af bikingcykler.
- Vi skal nyt tøj til instruktørerne. Vi har haft det samme tøj siden 2017, og nu er der problemer med at genbestille. Vi har nedsat et udvalg, der skal tage sig af dette.
- Vi skal arbejde videre med opgavebeskrivelserne, så vi kan få flere engageret i det frivillige arbejde.
- Opvisningsudvalget arbejder på højtryk lige nu med planlægning af den kommende opvisning den 16. marts.

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

Vi vil denne gang få en del udfordringer på instruktørsiden, idet flere af vores voksne instruktører allerede har meldt ud, at de ikke er på til næste sæson.

Så kender I nogen, der kunne tænke sig at være en del af vores fantastiske frivillige forening, så kom endelig med nogle navne, spørg dem gerne selv og opfordrer dem til at melde sig til gavn for os alle.

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

- Personalet i Fladså Hallen og Næstved Kommune, 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 og inspiration. Og udbyder en del kurser, som vi kan sende vores frivillige instruktører på.
- Zakobo – vores medlems- og regnskabssystem for faglig sparring.
- Tak til Brugsen, Profilbutikken – husker I webshoppen på hjemmesiden - , Margerit og Spar Nord for godt samarbejde og for sponsorering til vores opvisning og aktiviteter i øvrigt.
- 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, der støtter os og troligt kommer år efter år og får oplevelser, glæde, sunde fritidstilbud og mulighed for samvær, fællesskab og social udvikling til børn og voksne.
- Og til slut en kæmpe tak til en 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