

Referat af generalforsamling BevægDig60+ mandag den 17. marts 2025

1. Valg af dirigent

Bestyrelsens forslag til valg af Rita Larsen som dirigent blev enstemmigt vedtaget.

Dirigenten fastslog, at generalforsamlingen var rettidigt indkaldt ifølge foreningens vedtægter.

2. Valg af referent

På bestyrelsens forslag blev Kate Rist foreslået til referent, hvilket blev enstemmigt vedtaget.

3. Godkendelse af dagsorden

Dagsordenen blev godkendt.

4. Forelæggelse af bestyrelsens årsberetning til godkendelse

Bestyrelsens årsberetning blev præsenteret af Ulla Knudsen og godkendt
Formandens beretning 2025 er vedhæftet.

Ulla Knudsen benyttede lejligheden til at takke Charlotte Axelsen for hendes store arbejde for foreningen samt de øvrige frivilliges indsats omkring åbning/lukning, kaffe/thelavning, oprydning og diverse indkøb.

5. Forelæggelse af regnskab for det forløbne år til godkendelse samt budget for det indeværende år

Merete Wrangel gennemgik foreningens regnskab for 2024 og budget for 2025, som herefter blev godkendt. Årsregnskabet er vedhæftet. Der var et spørgsmål fra medlemmerne, om bestyrelsen havde gjort sig overvejelser over Budget/Overskud 2025? Bestyrelsen vil selvfølgelig tage det til efterretning.

6. Behandling af eventuelt indkomne forslag

Intet under dette punkt.

7. Valg af formand på lige år

Da Winnie Gribskjold har valgt at trække sig fra bestyrelsen grundet sygdom, er næstformand Ulla Knudsen trådt til som formand, og fortsætter året ud indtil valg af formand i 2026. Dette blev enstemmigt vedtaget.

8. Valg af næstformand på ulige år

Kate Rist blev valgt til næstformand i to år.

9. Valg af kasserer på ulige år

Merete Wrangel fortsætter som kasserer i to år.

10. Valg af øvrige bestyrelsesmedlemmer

Birgitte Franck fortsætter som bestyrelsesmedlem, Inger Bruun og Hanne Birgit Nielsen var villige til at stille op som bestyrelsesmedlemmer, hvilket blev enstemmigt vedtaget. Alle tre for en periode af to år.

11. Valg af revisor

Kirsten Jeppesen blev enstemmigt valgt som revisor for en periode af to år.

12. Valg af revisorsuppleant

Pia Aastrup blev genvalgt som revisorsuppleant for en perioden af et år.

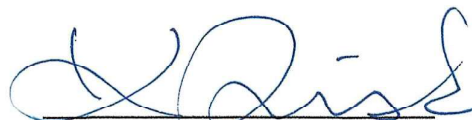
13. Eventuelt

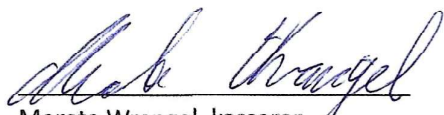
Inger Bruun ville gerne have en liste over bestyrelsens medlemmer samt frivillige.

Ulla Knudsen sluttede af med tak for god ro og orden og en hyggelig generalforsamling

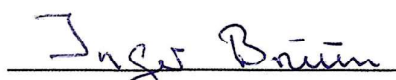
Dato: 7/4 - 2025

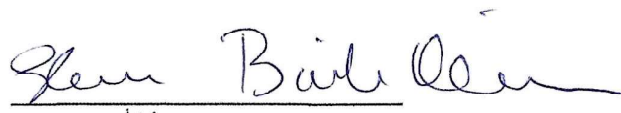

Ulla Knudsen, formand


Kate Rist, næstformand


Merete Wrangel, kasserer


Birgitte Franck, bestyrelsesmedlem


Inger Bruun, bestyrelsesmedlem


Hanne Birgit Nielsen, bestyrelsesmedlem

 styrelse / dirigent
RITA LARSEN

Formandens beretning 2025

Året i BevægDig60plus, siden sidste generalforsamling d. 18/3.2024:

- Vi har afholdt 5 bestyrelsesmøder siden sidste generalforsamling.
- D.11.marts 2024 startede vi ud med 2 timers Inspirationsdag i Brainfit faciliteret af dansk Arbejder Idrætsforbund. "Husker du at holde din hjerne frisk og i god form" Både teori og praktiske øvelser. (34 tilmeldte)
- D.13.maj 2024 havde vi kursus i Balancetræning, også faciliteret af dansk Arbejder Idrætsforbund. Både teori og praktiske øvelser. (34 tilmeldte)
- Sommerferieafslutning med jordbærkage både mandag og onsdag.
- Malene kørte to sommerhold i juni mdr. (antal deltagere?)
- Frb. Kom. tilbød for første gang sommerferietræning i juli og august. 1 medlem fra os deltog.
- Sidste forår var vi lidt udfordret på instruktører, da flere kom og gik hurtig. Louise startede op med hold både mandag og onsdag. Mette overtog onsdagsholdene i oktober 2024. Begge er uddannet Gotved instruktører.
- Louise var frisk og gennemførte to workssshops i Kedelhallerne til Senior Motionsdagen d. 28/8., hvor vi også havde en stand sammen med FIU og uddelte flyers.
- Vi tog imod en del nye medlemmer i september/oktober 2024. (Jeg har ikke tal på hvor mange). Flere hold var fyldt op og de fleste var over 10-14. Vores onsdags hold kl.9-10 var svært at få til at køre. Der var 3 medlemmer. Det valgte vi at flytte efter jul til kl.11-12 onsdag og nyt navn: Bevæg dig glad. PT er vi 12 på holdet.
- D.30. september afholdte vi et Genoplivningskursus incl. Hjertestarter kursus. 24 deltog. Meget fint kursus med to dygtige instruktører fra Dansk Råd for Genoplivning, Herlev Hospital.
- Vores formand Winnie blev sygemeldt d.7. oktober på ubestemt tid. Ny konstitueret formand blev Ulla Knudsen.
- Brugergruppemøder. Deltagere er dem der bruger lokalerne på BBA.
- (Ingen deltog i oktober, nyt på onsdag)
- Vi fik lagt foldere på Rådhuset, da der var Velkomst dag for nye borgere på FRB. (november?)
- Ulla og Kate deltog i FIUs formandsmøde d.2/12-24
- Merete deltog i FIU-kursus sammen med 4 andre seniorklubber: Rekruttering af nye medlemmer. (videofilm, incl. interview, billeder og

nye foldere.) Kampagne har løbet i januar på Motivu, Facebook, Frederiksberg Bladet mm. Vi har brugt 2000kr. (sparede 4000kr.) Det betød, at Malenes Gotved hold mandag morgen blev filmet mm. Primært kampagne for vores onsdags hold 11-12.

- Juleafslutning i vores lokaler med æbleskiver, julemusik og hygge
- Birgitte deltager i FIU netværk: vidensdeling og fællesskab i Frb's senioridrætsklubber, fælles sommergymnastik mm.
- Birgitte deltog også i en festlig Nytårskur i FIU d.10.januar 2025.
- Opstart i januar på forårssæson 2025: vi har hævet antallet på holdene fra 18 til 20. Mange nye medlemmer i jan., qua vores kampagne. Ca. 40 fremmødte til prøvetime, 70 tilmeldte, altså 30, der ikke er fremmødt. Vi kan godt mærke, vi er blevet flere all over. Bestyrelsen har haft travlt med at byde nye velkommen og hjælpe dem så godt som muligt. Også tak til Jer medlemmer, I har også i den grad bidraget til den gode stemning og modtagelse af vores nye medlemmer, TAAAK.
- Kate stod for vores opfølgning på vores Fitness Test d.20.januar 2025. 18 deltog (Max 20, da der kun kom 1 instruktør) Både nogle fra sidst og nye deltog. Kate følger op om 1 1/2 år med en ny opfølgning.
- Undervisning i Uge 7. første gang vi gennemfører det. Bestyrelser byder på lidt sødt efter træning.
- Merete indkøber og supplerer vores materialer, samt te/kaffe/mælk
- Charlotte er frivillig i vores forening. Hun står for økonomien og tilmelding af nye medlemmer, Motivu kampagne. (vi andre er ved at være med der)
- Nøgleboks - Susan stoppede i december. Heldigvis hoppede Rita til som bagvagt mandag til lukning og forvagt til lukning onsdag og Kate åbner onsdag. Merete og Birgitte åbner på skift mandag. Tusind tak til jer.
- Vi vil rigtig gerne have 2 nye medlemmer til Bestyrelsen, og flere frivillige til evt. Åbne/lukke +kaffebrygning/rullebord/oprydning, da vi godt kan mærke, at vi er blevet flere. Det betyder, at der skal løbende laves kaffe. Det må alle gerne være opmærksom på. Sæt evt. en kande over, inden I går ind til træning.