

Lokalmotion Ballerup

Ordinær generalforsamling torsdag d.26-3-2015

Der deltog 46 medlemmer i generalforsamlingen.

REF. Annette Thulin Frostholt

Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Beretning
3. Regnskab
4. Vedtagelse af budget og fastsættelse af kontingent
5. Indkommende forslag
6. Valg
 - A. Kassere vælges i ulige år Ip Nanfred ønsker ikke genvalg
 - B. Bestyrelsesmedlem vælges i ulige år Annette Frostholt villig til genvalg
 - C. Suppleanter for et år Karen Lang og Hanne Hofmann er villig til genvalg
 - D. Revisor Gitte Jonassen villig til genvalg
 - E. Revisor suppleant Børge Bødker villig til genvalg

Fest udvalget: Judith Slivsgård, Annette Thulin Frostholt, Karen Lang,

Else Rasmussen og Myrna Blom.

7. Eventuelt

-
1. Formanden bød velkommen. Derefter blev Gunnar Kramer valgt til dirigent. Dirigenten gennemgik dagsorden som blev godkendt uden kommentarer, Der var heller ikke kommentarer til om indkaldelsen var udsendt i tide, denne blev også godkendt.
 2. Formanden læste sin beretning op. Da der i årets løb har været et par dødsfald i klubben bad formanden om at der blev holdt 1 minuts stilhed. Dirigenten foreslog da der var flere beretninger at de alle blev læst op, så kunne man debattere dem når alle var læst op. Karen Lang og Hanne Hoffmann fra byturene læste deres beretning op, Gunnar Kramer læste beretning for både badminton og spinning op. Alle beretninger var gode og fyldestgørende, de blev lagt til diskussion, der var ingen kommentarer. Beretningerne bliver alle vedhæftet referatet. Formandens beretning blev godkendt.

3. Ip Nanfred fremlagde Regnskab, og der blev åbnet for spørgsmål. der blev spurgt om hvad posten diverse/depositum dækkede over, og IP svarede at det var leje af lokaler. Regnskabet for 2014 blev godkendt.
4. budget for 2015 blev godkendt og kontingent forbliver 400 kr. årlig
5. Bestyrelsen foreslog at man fra januar 2016 kun skulle betale kontingent en gang om året, og at man skulle følge kalender året. det vil sige fra januar 2016 betales for hele året. Kontingent skal være indbetalt senest d.14. januar 2016. Dette blev godkendt.

Bestyrelsen havde et ønske om mindst 3 personer mere i festudvalget, da der af forskellige årsager har været mandefald i udvalget. Else Rasmussen meddelte hun ikke ønskede at være i festudvalget mere. Der ønskes også en person til at hjælpe Ib Gregersen med at holde hjemmesiden opdateret. Ip Nanfred, Flemming Lang og Inge Bidstrup meldte sig til festudvalget og Hanne Hoffmann meldte sig til at hjælpe med hjemmesiden.

Bestyrelsen takker for opbakningen.

Alis mente at når der var kommet indkommende forslag skulle de udleveres på skrift inden generalforsamlingen, så man havde en chance for at sætte sig ind i hvad det drejede sig om. Det blev så foreslået at indkommende forslag fremover blev lagt på hjemmesiden, og at man ellers talte sammen når der var noget var under opsejling da der flere i klubben der ikke har computer.

6. A. Kassere Karen Lang blev valgt.
B. Bestyrelsesmedlem Annette Frostholm blev genvalgt.
C. suppleanter Ip Nanfred blev valgt og Hanne Hoffmann blev genvalgt.
D. Revisor Gitte Jonassen blev valgt
E. Revisorsuppleant Alis Nielson blev valgt.
F. Festudvalget består fremover af. Judith Slivsgård, Annette Frostholm, Karen Lang, Myrna Blom, Ip Nanfred, Flemming Lang og Inge Bidstrup
7. Da der ikke var nogle der tog ordet under eventuelt takkede formanden for god ro og orden under mødet og afsluttede det.
Hjemmesiden hedder www.lokalmotionballerup.dk

Formand Myrna Blom

Dirigent Gunnar Kramer

5 bilag vedhæftet.

Bilag 1

Vi har mistet to medlemmer

Det er Kirsten Jensen, som gik stavgang og var med i Festudvalget, og Kirsten Glies, som var hende der startet Linedance i 2007 her i Lokalmotion Ballerup. Og senere da hun blev syg startede hun Linedance for begynder

Vi holder 1 minut stilhed ære være deres minde.

Bilag 2

Beretning fra 2014

Vi har desværre mistet mange medlemmer. De har ikke meldt sig ud, men har ikke betalt, i 2013 var vi 150 i dag er vi 135 medlemmer, vi er fordelt. Gymnastik 41 personer Spinning 22, Stavgang 12, Svømning 18, Badminton 40, Cykling 8, Byture 25, Kegler 8, Linedance 43 i alt der er jo et Begynderhold på 18. Personer.

Jeg siger mange tak til Hanne Larsen og Else Rasmussen som hjælper mig med at tage vores ting ud til Gymnastikken

Tåstrup Træf Torsdag den 20/2 2014. var vi 25 medlemmer der var derude. vi fik en dejlig dag med morgen kaffe og et rundstykke, og så en skøn middag der var igen i år et 5 mands orkester som spillede Musik. Der var Badminton volley, zumba, yoga, vandgymnastik. og Line Dance.

Vi i bestyrelsen vil sige en stor tak til Karen Lang og Hanne Hoffmann for de dejlige ture de har lavet til os alle.

Cykelturene Starter ved Q8 Den sidste onsdag i april kl. 10,00 og de cykler 15 - 20 km og så griller de en gang om måneden. Vi i bestyrelsen siger mange tak til Judith Slivsgård.

Stavgang hver tirsdag som starter fra Q8 tanken kl. 10,00 der er nogle der går en kort tur og andre går længer ture. bag efter går vi ind i varmen og drikker kaffe, og derefter går vi ned og spiller kegler det giver vi 10, kr. og så er vi 2 eller 3 gange om

året ude og boule. Vi i bestyrelsen siger tak til Else Rasmussen hun jo laver kaffe til os.

Svømning er på Rugvænget skole hver fredag fra kl. 10, til 12,00 Vi i bestyrelsen Takker Judith Slivsgård for det store arbejde hun ligger i det

Line Dance har Annette Frostholt om fredagen for begynder, vi i Bestyrelsen siger mange tak til Annette Frostholt for det store arbejde hun ligger i det

Line Dance om mandagen har Hanne Hoffmann det er blevet et stort hold. Vi i bestyrelsen takker Hanne for det store arbejdet hun ligger i det.

Vi holder sommerferie i ugerne 26,27,28,29,30,31 det gør Gymnastikken Stavgang og Line Dance

Sommerfesten holdes den torsdag den 18/6 2015 fra kl. 13 til 20 i Grantofthen Selskabslokaler Platanbuen14.

Julefrokosten holdes den torsdag 19/11, 2015 samme sted fra kl. 13 til 20.

Vi i bestyrelsen takker Ib Gregersen, for det store arbejde han har lagt i vores Hjemmeside den er rigtig flot

.

En tak til Petangqueklubben hvor vi går ned og drikker kaffe i deres Lokaler

Der skal også lyde en stor tak til Bestyrelsen for et rigtig godt samarbejde, det er en stor glæde at arbejde sammen med jer

Sejltur på Furesø Tirsdag den 12/8 2014

var vi 9 personer, ellers en dejlig tur, men der var ikke mad nok. de andre to dage havde der været alt for meget mad, så kokkene regnede ikke med at det sidste hold spiste så meget. der var 3 dejlige damer som sang for os, jo det var dejlig

Senior Sportstræf Tirsdag 23/8 2014 I Glostrup

Idrætspark var vi kun 2 Personer men det var et godt stævne, så det kan godt anbefale

Vi i bestyrelsen takker Gunnar for det arbejde han ligger i Badminton

Og Bestyrelsen takker Ib Ejner Simonsen og det arbejde han ligger i spinning

Furesø turene i 2015 bliver den 5,6,10,11, 12. August Programmet er klar den 16. april så hvis der er nogle der vil med på turen har jeg en liste i kan skrive jer på

Vi mangler nogle til festudvalget så kom bare frem, hvis i har lyst til at lave fester, vi mangler nogle personer

Vi vil i bestyrelsen sige mange tak til Ip Nanfred men vi er også ked af det. At han ikke vil være vores Kassere mere.

Jeg vil slutte min beretning med en stor tak til alle vores medlemmer for den iver og positive ånd der altid bliver lagt dagen, uden jer ingen Lokal Motion Ballerup.

Her med overlader jer beretningen til debat.

Bilag 3

Beretning for byture Lokalmotion Ballerup 2014:

Januar 2014 - tur til Sct. Petri Kirke:

Turen gik til Sct. Petri Kirke. Vi var 12 pers. Vores guide hed Christen Rindorf.

Sct. Petri Kirke er en tysksproget evangelist-luthersk kirke midt i København.

Kirken er den ældste bevarede i Københavns indre by. Kirken er i dag en del af Folkekirken og ejes af Styrelsen for kultur slotte og kulturejendomme (Kulturministeriet)

Tårnet, midtskibet og koret stammer fra det 15. århundrede. Kirken, som var en af de fire katolske sognekirker, blev i år 1585 af kong Frederik II overdraget til den tysksproget menighed i hovedstaden.

I gravkapellerne ligger mange kendte personer, som f.eks. Ernst Heinrich Berling (Berlingske) og muligvis Johan Friedrich Struensee. Det er dog med et vist forbehold, da man i flere omgange har fået analyseret knoglerne, og fundet dna fra flere forskellige personer i de knogler der er gemt i en kasse under gulvet i gravkammeret.

Selv om kirken var vinterlukket, fik vi en god omvisning.

Vi sluttede turen af med en god frokost i restaurant Dalle Valle. Der var en dejlig buffet til en pris af kr. 69.00 som vi alle valgte.

Februar 2014 - tur til Roskilde Kloster:

Vi var 17 deltagere på turen til Roskilde Kloster. Tog fra Ballerup til Valby, og herfra videre med tog til Roskilde station. Herfra var der ca. 8 minutters gang til klostret.

Alle deltagere var i strålende humør, og vejret var med os. Vi blev udstyret med blå plastsutter udenpå vores sko, og herefter vist op ad trappen til klostrets kirke.

Vores guide boede selv på klostret, som i alt har 8 boliger for ældre pensionister (enlige eller ægtepar), alle boliger var på ca. 3 værelser.

Der blev levende fortalt om klostrets start som ligger på en historisk grund. Allerede tilbage fra 1200-tallet har man kendskab til stedets historie. Inden vi sluttede i kirken fik vi lov at tage foto af gruppen som sad bænket på rækkerne i kirken. Dette blev gjort fra prædikestolen af Karen Lang.

Vi blev herefter vist ind i den store sal, som også kan lejes til større familiesammenkomster (runde fødselsdage). En utrolig flot sal, med loft i felter der fortalte bibelhistorie tilbage fra Jesus fødsel.

Slutteligt kom vi ind i noget man kalder Brahe-værelset. Herinde så vi bl.a. Nakkebølletæppet som er broderet tilbage i 1589 af kvinderne i fruerstuen på gården Nakkebølle. Tæppet var så gammelt, og så følsomt at det var hængt forsigtigt op på væggen i en glasmontre, som så igen havde et rullegardin trukket ned over. Dette rullegardin blev kun rullet op de få minutter der var besøgende som fik det at se.

Vi sluttede med frokost på Restaurant Brogården. Udmærket frokost, dog med for lang ventetid.

Marts 2014 - tur til Design Museet:

Vi var 20 deltagere til denne tur. Tog fra Ballerup og Metro fra Vanløse, herefter en lille gåtur til Bredgade nr. 68.

Da vi ankom var det lidt svært at få dem til at forstå at vi havde bestilt en omvisning med guide, men det lykkedes og vi blev udstyret med et lille klistermærke som bevis på at vi havde betalt.

Vi startede med at se udstilling længst væk, og arbejdede os tilbage mod indgangen.

Vores omvisning gjaldt den permanente udstilling: Utopi og virkelighed - det 20. Århundredes kunsthåndværk og design. På denne udstilling vises dansk kunsthåndværk og industriel design. De centrale skikkelser var Poul Henningsen, Kaare Klint, Arne Jacobsen og Wegner.

En særlig forbindelse er der mellem Kaare Klint og Designmuseum Danmark. Det er nemlig Klint, der sammen med Ivar Bentsen i starten af 1920'erne stod for den gennemgribende renovering og indretning af det tidligere Kgl. Frederiks Hospital. Klint underviste, arbejdede og boede ligeledes på museet.

Vi spiste på Café Klint som ligger på museet. Restauranten tilbød små lette anretninger med ny nordisk islæt. Vi var ikke så mætte da vi forlod stedet.

Oktober 2014 – turen gik til Jægerspris Slot:

Vi var 14 deltagere som startede fra Ballerup station kl. 10 med S-tog mod Frederikssund.

Her gik vi ind på Café Noah i centret Sillebroen, hvor vi havde bestilt en brunch tallerken til hver. En dejlig sammensætning med yoghurt, frugt, røget laks, pølse og røræg samt ost, hertil fik vi juice, kaffe og the ad libitum.

Vi havde bestilt en rundvisning på Jægerspris Slot kl. 12:30, så vi tog bus fra Frederikssund station til Jægerspris hvor vi gik det sidste lille stykke vej.

Rundvisningen var helt fantastisk, med en meget engageret rundviser, som vidste en hel del om stedet og dets historie.

Interessant med de bevarede rum fra Kong Frederik VII's tid, samt fremvisningen af rummene der viste hvordan børnene levede og boede på børnehjemsafdelingerne rundt om Slottet i 1920'erne, 30'erne og 40'erne.

Vi var nogle få stykker som lige gik en tur rund på kirkegården og i mindelunden efterfølgende.

Alle nåede dog samme bus tilbage til Frederikssund lidt før kl. 15.

November 2014 - turen gik til Nordisk Film i Valby:

Vi var 18 deltagere som alle glædede sig til denne rundvisning.

Vi havde bestilt en rundvisning fra kl. 11, og det var ikke muligt at komme ind før tid, så da vi nåede til Valby station gik vi en tur på Valby Langgade og fik snakket lidt sammen.

Kl. 10:50 gik vi så til Nordisk Film for at stå parat til kl. 11.

En ung mand som hed Aske kom og tog imod os, vi blev lukket ind gennem en låge som automatisk lukkede efter os.

Vi blev vist over i en bygning som havde opstillet klæder fra både "Olsen Banden" og "Matador", og vi så små klip fra nogle episoder hvor der havde været nogle skønhedsfejl i forbindelse med optagelserne, men som alligevel var blevet brugt til de endelige film. Vi så også det pengeskab som var brugt i optagelserne til "Olsen Banden", og fik at vide at det var en ægte Franz Jæger fra 1944.

I den forbindelse fortalte guiden, at der naturligvis ikke fandtes noget firma som lavede et pengeskab ved navn Franz Jæger, men at navnet var sammensat af 2 personer som arbejdede på Nordisk Film da optagelsen skulle starte.

En tur ovenpå i bygningen viste os den absolut ældste stue som var brugt i forbindelse med filmoptagelse, den bestod af 2 vægge med en dør i den ene og et vindue i den anden. Det blev bemærket at det jo ikke kunne være helt ægte det hele i stuen, fordi de gardiner som var for vinduet jo var indkøbt i Ikea, dette blev bekræftet af guiden, men han fortalte så at kameraet var ægte nok. Det kunne optage 16 billeder i sekundet hvis man stor bøjlet og med højre hånd på et svinghjul, og havde en konstant hastighed.

Sådan skulle en filmfotograf stå en hel arbejdsdag, dengang man begyndte at optage film.

Slutteligt var vi en tur i Psilander's garderobe fra 1917, og i studie 3 som var det eneste man brugt for tiden.

Efter denne dejlige oplevelse i Nordisk Film, havde vi bestilt frokost i restaurant "Fy & Bi" på Valby Langgade. Dette var meget vellykket, og alle var tilfredse med dagens oplevelse.

December 2014 – turen var planlagt til Moskeen på ydre Nørrebro, men blev desværre aflyst grundet kommunikationsvanskeligheder med personalet der.

Bilag 4

Beretning 2014 - Lokal Motion Ballerup – BADMINTON

Badminton afdelingen har igen i 2014 haft et godt år.

Vor kontakt med skolekontoret på Måløv Skole har fungeret, og vi har fået de tider vi kan ønske os, h.h.v. onsdag og fredag formiddag, ligesom spindingen fortsat har fået sin mandag.

Vi mangler stadig et samlingssted efter træningen, men har nu aftalt med kommunen, at vi den første onsdag i måneden, kan åbne vor "Onsdags bar" i cafeteriaet hvor vi kan mødes over en kop øl og hyggeligt samvær. Og måske synge vor slagsang.

Tilslutningen har været tilfredsstillende, vi fylder alle baner om onsdagen, og har lidt plads om fredagen. Efter vi har sagt farvel til gamle medlemmer, været i stand til at fylde op med nye.

Vor sæson afslutning gennemførte vi igen i år i Grantofte Beboerforenings hytte i Værløse. Et fint arrangement hvor alle bidrog til den gode stemning, og hvor der var plads til leg og god mad. Tak til Beboerforeningen, som gir os mulighed for at gennemføre dette arrangement.

Den traditionelle julefrokost holdt vi i det, efter en total brand, i smukt genopbyggede fælleshus i Andelshusene. Også dette arrangement forløb efter de bedste juletraditioner.

Der var pæn tilslutning til stævnet i Tåstrup Hallerne. Her er der mulighed for at afprøve andre aktiviteter end dem til hverdag, og også at få lavet et sundheds tjek. Meget fint, og tak til klubben for deltager tilskuddet.

Ja, nu er vi jo allerede godt inde i den nye sæson, Det kører bare. Vi får vor motion og plejet det gode kammeratskab, såvel på banen, som ved de mere hyggelige arrangementer.

På Badmintonafdelingens vegne -- Gunnar

Bilag 5

Beretning fra Spinning 2014/2015

Spinnings deltagerne er en trofast skare af modne mænd og kvinder, som har kørt sammen i flere år, og vi har et fint fremmøde hver gang.

Vi kører hver mandag 1 time og har møde tid foran gamle Måløv Hal. For at tilpasse pige gymnastikken har vi rykket mødetidspunktet til kl. 09.05 og vi starter kl. 09.15.

Træningen består af opvarmning og derefter blandet kørsel såvel stående som siddende efter trænerens anvisninger. Træningen ledsages af populær musik

Midt i timen holdes en kort pause, hvor vi underholder hinanden med historier.

Formålet med træningen er skiftevis at få pulsen op og ned og få deltagerne til at yde deres yderste så konditionen forbedres, og man får lejlighed til at svede igennem. Træningen tilpasses den enkeltes formåen og deltagerne sætter selv belastning/bremse på cyklen. Deltagerne skal selv medbringe vand flaske.

Vi har afholdt fælles jule frokost kombineret det med en trave tur i Jonstrup Skov. Mange af os har endvidere deltaget i Taastrup stævnet. Det er vort formål at skabe

et godt socialt og hyggeligt miljø for alle med fælles ramme inden for inden dørs cykling og kondition.

I februar måned 2015 blev cyklerne gennemset og repareret.

Holdet er fuldttegnet i forhold til de 16 cykler vi har til rådighed, men er der medlemmer af Lokal motion eller nye medlemmer, som har lyst til at prøve "spinning" er man velkommen til at komme forbi til en uforpligtende prøvetime efter aftale med spinning træneren, idet der jo altid kan ske frafald hos medlemmerne..

Træningen afsluttes med afspænding og udstrækning i ca. 10 minutter, og der er derefter mulighed for bad.

Spinning i Lokal Motion er en unik mulighed for at forbedre sin kondition og i omgivelser der er stærkt efterspurgt i det almindelige fitness miljø.

Med venlig hilsen Ib Ejnar Simonsen, Spinning træner