

Lokalmotion Ballerup

Ordinær generalforsamling torsdag d.27-3-2014

Der deltog 39 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. Formand vælges i lige år Myrna Blom Villig til genvalg
 - B. Bestyrelsesmedlem i lige år Else Paulsen villig til genvalg
 - C. Suppleanter for et år Else Rasmussen villig til genvalg
 - D. Revisor Børge Bødker villig til genvalg
 - E. Revisor suppleant Karen Lang villig til genvalg

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

Else Rasmussen, Åsa Gregersen 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.
 2. Formanden læste sin beretning op. 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 fra byturene læste sin beretning op, Ib fra spinding læste
-

sin beretning op, og Gunnar fra badminton læste sin op. Alle beretninger vedhæftes referatet.

Der blev en større diskussion om hvorvidt det var en klub eller flere, og man Undrede sig over at der blev holdt fester i de forskellige enheder. Gunnar mente det var en paraply org. Og at når klubben holdt fest var alle inviteret, men at det ikke betød at de forskellige enheder ikke kunne holde deres egne fester. Bente mente ikke det altid havde været sådan.

Ip fortalte at da man startede klubben i 1999 fik vi tilskud fra kommunen det gør vi ikke mere, og det var der det ændrede sig.

3. IP fortalt at man støttede Furesø turen sidste år og Tåstrup træf i år

Og at der ikke er flere støtte penge i år. Der er underskud på 2960,- med 500,- i mango som er for sent indbetalt kontingent.

Der var en del diskussion om regnskabet. Gitte ville godt vide hvad revisoren kontrollerede da hun mente der var noget der ikke stemte, hun ville vide hvad der var i kassen da der på regnskabet stod 2 beløb 1474,- og 1974,- Ip forklarede som tidligere til en anden spørger at det var de 500,- som var for sent indbetalt kontingent, og Gunnar tilføjede at de ville komme på næste års regnskab. Der blev også gjort opmærksom på at der også er passive medlemmer, og at det ikke fremgik af regnskabet. IP forklarede at det var blevet bestemt på sidste generalforsamling at bestyrelsen var kontingent fri. Og at der i alt er 9 der ikke betaler kontingent dette kunne Bente ikke få til at stemme og Ip forklarede at der var andre der lavede et stort stykke arbejde for klubben bla. Ham der står for hjemmesiden og som ikke ellers er aktiv i klubben. Der var bred enighed om at bestyrelsen ikke skal betale kontingent. Bente ville gerne vide hvorfor der var en post der hed gaver når vi ikke giver gaver mere, det gør vi ved speciale lejligheder som guldbryllup osv. Der var enighed om at regnskabet fremover skal være mere detaljeret så man bedre kan forstå det. Regnskabet blev godkendt.

4. I budgettet for 14 kan man se at linedanse er blevet lidt dyrere det er fordi der er startet et begynderhold om fredagen. Karen mente ikke det holdt at deres beløb til byture var sat ned da der var flere end tidligere der deltog på Byture og guider var dyre. Karen foreslog så selv man kunne hæve egenbetalingen fra 30,- til 60,- men det var der bred enighed om at det var for meget så det blev hævet fra 30,- til 40,- og vi bibeholder de 4000,- på budgettet, og så ser vi hen af vejen hvad de skal bruge på byture.

Det blev diskuteret om man kunne ændre opkrævning perioden så man betale i august også for hele året da der stadig er nogle der ikke har fået girokort. Dette var der ikke enighed om, som Kirsten sagde vi kan disponere over vores egen økonomi men ikke andres. Der blev gjort opmærksom på at deri henhold til paragraf 3 skal ind og udmeldelse foregår hos kassereren enten pr. mail eller pr. brev.

Det blev så foreslået at man sender girokort ud i august og december og kommer der nye medlemmer får de med det samme udleveret et girokort, Gitte foreslog så det blev januar i stedet for december.

Myrna har et problem med nydanskeren der er nogle af dem der ikke mener de skal betale mere end 1 gang om året betales der ikke for begge halvår kan man ikke blive i klubben.

Budgettet blev godkendt og der skal stadig betales kontingent 2 gange om året.

5. Bestyrelsen har ikke modtaget nogen forslag.

6. Valg

A: Myrna Blom genvalgt.

B: Else Paulsen Genvalgt

C: Else Rasmussen har trukket sig og Karen Lang er valgt som suppleant

D. Revisor Gitte Johansen Blev valgt

E: Revisorsuppleant Børge Bødker blev valgt

Da Hanne Jensen ikke ønsker at være i bestyrelsen mere, er Wivi Buhr trådt ind på Hannes plads som bestyrelsesmedlem for en periode på et år til Hanne skulle på valg. så mangler der en suppleant, til denne post blev Hanne Hoffman valgt.

Festudvalget: Judith Slivsgård, Annette Thulin Frostholt, Karen Lang,
Else Rasmussen, Åsa Gregersen og Myrna Blom

7. Bente ville vide hvorfor man tager hensyn til badminton, men ikke til gymnastik når der inviteres til generalforsamling. Myrna fortalte at gymnastik var aflyst da salen skulle bruges til andet den dag generalforsamlingen blev afholdt. Solveig mente det var svært at komme med forslag når man som hun først havde modtaget indkaldelsen med post dagen før. Indkaldelsen kan altid findes på vores Hjemmeside da den bliver lagt på når indkaldelsen er skrevet. Flemming mente at indkaldelsen altid skulle sendes med post, IP mente det var stort ståhej fordi et medlem ikke havde set indkaldelsen, Birthe og Karen

mente den kunne sendes på e-mail så sparede man da pengene til frimærker, Gunnar mente det måtte være lederen af de forskellige hold der gav besked videre, Ella gjorde opmærksom på at der står i vores vedtægter at medlemmer skal have skriftlig besked 14 dage før generalforsamlingen, IP gav Ella ret, og det bliver sådan næste gang et træneren fra hvert hold skal videre sende skriftlig besked til næste år. Birthe gjorde opmærksom på at det var lidt sent Solveig kom frem med at hun havde modtaget indkaldelsen for sent, det skulle hun havde sagt da dirigenten spurgte om det kunne godtages at indkaldelsen var ude i tide. Man kan altid henvise til hjemmesiden hvor man vil kunne finde indkaldelsen, men bestyrelsen vil tage emnet op på et bestyrelsesmøde og finde frem til den endelige fremgangs måde og evt. komme med et forslag på Næste generalforsamling.

IP mente det ellers havde fungeret perfekt med uddeling af forskellige indkaldelser og girokort. Hanne fortalte at hun har lavet en liste, og der var kun 3 ud af 30 på hendes hold der ikke havde e-mail adresser, Gitte fortalte at man gratis kunne låne computer på biblioteket og at personalet er meget hjælpsomt.

Dirigenten takkede for god ro og orden og lukkede mødet.

Hjemmesiden hedder www.lokalmotionballerup.dk

Formand Myrna Blom

Dirigent Gunnar Kramer

Beretning 2013 - Lokal Motion Ballerup – BADMINTON

Badminton afdelingen har igen i 2013 haft et godt år.

Vor kontakt med skolekontoret på Måløv Skole har fungeret, og vi har fået de tider vi kan ønske os, h.hv. tirsdag og torsdag formiddag, ligesom spindingen har fået sin mandag.

Vi mangler stadig et samlingssted efter træningen, men har nu aftalt med kommunen, at vi den første tirsdag i måneden, kan åbne vor "Tirsdags

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 tirsdagen, og har, 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 Grantoftens Beboerforenings hytte i Værløse. Et fint arrangement hvor alle bidrog til den gode stemning, og hvor der var plads til leg og god mad.

Den traditionelle julefrokost holdt vi i Magleparkens medborgerhus, hvor Anni havde skaffet os ind. Også dette arrangement forløb efter de bedste traditioner. Vi blev jo nød til at finde nye lokaler, da vort traditionelle samlingssted i Andelshusene var brændt ned. Det er nu genopført, meget flot. Så rammerne er i det mindste på plads.

Der har været pæn tilslutning til stævnet i Tåstrup Hallerne. 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.

På Badmintonafdelingens vegne -- Gunnar

Beretning for byture 2013:

Januar med tur til Sophienholm. Turen var rigtig god, men desværre kun 5 deltagere.

Februar besøgte vi Politimuseet på Fælledvej. Det blev en fantastisk oplevelse, og alle de

13 deltagere var meget begejstrede for oplevelsen. Den pensionerede betjent var meget levende i sin beskrivelse af hvordan huset havde fungeret tilbage i tiden, med f.eks. Håndklæder der først blev brugt at politichefen, hvorefter de gik videre nedefter i hierarkiet.

Marts var vi på Københavns Museum på Vesterbrogade. Vejret var lidt drillende den dag, med slud og sjaap, men vi kom da derhen, og havde ca. 1½ time mere eller mindre på egen hånd i huset. Her kunne det måske have været godt med en guide på, men det kan nok gøres en anden gang. Efter oplevelsen på museet gik vi til Frk. Barners kælder for at indtage vores frokost. Det blev en god oplevelse med hjemmebagt rugbrød til anretningerne, og lækre hjemmelavede frokostanretninger. Absolut et sted som kan anbefales.

Vi var 13 deltagere.

April gik turen til Heerup Museum i Rødovre. Vi gik rundt på egen hånd, men det var en fantastisk oplevelse, og vejret var godt så vi også kunne gå ud i haven og se det sjove skur der var indrettet.

Heerup Museum er et sted man nok skal besøge nogle gange for at få det hele med.

Efter oplevelsen på museet gik vi til en restaurant i Rødovre Centret. Her var der stor buffet med mange lækre spiser, så jeg tror at alle blev mætte.

Vi var 11 deltagere.

Så blev det sommertid, og vi begyndte at cykle i stedet for byturene, men i oktober var det så tid igen til at være kulturelle.

Oktober gik turen til Assistens Kirkegård på Nørrebro. Vi havde guide på, en rigtig indlevende person, med masser af humor. Han kunne fortælle på en måde så vi mange gange kom til at grine, og det selv på en kirkegård.

Kirkegården har også et væld af forskellige træer/buske fra store dele af verden. Vores guide nævnte at man tydeligvis kunne se at københavnere tilbage i tiden havde været handelsmænd, og var rejst meget omkring i verden, hvorfra de havde hjembragt træerne.

Efter rundvisningen gik nogle af os hen for at se den skulptur med mange små figurer som netop var opsat (lavet af Sylvester Petersen), og nu skulle være stedet at begrave gadens folk.

Kl. 13 havde vi bestilt frokost på Bodega, Kapelvej. Vi havde på forhånd bestilt hvad vi ville spise, så det tog ikke lang tid at få serveret.

Vi var 14 deltagere

November var vi en tur på Tøjhusmuseet. Her havde vi en rigtig god guide som hed Carsten, han fortalte levende om hvordan museet havde set ud, og viste os hvordan det i dag var opdelt, med kanoner i underetagen, og bagest i underetagen havde man lavet et flow som viste en soldats udtagelse til Afghanistan lige fra hvordan han på sit værelse opfattede dette til placeringen midt i krigen dernede. Alt dette var sat op med rum hvor der var lydskulisser, desværre var der ikke tid til at se og høre dette, men vi gik så ovenpå hvor der blev fortalt om de ting som var i montrene, ligesom der også var tekster som kunne uddybe, og touch skærme hvor man kunne dykke ned i hver enkelt ting hvis man havde lyst til dette. Det blev til en meget fin oplevelse inde på museet.

Herefter gik vi i samlet flok til Restaurant Skindbuksen, hvor vi havde bestilt bord til frokost, som vi naturligvis selv betalte. Det var et hyggeligt og meget levende sted at spise, med god betjening af vores tjener, samt af Ole fra vores hold som agerede tjener for dem som havde bestilt en miniplatte. Ole fik som belønning en lille øl på husets regning.

Vi var 10 deltagere.

December gik turen til Rosenborg Slot. Også her fik vi en rigtig god guide som kunne fortælle som han sagde: helt tilbage fra Rosenborg Slots start, han syntes selv han havde været der længe, 33 år var det blevet til. På plænen foran slottet stod en meget stor hængebirk, den havde desværre fået revet nogle grene af da "Bodil" var forbi i uge 49, og skulle nu fældes helt.

Inde på slottet startede vi i kælderen, hvor vi så de meget flotte håndlavede dækkener til C4's hest, der var påsyet ægte perler og så var det guldtråd. Også de kongelige kronjuveler blev der fortalt om.

Herefter gik vi op i stueetagen, her kunne der fortælles om det meget spændende ur som står lige indenfor. Vi var heldige at se og høre det slog. Figurene gik forbi Jomfru Maria med barnet, her bukkede de, og da det var slut galede hanen på toppen samtidig med at den slog ud med vingerne.

Man havde for ca. 7 år siden fundet ud af at der havde været plads til orkester/musik i kælderen, og lyden kunne så komme op 4 steder i stuen, det er blevet genetableret.

Vi fortsatte helt til toppen af slottet hvor vi så sølvløverne (som vejer 40 kg stykket i sølv), døbefonden i sølv og kongetronen som var lavet af sværd fra enhjørning (narhval).

Der var afsat 1 time til rundvisningen, men heldigvis havde vores guide god tid, så vi fik 1 ½ time.

Vi gik herefter i samlet flot til vores spisested, denne gang på RizRaz.

Vi var 18 personer som deltog.

Beretning fra Spinning for 2013/2014 (Marts 2014)

– også kaldet indendørs Bike

Spinnings holdet er en fasttømret skare af modne mænd og kvinder, som træner hver mandag kl. 0925 til 10.25 i spinnings lokalet i Gamle Måløv Hal.

Vi kører efter et relativt fast træning program ledsaget af populær pop musik.

Vi starter med ca. 10 minutters individuel opvarmning.

Derefter 20 minutter fælles interval træning.

Der køres i første halvdel en del bjerg kørsel, hvor dem der kan, står op på cyklen. Ind imellem tages der også enkelte sprint ture af 15- 30 sekunders varighed.

Midt i timen er der ca. 5 minutters pause, hvor der fortælles sjove historier.

Efter at have nået toppen af det imaginære bjerg, køres der primært nedad i ca. 15 minutter med hyppige sprint og pulsen checkes på dem, som benytter puls ur.

De sidste 10 minutter af træningen er der afspænding og udstrækning.

Formålet med træningen er skiftevis at få pulsen op og ned og få deltagerne til at yde deres yderste så konditionen forbedres. Man får lejlighed til at svede igennem.

Træningen tilpasses den enkeltes formåen og deltagerne sætter selv belastningen på cyklen for de enkelte trænings intervaller. Deltagerne skal selv medbringe vand til træningen. Man kan træne i almindelige indendørs gummi sko eller spinnings sko.

Vi har afholdt en fælles julefrokost med tur rundt om Møllemosen og afstikker til flyvestationen. Endvidere afholdes der lejlighedsvis sammenkomst efter træningen

med kaffe og brød. Det er vort formål at skabe et godt socialt og hyggeligt miljø for alle med en fælles ramme inden for indendørs cykling og kondition.

Der er 15 tilmeldt holdet så vi er næsten fuld booked. I praksis er der altid i par cykler ledige, og vi opfordrer medlemmer af Lokal Motion og nye medlemmer til at komme forbi til en uforpligtende trænings time.

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

Med sportslig hilsen

Ib Ejnar Simonsen, spinnings træner