



Formandens beretning 2013

Det er en glæde endnu engang at kunne få lov til at fremlægge beretning over, hvad der har været af aktiviteter, hvad vi har været involveret i, og hvilke fantastiske personligheder vi har med at gøre i Farum Gymnastikforening. Her kan du bl.a. læse om:

Foreningen.....	1
Samarbejde	2
Lokaler	3
Instruktører	3
Gymnastik.....	3
Arrangementer	4
Konkurrencehold og konkurrencer	5
Ropeskipping.....	5
KIG – Kvindelig Idrætsgymnastik	5
TG - TeamGym.....	5
GP - GrandPrix	5
Bestyrelse	6
Fremtiden.....	6

Foreningen

I 1883 var Farum Gymnastikforening en del af Farum Gymnastik- og Skytteforening. I 1969 gik afdelingerne hver for sig, og gymnastikforeningen har siden heddet Farum Gymnastik Forening.

Foreningens medlemstal svinger lidt fra sæson til sæson, men de sidste par år har der været omkring 700 med medlemmer. I denne sæson er vi oppe på 730 aktive medlemmer, og det er en fremgang fra sidste sæson. Desværre har vi ikke haft plads til alle, så ud over de aktive har vi haft en del på ventelister.

Foreningen er i denne sæson blevet certificeret med "Kvalitet i Børnegymnastikken". DGF (Danmarks Gymnastikforbund) skriver om projektet:

At undervise i børnegymnastik er en stor mundfuld. Man skal som træner både skabe ro og orden i gymnastiksalen og levere god og motorisk udviklende undervisning. Det kræver viden og værktøjer at få kvalitet i træningen.



Kvalitet i børnegymnastikken er værktøjet til alle trænere og hjælpetrænere, der arbejder med børn i alderen 3-10 år.

Som træner/hjælpetræner får man:

- baggrundsviden om børns motoriske udvikling
- indsigt i de pædagogiske aspekter ved at arbejde med børn
- inspiration til hvordan man fylder trænerrollen ud
- inspiration til hvordan man fastholder sine hjælpetrænere
- praktisk indføring i konkrete øvelser
- indføring i en succesfuld trænings- og undervisningsmetode
- et træningshæfte med øvelser og videoklip
- tilknyttet en forbundsinstruktør, som man kan spørge til råds
- vejledning og feedback på sin undervisning

Ovennævnte har 10 af vores børneinstruktører og –hjælpere, hvorfor vi ved vores forårsopvisning fik overrakt certifikatet.

En anden stor opgave i foreningen i år har været at finde en fælles træningsklubdragt. Det er lykkedes – og bl.a. har trænerne, hjælperne og konkurrenceholdene taget dragten i brug, ligesom andre medlemmer har bestilt. Vi håber dog, at flere vil få øje på den fremover.

Samarbejde

Samarbejde har vi med rigtig mange. F.eks. med Furesø Kommune, medarbejderne på de lokaliteter vi har undervisning, Furesø Fritidsvejledning, Furesø Idrætsråd og Folkeoplysningsudvalget i kommunen. DGI Storkøbenhavn og DGI Nordsjælland, DGF og mange flere. Samarbejde som vi er glade for. Det skal også nævnes, at vores konkurrencehold i år har haft held til at finde forske mindre sponsorer: Elastikshoppen, Acuity World, Nybom Vine og PersonalePolitikken. Derudover var der flere, der sponsorerede gaver til JuleGrandPrix-stævnet. Tusind tak for det, det er noget disse hold har haft rigtig stor glæde af.

Med Furesø kommune er der et samarbejde som bl.a. vedrører Furesø Kommunes engagement i det tværkommunale, ministerielle projekt "Det aktive byrum", hvor Furesø har besluttet at afholde 2 dage (25. maj og 8. juni) i Kumbelhaven. Målgruppen er unge mellem 13-17 år og i særlig grad pigerne. Formålet med aktiviteterne er at komme i kontakt, og dialog med pigegruppen. I dette projekt samarbejder vi også med Værløse Gymnastikforening.

Dette arrangement fører så videre til starten af processen vedr. "Parkour i det offentlige rum"

Et andet samarbejde er med Furesø Fritidsvejledning, der hjælper børn mellem 6-18 år, der ikke går til noget i deres fritid, med at få og fastholde en fritidsaktivitet i en frivillig forening. I Fritidsvejledningen har de mulighed for at tilbyde personlig vejledning med udgangspunkt i barnets ønsker og familiens muligheder og



evt. et tilskud til kontingent. Deres fokus er at få børnene tilknyttet de organiserede foreningsaktiviteter i Furesø.

Dette er et samarbejde, hvor vi har rigtig god kontakt med fritidsvejlederne Lasse og Sofie samt Sofies barselsvikar Tine. I år har vi haft 6 børn til prøvning i foreningen, hvoraf 3 er blevet og 1 er genganger fra sidste sæson..

Derudover er vi også indtrådt i et samarbejde med Hillerød Hospital og DGI Nordsjælland, hvor vi sammen med et par andre foreninger i Nordsjælland vil etablere hold for overvægtige børn. DGI Nordsjælland har en ressourceperson, der undersøger mulighederne for at søge midler til projektet, så det bliver omkostningsfrit for foreningerne. Projektet er kommet i stand efter ide fra Børneafdelingen på Hillerød Hospital, og er jo ikke fremmed for os, da vi tidligere har haft både "Klub Svup" og "Klub Solstråle"

I forbindelse med at Boligselskabet KAB er i gang med at etablere en parkourbane i Farum Midtpunkt, er vi også blevet kontaktet, for at de kan drage nytte af vores parkourerfaring.

Lokaler

Vi er stadig glade for de lokaler, vi har mulighed for at udnytte her i Furesø, men desværre er det ikke nok. Bl.a. har vi igen i denne sæson haft brug for at leje os ind udenfor kommunen. Pga. lokalemanglen har vi heller ikke anskaffet de redskaber, som holdene bruger i de lejede lokaler, da vi ikke kan opbevare dem.

Vi arbejder løbende på at få flere lokaler, men det er et arbejde, der tager tid. Efter en artikel i Furesø Avis om foreningernes lokalemangel med deraf opståede ventelister, har vi også fået henvendelse fra Jens Werners danseskole i Værløse, hvor vi evt. kan finde ud af et samarbejde.

Instruktører

I foreningen har vi 31 instruktører og 17 hjælpere, der alle er meget engagerede og dermed fantastisk motiverende for vores gymnaster. Vi er også så heldige, at det har været muligt at få flere nye til i denne sæson. Nogle kommer ved egen henvendelse – andre efter anbefaling - og ved at vi alle har antennerne ude efter nye personligheder. Fsa. hjælpere er vi så heldige at have flere på venteliste – Listen består både af vores egne gymnaster men også personer, der bare har hørt om os.

Vi ved, at brugere i dag normalt er hurtige til at kritisere, men det er heldigvis ikke noget, vi hører så meget om her i foreningen. Enkelte har der dog været, og den kritik forsøger vi så at lære af. Til gengæld modtager jeg jævnligt rosende henvendelser fra vores medlemmer. Roser til såvel forening, arrangementer og instruktører – og jeg sørger altid for at sende dem frem til den eller de rette modtagere.

TAK til alle, både jer der kommer med positiv så vel som negativ kritik.

Fra min side skal der lyde en stor tak til alle instruktører og hjælpeinstruktører for jeres måde at være dem i er og jeres loyalitet overfor foreningen.

Gymnastik

Vi forsøger at have et bredt tilbud inden for gymnastikken, så alle i familien har mulighed for at finde et hold, der passer til dem. Vi har hold med deltagere fra 2 år – der tager en forælder med til Forældre/barn

gymnastik – og op til et par og firs år (på bl.a. Zumba). Der er de stille hold – og de seje til de mere vilde. De hold, der havde lyst, viste ved forårsopvisningen i marts, hvad de også har brugt træningerne til.

At det ikke er helt yt at være medlem af en gymnastikforening kan vi godt mærke. På flere af vores hold har der - som tidligere nævnt – været meget lang venteliste, selvom deltagerantallet på holdet blev sat op. Det gælder især vores parkourhold, vores rytmeprinsesser og vores motionshold for damer. Kun et par hold har det været nødvendigt at lukke pga. manglende tilmelding, men heldigvis har det været muligt at finde andre tilbud til størstedelen af de medlemmer, der blev berørt.

Arrangementer

skal der være i en forening – og det har vi heldigvis også.

Sidste års nye aktivitet "Kom og Leg" tog vi også på programmet et stykke inde i sæsonen. At det var en populær beslutning kan ses ved, at der flere lørdage har været op til 30 børn, der har været i motions salen i åbningstiden 11.00-12.30 med en voksen.

I juni 2011 havde vi en Zumba event på Farum Bytorv. Da det blev godt modtaget, valgte vi at gøre mere ved det, så sammen med Helle Lehrmann (en af vores instruktører) blev der søgt om midler i kommunen til at afholde udendørs, gratis Zumba ved Farum Arena.



Ansøgningen gik igennem, og der blev lavet et samarbejde med SwingTime, så mellem 75 og 250 personer mødte op hver tirsdag kl. 19-20 i sommerugerne 26-33. Det levede helt op til forventningerne, og det glæder os, at vi også er blevet tildelt midler til at gentage arrangementet sommeren 2013 og 2014. Her forsøger vi dog at udvide samarbejdet med flere foreninger og samarbejdspartnere i Furesø Kommune.

I sommerferien havde DGI Nordsjælland en sommerskole i Farum Arena. En uges gymnastik med deltagere fra hele Nordsjælland, men som en af vores instruktør er tovholder på. Derudover havde vi også en uges teamgym / spring-rytme med deltagere fra skolernes 4.-9. kl.



Ligesom november 2011 arrangerede vi også i november 2012 en fantastisk opvisning med Gymnastikhøjskolen Ollerup og Gymnastikefterskolen Stevns. Det var en god dag med fantastisk god gymnastik både fra de to skoler, men også fra flere andre gode hold. Det er blevet så godt et samarbejde, at vi også er klar den 18. november 2013.

Som noget helt nyt – ikke kun for os, men også DGF og alle foreninger med GrandPrix gymnastik – arrangerede vi sammen med forældrene til vores Grandprixgymnaster et helt nyt stævne. Et Grandprix-julestævne. Vi var lidt spændte på, hvordan det blev modtaget i grandprixkredsen i Danmark, men der var fin tilslutning både fra foreninger og dommere. Dette er også et stævne, som det planlægges at gentage i 2013.



I januar er det efterhånden en tradition at vi har "Springdagen". En populær dag med deltagere fra alle vores hold, der har noget, der ligner spring.

Også i marts var der gymnastik i hele Arenaen.

Den 10. marts holdt DGI Nordsjælland regionsopvisning med tilmeldte hold fra hele region Nordsjælland samt enkelte efterskoler.

Den 17. marts havde vi vores egen forårsopvisning. Godt 3½ time med afvekslende og rigtig god gymnastik. Ikke alle vores hold er med. Det skyldes både, at ikke alle vores hold egner sig eller har lyst til opvisning, og så var der et enkelt hold, der måtte melde afbud pga. datoen. Til gengæld havde vi for første gang et voksen Zumba hold med. Dejligt at se, at 23 kvinder og 1 mand viste, at alle kan være med til Zumba og Fit for Life.



Til gengæld var det lidt trist, at vi pga. manglende ressourcer (arbejdskraft) måtte undlade at holde Juletræsfest, som ellers har været et fast arrangement i FGF i rigtig mange år. Hvis vi kan finde hjælpere, håber vi, at vi kan holde det igen i 2013.

Konkurrencehold og konkurrencer

Vi har efterhånden mange forskellige konkurrencehold i foreningen.

Ropeskipping

Holdet vil gerne og har i år fået en ekstra træningsgang. Derudover er der et par af pigerne, der har spurgt om de kan få ekstra tid til at træne – også uden træner.

Holdet deltog igen i år i SM med et rigtig pænt resultat, derudover skal de i år også deltage i DM.

KIG – Kvindelig Idrætsgymnastik

For at træne maksimalt kører holdet til hhv. Greve og Kastrup foruden de træner hjemme i Farum for simpelthen at få træningstid nok og udnytte redskaber. Også her klarer gymnasterne sig godt. I år har den ene af trænerne været med via Skype, da hun har været en del i Holland.

TG - TeamGym

– som har været med i 3 år, er igen i år blevet udvidet med et hold, således at vi både har mini, junior og ynglinge. Holdene tager til rigtig mange konkurrencer – også træningskonkurrencer – for at få erfaring. Desværre har vi ikke i indeværende sæson haft mulighed for at have en fiberbane i foreningen pga. pladsmangel, hvorfor holdet kører til Herlev hver tirsdag for at bruge deres bane. Vi håber, der kan findes en anden løsning på det fremover, da det specielt er fiberbanetræningen som holdene savner mere af. Trænerteamet bag TeamGym bliver hele tiden udvidet, og vi har været heldige også her at få fat på nogle super kompetencer.

GP - GrandPrix

har i år desværre ikke haft noget seniorhold, da flere af deltagerne skulle ud og rejse og en enkelt skulle på barsel. Til gengæld har vi igen i år hold i mini- og pigerækken. Der har ikke været den store udskiftning af gymnaster, hvilket også kan mærkes på holdene. Til gengæld har der været lidt udfordring trænermæssigt,

da der fra begyndelsen reelt manglede en træner til pigerækken. En af minitrænerne trådte til, men hun havde varslet 3 måneders rejseorlov, hvor vi så fik hjælp af en tidligere gymnast.

Holdene lever fuldt op til vores hold gennem tiderne ved stadig at gøre sig gældende ved konkurrencer. Bl.a. vandt miniholdet guld i 3. række til Sjællandsmesterskaberne og pigerækken skal i år deltage i en international konkurrence i Barcelona.

En aktivitet som bl.a. TG og GP holdene – især forældrene – har stået sammen om i år, har været ved særlige lejligheder at stå for og passe cafeen. Det har været til vores egen opvisning, til et stævne og ikke mindst til DGIs opvisning. På denne måde har det været muligt at tjene ekstra til disse hold, og de (og vi) håber, at det er en aktivitet, der kan fortsætte.

At have KONKURRENCEHOLD og få dem til at fungere kræver, at gymnasterne vil det (og møder til træninger) samt en rigtig stor opbakning fra forældregrupperne (som det også fremgår af ovennævnte) og et stort arbejde for kontaktpersonerne. Men det er der – så stort tak til jer alle!

Bestyrelse

Bestyrelsen består af:

- Lisbeth Blom, næstformand
- Karin Nygaard, kasserer
- Tommy Hansen
- Henning Schandorff-Hansen
- Maria Esberg
- Lisbeth Hoffmann og
- Lone Friis, suppleant og
- Mig – Dorthe Østergaard, formand

Og jeg må sige, at jeg synes, at alle yder en rigtig stor indsats for at gøre det bedste for foreningen og dens medlemmer. At der også lægges mærke til det hos andre var tydeligt, da Karin Nygaard i november fik en af Nordeas "Gør det muligt"-pris. En helt fortjent pris da Karin gennem mange, mange år har serviceret vores regnskab og meget mere. Til lykke til Karin.

I foråret satte vi os sammen og talte visioner – og dem er der mange af. Vi gennemgik også styrker, muligheder, svagheder og trusler indenfor: resultatmæssige visioner/ambitioner, fysiske rammer, kendskabsgrad / presseomtale, lobby arbejde og bestyrelse. En rigtig god proces der gav os noget at arbejde videre med, og som vi blev guidet igennem af Kirsten Meldgaard.

Der er en god kombination af erfaring i bestyrelsen, men det er måske netop det, der giver det gode samarbejde med plads til alle. Tak for jeres måde at være på!

Fremtiden

Hovedsæsonen er nu slut for de fleste holds vedkommende, men derfor går livet alligevel ikke i stå i Farum Gymnastikforening Der er masser af aktivitet – også inden hovedsæsonen begynder igen medio august/primio september. Der er forårshold – et udsnit af flere af vores hold -, Furesø-Swing-Gym (udendørs Zumba ved Farum Arena) hver tirsdag kl. 19-20 ved Farum Arena i ugerne 26-33, 3 dages grandprix med DGF i uge 27,

Sommerskole med DGI i uge 28, og kommunens sommerferieaktivitet i uge 31. Derudover har vi også en mindre andel i, at Verdensholdet for 2. gang officielt besøger Farum Arena, hvilket de gør den 29. april.

Og så glæder vi os selvfølgelig til at komme i gang med sæson 2013-2014.

På sigt ser vi frem til at kunne tiltrække flere opvisninger og konkurrencer til Farum. Måske kommer DGI's verdenshold igen, måske et SM i TeamGym (et 4-dages arrangement), men også mulighed for at lave events og arrangementer for gymnaster, der vil prøve noget andet og have en sjov dag.

-----ooOoo-----

Som det sidste vil jeg takke for alle, der har været med til at gøre Farum Gymnastikforening til det den er i dag.

Med disse ord vil jeg slutte årets beretning.

Dorthe Østergaard
formand