



Formandens beretning 2014

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 og redskaber	3
Instruktører og hjælpere	3
Gymnastik	3
Arrangementer	4
Konkurrencehold og konkurrencer	5
Ropeskipping	5
KIG – Kvindelig Idrætsgymnastik	5
TG - TeamGym	5
GP - GrandPrix	6
Cafe og forældre støtte	6
Bestyrelse	6
Fremtiden	6

Foreningen

Som nævnt tidligere var Farum Gymnastikforening i 1883 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 godt 750 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.

Sidste år blev vi certificeret med "Kvalitet i Børnegymnastikken" hos DGF. DGF siger stadig 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*

At 10 af vores børneinstruktører og –hjælpere var med i 2013 kan mærkes.

Samarbejde

Samarbejde har vi med rigtig mange. Fx 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 igen i år har haft held til at finde forskellige mindre sponsorer som fx 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. Derudover var vi så heldige, at Rema 1000, Farum bidrog med en stor del frugt til vores forårsopvisning. Tak for det – det var super lækkert.

Samarbejdet 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, er fortsat. 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.

Derudover er vi også indtrådt i et samarbejde med Hillerød Hospital og DGI Nordsjælland, hvor vi sammen med et par andre foreninger i Nordsjælland har etableret hold for overvægtige børn. DGI Nordsjællands ressourceperson har søgt og fået midler til projektet. 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 Farum fik vi først holdet op at stå med begyndelse pr. 1.1.2014. D.d. er der 6 tilmeldte og 4, der stadig bare kommer på prøve. De er nu blevet bedt om at tilmelde sig, da det er tid for uddeling af Jump4fun tøj, men det gives kun til registrerede medlemmer.

I Farum er der 3 skiftende instruktører på holdet.

Lokaler og redskaber

Vi er stadig glade for de lokaler, vi har mulighed for at udnytte her i Furesø, men desværre er der stadig ikke nok muligheder, hvilket giver store udfordringer for nogle af vores konkurrencehold, hvorfor der igen i år har været brug for at træne udenfor kommunen. På trods af lokalemanglen er det dog lykkedes os at få lidt mere redskabsplads i Farum Arena, hvorfor det har været muligt at investere i en Fiberbane, som især vores TeamGym-hold har stor glæde af.

I den forbindelse skal der lyde en stor tak til de TeamGymforældre, der var med til at skrive ansøgninger til diverse fonde. Ikke fordi det gav den store gevinst, så derfor er vi også ekstra taknemmelig for den gave, vi har modtaget fra Nordea Fonden. Det blev nemlig til 25.000 kr.



Instruktører og hjælpere

I foreningen har vi 36 instruktører og 20 hjælpere, der alle er meget engagerede og dermed fantastisk motiverende for vores gymnaster. Vi er også så heldige, at det stadig har været muligt at få flere nye til. Nogle kommer ved egen henvendelse – andre efter anbefaling - og ved at vi alle har antennerne ude efter nye personligheder. Tak til jer som gør en benarbejde i denne forbindelse. Og tak til dem, der bare henvender sig.

Nogen gange siger man, at tingene godt kan blive lidt kedelige med tiden. Men det passer ikke altid. Det kan vi se, når vi har instruktører, der fx har været med i 25 år (Annie Steensen) eller 10 år (Helle Torp og Henrik Asserhave) Deres hold mangler ikke medlemmer – tværtimod er de stadig populære.

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. Der er de stille hold – og de seje til de mere vilde. Og dejligt igen i år at se, at der er mange hold, der har lyst til at vise, hvad de har brugt træningerne til ved forårsopvisningen i marts.

Forårsopvisningen var en super dag. 327 glade gymnaster var på gulvet – desværre ikke alle på en gang, men det blev da til ca. 200 ved den fælles afslutningsserie. Under selve opvisningen var det en fornøjelse at se hvordan de mindste børnehold hyggede sig med at gå på balance, slå kolbøtter og vinke til mor og far. De

store grupper, hvor hold af samme type var slået samme. Det blev fx til 64 glade spring/rytmepiger på gulvet på én gang. Super inspirerende. Dansehold, ropeskipping, parkour, spring for små begyndere, større begyndere og øvede. Konkurrencehold af flere typer. Helles Angels der spillede op til bikeren og andre voksne, der viste at gå til gymnastik er en fest. Ens for alle – og noget af det bedste – var at se den glæde som alle deltagerne udtrykte.

At vi på baggrund af evaluering af hold og ventelister fra sidste sæson har ændret på nogle af holdtyperne har været en succes. Ventelisterne på springholdene har i år ikke været så store som i sidste sæson, men vi mangler stadig kapacitet til bl.a. små rytmehold og forældre-barn-hold.

Arrangementer

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

”Kom og Leg” er i gang med sin 2. sæson. Det er stadig populært, men dog ikke så meget som det har været. Det må vi gøre noget ved, så der kan komme flere børn der tager en voksen med i motionssalen i åbningstiden lørdag 11.00-12.30 for at lege på vores redskaber.

For andet år i træk har vi haft bl.a. Zumba, Ballroom Fitness og Chachacha på sommerens program.

Midler til Furesø Sommer Workout er kommet fra Furesø Kommune som følge af succeen med Furesø Sommer Zumba i sommeren 2012. Også i sommeren 2013 var det en succes. For at gøre det til en bred event i Furesø havde vi i år også lavet aftale med Værløse Gym samt Jens Werner Dans og så selvfølgelig SwingTime, der var med igen.

Som følge af succeen i 2012 vil der også i år være Furesø Sommer Workout uden for Farum Arena hver tirsdag i ugerne 26-33.

Sommeren er som nævnt ikke altid ferietid. Heller ikke i denne forening. Der er grandprixskole i uge 27. I uge 28 holder vi sammen med DGI Nordsjælland sommerskole i Farum Arena. En uges gymnastik med deltagere fra hele Nordsjælland. I uge 31 er det deltagere fra skolernes 4.-9. kl. der har en ekstra mulighed til kommunens sommerferieaktiviteter.



Ligesom november 2011 og 2012 arrangerede vi også i november 2013 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 november 2014.



Sidste års sommersucces "FuresøSwingGym" er klar igen. I år hedder det bare **Furesø Sommer Workout**, fordi vi er endnu flere til at undervise. Så glæd dig til festlig motion. Alle er meget, meget velkomne. Og vi glæder os til at se jer alle - uanset alder og køn.

Hvornår: Ugerne 26-33, tirsdage kl. 19-20

Hvor: Græsset ved Farum Arena (evt. i Arenaen ved regnvær)

Pris: Gratis

For hvem: Alle der har lyst til at bevæge sig til festlige toner og med inspirerende instruktører

Undervisere: Farum Gymnastikforening, Værløse Gymnastik, SwingTime og Jens Werner Dans

Initiativtager:  Og støttet af folkeoplysningsudvalget i Furesø Kommune
Læs evt. mere på www.farumgymnastikforening.dk og følg os på facebook (Furesø Sommer Workout)

I november var Farum også så heldige igen at have besøg af DGIs verdenshold. Fantastisk show. Vi havde kun en lille hånd med i arrangementet, specielt omkring logistik i og omkring Farum Arena, billetkontrol, guider og P-vagt. Samt selvfølgelig et hold, der stod for cafeen.

Man kan hurtigt få lavet nye traditioner, så da Grandprixholdene inviterede til Julestævne i Farum igen i 2013, er det allerede blevet en tradition, som grandprixholdene rundt i Danmark sætter pris på. Tak til forældregruppen som lægger et stort arbejde heri.



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.

Springdagen var ikke alene i januar. For også her blev vi lidt involveret i DGIs store internationale gallaopvisning. Endnu en eftermiddag med international klasse. Danske Verdenshold fra flere årgange, hiphop drenge, afrikanske danskere, en rumænsk boldpige (utroligt som hun kunne bevæge sig med de store bolde og bruge dem i et show) og flere andre fantastiske indslag.

Så nåede vi til marts.

Den 9. holdt DGI Nordsjælland regionsopvisning med tilmeldte hold fra hele region Nordsjælland samt enkelte efterskoler.

Den 22. havde vi vores egen forårsopvisning. Godt 3½ time med afvekslende og rigtig god gymnastik. Læs mere under "gymnastikken".



Hermed plejer gymnastikåret at være slut, men det er ikke tilfældet i år. På DGIs regionsopvisninger bliver der nemlig udtaget hold til DGI Nordsjællands Gallaopvisning. Den 10. maj finder den sted i Farum Arena, og vi er igen med på sidelinien.

Konkurrencehold og konkurrencer

Vi har efterhånden mange forskellige konkurrencehold i foreningen.

Ropeskipping

Holdet vil så gerne – også selvom der træner har været på rejse, og der har været vikar på.

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

KIG – Kvindelig Idrætsgymnastik

Efterhånden som gymnasterne bliver ældre er træningstiden og slidte træningsfaciliteter ved at blive et problem for holdet, men alligevel opnår de fantastiske resultater. Der vindes mange medaljer og senest er en af gymnasterne udtaget til EM.

TG - TeamGym

er nu fast på foreningens program. Holdene tager til rigtig mange konkurrencer – også træningskonkurrencer – for at få erfaring. I år har vi været så heldige at kunne anskaffe en fiberbane til holdene med hjælp fra forældre og Nordea Fonden. Læs under samarbejde.

Trænerteamet bag TeamGym bliver hele tiden udvidet, og vi har været heldige også her at få fat på nogle super kompetencer.

GP - GrandPrix

De to hold (Team Ophelia (mini) og Team Rosa (piger) har nu en fast grundstamme. Desværre lykkedes det ikke at få oprettet et mikrohold. Team Rosa deltog i foråret i en Worldcup konkurrence i Barcelona. En stor oplevelse for alle.

Holdene lever fuldt op til vores hold gennem tiderne ved stadig at gøre sig gældende ved konkurrencer.

Cafe og forældre støtte

Igen i år har holdene / forældrene stået for at passe cafeen ved diverse aktiviteter i Arenaen. Det giver dem mulighed for at tjene penge til holdene, eller til hjælp til redskaber som det enkelte hold ønsker sig.

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
- Lone Friis, suppleant
- Mette Wind Laursen og
- Mig – Dorthe Østergaard, formand

Og igen må jeg indrømme, at jeg er imponeret over den indsats der ydes for foreningen og dens medlemmer.

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!

Ved opvisningen 2014 kunne vi også markere, at kasserer Karin Nygaard har været med i bestyrelsen i 25 år. Stort tillykke og mange, mange tak til Karin for indsatsen til dato.

Fremtiden

Hovedsæsonen er nu slut for de fleste holds vedkommende, men derfor går livet alligevel ikke – som tidligere nævnt – i stå i Farum Gymnastikforening Der er masser af aktivt – også inden hovedsæsonen begynder igen medio august/primus september. Der er allerede oprettet forårshold og tilmeldingen er i fuld gang. Og så glæder vi os selvfølgelig til at komme i gang med sæson 2013-2014.

På sigt håber vi at få lidt mere træningsplads, når den nye bevægelseshal i Værløse bliver opført, og vi ser frem til at kunne tiltrække flere opvisninger og konkurrencer til Farum. Fx kommer DGIs verdenshold igen til september. 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 alle, der har været med til at gøre Farum Gymnastikforening til det, foreningen er i dag.

Med disse ord vil jeg slutte årets beretning.

Dorthe Østergaard
formand