

Referat fra SGO- generalforsamling tirsdag d.16.juni 2021

Start kl.16.45.

Dagsorden.

1. **Valg af dirigent** – Kaare Lausten blev valgt.
2. **Valg af referent** – Birthe Khanna blev valgt.
3. **Godkendelse af dagsorden** – dagsorden godkendt jfv. vedtægterne.
4. **Bestyrelsens beretning ved formand Anette Garsdal.**



Formandens Beretning periode: 9.marts 2020 til 27.april 2021

1. Dato: 9. marts – Generalforsamling.
Der var som sædvanlig rigtig mange tilmeldt og god stemning.
2. Dato: 15. marts - Corona pandemi
Startede midt i marts, så vi måtte aflyse stavgangen og gymnastikken d. 24 + 31 marts. Herefter gik nogle Stavgang i eget regi
3. Dato: 19. maj Stavgangs start igen i Parken men Stavgangen var uden gymnastik.
Anette Garsdal gik i selvisolation med sin mand til Sommerhuset, hvor hun lavede en del træningsvideoer til vedligeholdelse af stavgængernes form. Videoerne kan ses på vores hjemmeside www.stavganger.dk
4. Dato: 19.maj- Ændring af mødestedet til stavgangen.
Pga. Coronaen og sundhedsstyrelsens anbefalinger om god afstand samt færre medlemmer i hver gruppe stod vi på hele parkeringspladsen. Vi valgte så, at flytte mødestedet ind i Slotsparken til den første plæne på højre hånd.
5. Dato: 14.juli - SGO-hygge og samvær
Phillip Faber var inspirator for vores træning som havde flere små overraskelser.
6. Dato: 11. august – SGO 16-års fødselsdag
Vi stod med pavillon og bød på mundgodt og lidt at drikke. Anette underviste i stavgymnastik og stavgang i Parken. Medlemmerne kunne betale kontingent på dagen.
7. Dato: 15. september – Høstfest
Konkurrencer, sang og god mad.
8. Dato: 22. december – Julestavgangs special
Små konkurrencer, julemusik og sang nissehuer og god mad.

9. *Dato: 29. januar*- Fuglekigger syndrom

Anette går med de medlemmer der ønsker det og som lider af Fuglekigger syndrom øvelser til lettelse på smerterne.

10. *Dato: 16. marts* – Sandwich og hygge i Slotsparken.

Her holdte vi en erstatning for vores januar/februar smørrebrøds komsammen Pga. Coronaen var vi udendørs i Slotsparken. Alle nød den sædvanlige dejlige mad og drikke.

ØVRIGE NYE IDEER I ÅRET:

Medlemmer der runder 95 år får en flaske vin hvert kommende år.

(Hvis SGO altså ved det)

For nylig blev Erik Obel 96 år og Valborg Larsen 95 år.

Vi har i året haft flere oplevelser med synlighed og SGO havde en artikel i Virum Sorgenfri avisen i februar

I Coronatiden gav flere medlemmer udtryk om mangel på både socialt samvær og motion, da de fleste aktiviteter i LTK var lukket ned.

Derfor tilbød SGO en extra stavgangsdag på torsdage: start d. 4.2 kl. 10.00.

SGO stoppede med torsdagsholdene, da øvrige ting lukkede op igen d. 4.5

SGO er blevet godt kendt i RTC (tidligere Møllebo) Fysioterapeuterne fortæller om vedligeholdelsestræningen hos SGO når de er færdige med behandlingen på RTC.

Bestyrelsen har haft 4 bestyrelsesmøder.

Flere af disse er foregået udendørs pga. Corona.

SGO blev tilbudt kurser i året fra Frivilligcentret/LTK, hvor vores sekretær i bestyrelsen, Birthe Khanna har deltaget.

Som sædvanlig var vores grønne arrangement folder redigeret og kopieret til året MEN

Flere af arrangementer har ikke været muligt at afholde pga. Corona restriktionerne.

Bestyrelsen har i året prøvet at lave tilsvarende arr. udendørs og der har været mange tilmeldinger til alt.

Anette står for hj. siden, hvor gode ideer/anbefalinger/musik/teater m.m. som andre medlemmer kan få gavn af sættes gerne ind på siden.

Beretningen skrevet 15.6.2021

Formand Anette Garsdal

Der var ingen spørgsmål til beretningen, men flere der gav udtryk for at de var glade for at være medlemmer, både for det sociale og især for Anette gymnastik undervisning. Anette delte roser ud til bestyrelsen både verbalt og i form af en stor buket røde og hvide rose. Hvert enkelt bestyrelsesmedlem blev omtalt for deres store arbejde i foreningen.

5. Revideret årsregnskab ved kasserer Bent Khanna.

Regnskabet blev delt ud, Bent gennemgik de forskellige poster. Der var spørgsmål til tilskud fra kommunen under indtægter. Anette forklarede at vi søgte hver år, vi søger specifikt til bla annoncering, ny investeringer, IT, kontor, kørsel, m.m. På udgift siden var der spørgsmål til hvad er § 18 midler.?

Bent forklarede at det benævnelser for det tilskud vi får fra kommunen, samtlige poster under §18 blev gennemgået. Anvender vi ikke alle de søgte midler, skal vi tilbagebetale pengene, eller søger om de kan overføres til næste års regnskab. Regnskabet blev godkendt.

6. Kontingent.

Ingen ændringer i kontingentet forsat 150 kr. om året.

7. Indkomne forslag.

Ingen indkomne forslag.

8. Valg.

4 bestyrelsesmedlemmer var på valg for 2 år.

Genvalgt: Næstformand Marianne Samuel.

Genvalgt: Sekretær Birthe Khanna.

Nyvalgt: Ulf Schønsted

Nyvalgt: Elisabeth Meldgaard.

Valg af suppleant for et år.

Nyvalgt: Birgit Poulsen

Valg revisor for et år.

Genvalgt: Bent Jørgensen.

En stor tak til afgangende bestyrelsesmedlem Inger Juul, som havde valgt ikke at genopstille, for et mangeårigt og konstruktivt bestyrelsesarbejde.

Der skal også lyde en stor tak til Birgit Poulsen, som havde valgt ikke at genopstille, for et mangeårige godt samarbejde i bestyrelsen, heldigvis havde Birgit valgt at stille op som suppleant -og blev valgt- så Birgit har ikke sluppet bestyrelsesarbejdet helt og det er vi andre glade for.

9. **Evt.**

Der var igen ros til foreningens arrangementer, ros til gymnastikken, den gør en glad.

Generalforsamlingen sluttede kl. 17.15 og dirigenten takkede for ro og orden.

Herefter var det mad, 2 stk. meget lækkert smørrebrød pr. person, som køkkenet i cafeen havde leveret, det skal de have stor ros for, dertil et glas vin. Imens vi drak kaffe og et lille glas portvin, holdt Anette et foredrag på ca. 3 kvarter om RKT-systemet, der gør dig kropsbevidst, gir balance, styrke og udholdenhed. RKT- Rationel Konditions Træning består af mindful pædagogisk fysisk vejledning til ældres kropspleje og vedligeholdelse.

Vi sluttede ca. kl. 19.30 med at spritte borde og stole af, så vi efterlod Træningscentrets cafe på Corona ansvarlig vis.
