

GIF - Idræt på Tværs

Generalforsamling 19/2 2019

Deltager: 24 medlemmer og dirigent Lisbeth Crafact, DAI

1. Lisbeth Crafact valgt som dirigent

2. Formandens/koordinatorens beretning:

En fantastisk sæson med masser af kendte ting på programmet, samt udfordrende nye aktiviteter. Vi har i år set en stor vilje til at bakke hinanden op til træning og i livet generelt. Det er virkelig positivt at se hvordan der knyttes relationer til træningen som giver medlemmer humør og robusthed i hverdagslivet. Vi nåede at blive 112 medlemmer i denne sæson.

Vi startede året med mange på glatis, da en stor gruppe medlemmer i januar var ude og stå på skøjter. Denne tur blev symptomatisk for hele sæsonen – ved fælles hjælp klarer man det!!!

Dette gjaldt også næste medlemsarrangement, hvor en gruppe var ude og klatre i meget høje træer og suse i vilde svævebaner. En oplevelse som måske til dato er den mest grænseoverskridende aktivitet vi har afholdt i GIF.

Derudover var der i foråret ridning ved Fortunen og vi deltog i "Sund By Walk and Run" på Frederiksberg.

I Sundhedsugen var GIF aktive med krolf og cykelture. Ugen sluttede med et brag af en idrætsdag, hvor vejret var perfekt og humøret højt. Rekordmange deltog på dagen – nemlig hele 102 personer var forbi Gentoft Stadion.

Kun 3 dage efter idrætsdagen deltog 12 GIF'ere i Kronprinsens fødselsdagsfest til Royal Run. Efter en imponerende struktureret og vedholdende træningsindsats op til, stod vi sammen med 20.000 andre og fyldte gaderne i København. Denne aften var fuldendt og beviset på, at man ved fællesskab og målrettet træning kan præstere meget mere end man i sin vildeste fantasi kunne have forestillet sig måneder før målstregen blev passeret.

I juni var vi stævnearrangører for et fodboldstævne med deltagelse af 6 hold fra foreninger og hold i kontakt med DAI, Idræt for Sindet. En god oplevelse som helt sikkert skal gentages. Et par gange i juni arrangerede vi hygge med storskærm og vm i fodbold. Super sjovt selvom svigtende wifi gav en hel del udfordringer.

Grillen blev tændt op og duften spredte sig til årets sommerafslutning. 30 medlemmer hyggede sig og ønskede hinanden en god sommer.

Om det var fordi at formen måske kunne forbedres en smule skal være usagt, men i hvert fald mødtes spillerne fra fodboldholdet i sommerferien på eget initiativ og havde en masse fornøjelige timer i den varme danske sommer. Både torsdag og søndag mødtes ca. 10 spillere og gav den gas. Fedt med denne selvorganiserede træning ud over GIF's faste program.

August måned startede ud med medlemsaften ved Charlottenlund Fort og en frisk aftendukket. Dagen efter blev der cyklet til Rungsted Havn og tilbage igen. Vi blev lidt ømme bagi men en dejlig tur.

Kastellet på Østerbro var stedet hvor vi løb et løb arrangeret af "de fysisk og psykisk sårede" soldater. En super hyggeligt løb og et løb med imponerende personlige rekorder fra flere deltagende GIF'ere.

Endnu en gang deltog en sej gruppe medlemmer til Ecco Walkathon og støttede en god sag samtidig med at kilometerne blev tilbagelagt.

10 ÅRS JUBILÆUM I SEPTEMBER!!!! Tænk engang at vi har eksisteret i 10 år som forening. Idræt på tværs har eksisteret i endnu flere år da det startede som en aktivitet i Socialpsykiatrien, men tilbage i 2008 besluttede vi at blive bedre organiseret og stiftede foreningen GIF Idræt på Tværs. Vores jubilæum blev fejret med en reception, hvor vi fremviste en speciallavet film til lejligheden som giver et rigtig godt billede af GIF's betydning for kommune, samarbejdspartnere og medlemmer. 66 personer deltog denne dag

"Verdens Mentale Sundhedsdag" afholdte vi igen i år den 10/10 kl.10. I månederne op til havde vi cyklet og gået hver mandag under sikker vejledning af kaptajnerne. Vi havde en smuk tur ud i Dyrehaven på cykel. Der skulle laves masser af chili con carne da 38 deltagere var blevet sultne af alt den motion.

Det afsluttende mål for løbegruppen var Sparta's 5-10-15km løb i Fælledparken. Helt vildt fedt for gruppen at kunne deltage i løb med forskellige distancer, så alle kan deltage. Efter de flotte præstationer sad vi og hyggede og evaluerede med både mad og drikke.

Til den aktive idrætsferie på Playitas, Fuerteventura som GIF arrangerede i samarbejde med DAI endte vi med at tage 8 GIF'ere afsted. Dette afbræk fra det kolde DK og muligheden for sport i 23 graders solskinsvejr er simpelthen fantastisk for krop og sind. Vi var i en gruppe på 25 med medlemmer fra andre IFS foreninger.

Mens en gruppe nød solen sydpå så var 19 medlemmer i DGI byen og spille julebowling med efterfølgende spisning.

Vores gode samarbejde med JobNøglen udmundede sig i december ud i en virkelig sjov og hård omgang julefunktioneltræning i FitnessDk

Året blev traditionen tro afrundet med vores juleafslutning med mad og hygge

Tak for en mindeværdig aktiv sæson og på gensyn i sæson 2019, hvor vi som noget nyt arrangerer fælles oplevelser i lokalområdet til elitesportskampe, som vi sammen live skal overvære.

3. Regnskab:

Det udsendte regnskab blev fremlagt af "kasserer assistent" Bonnie. Regnskabet blev godkendt af forsamlingen. Under dette punkt var der en god snak omkring hvad pengene bliver brugt til. Lisbeth orienterede om muligheder for puljesøgning og om at GIF sammenlignet med andre foreninger har en meget sund økonomi. Fra enkelte medlemmer blev der sagt at GIF er unik mix af træning og social klub. Derudover at man som medlem har følelsen af blive set og hørt og der er mulighed for personlig udvikling. Rammerne for

fællesskab er sat. Ydermere blev instruktørerne rost for deres engagement og positive indstilling.

4. Ingen indkomne forslag

5. Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter

Vi siger tak til Lene, Per og Bjarne for deres indsats i bestyrelse, da de ikke ønsker genvalg. Mimi, Tina, Therese ønskede genvalg og blev valgt ind. Ole stiller op som menig bestyrelsesmedlem og blev valgt ind. Bonnie stiller op som menig medlem i stedet for suppleant som hun har været hidtil.

Der er en suppleant plads i bestyrelsen ledig og generalforsamlingen giver fuldmagt til at hvis der kommer en i den kommende periode må bestyrelsen ta personen ind.

6. Orientering om sæson 2019

Simon orienterede om de allerede planlagte aktiviteter i den kommende sæson. Denne oversigt findes på hjemmesiden www.gif-idrætpåtværs.dk.

Der blev opfordret til at medlemmer kommer med inputs til aktiviteter. Bestyrelsen håber på at den kommende sæson igen bliver med masser af "frivillighed" fra medlemmer når der er overskud og energi til det.

GIF-Arrangementer 2019 (foreløbig plan!)

Onsdag 2/1:	Opstart sæson 2019
Onsdag 16/1:	Funktioneltræning, SATS i Gentoftegade
Torsdag 17/1:	Volleyball i Kildeskovshallen. Gentofte-Odense og Gentofte-Marienlyst
Torsdag 31/1:	Badminton i GBK hallen. Gentofte-Solrød
Tirsdag 12/2:	Volleyball (herrer) i Kildeskovshallen. Gentofte-Ishøj
Tirsdag 19/2:	Generalforsamling, Gentofte Rådhus kl.16
Onsdag 20/2:	Basketball (damer) i Gentofte Sportspark. SISU –BK Amager
Onsdag 6/3:	Håndbold (damer) i Kildeskovshallen. HIK-Lyngby. 2.division
Lørdag 23/3:	Fodbold (herrer) i Gentofte Sportspark. HIK-B 93. 2.division
Tirsdag 26/3:	Indendørs fodboldstævne, Valby
Mandag 25/3:	Ridearrangement ved Fortunen, Dyrehaven
April:	Klatrearrangement – "Go Monkey"
Torsdag 9/5:	"Sund By Løbet", Fælledparken
Mandag 20/5-24/5:	"Sundhedsugen"
Fredag 24/5:	Idrætsdag, Gentofte Stadionpark

Juni: Sommerbowling
Mandag 10/6: Royal Run – 10km
Mandag 17/6: GIF Sommerafslutning – grillhygge i Hvide Hus
28/6: Sidste træning 1.halvår

I perioden fra uge 27, til og med uge 31, holder alle faste aktiviteter lukket pga. sommerferien. Dog kan der stadig trænes hver tirsdag i Fysioterapien fra kl. 15.30-16.30. De fleste faste aktiviteter starter op normalt igen i uge 32.

5/8: Første træning i 2.halvdel af sæsonen
September: Ecco Walkathon, Østerbro
Torsdag 10/10: Cykeltur – ”Verdens Mentale Sundhedsdag”
November: Medlemsarrangement – Bowling i DGI byen
24/11-1/12: Playitas, aktiv ferie
Mandag 9/12: GIF Juleafslutning i Hvide Hus
Fredag 20/12: Sidste træning i sæson 2019

7. Evt.: Intet

Generalforsamlingen blev afsluttet og der blev takket for god ro og orden!
Referent: Simon