



FORMANDSBERETNING 2023

Med forårets komme i marts - trådte vores medlemmerne sammen til en generalforsamling, hvor hygge, veltillavet mad samt socialt samvær var i højsæde, og hvor det var en god oplevelse at være i Multisalen i Bramming Fritids- og Kulturcenter

Jeg vil gerne byde alle medlemmer velkommen til vores forening, og specielt til de nye medsøstre som er tilkommet – jeg håber I får mange gode oplevelser fremover.

Vi er nu pr. 13. marts 2024 - 111 medlemmer.

Vi har en tilbagegang på 27 medlemmer – og jeg vil gerne sige tak til de afgangende medlemmer - for jeres medlemskab i de år I har været deltagere i *Aktive Kvinder Bramming* – og samtidig håber jeg, at I får lyst til at vende tilbage på et senere tidspunkt!

Vores Generalforsamlingen for 2023 for Aktive Kvinder Bramming blev afviklet den 13/3-2024 i Bramming Fritids- og Kulturcenter

80 medlemmer var tilmeldte og vi startede arrangementet med at synge "*Dagen i dag*".

Herefter gik vi over til Dagsordenen ifølge vedtægterne:

- 1) Hanne B. Lauridsen og Marianne Jakobsen blev valgt som stemmetæller
- 2) Lisbeth Dam blev valgt til dirigent og indledte med at tilkendegive, at generalforsamlingen var varslet jf. gældende retningslinjer (Alle medlemmer havde modtaget en mail vedr. generalforsamlingen inkl. dagsorden mindst 14 dage før afholdelsen, samt generalforsamlingen er annonceret i vores udsendte årsprogram). Herefter gennemgik Lisbeth dagsordenen punkt for punkt.
- 3) Formandens beretning for 2023

Helle Fyhn startede med at oplyse, at foreningen *Aktive Kvinder Bramming* pr. 13/3-2024 har 111 medlemmer – og foreningen har således et medlemstab på 27 medlemmer i forhold til året før.

Helle oplyste, at et medlemstab for en forening - altid får en formand til at *eftertænke!!*

Hvordan sammensætter vi i bestyrelsen – det bedste program målrettet til vores medlemmer – og med den største tilslutning!!

Derfor fik hver enkelt deltager ved generalforsamlingen en lap papir udleveret, hvorpå hver enkelt skulle anføre deres specielle emneønsker til vores fremtidige årsprogram - hvorved de forskellige emneønsker ikke bare synliggøres, men bestyrelsen får også et indblik i, hvor mange der reelt ønsker det pågældende emne. *Det bliver spændende at læse jeres ønsker!!*



FORMANDSBERETNING 2023

Herefter blev årsprogrammet med diverse arrangementer gennemgået

Den 17. januar havde vi vores første arrangement, der blev afholdt i Sognehuset

Vi havde besøg af Ida Rom, der er jordemoder og psykoterapeut

Ida holdt et foredrag omkring: „**Spejlbillede - tilpas og tilfreds**”

Ida Rom fortalte os omkring vores selvfølelse, vores selv billede og gav os nogle konkrete forslag til, hvordan vi kunne skabe mere **glæde i ”vores eget sind”**

Alle mennesker har *en iboende indre kritiker*, i større eller mindre grad - afhængig af *graden af ens selvværd* - ens fundament, der fortæller os om, *Hvad vi bør gøre, hvad vi er eller hvad vi ikke er etc.*

Altså har man et lavt selvværd skal der ikke så meget til før den indre kritiker får de negative tanker frem

Ida arbejder overordnet med begrebet ACT eller Selvkritikkens anatomi

Ved Act-begrebet har man fokus på, at *den indre kritikers tanker* – altså de negative tanker, der bevirker tristhed - ikke skal overskygge de positive sider, der bringer glæde ind i vores liv

Hvis man skal se det i forhold til det „*at være tilpas og tilfreds med en selv* – handler det i forhold til det Ida arbejder med – *at vi skal flytte vores fokus* – de negative tanker skal vendes til de positive.

Alt i alt et spændende foredrag

62 deltog

Den 13. februar havde vi besøg af den *Plantebaserede sygeplejerske Stig Ladefoged*

Stig udfoldede hans forskningsbaserede viden om, hvordan vi med en sundhedsfremmende kost kan være med til at styrke vores eget helbred.

Vi mødte en ildsjæl på området - og han forsøgte at inspirere os til at indlemme flere sunde plantebaserede fødevarer i vores daglige kost.

Han oplyste os om, hvilke planter der indeholdt flest antioxidanter – selvfølgelig på et evidensbaseret grundlag – hvilket var hyben og allerflest indisk kirsebær

Vil man gerne forebygge sygdom, - er man så uheldig, at man er blevet syg - eller vil man bare gøre noget godt for en selv!!

Så handler det overordnet om, at booste ens immunforsvar jf. Stig Ladefoged



FORMANDSBERETNING 2023

Et spændende og oplysende foredrag

75 deltog

Den 8. marts blev vores generalforsamling for 2022 afholdt jf. gældende regler og referatet er udsendt til samtlige medlemmer

107 deltog

Den 17. april havde vi en "Spis Sammen" aften i Sognehuset.

Det var en aften, hvor mad, hygge og socialt samvær var i højsæde og, hvor **Kirsten Stage** – vores eget medlem fortalte om hendes spændende og omfangsrige arbejde inden for forskellige hjælpeorganisationer og ikke mindst Mødrehjælpen - hvorigennem Kirsten selv har fået *projektet "Den rullende kagemand"* op og stå -

jeg tror de fleste af os medlemmer blev overrasket over – "*omfanget*" af Kirstens indsatsområder.

Vi fik i hvert fald et indblik i - og stadfæstet, hvilken ildsjæl du er Kirsten

Tak for det

56 deltog

Den 10. maj besøgte vi Ribe Bryghus

Vi fik en grundig indføring i bryghusets historie af de 2 indehavere Jan og Mark, - fra deres pure opstart i lejede lokaler hos Logotrans - over Skolegade til bryggeriets nuværende beliggenhed **Remissen** i Ribe – som indehaverne købte i 2018.

Vi fik et indblik i – deres ølproduktion og tilblivelsen af deres nuværende 5 øl-varianter.

Og så fik vi selvfølgelig smagsprøver

Alt i alt en hyggelig, sjov - og jo længere aftenen skred frem - jo festligere aften 😊 - og jeg tror de fleste af os var lettere overrislet da vi tog hjem.

35 deltog

Og så var der sommerferie



FORMANDSBERETNING 2023

Den 3. oktober – en danseaften

Vi skulle have haft besøg af danselærer Flemming Kjærsgaard, der skulle lære os at danse alene

Han meldte desværre afbud - men Rikke Hundebøl Christiansen - bedre kendt som *Danserikke* trådte til - og vi havde 2 sjove timer, hvor hun forsøgte at lære os at danse alene

34 deltog

Den 24. oktober havde vi et arrangement i samarbejde med Bramming bibliotek

Et foredrag med Sarah Blædel

Et foredrag hvor vi fik et indblik i Sara Blædels forfatterskab og hendes seneste udgivelse

80 deltog

Den 29. november havde vi et julearrangement

"En aften i adventskransens tegn"

Vi medbragte selv remedier til at kreere forskellige dekorationen og Anna Laugesen Kristensen, der arbejder hos Fanø Blomster guidede os på bedste vis

13 deltog

Formandsberetningen ligger på vores hjemmeside: [AKTIVE KVINDER BRAMMING.dk](http://AKTIVE.KVINDER.BRAMMING.dk)

4) Godkendelse af revideret Årsregnskab for 2023:

Dorrit gennemgik regnskabet for 2023, hvoraf det fremgik at egenkapitalen pr. 1/1-2023 udgjorde kr. 39.885,50. Via de forskellige arrangementer gennem året fremkom et underskud på kr. - 9.268,27 jf. regnskabsoversigten 2023, hvorved egenkapitalen pr. 31/12-2023 udviser kr. 39.885,50 – 9.268,27 = kr. 30.617,23. Regnskabet blev godkendt.

5) Fastsættelse af kontingent for 2025:

Kontingent for 2025 blev fastsat til 250,-. **Kontingentet bedes betalt senest 8. januar 2025.**

6) Indkomne forslag:

- a. At tilmelding til de forskellige arrangementer fremover sker via sms og mobilepay?



FORMANDSBERETNING 2023

Ved afstemning blev det vedtaget - at tilmelding til de forskellige arrangementer fremover skal ske via sms og mobilepay.

b. At alle arrangementer fastsættes til en fast ugedag fx onsdag?

Ved afstemning blev forslaget nedstemt - fremover bliver arrangementerne i årsprogrammet fastsat med *rullende dage* - som tidligere.

c. At arrangementer altid ligger den 1. onsdag i måneden?

Ikke aktuel, idet punkt b blev nedstemt

d. At arrangementer som udgangspunkt ligger i tidsrummet 19-21?

Punktet blev nedstemt, idet det blev påpeget 1) at foredragsholdere, der skal køre langt ofte foretrækker programstart kl. 18, idet de har en lang hjemtur, 2) at det bliver for sent at starte kl. 19, når vi har "*Spis Sammen*" aftener.

e. Skal vi have en årlig julefrokost i Aktive Kvinder? Det kunne da være en både sjov og festlig årlig begivenhed?

Der var overvejende flertal for at vi fremover programsætter en julefrokost i december måned – det skulle bare være en fredag.

7) Valg af bestyrelsesmedlemmer for 2 år:

på valg: Laila Sørensen, der modtog genvalg

Dorrit Thomassen, der IKKE modtog genvalg

Hanne Christensen blev valgt som ny bestyrelsesmedlem og velkommen til Hanne

8) Valg af suppleanter - hver for 1 år:

På valg: Conny Stokbæk, der modtog genvalg

Marianne Jakobsen, der modtog genvalg

9) Valg af revisor for 1 år:

På valg: Anna Lise Bromerholm, der modtog genvalg

10) Valg af revisorsuppleant: Der blev ikke valgt nogen.

11) Eventuelt:

a. Aflysning af arrangement

Grundet lukning af 2 butikker i Bramming, har bestyrelsen valgt at aflyse vores modeopvisning, der var programsat til 10. april.



FORMANDSBERETNING 2023

Bestyrelsen arbejder p.t. på at finde et andet arrangement. Samtlige medlemmer modtager information via mail, når arrangementet er på plads.

Lisbeth afsluttede generalforsamlingen og takkede for god ro og orden, Helle takkede Lisbeth for godt ledet generalforsamling.

Herefter gik vi til spisning:

Marineret skinkesteg med paprika/grøn peber, kalkunbryst, små smørstegte kartofler med persille, bearnaise, broccolisalat og græsk salat - hertil kaffe/the med kage til dessert. Drikkevarer for egen regning, samt rigtigt hyggeligt samvær.

Og en god oplevelse at være i Multisalen 😊

Tilmelding til arrangementer via sms og mobilepay!

På generalforsamlingen blev det som ovenfor nævnt vedtaget at medlemmerne fremover skal tilmelde sig til arrangementerne via sms og mobilepay!

Bestyrelsen har dog besluttet, at tilmeldingen for nemheds skyld kun kommer til at ske via mobilepay, idet medlemmerne således skal tilmelde og betale samme sted. Der er forskellige funktioner, der lige skal undersøges inden tilmeldingen via mobilepay kan starte. Alle medlemmer modtager et brev pr. mail, når foreningen er klar til ordningen "tilmelding til arrangementer pr. mobilepay".

Indtil videre sker tilmelding hos Skechers som vanlig.

Annonceringen af generalforsamlingen fandt i år sted via mail, samtidig med at generalforsamlingen er annonceret i vores årsprogram 2024 og via vores hjemmeside. Det betød at vi sparede nogle annoncekroner, som vi i bestyrelsen mener kan anvendes på en bedre måde.

Er der nogle medlemmer, der har haft problemer med tilmeldingen i år – vil vi i bestyrelsen rigtig gerne høre om det.

Ved generalforsamlingen modtog bestyrelsen rigtig mange forslag til fremtidige arrangementer – via de sedler der var uddelt til hver af jer - *tak for dem*

Sidder du som medlem inde med en god idé – tøv ikke - send venligst forslaget til min mail: hellefyhn1802@gmail.com - og ideen vil indgå i vores emnebank/emnekasse



FORMANDSBERETNING 2023

Afslutningsvis vil jeg gerne sige tak til bestyrelsen for godt samarbejde og bestyrelsen for 2024 ser således ud:

Næstformand Laila Sørensen

Medlemsplejer Jette Kallehauge,

Kasserer Hanne Christensen

Sekretær Lene Storgaard

Formand Helle Fyhn

Suppleanter: Conny Stokbæk og Marianne Jakobsen

Afslutningsvis skal lyde en stor tak til afgangende bestyrelsesmedlem Dorrit Thomassen for godt samarbejde og bestyrelsesarbejde/kasserer

Helle Fyhn



FORMANDSBERETNING 2023