

## Bestyrelsens beretning 2022.

Det har været et år, uden restriktioner og foreningen har haft masser af aktiviteter og har oplevet en medlemsfremskud.

**Spring for livet d. 3. marts**, blev afholdt i Frederiksberg Hallerne og vi deltog med en info stand og rytmisk bevægelse med Maria. Der var stor interesse for vores forening og det er jo altid godt at opleve.

**Brugergruppe møde**/Frederiksberg hallerne, vi er blevet medlem af gruppen og mødes cirka 3 gange om året, hvor emner diskuteres, f.eks. nyt fra foreningerne, cafeen og ønsker til udstyr i fitness rummet. Der er ønsket en romaskine, men om det bliver bevilget vides ikke.

**Gymnastik og rytmisk bevægelse**, Maria flyttede til Sorø og der skulle findes ny instruktør til opstart i august. Vi har været superheldige og fået ansat Linda Bergmann, som bare alle er tilfredse med, hendes altid positive humør, som smitter af på alle.

**DGI " Fremtidens seniormotion på Frederiksberg**, har vi deltaget i, men der var ikke meget ny inspiration at hente.

**Naturkursus arrangeret af DGI**, Linda Bergmann og Marianne Thorup, har på eget initiativ deltaget i et weekendkursus og kan nu lave aktiviteter/motion udendørs. Tak for indsatsen

**Motionsdag for alle over 60 år**, FIU og sundhedscenteret arrangerede motionsdag og i år foregik det i Kedelhallen, d. 24. august. Vi havde ingen aktiviteter, da det kun var for foreninger, som havde ledige pladser på deres hold, som blev inviterede, til at vise det de tilbyder. Vi opfordrede alle til at kigge forbi.

**Samarbejde med FIU**, bestyrelsen har deltaget i flere møder, hvor FIU beretter om det politiske og praktiske samarbejde med kommunen om forskellige projekter og fortæller, hvad der er sket på idrætsområdet i Frederiksberg kommune. Der har ligeledes været inspirationsmøder, hvor FIU var i dialog med idrætsforeningerne om nye tiltag.

**Fælles frokost**, der har været afholdt 4 fælles frokoster i årets løb og det har været en succes, mange har deltaget og alle har hygget sig, fået snakket på tværs af holdene. Tak til Susse og Jørgen for deres initiativ til afholdelse af vores frokoster.

Ligeledes skal der lyde en tak til Gunnar, for at finde sange og organisere fællessang, til alle glæde.

**Cirkeltræning** blev meget hurtigt populær, så bestyrelsen besluttede at holdet også skulle være om tirsdagen, så der var mulighed for cirkeltræning begge dage.

**5-års jubilæum**, kan vi fejre sommeren 2023 og lige nu er bestyrelsen ved at finde ud af, hvordan skal vi markere vores jubilæum.

**Cafeen**, det er hyggeligt at mange møder op i cafeen og får en kop kaffe, lidt sødt og der er vist mange gode snak omkring bordene.

Til sidst skal der lyde en stor tak til alle medlemmerne for deres hjælpsomhed og altid deres positive indstilling til vores forening, uden dem ingen forening.

På bestyrelsens vegne

Birthe Nilsson, Formand.