**Skriftlig beretning for året 2018/2019**

Årets beretning dækker perioden fra sidste generalforsamling til i dag.

I beretningens periode har det været flot aktivitet i Firmaidræt Køge, med ny fast aktivitet og ny event.

**Møder**

Der har i årets løb været afholdt 10 FU-møder og 5 bestyrelsesmøder.

Vi har deltaget i Dansk Firmaidrætsforbunds ekstraordinære repræsentantskabsmøde, formandsmøde, Landsdel Øst møder, Regionsmøde, Rigtige Mænd møder, Bike & Run stafet møder, Camps-møde samt møder med Køge Kommune m.fl.

Så også hvad møder angår, har vi været særdeles aktive og været med, hvor vi kunne få indflydelse.

**Motionscenteret - udbygning med egen indgang**

Efter en lidt hård fødsel er vi nu kommet i gang med at bruge tilbygningen til Motionscenteret.

Der var lidt udfordringer i starten med fjernvarmeledning m.m.

Det første spadestik blev taget først i august 2018. Bygherre lovede det færdigt ultimo december 2018.

**Bemærk: Tidsfrist og økonomi blev holdt indenfor de angivne rammer.**

Udbygningen blev overdraget til Ravnsborghallen den 20. december 2018.

Firmaidræt Køge besluttede, at adgangskontrollen skulle være med ny fremtidssikret hard- / software, derfor tog det desværre 2 mdr. at dette kom på plads.

Der er blevet ombyttet til nye brikker, kontoret er flyttet ud i den nye gang.

Der er nu åbent hver dag kl. 05:00 til 22:00, bemærk alle ugens dage (**ikke lukket i** **ferie eller helligdage**).

Jeg håber I vil taget godt imod de nye lokaler.

Selve bygningen vil Formand for hallen, Helle Watts, komme ind på i sin beretning.

**Bike & Run Stafetten**

2018 var 4. år med Bike & Run Stafetten i Køge, hvor der blev afviklet 3x5 km løb samt 2x12,6 km cykling, hermed gennemførte holdet en maraton.

Der blev brugt færre timer på eventen i 2018 end foregående år. Vi lavede ingen nye ruter i 2018.

Vi brugte meget af vores erfaring fra de foregående år, derfor kom vi ”lettere” igennem eventen.

Der var 39 tilmeldte hold, det var 11 hold flere end i 2017.

Vejret viste sig fra den gode side.

Som noget nyt startede løberne og cyklisterne næsten på samme tidspunkt (2 min. imellem dem). Herefter skiftede løberne og cyklisterne når de kom i mål. Dette gjorde at arrangementet blev hurtigere gennemført.

De mange deltagere og deres ”hepper” blev efter løbet og hyggede sig på stadion eller i cafeteriet.

Alt i alt forløb arrangementet godt. Vi har fået ros fra deltagerne.

En meget stor tak til udvalget for stort og ”stærkt” arbejde, til alle hjælpere på dagene samt til alle vores sponsorer, der var med til at gøre løbet muligt.

Løbet afvikles i 2019 den 14. maj. Udvalget har været i gang et stykke tid.

Vi håber, at alle vil være med igen i år samt være med til at udbrede kendskab til løbet.

I år har vi igen LørdagsAvisen som mediesponsor samt mange sponsorer der sponsorerer gaver.

**Rigtige Mænd**

For 2. gang har vi afholdt Rigtige Mænd Løbet. Det blev afviklet den 5. juni 2018.

Som optakt til løbet, var der lavet et træningsforløb for ”rigtige mænd” på 10 uger.

Til træningsforløbet var der tilmeldt 12 deltagere. De startede med at blive vejet m.m. og det blev de yderligere 2 gange i forløbet. De deltog i crossfit, løbetræning, styrketræning samt træning i motionscenteret. Der blev gået til den, men samtidig blev der hygget.

Løbet blev afviklet i et samarbejde med Dansk Firmaidrætsforbund. Løbet blev økonomisk støttet af Nordea fonden; øvrige samarbejdspartnere: DR, MakeitBee, Syddansk universitet (SDU).

Løbet blev afviklet i et meget flot vejr.

24 hold deltog i løbet, der var plads til flere, men deltagerne havde en festlig dag, hvor der blev gået til den ved de mange opgaver.

Vi havde en opvarmer på, som var til stor glæde for deltagerne. Jeg tror også dette var med til, at eventen blev gennemført uden skader; kun de ømme muskler, som deltagerne havde de efterfølgende dage.

Tak til vores lokale sponsorer: XL-Byg, Herfølge Kleinsmedie, Sparekassen Kronjylland, Niemanns Maskinstation, Restaurant Tee, Køge Golfklub, Sydbank og Reviplan.

Tak til udvalget og alle hjælperne.

Løbet afvikles den 4. juni 2019, og udvalget er i gang med forarbejdet.

I 2019 er der igen lavet et træningsforløb for ”rigtige mænd”.

**Julemærkemarchen**

For 2. gang afholdt vi Julemærkemarchen. Vejret var desværre ikke med os, det var en trist grå regnvejrsdag.

Der var ruter på 5 og 10 km ud over åsen og i det nordlige Køge.

Vi havde igen fået lov til at bruge Køge Gymnasiums Kantine.

Det blev en fantastisk god dag, med megen liv før, under og efter marchen

Køge Spillemandsforening underholdt inden, under og efter marchen, det var deltagerne meget glade for.

Da dagen kom, blev vi 786 deltagere, 200 mindre end i 2017.

Mange af vores sponsorer var til stede med en stand på Gymnasiet, dette var også med til at give den gode stemning.

Der blev solgt morgenbrød, drikkevarer, gløgg og æbleskiver m.m. dette fra Køge Gymnasium samt Krickethuset på Køge Stadion (det sidste som depot).

Der var mange, som tilmeldte sig på selve dagen, der var livlig aktivitet på Gymnasiet.

Peter Ålbæk Jensen åbnede marchen, det gjorde Peter Ålbæk rigtig godt.

Tak til vores sponsorer: XL Byg, Syd Bank, Nicolais Bageri, Vinoble i Nørregade, SuperBrugsen i Ølsemagle, Køge Golfklubs Cafeteria og Fiskemanden fra Strøby Egede.

En tak skal der lyde til Mette og Jørgen for en meget stor arbejdsindsats for arrangement.

Også en kæmpe tak til udvalget og alle hjælperne for en fantastisk indsats også denne dag.

Vi har sagt ja til 2019 den 1. december.

**3 F Bold**

Firmaidræt Køge blev tilbudt af afholde 3F Bold den 1. september 2018.

Det skulle arrangeres sammen med Allianc Marketing Group, der var købt af 3F til at arrangere fodbold 5 steder i Danmark, her i blandt i Køge.

Det blev reklameret som ”Danmarks Sjoveste Firmafodboldstævne”. Der var gratis deltagelse, der var 5-mands fodbold for alle, der var kæmpe fodbold FunZone, konkurrencer. En dag for hele familien.

Firmaidræt Køge skulle stille med ca. 10 personer fredag aften til opsætning, 2 personer til nattevagt, 4-6 personer til at passe FunZonen og ca. 10 personer til nedtagning lørdag efter stævnet.

Køge Kommune tegnede 4 5-mands baner op til os, ud for cafeteriaet.

Det startede med 24 tilmeldte hold, og da stævnet startede var der 16 hold (det er det der sker, når der er gratis tilmelding)

Dagen forløb rigtigt god med mange deltagere/tilskuere og mange børn, og FunZonen blev flittigt benyttet.

Det var en rigtig god dag.

Tak til alle de frivillige hjælpere, stor ros fra Allianc (bedste afviklingssted).

**Hallen**

Firmaidræt Køge har 3 medlemmer i bestyrelsen for hallen: Helle Watts, formand – Jan Nielsen, kasserer – Poul Henning Vive.

Derudover er Køge Badminton Klub repræsenteret af 1 person og Køge Kommune har 2 repræsentanter i bestyrelsen.

**Frivillige hjælpere**

Her vil Jørgen nok sige et par ord i sin beretning

Foreningen vil sige tusinde tak til alle, der har hjulpet foreningen i det forløbne år, uden jeres hjælp ville vores events m.m. ikke kunne gennemføres.

**Nye tiltag**

Jeg sagde sidste år, at mit motto var, at vi skulle have en ny aktivitet hvert år, men også huske at udvikle de eksisterende aktiviteter.

Af nye tiltag i 2018 har vi startet Bowls op, som er kommet godt fra start. Der spilles hver mandag kl. 17 – 19 i Ravnsborghallen.

Hvad der sker i 2019 vides pt. ikke, men vær sikker på, at Firmaidræt Køge, skal nok holde ”gryden” i kog.

**Udvalgene**

Alle udvalg aflægger selv beretning, jeg vil sige tak til alle udvalgsmedlemmerne for jeres store arbejde.

**Sundhedsambassadøruddannelse**

Sammen med Dansk Firmaidrætsforbund tilbyder vi en ”sundhedsambasadøruddannelse”.

Sundhedsambassadørerne får værktøjer, viden og klare konkrete idéer til mere motion, mere sundhed og bedre sammenhold på virksomheden. Samtidig får de et netværk med andre arbejdspladser i Køge.

Afholdes den 1. oktober og 26. november i Ravnsborghallen. 2 medarbejdere fra hver virksomhed inviteres,

Kurset over 2 dage er gratis.

**Hjemmeside og Facebook**

Firmaidræt Køge har fået en ny og meget fin hjemmeside. Det har taget meget tid med opbygning og konvertering fra ”gammel” hjemmeside til ”ny” hjemmeside.

Tak til Ole Sørensen for hans store arbejde.

Gå ind og følg med på hjemmesiden, f.eks. er alt materialet til generalforsamlingen lagt op på hjemmesiden.

Hjemmesiden skal også bruges fremover til betaling og tilmelding til Motionscenteret.

Firmaidræt Køge har flere Facebooksider, som bliver brugt flittigt. Vi har mange ”synes om” og dermed mange følgere. Dette medie er meget vigtigt at bruge, man kommer hurtigt ud til mange personer.

Tak til alle for at opdatere Facebooksiderne.

**Erhvervsskoler**

Et af vores mål er at få et større samarbejde med erhvervsskolerne i Køge.

Vi har fået et godt samarbejde med produktionsskolen Klemmenstrupgård.

Vi vil arbejde på at få dette samarbejde ført videre, samt overføre dette samarbejde til de øvrige erhvervsskoler i Køge. Det er en af vores handlingsplaner, dette i samarbejde med Dansk Firmaidrætsforbund.

**Dansk Firmaidrætsforbund**

Dansk Firmaidrætsforbund har fået ny strategi ”strategi 2022”. Strategien er lavet i samarbejde med foreningerne i Dansk Firmaidrætsforbund, og blev vedtaget den 25. august 2018.

Strategien vil styrke foreningerne, hvor der nu er 10 konsulenter til foreningernes rådighed (3 nyansatte).

Der bliver en styrkelse af områderne: Styrket lokal firmaidræt og Kollegamotion på flere arbejdspladser.

Derudover er der 10 landsdækkende indsatser.

Firmaidræt Køge vil selvfølgelig arbejde for strategi 2022 i vores daglige arbejde. Vi synes det bliver en meget spændende fremtid.

Firmaidræt Køge har benyttet sig flittigt af de tilskudspuljer som findes i Dansk Firmaidrætsforbund.

Her tænkes især på den nye ”lokalforeningspulje”.

Herfra har Firmaidræt Køge fået penge til: Bowlsudstyr, adgangskontrolsystem, Office 365 til alle i bestyrelsen. Dette beløber sig til ca. 60 tkr.

Forbundet har afholdt Camp og Facebookkurser som vi har deltaget i.

Der afholdes Firmaidræt Open i Århus den 25. -26. maj 2019. Firmaidræt Køge støtter de medlemmer, der ønsker at deltage. Firmaidræt Køge betaler tilmeldingsgebyret til idrætsgrenene samt et tilskud til transport.

Firmaidræt Køge har brugt / bruger Dansk Firmaidrætsforbund rigtig meget. Bl.a. til udarbejdelse af flyers, pressemeddelelser o.l. Vi bruger konsulenten (Sannie Kalkerup) til sparring, udvikling m.m.

Sammen med Dansk Firmaidrætsforbund startede vi ”Arbejdspladsernes Motionsdag” op i 2018.

Fredag i uge 41 (dagen før skolernes efterårsferien) har skolerne motionsdag. Det prøver vi at overføre til arbejdspladserne.

Denne fredag skal medarbejderne gøre en slags motion, og flere virksomheder i Køge tilmeldte sig til motion denne dag. Vi havde instruktører ude i en virksomhed.

Er gået i gang med at arrangere ”Arbejdspladsernes motionsdag” i 2019.

**Events**

Ud over de føromtalte events har vi afholdt events med Diabetesforeningen.

Diabetesforeningen tilbyder blodsukkermåling, og vi tilbyder at tale om motion og kost.

**Antal medlemmer**

Firmaidræt Køge har pr. 31.12.2018 5.425 medlemmer. Dette er en stigning på 3 % i forhold til 2017

Vi er ca. 1.700 aktive medlemmer.

**Økonomi**

Foreningen har en fornuftig økonomi, dette kommer vi ind på lidt senere.

**Køge Kommune**

Vi har et godt samarbejde med Køge Kommune, stor tak til Køge Kommune.

Vi deltog ikke i Foreningernes festdag på Køge Torv i 2018, da vi havde andre gøremål denne dag.

I Idrætsrådet i Køge Kommune sidder Poul Henning Vive, opstillet af Firmaidræt Køge og Køge Håndbold. Tak til Poul Henning for det arbejde du gør for idrætten i Køge.

**Afslutning**

Afslutningsvis vil jeg takke Ravnsborghallens medarbejdere, cafeteriet, samarbejdspartnere, Dansk Firmaidrætsforbund og dets konsulenter for godt samarbejde.

Jeg vil specielt sige tak for godt samarbejde til FU, bestyrelsen og alle de frivillige ude i udvalgene.