

Idrætsforeningen Kæmperne



Årsberetning for 2019 + første halvdel af 2020

v. Foreningskoordinator Christine Topp

Foreningens hold og aktiviteter i 2019

Igennem hele 2019 har foreningens hold kørt stabilt, og der har ikke været de store ændringer i ugeskemaet. Der er lidt forskel på størrelsen af holdene, hvilket er helt naturligt, idet der er mere plads ude i de store haller. Det er f.eks. ikke ualmindeligt, at der er 25 deltagere til badminton i Mariendalshallen. Det er dog en stor fordel, at vi også har mindre hold på 5-10 deltagere, da det kan være mere trygt for nogle medlemmer.

Vores instruktører og medlemmer er rigtig gode til at støtte og hjælpe hinanden, og vi er generelt kendt for at tage godt imod nye og få dem til at føle sig som en del af fællesskabet. Det er jeg rigtig glad for og stolt over. Vi har dog lidt udfordringer med de to fodboldhold i Nørrebrohallen, hvor vi løbende får henvendelser fra både nye som gamle, der fortæller om konflikter og dårlig stemning. Vi ved, at bølgerne kan gå højt til fodbold, og det kræver en del ressourcer at være instruktør, fordi man både skal kunne holde overblik over spillet og træde i karakter. Netop derfor kan det også være svært at finde de rette trænere til holdene, og der har desværre været en del udskiftning på trænerposten, hvilket selvfølgelig ikke hjælper på problemet. Bestyrelsen og jeg holder løbende øje med situationen, og vi vil arbejde på at få ændret kulturen ude i hallen, så det bliver rart for alle at være der.

Jeg synes, vi har et meget alsidigt holdprogram, hvor der er lidt for en hver smag. Det er dog også vigtigt, at vi ser på, hvor holdene ligger geografisk, så alle psykisk sårbare i København og Frederiksberg har mulighed for at deltage – og her har vi lidt at arbejde med. Vi får med jævne mellemrum henvendelser fra folk, der synes, det er ærgerligt, at de fleste af vores hold ligger på Nørrebro. Jeg kan f.eks. nævne, at i andet halvår af 2019 var det 21 ud af i alt 33 hold, der lå i 2200 Nørrebro. 14 ud af de 21 hold lå på Hørsholmsgade.

Hvis vi kan få flere hold i de andre bydele, kan vi potentielt tiltrække flere medlemmer, og det har da også været et fokusområde for bestyrelsen og mig igennem flere år. I praksis er det dog en svær balancegang, for vi kan ikke bare oprette flere hold uden flere penge, og det er ikke altid en god idé at søge midlertidige fondsmidler til det, da holdene ofte må lukke ned igen, når midlerne er opbrugt. Vejen frem kan evt. være at se på, om der er nogle hold, der med fordel kan flyttes, for at tiltrække nye medlemmer. Hvis medlemstallet stiger, kan vi altid se på, om der skal oprettes flere hold.

Udover vores faste ugentlige hold, er det dejligt at se, at der også er opbakning til de forskellige arrangementer, der tilbydes. I løbet af 2019 har vi deltaget i fodboldturneringer hos IF Limone og GIF og Fjercup hos Ryttergården i Holbæk. Vi havde et stort hold på 22 deltagere med til Idrætsfestival for Sindet i Vejle, og i slutningen af året var 10 Kæmpere på sportsferie på Playitas på Fuerteventura.

Kæmpernes fiskeklub kører også rigtig fint, takket være de to frivillige tovholdere Brian og Jesper, som har arrangeret 1-2 ture om måneden hele året. Ofte er der også mulighed for at tage med uden at fiske. Herudover var Kæmperne selvfølgelig også med til at arrangere det årlige motionsløb Sund By Walk and Run i Fælledparken sammen med DAI. Det var en rigtig hyggelig dag med mere end 300 deltagere og frivillige. Sommerfesten og den årlige cykeltur på Verdens Mentale Sundhedsdag blev holdt i samarbejde med Kompasset, så der var lidt flere ressourcer at gøre godt med. Der var desværre ikke helt nok frivillige til at afholde en stor julefest i 2019, men i stedet gik 4-5 frivillige sammen om at arrangere en hyggelig Julestue i Fountain House's lokaler.

Bestyrelsens arbejde og fokus i 2019-2020

Ved sidste generalforsamling havde vi ret mange pladser på valg, og der kom flere nye medlemmer ind, som ikke havde siddet i Kæmpernes bestyrelse før. Det er altid dejligt med nye kræfter i en bestyrelse, men det kan også være en udfordring, når vante procedurer og rutiner udfordres, og det kan måske være svært at falde til, hvis forventninger og muligheder ikke stemmer overens.

I løbet af perioden har vi desværre oplevet en del frafald af forskellige årsager, og det har gjort os endnu mere opmærksomme på, hvor vigtigt det er at have klare rammer for bestyrelsesarbejdet. Det har vi arbejdet videre med og har nu udformet et introduktionshæfte til bestyrelsen, som både beskriver roller, opgaver og ansvar i bestyrelsen samt spilleregler for god kommunikation og samarbejde og en forretningsorden for møderne. Hensigten med hæftet er at give nuværende og kommende bestyrelsesmedlemmer en god fælles forståelse for bestyrelsesarbejdet, så alle i bestyrelsen er klædt godt på fra start.

Et af de områder, som bestyrelsen valgte at sætte fokus på i løbet af 2019, var trivsel i foreningen, for selvom vores trivsel er god, så kan den altid blive bedre. Efter en lærerig proces med to konsulenter fra DGI, hvor både instruktører, frivillige og bestyrelse var med, blev vi opmærksomme på, at det ville være godt at se på, hvordan vi skal italesætte foreningens værdier og vores træningskoncept.

Det er mundet ud i en oversigt med 3 overordnede værdier; *Fællesskab, gensidig respekt og gode oplevelser* med hver deres tilhørende underpunkter. Herudover har vi tydeliggjort, at der er forskel på fitness og de andre hold. Vores fitness kører efter et drop-in koncept, hvor man kan dukke op i løbet af det tidsrum, der står på skemaet (dog ikke pt. pga. Corona), men ude på alle de andre hold, vil vi gerne have, at alle møder op fra start. Derfor vil vi fremover kalde vores koncept for drop-in fitness og fri holdtræning.

En anden væsentlig ting, som har præget bestyrelsesarbejdet i 2019, har været kampen for at få vores egne kontorlokaler. I løbet af sommeren så dette ud til at lykkedes og i november blev vi tilbudt et stort lokale i Grøndal Multicenter med en reduceret husleje på kun 18.000 kr. pr. år. Næste skridt var så, at få min ledelse i Kommunen med på idéen om, at jeg skulle sidde derude. Processen trak ud pga. nogle større omstruktureringer i socialpsykiatrien omkring årsskiftet...

... og så kom Corona!

Pyha for en omvæltning, men må jeg ikke bare lige have lov til at sige: HOLD NU OP, HVOR ER VI SEJE! Hvad der kunne have været en katastrofe for foreningen, blev i stedet vendt til en ret positiv oplevelse. Opbakning og forståelse fra medlemmer, instruktører, der uden tøven omstiller sig og laver undervisning udendørs, og Ulla, der bare lige springer ud i at lave daglig online yoga igennem hele lukkeperioden, så der

var et fast holdepunkt hver morgen kl. 8.00. Jeg bliver helt rørt ved tanken – så er det altså fedt at være koordinator!

Selvfølgelig er det hele ikke kun positivt, for der er uundgåeligt nogle medlemmer, der er faldet fra i løbet af foråret og sommeren. Det er dog endnu for tidligt at sige, om det er noget, vi bliver påvirket af økonomisk. Vi skal samtidig huske på, at Corona stadig er her, og at vi har med en sårbare målgruppe at gøre, så derfor er det ekstra vigtigt, at vi tager vores forholdsregler. Derfor har vi fortsat tilmelding fitness og på enkelte andre hold samt ekstra fokus på hygiejne og afstand.

Nyt foreningskontor og klublokale

I maj måned midt under lukkeperioden fik jeg heldigvis en god nyhed fra min ledelse. Det var nu godkendt højere oppe, at jeg kan sidde fast på kontoret i Grøndal Multicenter. Vi gik fluks i gang med at flytte vores ting fra Kompasset og Det Gule Hus, og jeg rykkede ind i juni måned. Fremover er det her, vi har fast træffetid hver tirsdag og torsdag kl. 13.30 – 15.30, hvor man kan betale kontingent, tilmelde sig til arrangementer og nye kan høre lidt mere om Kæmperne.

Det er bestyrelsens og mit ønske, at træffetiden også kan bruges til klubhygge, hvor medlemmer kan komme og snakke med hinanden og drikke en kop kaffe. Vi vil også meget gerne inddrage medlemmerne i, hvordan rummet skal indrettes, eller hvad der ellers kan foregå, så hvis man har forslag og gerne vil hjælpe, skal man endelig bare henvende sig.

Tak

Først og fremmest vil jeg gerne takke alle foreningens instruktører og frivillige for jeres engagement ude på holdene. I giver noget af jer selv, som er med til at motivere og støtte andre. Det er jer, der er årsagen til, at medlemmerne kommer ud ad døren og hen til træning.

Jeg vil også gerne takke vores samarbejdspartnere Kompasset, Ungehus, Det Gule Hus, Frederiksberg Sundhedscenter og Håb i Psykiatrien, fordi I støtter op om foreningen, reklamerer for vores tilbud, stiller lokaler til rådighed og samarbejder med os om div. arrangementer.

Tak til DAI og Idræt for Sindet for alt det gode I gør for foreninger som vores. Tak til Lisbeth, som jeg altid kan ringe til og få gode råd og vejledning, og tak til Mogens for at støtte os og tale vores sag på det politiske plan.

Sidst men ikke mindst vil jeg gerne takke bestyrelsen for jeres indsats. Det har på mange måder været et hektisk bestyrelsesår, men vi har også haft mange gode stunder og spændende drøftelser, og vi har hele tiden haft foreningens bedste for øje. Jeg vil gerne rette en særlig stor tak til Lennart, som har ydet kæmpe indsat som formand for foreningen de sidste 2 år, men som nu holder en pause fra bestyrelsesarbejdet. Man kan virkelig mærke, at du brænder for Kæmperne, og det har været en stor fornøjelse at arbejde sammen med dig. Tak for din støtte og for al den tid du har brugt sammen med mig på kontoret og til div. møder og arrangementer.

2020 er allerede over halvvejs, men vi har stadig en del at se til indtil næste generalforsamling, så jeg glæder mig til at samarbejde med den nye bestyrelse om at lede Danmarks bedste idrætsforening.

Christine Topp
Foreningskoordinator



