



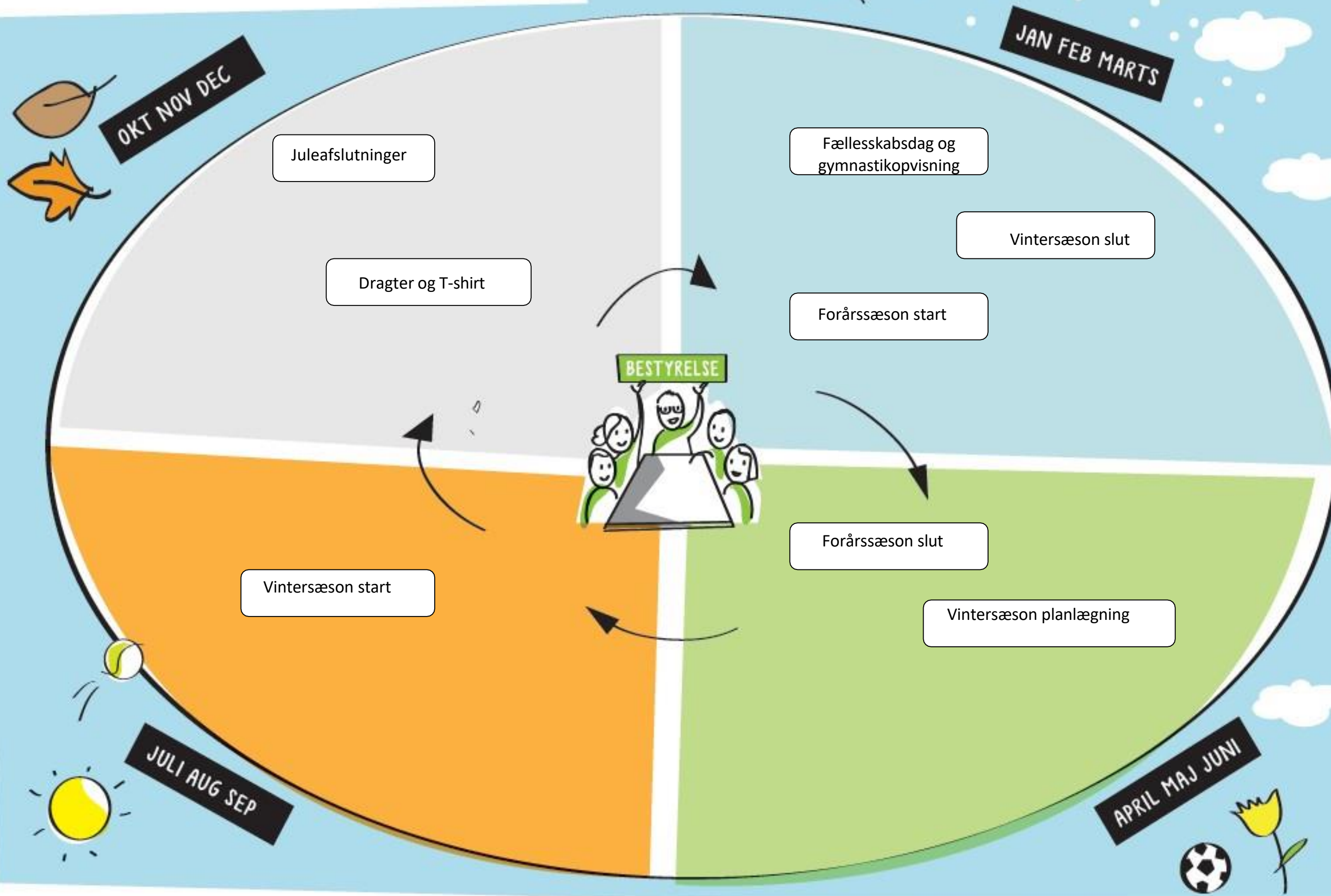
Drejebog for arbejdet i
Gymnastikudvalget

Senest opdateret 26. november 2024

www.kundbygf.dk

Årshjul for arbejdet i Gymnastikudvalget

Kundby GF Gymnastik



Kundby GF - Gymnastik

Kort om Kundby GF

Foreningen er stiftet den 20. december 1929.

Foreningen har en bestyrelse, et gymnastikudvalg, et teaterudvalg, et dartudvalg og et korudvalg.

Gymnastikken har vintersæson fra september til marts og forårssæson fra marts til juni.

Gymnastikken har en bred vifte af hold fra børn til seniorer.

Vi ønsker at gøre hvad vi kan for at følge med trends og tendenser i gymnastik og fitness-verdenen.

Vi tilbyder også cirkeltræning og dansehold for voksne.

VIGTIGT! Anerkend hinanden både frivillige og instruktører - det gør arbejdet sjovere!

Drejebog

Vi har udarbejdet en drejebog og et årshjul, som letter arbejdet i Kundby GF Gymnastik.

Du skal nu kigge drejebogen igennem og finde lige de områder, hvor du vil gøre en forskel. Du skal måske max vælge to områder, men under områderne er der en masse opgaver og her, har du mulighed for at vælge dig ind på lige så mange, som du har tid og ressourcer til.

Vi skal arbejde i triologier, hvilket betyder, at der min. skal være tre personer, som arbejder med hvert område.

Områder	Måned start	Måned peak	Måned slut
<u>Sæsonopstart planlægning</u>	Marts	Juni	September
<u>Sæsonopstart afvikling</u>	August	September	Marts
<u>Dragter og T-shirts</u>	Oktober	November	Marts
<u>Juleafslutning på hold</u>	Oktober	December	Januar
<u>Gymnastikopvisning/Fællesskabsdag</u>	Januar	Marts	Marts
<u>Forårssæson</u>	Januar	Marts	Juni
<u>Instruktørpleje</u>	August	Hele året	Juni
<u>Mailudsendelser</u>	September	Hele året	August
<u>Møder</u>	September	Hele året	August
<u>Nyheder til web</u>	September	Hele året	August
<u>Blandet historik og ideer</u>			
<u>Spørgsmål</u>			

Drejebogens opbygning

Hvert område er opdelt i følgende seks områder

- Opgave: En overordnet overskrift på den enkelte opgave
- Hvad: Inddelt i kategorier, O = Opgave, D = Drøftelse, H = Husker, I = Idé
- Beskrivelse: En grundig beskrivelse af opgaven og hvordan den løses
- Tid: Ud for hver opgave er der et estimeret tidsforbrug, som er ca. tider
- Hvornår: Hvornår en opgave skal løses ift. gennemførelse af området
- Hvem: Kommer med tiden, når frivillige begynder at melde sig til opgaverne

Sæt i gang! Jubi, det er fedt at være frivillig i Kundby GF og føre Gymnastikken videre!

Sæsonopstart planlægning

Gymnastikkens vigtigste sæson - vintersæsonen - skal planlægges i god tid

Opgave	Hvad	Beskrivelse	Tid	Hvornår
Datoer for hele sæsonen	D	Der skal findes datoer for alle aktiviteter hen over sæsonen. Disse datoer skal oprettes i Conventus, og tilføjes/rettes på vores hjemmeside. - Vintersæson opstart (gerne den første uge i september) - Efterårsferie (uge 42) - Juleafslutning på holdene (en dag i december) - Juleferien (hvornår ligger den? Skal helst ikke aflyse for mange træninger) - Vinterferie (uge 7) - Fællesskabsdag for alle foreningens aktiviteter (en søndag i marts) - Vintersæson slut (afsluttes gerne i ugen efter fællesskabsdagen) - Forårssæson start (ugen efter vintersæsonen er slut) - Forårssæson slut (10 uger efter opstarten af forårssæson) - Datoer fra skolen om deres brug af lokale	30 min.	Marts
Hvilke hold er der i ny sæson? 1	D	Ved sidste instruktørmøde i gammel sæson, spørges instruktører, om de er med i næste sæson og hvilke hold de ønsker. Der kan evt. ligge en opgave i at finde nye instruktører til eksisterende eller nye hold.	2-10 timer	Marts
Hvilke hold er der i ny sæson? 2	O	Saml op på holdønsker, og find ud af, hvilke hold der reelt er til næste sæson.	1-15 timer	April
Programplanlægning 1	D	Hvordan forholder det sig med nye rammer om hallen ift. Kundby Friskole og fordeling af haltider mellem gymnastik og badminton? Gymnastikken plejer at have hallen i følgende tidsrum; Mandag kl. 16.00-21.00 Tirsdag kl. 14.00-15.00 Onsdag kl. 16.00-20.00 Torsdag kl. 16.00-19.00	30 min.	April
Booking af hallen	O	Gymnastikkens kontakt til Kundby Friskole er formanden for Kundby GF - denne skal booke hallen hos Friskolen.	2 timer	April

Lønniveau for instruktører	D	Der skal findes et lønniveau for instruktører. Lønnen er ikke høj, da det er frivilligt arbejde - lønnen er for en hel sæson og udbetales først, når sæsonen er slut. Der er differentieret løn alt efter ansvar og instruktøruddannelse. Der må maks. udbetales 5.800 kr. i godtgørelse pr. instruktør (tjek op på de instruktører som har mange hold). Instruktører uden licens får dækket udgifter til musik op til 250 kr. pr. hold. Instruktører med licens får musik mm. via deres koncept-licens. Instruktører får lov at deltage på foreningens hold for 100 kr. pr. hold.	30 min.	April
Kontingent	D	Der skal findes en kontingentpris pr. hold – se nuværende priser på www.kundbygf.dk Det er muligt at deltage på flere hold og kun betale for ét. Man kan altså gå på alle de hold, man har lyst til, uanset aktivitet, og kun betale for det dyreste hold. Tilbuddet gælder på tværs af alle aktiviteter, gymnastik, teater og kor. Det er ikke muligt at kombinere evt. tilbud med øvrige hold, og det er heller ikke muligt at kombinere kor-efterår og kor-forår. Tilbuddet gælder ikke støtte-medlemskab.	30 min.	April
Programplanlægning 2	O	Det store puslespil for den nye sæson skal gå op, hvilke hold ønsker at træne hvornår. Og hvornår har vi haltider til dem. Holdene træner 1 time, nogle hold ønsker dog at udvide træningen til 1,5 time. Holdet der havde træningstiden året før, har førsteret på tiden året efter. Overvej om der for hvert hold skal indlægges en fem minutters pause til skift mellem holdene. Fordeling af haltider til de forskellige hold og kontingentpriser, skal være klar til bestyrelsen ved deres møde i maj.	1,5 time	April
Hold oprettes i Conventus	O	Når sæsonprogrammet er klar, sendes det til kassereren, som opretter hold i Conventus, så de er klar til tilmelding.	30 min.	Juni
Hold oprettes på hjemmesiden	O	Al info om holdene og sæsonprogrammet skal sendes til den web-ansvarlige, så denne kan opdatere hjemmesiden og gøre klar til tilmelding på holdene.	30 min.	Juni

Markedsføring - i hvilke kanaler	O	Hvordan skal den nye sæson markedsføres? Facebook, hjemmesiden, pressemeddelelse, plakater, foldere til uddeling, tavlen ved omklædningsrummene, inforskærme, Kundby Friskole, Katrinedalskolen, Børnehuse, SFO'er og Brugser.	5 timer	Juli/August
Sæsonprogram	O	Skal der udarbejdes et printet sæsonprogram til husstandsomdeling i lokalområdet? Det er svært at kende effekten af et fysisk program, men vi forsøgte et år uden, og vi havde færre medlemmer. Hvis der skal laves et sæsonprogram aftales det med bestyrelsen, hvem der laver det. Og der skal sendes materiale til vedkommende i form af, hvilke hold træner hvornår og hvad koster det at gå på holdene. Vedkommende sætter sæsonprogram op og gør det klar til tryk, samt sender til korrektur.	1 time 10 timer	Juni Juni
Uddeling af sæsonprogrammer	O	Den anden weekend i august uddeles Kundby GF's sæsonprogram. Gymnastikudvalget skal lave uddelingsruter og finde frivillige, som vil gå en tur med programmer i Kundby, Gislinge, dele af Svinninge, Trønninge, Torslunde, Marke, Kolonierne, Sandby, Stigs Bjergby, Rørte Huse - jo flere man får til at hjælpe, jo hurtigere går det med uddeling (senest delt ud med Kirkebladet).	1 dag	August
Klargør hallen	O	Inden sæsonopstart skal hallen tjekkes: Har vi alle de redskaber, som der er brug for og hvad er deres tilstand? Og hvordan står det til med musikanlægget? Instruktørernes redskabsønsker skal indkøbes.	2 timer	August
Instruktøraftaler	O	Alle instruktører får og underskriver en instruktøraftale. Instruktørernes oplysninger indsamles, lønniveau aftales af udvalget, oplysninger indtastes i aftaleskabelonen, aftalen printes i to eksemplarer pr. instruktør og hjælpeinstruktør og uddeles ved instruktørmøde i august. Herefter underskrives og returneres aftalerne.	10 time	August/ september
Børneattester	O	Gymnastikudvalget har besluttet, at der hvert år skal indhentes børneattester på alle instruktører og hjælpeinstruktører over 15 år. Så vi ikke glemmer nogle, da loven ellers foreskriver, at de skal indhentes hvert andet år. CPR-nr. noteres på alle instruktører og sendes til Bestyrelsesformanden, som indsender til politiet via den digitale postkasse. CPR-nr. må ikke opbevares, da det er personfølsomme oplysninger.	30 min.	August

Budget pr. hold	O	Det er en god idé at lave et budget pr. hold, for at se om, de kan løbe rundt rent økonomisk. Med følgende poster: Kontingent (indtægt) Instruktørløn (udgift) Dragter (udgift) Musik (udgift) Kørsel (udgift) Redskaber (udgift)	3 timer	August
Opstartsevent	D	Bestyrelsen har tidligere planlagt en opstartsevent i august for vores voksenhold, gymnastikken har tidligere bidraget med fremvisning af nye hold.	2 time	August
Evaluering	D	Gruppen mødes og evaluerer opstarten. Hvad gik godt/skidt og hvad skal gøres bedre til næste år.	1 time	September

Sæsonopstart afvikling

Lige op til og efter sæsonopstart er der forskellige opgaver for gymnastikken

Opgave	Hvad	Beskrivelse	Tid	Hvornår
Kontaktperson på holdene	O	Til hvert hold skal der findes en kontaktperson, som er et gymnastikudvalgsmedlem. Holdene fordeles ligeligt mellem udvalget. Kontaktpersonen er bindeleddet mellem instruktører, medlemmer og udvalg. Kontaktpersonens rolle: At tage en tur rundt på holdene og sige velkommen ved den første og tredje træning. Holde øje med, hvem der går på holdet og hvem der har betalt. Evt. kigge forbi holdet i løbet af sæsonen for at tjekke om alt er, som det skal være.	1,5 time pr. hold	August - marts
Velkomstbrev	O	Der skal laves et velkomstbrev, som skal uddeles på holdene ved de første træninger. Velkomstbrevet bliver printet i x-antal og lagt i skabet, så instruktørerne selv kan uddele. Velkomstbrevet indeholder alle de vigtige informationer, som er værd at vide om foreningen, samt datoer for juletræsfest og opvisninger mv.	1 time	August
Holdliste	O	Der skal laves og printes en holdliste pr. hold, så kontaktperson og instruktører kan skrive, hvem der går på holdet.	1 time	August
Kontingentindkrævning 1	D	Al tilmelding skal ske via www.kundbygf.dk , hvorefter de ryger ind i databasen i conventus. De første tre træninger er prøvetræninger, og man behøver ikke tilmelde sig på forhånd. Der skal findes en frist for sidste tilmelding på foreningens hold (den første weekend i oktober).	30 min.	September
Kontingentindkrævning 2	O	Gymnastikudvalget skal tjekke op på, om alle er tilmeldt. De som ikke er tilmeldt ved fristen skal have en rykker. Kassereren laver og printer rykkersedler, som instruktørerne i samarbejde med udvalget udfylder og uddeler til de, der ikke har betalt.	1 time	Oktober
Hvilke hold skal lukkes?	D	Når holdene er kommet i gang og tilmeldingsfristen er ovre, skal der tjekkes op på, om nogle hold skal lukkes, hvis de ikke kan hænge økonomisk sammen.	1 time	Oktober

Efterårsferie, juleferie og vinterferie	D	Holdene er som udgangspunkt aflyst i uge 42 (efterårsferie), henover julen og i uge 7 (vinterferie), men det er op til instruktørerne om deres hold træner alligevel. Gymnastikkens kontakt til Friskolen er formanden for Kundby GF - denne skal booke hallen hos Friskolen. Der bliver slukket for varmen i skolens ferieuger, så der kan være ret koldt i hallen og omklædningsrummene.	30 min.	Oktober + Januar
Instruktørgodtgørelse	O	Ud fra de fastlagte tariffer og instruktøraftaler udbetales instruktørgodtgørelsen. Der skal udarbejdes et samlet ark med navn, beløb og kontonr., som sendes til kassereren og denne sørger for udbetaling. Arket tjekkes af gymnastikudvalget, så der ikke sker fejl. For vintersæsonen udbetales instruktørgodtgørelse senest 1. april.	1 time	Marts
Evaluering	D	Gruppen mødes og evaluerer afviklingen. Hvad gik godt/skidt og hvad skal gøres bedre til næste år.	1 time	Marts

Dragter, T-shirts og KGF Foreningstøj

For at skabe en flot opvisning skal børnene have ens dragter - for at skabe en fælles identitet er det godt med ens T-shirt til de voksne

Opgave	Hvad	Beskrivelse	Tid	Hvornår
Find mulige leverandører/forhandlere	O	Der skal indhentes kataloger fra diverse tøjfirmaer Rønne Ruby, Chopar, Minimunk, Gymnastikshoppen, mm Børnehold 250 kr. af kontingentet er afsat til dragt Voksenhold - der er ikke afsat penge til t-shirt. Men foreningen tilbyder et sortiment af foreningstøj på Kundby GF tøj og udstyr - Køb dit officielle Kundby GF tøj og udstyr her (sportyfiend.com).	1 time	September
Instruktørerne vælger dragter	D	Ved instruktørmødet i oktober vælger instruktørerne på børneholdene, hvilken dragt/t-shirt deres hold skal have.	30 min.	Oktober
Dragtprøver bestilles	O	Der skal bestilles dragtprøver af de dragter instruktørerne har valgt, så gymnasterne kan prøve dragten og finde den rigtige størrelse. Når dragtprøverne kommer, har vi lov at låne dem i en til to uger.	2 timer	Oktober
Find dragtstørrelse	O	Alle gymnaster/udøvere skal prøve den af instruktøreren valgte dragt, så de kan få den rigtige størrelse. Dragtprøvningen sker under/efter træningen alt efter instruktørens ønske, og hvor meget forældrene skal involveres i størrelsesvalget.	30 min. pr. hold alt efter antal gymnaster	Oktober/ November
Bestil dragterne	o	Instruktørerne sender en oversigt over dragtstørrelser, så den ansvarlige ved, hvilke og hvor mange der skal bestilles. Dragtbestilling skal ske senest i december T-shirtbestilling skal ske senest i slut januar, hvis der også skal tryk på.	1,5 time	December/ Januar
Inddeling i dragt pr. gymnast	O	Når de bestilte dragter kommer retur skal dragtstørrelser og børn matches, så de får den størrelse, som de har bestilt. Og dragten ligger i en pose med gymnastens navn på. Også en god måde at tjekke om, alle dragter er modtaget.	2 timer	Februar
Udlevering af dragter/t-shirt	O	På nogle hold får gymnasterne dragterne før opvisningen, men på andre hold, får gymnasterne dragten til opvisningen. Den ansvarlige skal blot aftale med instruktørerne, hvornår de vil have dragterne til udlevering.	30 min.	Februar/ Marts
Evaluering	D	Gruppen mødes og evaluerer dragter og T-shirt. Hvad gik godt/skidt og hvad skal gøres bedre til næste år.	1 time	Marts

Juleafslutninger

I Kundby GF afholder hver afdeling/hold selv juleafslutninger

Opgave	Hvad	Beskrivelse	Tid	Hvornår
Dato	D	Vi har tidligere afholdt juletræsarrangement, men grundet dalende deltagelse tilbyder vi nu i stedet hvert hold et beløb kr. 20,00 pr. tilmeldt gymnast til at arrangere juleafslutning på de enkelte hold. Ansvaret ligger hos de enkelte instruktører, dog kan det blive aktuelt med at yde bistand til få kontakt til kasserer vedrørende refusion.	30 min.	August

Gymnastikopvisninger

DGI Forårsopvisning i Kalundborg - 1. weekend i marts, KGF's hold deltager søndag

Opgave	Hvad	Beskrivelse	Tid	Hvornår
Find hold	D	Hvilke af foreningens hold skal med til DGI's Forårsopvisning? Ved instruktørmøde i oktober spørges børneholdene og de melder tilbage, hvis deres hold skal med.	30 min.	Oktober
Tilmelding	O	Holdet/ne skal tilmeldes via foreningsservice.dgi.dk, sidste frist er en gang i november	30 min.	November
Uddeling af program og billetter	O	Program og billetter tilsendes fra DGI, og skal uddeles til gymnasterne. Billetter udleveres på dagen ude i Kalundborg hallerne af instruktøren. Programmerne udleveres til gymnaster en eller to træninger før Kalundborg dagene af instruktøren.	30 min.	Februar

Kundby GF's Fællesskabsdag hvert år i marts

Opgave	Hvad	Beskrivelse	Tid	Hvornår
Koncept	D/O	Ca. 3. søndag i marts afholder Kundby GF en fælles afslutning for alle aktiviteter. Dagen arrangeres primært af bestyrelsen, men gymnastikken viser med alle opvisningshold, hvad de har lært i sæsonen. Holdene som ikke har tradition for opvisning, vil også deltage på deres "egen måde". Det er en hyggelig dag sammen med de øvrige aktiviteter i foreningen.	2 timer	Oktober + Marts
Mødetidspunkter	D	Dagen starter kl. 10 og der gives besked om mødetider på de enkelte hold.	30 min.	November

Entrépriser	D	Arrangementet er gratis.	15 min.	Januar
Indbydelse	O	Bestyrelsen laver en indbydelse, som skal printes og uddeles på alle holdene og hænges på skolen og i brugsen. Udsendes via Facebook og lægges på foreningens FB-side.	1 time	Januar

Program/opvisningsplan	O	Ved udvalgmødet i januar skal opvisningsprogrammet laves færdigt, ud fra de hold, som ønsker at deltage.	1 time	Januar
Lyd	O	Teaterafdelings lydansvarlige søger for lyden. Der gives instruktioner om lydformater mv. inden dagen.	30 min.	Januar
Lys (til info)	D	Teaterafdelingen vil måske sørge for lys til aktiviteterne på gulvet.		
Frivillige	O	Der skal findes frivillige til at hjælpe med alt det praktiske på dagen. Der skal bruges: 2 til indgangen til uddeling af snacks og vand. Opstilling af stole til publikum. 1 speaker (formanden) 2-3 til at slæbe redskaber ind og ud af gulvet (Green Team) Alle instruktører hjælper til med oprydningen	2 timer	Januar + Februar + Marts på dagen
Faneind- og udmarch	O	Der skal laves en faneind- og udmarch, hvor man kombinerer både gymnaster og faner. Der skal findes tre fanebærere: Én til den store fane - voksenfanen Én til den mellem fane - juniorfanen Én til den lille fane - børnefanen Et par gange skal fanebærerne øve at gå med fanerne evt. på fanebærekursus.	1 time	Januar + februar, Marts på dagen
Foto	O	Under opvisningen vil det give rigtig god mening, hvis foreningen har en fotograf til at dokumentere opvisningen til hjemmesiden og Facebook-siden. Det er et ekstra gode, men godt at kunne se tilbage.	30 min.	Januar + Marts på dagen
Markedsføring	O	Bestyrelsen beslutter hvordan skal opvisningen markedsføres. Facebook, hjemmesiden, pressemeddelelse, plakater, indbydelser til uddeling på holdene, tavlen ved omklædningsrummene, infoskærme, Kundby Friskole, Katrinedalskolen, Børnehuse, SFO'er og Brugser.	5 timer	Februar
Oprydning	O	Alle instruktører hjælper med oprydning og får til gengæld en sandwich og en sodavand efter oprydning og en hurtig evaluering på dagen.	15 min.	Februar

Formandens tale og speaker	O	Ved faneind- og udmarch taler formanden til publikum. Indmarch: Byder velkommen og fortælle om dagens program Udmarch: Tak for i dag, tak til instruktørerne (uddeling af gaver), tak til de frivillige, Sang: Der er yndigt land Formanden agerer samtidig speaker, som kan guide os igennem opvisningen. Der skal laves et speakermanuskript, så udvalget har lidt styr på, hvad speakeren siger og så speakeren ved, hvad han/hun skal sige. Input til speakermanuskriptet skal være klar senest en uge før fællesskabsdagen.	2 timer	Februar + Marts på dagen
Koda afgift	O	Bestyrelsen indberetter senest 10 dage efter dagen. Login til Koda er: Brugernavn: kasserer@kundbygf.dk Kodeord: kundbygf Kundenr. er 1220723	30 min.	Marts efter opvisning
Evaluering	D	Gruppen mødes og evaluerer arrangementet. Hvad gik godt/skidt og hvad skal gøres bedre til næste år.	1 time	Marts

Forårssæson

Nogle hold har lyst til mere, når vintersæsonen slutter i marts, og de kan fortsætte med en forårssæson - nye hold er også velkomne

Opgave	Hvad	Beskrivelse	Tid	Hvornår
Find hold	D	Ved instruktørmødet i januar skal instruktørerne beslutte om de vil fortsætte deres hold med 10 træninger fra marts til maj. Forårssæsonen kan også bruges som teaser for et nyt hold til vintersæsonen, eller til at prøve ideer af. Rammerne er mere frie i forårssæsonen. Der kan også laves familieidræt inden- og udendørs.	30 min.	Januar + Februar
Kontingent	D	Der skal findes en kontingentpris pr. hold. - sæsonen varer 10 træninger. Prisen besluttet individuelt i samråd med bestyrelsen. Flerholdsrabat: Skal besluttet om, det er en mulighed eller ej.	30 min.	Februar
Booking af hallen	O	Gymnastikkens kontakt til friskolen er formanden for Kundby GF - denne skal booke hallen hos Friskolen.	1 time	Februar
Markedsføring	O	Hvordan skal forårssæsonen markedsføres? Facebook, hjemmesiden, pressemeddelelse, plakater, indbydelser til uddeling på holdene, tavlen ved omklædningsrummene, infoskærme, Kundby Friskole, Katrinedalskolen, Børnehuse, SFO'er og Brugser.	1 time	Marts
Markedsføring ved gymnastikopvisning	O	Det er en rigtig god idé, at reklamere for forårssæsonen på Fællesskabsdage. Med en flyer eller via speakeren.	1 time	Marts
Hold oprettes i conventus	O	Når forårssæsonen er klar, sendes holdene og pris det til kassereren, som opretter hold i conventus, så de er klar til tilmelding.	30 min.	Marts
Hold oprettes på hjemmesiden	O	Al info om holdene skal sendes til den web-ansvarlige, så denne kan opdatere hjemmesiden og gøre klar til tilmelding på holdene.	30 min.	Marts
Kontingentindkrævning 1	D	Al tilmelding skal ske via www.kundbygf.dk , hvorefter de ryger ind i databasen i conventus. De behøver ikke tilmelde sig på forhånd. Der skal findes en tilmeldingsfrist.	30 min.	Marts

Kontingentindkrævning 2	O	Gymnastikudvalget skal tjekke op på, om alle er tilmeldt. De som ikke er tilmeldt ved fristen skal have en rykker. Kassereren laver og printer rykkersedler, som instruktørerne i samarbejde med udvalget udfylder og uddeler til de, der ikke har betalt.	1 time	April
Instruktørgodtgørelse	O	Ud fra de fastlagte tariffer og instruktøraftaler udbetales instruktørgodtgørelsen. Der skal udarbejdes et samlet ark med navn, beløb og kontonr., som sendes til kassereren og denne sørger for udbetaling. Arket tjekkes af gymnastikudvalget, så der ikke sker fejl. For forårssæsonen udbetales instruktørgodtgørelse senest 1. juni.	1 time	Maj
Evaluering	D	Gruppen mødes og evaluerer forårssæsonen. Hvad gik godt/skidt og hvad skal gøres bedre til næste år.	1 time	Juni

Instruktørpleje

Uden instruktører er der ingen hold og uden hold ingen gymnastikforening, så instruktørerne skal plejes og anerkendes

Opgave	Hvad	Beskrivelse	Tid	Hvornår
Billigt kontingent på andre hold	D	Instruktører plejer at få lov til at gå på foreningens hold til 100 kr. for alle hold (så har de også betalt for at være medlem og kan stemme til generalforsamlingen)	30 min.	April
Instruktørmøder	O	Der skal findes datoer for instruktørmøder allerede ved sæsonopstart, da disse fremgår af instruktøraftalen. Normalt afholdes 4 instruktørmøder i løbet af sæsonen i foreningslokalet, der indkaldes via FB Gruppe: <u>Kundby GF - Gymnastik - Instruktører, hjælpeinstruktører og udvalget</u> Gymnastikkens kontakt til friskolen er formanden for Kundby GF - denne skal booke foreningslokalet hos Friskolen.	15 min.	August
Kurser - find og tilmeld	O	Foreningen lægger stor vægt på, at instruktører er interesseret i dygtiggørelse, udvikling og inspiration gennem kurser. Foreningen betaler for, at instruktører kan deltage på DGI's kurser (uddannelse og inspiration). Instruktører kan komme på max tre kurser i en sæson. Kurser hos andre udbydere aftales med kontaktpersonen/gymnastikudvalget. Transport til kurser betales af instruktøren selv. Ved udeblivelse fra kurser bortfalder kursustilskud, både fra DGI og Kundby GF Gymnastik. Instruktøren betaler altså hele kurset selv! Det er vigtigt, at kopi af kursusbeviset afleveres til kontaktpersonen, for at der kan søges refusion fra Kommunen. Instruktører tilmeldes kurser i DGI via foreningsservice.dgi.dk - en person er tilmelder og får adgang til databasen.	4 timer	Hele sæsonen

Instruktørgodtgørelse	H	Ud fra de fastlagte tariffer og instruktøraftaler udbetales instruktørgodtgørelsen. Der skal udarbejdes et samlet ark med navn, beløb og kontonr., som sendes til kassereren og denne sørger for udbetaling. Arket tjekkes af gymnastikudvalget, så der ikke sker fejl. For vintersæsonen udbetales instruktørgodtgørelse senest 1. april. For forårssæsonen udbetales instruktørgodtgørelse senest 1. juni.	2 timer	Marts + Maj
Evaluering	D	Gruppen mødes og evaluerer instruktørpleje-området. Hvad gik godt/skidt og hvad skal gøres bedre til næste år.	1 time	Marts

Mailudsendelser til medlemmer

I løbet af sæsonen kan udsendes mails via databasen Conventus til gymnastikkens medlemmer - husk også web, så de kan læse mere

Opgave	Hvad	Beskrivelse (eksempler på tidligere udsendte mails kan findes i Conventus)	Tid	Hvornår
Før sæsonopstart	O	Fælles mail fra gymnastikken Denne mail sendes til deltagere på tidligere års hold. Den informerer om startdato og fortæller om hvilke hold foreningen tilbyder.	30 min.	August
Ved efterårsferie	H	Det er op til instruktørerne selv at give deres udøvere besked om de træner.		Oktober
Ved juleferie	O	Fællesmail fra gymnastikken Denne mail kan informere om sidste træning, juleafslutning og juleferie. Og ønske Rigtig glædelig jul og godt nytår - vi ses til endnu et aktivt år i 20xx!	30 min.	November/ December
Ved vinterferie	H	Det er op til instruktørerne selv at give deres udøvere besked om de træner.		Januar
Gymnastikopvisning og sæsonafslutning	O	Denne mail kan bruges til at sende nogle vigtige informationer omkring Fællesskabsdagen Sendes normalt ud til alle afdelinger i foreningen via bestyrelsen. DGI's Forårsopvisninger i Kalundborg Hallerne. Denne mail sendes til de hold, der deltager i Kalundborg. Bør indeholde information om tider og en opfordring til forældre om at de er velkomne til at tage til Kalundborg og støtte op om Kundby GF's to dygtige hold.		Februar
Efter sæsonafslutning	O	Denne mail siger tak for den sæson der gik og annoncerer eventuelle hold i forårssæsonen – mv.	30 min.	Marts

Møder

Der er både interne og eksterne møde, når man har en gymnastikafdeling - jo flere I bliver, desto færre møder skal I deltage i

Overskrift	Hvad	Beskrivelse	Tid	Hvornår
Gymnastikudvalgsmøder	D	<p>Ca. en gang om måneden (eller efter eget valg) mødes gymnastikudvalget, hvor en repræsentant fra området giver en status på arbejdet. Så udvalget har lidt hånd i hanke med arbejdet og kan hjælpe, hvis der opstår udfordringer. Denne status skal også bruges, så en repræsentant fra gymnastikudvalget (formanden) kan melde til bestyrelsen for hele Kundby GF, hvordan det går.</p> <p>En repræsentant fra området er med på følgende gymnastikudvalgsmøder:</p> <p>Sæsonopstart planlægning med i marts, april, maj</p> <p>Sæsonopstart afvikling med i maj, august, september, oktober</p> <p>Dragter + t-shirt med i august, september, oktober</p> <p>Fællesskabsdag med i november, december, januar, februar, marts</p> <p>Forårssæson med i januar, februar, marts, april</p> <p>Instruktørpleje med i august, september, november, marts, april</p>	10 timer (1 time pr. møde)	Januar Februar Marts April Maj August September Oktober November December
Instruktørmøder	D	<p>Fire gange om året mødes gymnastikudvalget med instruktører og hjælpeinstruktører</p> <p>Foreningslokalet skal bookes.</p> <p>Kommunikation mv. foregår via FB Gruppe: Kundby GF - Gymnastik - Instruktører, hjælpeinstruktører og udvalget</p>	6 timer (1,5 time pr. møde)	Marts August Oktober Januar
Bestyrelsesmøder	D	<p>Bestyrelsen for hele Kundby GF mødes 3-4 gange om året.</p> <p>På disse bestyrelsesmøder har gymnastikudvalget en repræsentant (formanden), som fortæller status på arbejdet i gymnastikudvalget og områderne.</p> <p>I nogle tilfælde skal gymnastikudvalget spørge bestyrelsen om lov, det gælder specielt, når udvalget vil bruge penge.</p> <p>Bestyrelsen består af;</p> <p>Formand</p> <p>Kasserer</p> <p>Formand for gymnastikudvalget (ledig)</p> <p>Formand for teaterudvalget</p> <p>Formand for korudvalget</p> <p>Formand for dartudvalget</p>	8 timer (2 timer pr. møde)	Februar Maj September November

Aktivitetsmøder og generalforsamling	D/O	Foreningens højeste myndighed og eneste mulighed for vedtægtsændringer. I november afsluttes foreningens år med et aktivitetsmøde for gymnastik og teater og en generalforsamling for hele foreningen. På aktivitetsmødet fremlægger formanden for gymnastikken årsberetningen, som ser tilbage på sæsonen året før (skal laves og gerne i samarbejde med de øvrige medlemmer i udvalget) og derefter skal gymnastikudvalget for det kommende år vælges. Udvalgsmedlemmer vælges for et år af gangen, og formanden vælges for to år. På generalforsamlingen vælges bestyrelsen til Kundby GF, formanden fremlægger sin beretning og regnskabet godkendes.	2 timer	November
DGI netværksmøder for gymnastikforeninger i Holbæk Kommune	D	Hold øje med netværksmøder via DGIs hjemmeside. Foreningen behøver ikke være repræsenteret af samme person hver gang. Det er et godt forum til at erfaringsudveksle med de øvrige gymnastikforeninger i området, og samtidig høre hvad der sker i DGI på gymnastikområdet og sætte vores præg på aftaler mm.	7,5 time (2,5 time pr. møde)	Januar Juni Oktober
DGI Aktivitetsmøde	D	Den højeste myndighed i DGI Midt- og Vestsjælland Gymnastik og Fitness. Et godt sted at vise Kundby "fanen". Du er meget velkommen, hvis du vil vide, hvad der sker i gymnastikken og på den politiske dagsorden.	2 timer	November

DGI Årsmøde	D	Den højeste myndighed i DGI Midt- og Vestsjælland. Det vil oftest være bestyrelsen, som skal være repræsenteret ved dette møde, men har du interessen for de politiske dagsordener, er du meget velkommen.	2 timer	April
Dagsorden	O	Ved hvert gymnastikudvalgsmøde og instruktørmøde skal der udarbejdes og sendes en dagsorden til mødedeltagerne. En god dagsorden og god mødeledelse er vejen frem, så ikke I spilder jeres egen og de andres tid.	3,5 time (15 min. pr. 14 møder)	Senest en uge før mødet
Referater	O	Ved hvert gymnastikudvalgsmøde og instruktørmøde skal der udarbejdes et referat, dette skal sendes til mødedeltagerne/lægges i gruppen på Facebook. Udvalgsmødereferater - sendes til udvalget og repræsentanten fra alle områder, og formanden videresender til bestyrelsen. Instruktørmødereferater - sendes til udvalget, repræsentanten fra alle områder og instruktørerne. Ude i områderne behøver man ikke tage decideret referat, men måske et lille aftaleark, så man ved, hvilke opgaver der skal løses af hvem.	14 timer (1 time pr. 14 møder)	Senest 14 dage efter mødet

Nyheder til web og Facebook

Vi skal gøre opmærksom på vores arbejde, så omverdenen ved, hvad vi foretager os - find en, der kan lave tekster og publicere

Opgave	Hvad	Beskrivelse	Tid	Hvornår
Sæsonopstart	O	www og FB Sæsonprogram og opslag om hvert hold på FB	30 min.	August September
Efterårsferie	O	FB Nogle hold holder efterårsferie - spørg din træner	30 min.	Oktober
Dragter	O	FB Nu skal dragterne prøves - mon vi finder den rigtige størrelse til alle børnene?	30 min.	November
Juletræsfest	O	www og FB Hyggelig juletræsfest på børnenes præmisser	30 min.	December
Juleferie	O	FB Rigtig glædelig jul - vi ses til et godt og aktivt år	30 min.	December
Nytårstilbud	O	www og FB Kom godt fra start med dit nytårsfortsæt i Kundby GF for bare x kr.	30 min.	Januar
Vinterferie	O	FB Øv øv, ingen træning i uge 7 medmindre du går på xx	30 min.	Februar
Gymnastikopvisning	O	www og FB Jubi, opvisningen er lige om hjørnet og holdene er klar	30 min.	Februar Marts
Forårssæson	O	www og FB Tak for denne gang - ikke fået nok, så kan du træne med x hold i foråret	30 min.	Marts
Foto på hold	O	www og FB Hvis der kan findes tid og ressourcer, giver det rigtig god mening for udøvere at der bliver taget billeder på alle holdene, det gør også markedsføringen lettere året efter. Husk godkendelse til offentliggørelse fra forældre/deltagere.	25 timer med foto og redigering	Løbende

Blandet historik og ideer fra tidligere

Opgaver som skal løses, ideer som er afprøvet og endnu ikke afprøvet ideer - blandet landhandel

Opgave	Hvad	Beskrivelse	Tid	Hvornår
Nytårstilbud	D/O	Særpris for udøvere, der begynder efter nytår. Tidligere har prisen være 200 kr. for voksne og 300 kr. for børn Skriv til kassereren om oprettelse i Conventus og web-ansvarlig ift. at publicere. Og følge op på om, udøverne får betalt.	1 time	December
Kundby Dagen	D	Et arrangement, som Lokalforum arrangerer, hvor byen og byens aktiviteter bliver fremvist. Afholdt første gang i 2014. Gymnastikken har tidligere haft zumba- og linedanceopvisning, ballroom fitness workshop, cirkeltræning, konkurrence, redskabsbaner for børn, Stjerneløb med blandt andet sjipling, lavet et indslag til aftenfesten. Et godt sted at fremvise foreningen, hvis man har en klar plan og får gjort folk opmærksom på muligheden for fysiske udfoldelser.	5 timer	Maj/juni
OK arrangementer	O	To gange om året skal foreningen sælge OK kort, for at modtage den økonomiske støtte fra OK Benzin. To personer ad gangen står enten fredag eller lørdag i fire timer pr. dag ved Kundby Brugs sammen med en OK mand. Vagterne fordeles mellem bestyrelse, teater, gymnastik og dart.	4 timer	November Februar
Workshops for voksne IDÉ	I	Hver første søndag i måneden kunne man lave en workshop for voksne med bl.a. piloxing, fræk fitness, yoga, ballroom fitness osv. Det skal planlægges, booke hallen, indgå aftaler med instruktører, findes en pris for deltagelse og markedsføres.	6 timer	Hele året
Halloween eller fastelavn for børn IDÉ	I	Et uhyggeligt arrangement for børn (3.-6. kl.) ved halloween eller et fastelavnsarrangement med tøndeslagning. Konceptet skal udtænkes, planlægges, booke hallen, indgå aftaler med frivillige hjælpere, findes en pris for deltagelse og markedsføres mm.	6 timer	Oktober / februar
FUS-samtaler IDÉ	I	Frivillig Udviklings Samtaler - en samtale mellem instruktører og udvalg. En god idé, for at være opdateret på instruktøren og holdet - men en meget tidskrævende opgave, at holde en times samtale med de i alt 14 instruktører	14 timer + forberedelse	November

<p>Forældremøde IDÉ</p>	<p>I</p>	<p>Vi har tidligere ifm dragtprøvning afholdt et forældremøde som forventningsafstemning mellem gymnastikudvalg, instruktører og forældre til udøvere. Mens børnene blev underholdt i hallen. Ideen er god og et godt sted at tale med forældrene. Man skal dog have en klar plan for, hvad man vil sige, ellers spilder vi folks tid.</p>	<p>5 timer</p>	<p>Oktober</p>
-----------------------------	----------	--	----------------	----------------

Spørgsmål

Det er altid godt vide, hvor man kan henvende sig med spørgsmål - her er nogle gode bud

Navn	Funktion	År i Kundby GF	Telefon	Mail
Mette Nielsen	Tidl. formand i gymnastikudvalget	13 år	28 91 62 53	misse4520@gmail.com
Christina Nowak	Tidl. næstformand i gymnastikudvalget	13 år	61 86 41 15	christina@kundbynet.dk
Susanne Hansen	Tidl. formand for KGF og tidl. en del af udvalget	16 år	25 33 45 61	susannebhansen66@gmail.com
Susanne Knudsen	Formand for KGF Teater og gymnastik instruktør	Ca. 30 år	21 93 68 16	gedebjerg6@gmail.com