PLØKS

BESTYRELSES- OG FRIVILLIG WEEKEND

Fredag d. 6. – søndag d. 8. oktober 2023

Bøtø Strandpark

Ballerup Kommunes ferieejendom

- <u>Fredag den 6. oktober 2023</u>
- 16:00-18:00 Ankomst (6 personer, vi ankommer ikke samlet)
- 19:00-20:00 Middag, 6 personer
- 20:00-22:00 Møde inkl. kaffe og kage, 6 personer
-

- <u>Lørdag den 7. oktober 2023</u>
- 08:00-08:30 Yoga
- 08:30-09:30 Morgenmad, 6 personer
- 09:30-11:30 Møde inkl. kaffe og frugt, 6 personer
- 11:30-12:30 Frokost, 6 personer
- 12:30-15:00 Sociale aktiviteter/ tur for bestyrelsen
- 15:00-15:30 **Ankomst frivillige** (7 personer)
- 15:30-18:30 Møde inkl. kaffe, kage og frugt, 13 personer
- 19:00-21:00 Middag, 13 personer (gerne tre retter og kaffe til sidst, det må gerne være en særlig god middag, da den skal være en "tak for indsatsen" til vores frivillige deltagere)
- 21:00-23:00 Social aftenhygge (vi medbringer selv chips, chokolade og drikkevarer)
-

- <u>Søndag den 8. oktober</u>
- 08:30-09:00 Yoga
- 09:00-10:30 Brunch, 13 personer
- 10:30-11:00 Afrejse

Vores **PLØKS** - dialogproces

Lørdag d. 7. oktober kl. 15 – ca. 17

Kl. 15:00:

- Kaffe og kage
- Velkommen, intro og formål med opholdet v/ Per
- Intro til dialogproces v/ Annette

Kl. 15:30:

- Proces 1: 5 grupper à 3
- Proces 2: 3 grupper à 5

Ca. 16:45 – 17:00:

- Fælles opsamling

Input fra processerne dokumenteres gennem ’referat’, og kan efterfølgende bruges af bestyrelsen og de frivillige til videre tiltag i PLØKS og evt. blive vist/drøftet til generalforsamlingen.

Proces 1 (5 grupper à 3)

Hvad er du mest glad for/stolt over ved PLØKS – hvad ville du svare, hvis

a. Du blev interviewet til landsdækkende TV?
b. 3 af dine bedste kolleger/bekendte/naboer…

Metode:

5 minutters individuel refleksion med stikord

10 minutters drøftelse tre og tre efter tilfældighedsprincip

Fælles opsamling fra alle ca. 5 grupper ca. 20 minutter

Hvad vi er glade for i dag

- Imødekommenhed
- Sammenhold, fællesskab og hygge
- Inklusion: sammen på alder, køn og klatreniveau – rumme hinanden, tage i mod nye, byde velkommen
- Demokratisk fællesskab: alle kan byde ind og tage ansvar, man må 'få lov'
- Hjælpsomhed, folk hjælper ttil, frivilligt arbejde
- At jeg kan komme og klatre
- Udearealet
- Tillid til: at man kan låne ting i klubben, få en nøgle til klubben, hvis man leverer en indsats så er der ikke 'efterkontrol' – stor tillid mellem bestyrelsen, de frivillige og medlemmerne – begge veje – ingen mikrostyring
- Frivillighed = fællesskab, PLØKS næsten udelukkende drevet af frivillige kræfter
- Man oplever fællesskab, glæde og hygge ved at være frivillig i klubben. Det er i klubbens DNA, men der er ikke 'forventning' om at man <u>skal</u> være frivillig
- Der er plads til alle – bredde og inklusion. Plads til bredde og elite, der er ikke så skarp opdeling, man går bare på tværs af hinanden. Vi er fælles om det på tværs af alder, interesser, niveauer.
- Det er et rart sted at være – hjerterum
- Foreningsliv
- Opbakning, uanset om det er at heppe på og fejre hinanden, det er der meget af
- Forening: vi er en forening med en facilitet – ikke omvendt!
- Der er en ægte foreningsånd i PLØKS, frivillighed fylder mere, og er mere synligt
- En breddeorienteret klub – det der bruges mest bruges der mest krudt på at blive gjort

Hvad vi er glade for i dag

- Tage på tur, friluftsliv
- En hyggelig klatreklub
- Der er mange der tager del i klubbens arbejde
- Der er plads til bredden
- Tager ‘ud af huset’ – mulighed for at få friluftsoplevelser på klipper
- Vi er åbne for omverdenen – samarbejde bredt ud over klubben selv, stiller os selv og vores faciliteter til rådighed, for aktiviteter der ligger i tråd med PLØKS værdigrundlag

Proces 2 (3 grupper à 5)

3 nye grupper, efter tilfældighedsprincip, à ca. 5 personer:

Drøftelse, 15 minutter:

a. Hvordan kan vi fastholde og evt. udbygge de gode ting ved PLØKS?
b. Hvad mangler vi/kunne vi ønske os i PLØKS inden for de næste 5 år, for at matche vore egne OG medlemmernes og potentielle nye medlemmers behov og ønsker?

Fælles opsamling ca. 15 minutter

Hvad kunne vi ønske os?

- Dennis:
- Forfølge vores værdier, opdrage de unge – give dem en god foreningsopdragelse
- Synliggøre de frivillige så de ikke bliver taget for givne
- En onsdagsmakkerbørs
- Et kontinuerligt fokus på rutebyg med stor kvalitet og kvantitet med mesterlære

Rasmus:

- Hvordan fastholder vi? Dem der kommer ind gennem kurser: det har hjulpet at kurserne er blevet over flere gange. At hjælpe med at de får makkere, netværksklatring. Følge op, hvis vi ser, at de holder op med at komme.
- Savner flere ture af forskellig art, både kortere og længere
- Styrke koblingen mellem børne-/unge- og voksenklatringen. At det er nemt at komme 'ind i' voksenklatringen.

Hvad kunne vi ønske os?

- Astrid:
- Status quo, f.eks. prøveklatring
- Vi mister for mange medlemmer pga de mangler en makker – vi kan lave en makkerbørsdag
- Klatreteknikhold, f.eks. i korte sekvenser, ide: lægge det på forskellige ugedage
- Overveje at deciderede klatrehold lægges i ydertimerne
- Slippe en teknikcoach løs, som alle på den pågældende dag kan benytte
- Små udflugter/ture til f.eks. andre klubber
- På instruktørsamlingen blev der planlagt kurser for 1. halvår. Forslag at der planlægges for hele året fremover

Gruppearbejde 2 fra Dennis

- Være opmærksomme på at forfølge vores værdier.
- Synliggøre vores frivillige og det de gør. Alle skal kunne se det, så det ikke tages for givet.
- Huske at italesætte det vi gerne vil bevarer både over for nye og gamle medlemmer. Selv om de måske ikke bliver i klubben er det en vigtig pointe at have fokus på ”opdragelsen” børn og unge.
-
- Onsdagsmakkerbørs – klatrehold med socialt inkluderende fællesskab med fokus på at få mere erfaring og flere klatremakkere.
- Kontinuerligt fokus på rutebyg med støre kvalitet og kvantitet (nye personer) – mesterlære så de gode vaner og stærke faglighed videregives.

Pause

Holdtræning

Hvordan bidrager det til PLØKS værdier?

- En gang imellem kortere forløb, punktindslag/workshopsagtigt, der bidrager til vores fællesskab – ikke længerevarende forløb

- Det bliver endnu sjovere at klatre, og man lærer nogen andre at kende

- Godt at koble at lære andre at kende, inkludere, og lære klatreteknikker

- På skiftende dage kunne en træner være tilstede og man kunne deltage sporadisk

- Nye i klubben vil rigtig gerne lære mere om klatring

- Lære andre at kende er vigtigt, få inkluderet de nye, det kunne være en 4. kursusdag

Hvordan passer det ikke sammen med PLØKS værdigrundlag?

- Holdstruktur kan være med til at skabe en lukket sfære

- Hvor meget 'lukker' holdet for at andre kan klatre? Fylder det for meget?

Hvordan skaffer vi trænere til det, vi gerne vil?

- Vil vi bruge penge på det?

- Skal vi opfordre medlemmer til at tage træneruddannelse?

- Skal vi 'bare' bruge 'mesterlære' – altså at en erfaren klatrer lærer egne erfaringer fra sig

Kommentarer:

Vi vil gerne have alle tre former for træning:

1. Træner tilstede på forskellige dage til coaching eller kort teknikintro
2. Opfølgning på introkurser, begynderhold
3. Klatretræning på hold over flere gange
4. Brug for en organisator til at strukturere og tilrettelægge træningsaktiviteterne

Pause frem til middagen kl. 19….

MORGENYOGA, SØNDAG

HTTPS://YOUTU.BE/CY6QP4OFWX4?SI=NMPUUDZKFUE52XQR