



Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2022

Bestyrelsen har igen i år haft kommunikation via mails og fysiske møder. Tak til jer for altid at give hurtig respons på spørgsmål og dialog! Velkommen til Inge som ny suppleant.

Tak til vores revisor Peter for altid at være hurtig til at få kigget vores regnskab igennem 😊

År 2022 bød på følgende aktiviteter:

Generalforsamling 5. marts

Blev i år afholdt i forbindelse med vifteworkshop, dejligt at se, at flere medlemmer deltog i mødet. Bestyrelsen forblev som vanligt, dog med ny suppleant – Inge (Tai Chi)
<https://www.taichi4you.dk/contact/club/bestyrelse/>

Vifteworkshop – 5. marts & 28. maj

Foreningen tilbød alle medlemmer at blive indført i den nye disciplin Vifteformen. Camilla og Dorthe formåede at undervise de mange fremmødte i den svære disciplin. Tak for det 😊 Der er stadig vifter på lager, hvis du endnu ikke har erhvervet dig én.

Sommertræning maj-august:

40 medlemmer var tilmeldt sommertræningen

Vi elsker udendørstræning- der er stadig dejligt omkring Byens Hus og ved Kronborg





Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2022

Friluftsrådet - marts

I marts måned fik foreningen en henvendelse fra Sund i Naturen, efter at kommunen havde fået en henvendelse fra Friluftsrådet, som gerne ville have kontakt til de foreninger der har været med i Kommunens forløb Sund i Naturen. Friluftsrådet ville skrive nogle historier til deres sociale medier. De var nysgerrige på, hvad de forskellige parter – både kommune og foreninger – havde fået ud af at være i sådan en type samarbejde og projekt.

Det sagde Dorthe ja til 😊 her kan I læse historien.

https://friluftsradaet.dk/foreningen-vokser-naar-vi-hjaelper-andre?fbclid=IwAR1itpbz7_W0DWB8xoK-Mzhqxr0rOduLRAurFrqbx9hVZ7BKQ3aA0msub1o

Sund i Naturen – maj/juni

Det er stadig en fast tradition, at Dorthe repræsenterer foreningen med at undervise i Fredensborg Kommune. Denne gang blev det forsøgt, at tilbyde borgere med stress, angst og/eller depression en introduktion til TaiChi & Qigong 2 gange af 1½ times varighed. Det gør virkelig en forskel, deltagerne gav udtryk for, at de fik mere ud af undervisningen 😊

I maj/juni blev det til i alt 4 gange Dorthe trak i arbejdstøjet. Udover 2 gange i Sund i Naturen besøgte Dorthe Kejsersdal og Nivå beboerhus, hvor det var en fornøjelse at møde kvinder fra andre lande 😊

Lørdags – Fællestræning og årsfejring d. 11. juni

Tak til Katia for at være tovholder på fællestræningen!

Vi har i det forløbne år mødtes til selvstændig træning om lørdagen 9-10 ved fællesarealet, Jellerød Have. Om vi er to eller tyve (men oftest 3-5) nyder vi at træne sammen. Stemningen er afslappet, vi hjælper hinanden, og arbejder med at vedligeholde de forme, vi har lært. Senest har vi trænet vifte og tai chi gong, foruden formen, sværd og kai hé, der er fast på programmet. Når man ikke får trænet så meget på egen hånd i løbet af ugen, er det skønt at gøre det sammen med andre, ofte med skønne naturoplevelser oveni. Når det er for barskt, kan vi træne indendøre i Egedalssalen. Duk bare op, eller meld jer til (sms til Katia, 21644516), hvis I får lyst til at deltage!



Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2022

Humblebæks sommerfest – 9. juli

Tak til alle jer, der deltog ved sommerfesten!! Det var hyggeligt og sjovt! Foreningen blev igen i år inviteret af Kulturstationen i Humlebæk til at deltage i deres sommerarrangement, denne gang i kategorien "leg og bevægelse" på "den grønne trekant" ved Humlebæk station. Det blev til en hyggelig oplevelse, hvor vi deltog med en opvisning og efterfølgende opfordrede og underviste medlemmerne de mange tilskuere til at prøve både Tai Chi & Qigong. Journalist stod klar og talte med formand, medlemmer og tilskuere 😊 2 artikler

<https://www.sn.dk/fredensborg-kommune/kinesisk-kampkunst-goer-dig-hel/?fbclid=IwAR00unPWomq0LCagmXuT-BglszoSyGwPZEV9opJ3gpJNhdQ2TIBHjtojWGs>

Kinesisk helse og kampkunst



Sted: den grønne trekant foran Stationen i Humlebæk

Lørdag d. 9. juli 2022 kl 12

Prøv selv og se vores Show

Foreningen TaiChi4you inviterer dig til at få simple og effektive bevægelser med dig hjem. Har du også lyst til en snak med medlemmer og instruktør, så kom forbi – vi elsker at fortælle om vores passion.

Vi mærker en forskel på krop og sind 😊 alle kan være med!

Vi glæder os til at møde dig!



Kontaktperson Formand/instruktør Dorthe Kisbye mobil 24473770

Formand/instruktør

Dorthe Kisbye

24473770

December 2022

太极为你
2013



En rejse blev en livsændring

FORANDRING En rejse til Kina blev livsændrende for Dorte Kisybe, da det åbnede hendes øjne for den kinesiske kampkunst TaiChi. Hun har dyrket det lige siden, underviser

selv og er formand i forening TaiChi4you i Kokkedal. Dorte Kisybe og hendes mand var i 1992 på en rejse til Kina, hvor de endte med at få mere end bare gode oplevelser

med hjem. De fik nemlig en helt ny livsstil, da de fik øjnene op for den langsomme, kinesiske kampkunst TaiChi, da en ældre mand stod og øvede det udenfor.

- Det var virkelig fantastisk. Men kunne se alle hans muskler, der bevægede sig, og det var så imponerende, at vi jo måtte prøve at gøre det selv hjemme i Danmark, siger Dorte Kisybe.

Hendes mand startede med det samme, men hun gik først selv i gang i 1995 - og siden er hun ikke stoppet. Siden 2001 har hun selv undervist i kampkunsten, og i 2013 var hun med til at starte foreningen TaiChi4you op.

De holder til både i Kokkedal i Egedalshallen og Helsingør på Byskolen, hvor de har hold for både øvede og begyndere. Derudover er de ofte til at finde rundt omkring i kommunen, når der er offentlige arrangementer, som der for eksempel var i weekenden, hvor de dukkede op til 'Sommer i Humlebæk'.

Her opviste de kampkunsten og gav gæfter en prø-



Medige og nysgerrige borgere kan få lov til at prøve kræfter med den langsomme kampkunst igennem foreningen TaiChi4you.

time for de nysgerrige borgere.

Et helt menneske

Der er ifølge Dorte Kisybe en masse fordele ved den kinesiske kampkunst, der påvirker både krop og det mentale.

- Jeg kalder det for en kinesisk helse- og kampkunst. De fleste dyrker det grundet hel- sen, da vi ved langsomme bevægelser (energibanerne i kroppen, der er kendt fra kinesisk medicin) og de indre

organer, så vi får forebygget sygdom og styrket kroppen, siger Dorte Kisybe.

Hun mærker selv tydeligt de gvinster, det giver hende, og udover at hun er blevet smidigere og stærkere, er der også sket noget med hendes mentale helbred.

- Jeg har fået kontakt med mig selv, og jeg er blevet et mere helt menneske. Jeg har altid været den der omsorgs- fulde, ikke noget med konflikter omkring mig. Men nu har jeg fået den anden, side også. Den der lidt udfarende side, jeg ikke kunne lide før, har jeg nu fået med bevægelsen, fortæller hun.

har jeg med bevægelserne fået den der lidt udfarende side også, som jeg ikke kunne lide før, fortæller hun.

For hende er det en livsstil og en måde at forholde sig til livet på. Hun har selv gennemgået en stor personlig udvikling, og kan også se, at hendes ellevær gør, når de er åbne overfor det.

Har man lyst til at prøve helse- og kampkunsten, skal man ikke tøve med at ringe eller skrive til foreningen.

Får du din lokalavis?

Uge-Nyt omdeles af FK Distribution.

Hvis du mod forventning ikke har modtaget din lokalavis eller er den forsinket, så ring til os på: 70 10 40 00

- eller besøg vores hjemmeside: www.uge-nyt.dk og vælg "udebliver avisene" øverst på siden.

Lokalavisen Ugemagt
Hørsholm Midtpunkt 14, 1 - 2970 Hørsholm

EDENSBORG

Kinesisk kampkunst gør dig hel

TAICHI: Borgere i Humlebæk blev kastet ud i nye bevægelser, da en forening mødte op til 'Sommer i Humlebæk', hvor de demonstrerede den kinesiske kampkunst TaiChi, inden de fremmødte borgere selv fik lov til at prøve.

af Caroline Wilms

HUMLEBÆK: Kender du bevægelsesvæbne 'den gyldenharvde elefant' eller 'den småbel', 'den hvide abe' finder frugt' eller 'den hvide abe' træne spreder sine vinger'?

Hvis ikke, kan du jo tage en prøve time eller to med den kinesiske kampkunst TaiChi.

Det fik en masse mennesker lov til at prøve lørdag eftermiddag, da foreningen TaiChi4you mødte op i Humlebæk på Trekanten øst for stationen til 'Sommer i Humlebæk'. Hvor de demonstrerede nogle langsomme bevægelser til instrumental musik, der lød som noget fra filmserien 'Kung Fu Panda'.

Først fik de fremmødte lov til at se, hvordan den langsomme kinesiske kampkunst så ud, før de selv blev kastet ud i hverdagsbevægelser, med kyndig vejledning fra instruktøren på holdet.

Jeg havde hørt lidt om det, men vidste ikke helt, hvad det var, så det var rigtig svært og lidt at prøve, fortæller Lis Almdrup, der gav sig i kast med nye bevægelser i det grå sommervejr.

Det er en livsstil

Foreningen TaiChi4you startede tilbage i 2001 og rummer i dag 62 medlemmer. Det er Dorte Kisybe, der er formand i foreningen, og det var også hende, der i sin tid var med til at starte den op. Hun gik med de fremmødte i den kontrollede bevægelse på en rolig

gødt for.

- Jeg kalder det for en kinesisk helse- og kampkunst. De fleste dyrker det grundet hel- sen, da vi ved langsomme bevægelser, får masseret alle meridianbanerne (energibanerne i kroppen, der er kendt fra kinesisk medicin) og de indre organer, så vi får forebygget sygdom og styrket kroppen, siger Dorte Kisybe, der er instruktør og formand for foreningen.

Hun startede først gang på sporten, da hun i 1992 var i Kina med sin mand, hvor de så en ældre lærer, der stod og lavede TaiChi.

Det var virkelig fantastisk. Men kunne se alle hans muskler, der bevægede sig, og det var så imponerende, at vi jo måtte prøve at gøre det selv hjemme i Danmark, siger hun.

Hendes mand startede med det samme, da de kom til Danmark, men hun gik først selv i gang i 1995 - og siden er hun ikke stoppet, for hun mærker tydeligt de gvinster, det giver hende.

Udover at hun er blevet smidigere og stærkere, er der også sket noget med hendes mentale helbred.

- Jeg har fået kontakt med mig selv, og jeg er blevet et

har altid været den der omsorgsfulde person, ikke noget med konflikter omkring mig. Men nu har jeg fået den anden, side også. Den der lidt udfarende side, jeg ikke kunne lide før, har jeg nu fået med bevægelsen, fortæller hun.

For hende er det en livsstil og en måde at forholde sig til livet på. Hun har selv gennemgået en stor personlig udvikling, og kan også se, at hendes ellevær gør, når de er åbne overfor det.

Gamle mennesker falder

Selv om Lis Almdrup er ny, er hun er meget glad for, men hun ikke med, at det er meget, hun skal gå til træningen.

Hun går nemlig i foreningen på et balance- og tæmningshold, som hun er meget glad for, men hun kommer stadig til at lave en anden TaiChi hold og her.

Der er også elementer af TaiChi på det hold, jeg går på, så følelsen er ikke helt fremmed for mig. Det er særlig balancenøden, som jeg er rigtig glad for, hvor det er ligesom, siger hun.

Den del er Mette Munk også glad for.

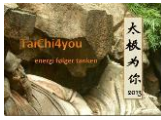
Det er rigtig med den alder, vi har. Gamle mennesker går jo og falder, men her kan vi styrke det, siger hun.

Hun er dog ikke helt en del af TaiChi-holdet. Men det er hendes mand, og derfor er hun med i dag, som hun har været så mange gange før, når de er ude og optræde, og så får hun også lige lidt undervisning og efter samtale med de andre fremmødte. Men det bliver ved det lige.

For mit perspektiv kræver det jo virkelig, at man går ind i det helt dedikeret. Det er jo en slags livsstil. Min mand over sig hver morgen, og det giver ham en ro og en centring, siger Mette Munk, der dog har nok i sit eget vognhjul for tiden, så hun leder manden om kampkunsten. De skal jo heller ikke være sammen hele tiden, siger hun.

Borgere i Humlebæk havde lørdag eftermiddag mulighed for at prøve kræfter med den kinesiske helse- og kampkunst TaiChi. Foto: Caroline Wilms





Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2022

BSU – Beijing Sports Universitet – september

Foreningen modtog en invitation fra Master Yang Yubing/Beijing Sports University, som gik ud på at bygge bro mellem Tai Chi klubber i verdenen.

I forbindelse med denne event "First International Forum on Tai Chi Club Industry Development " indsendte Foreningen TaiChi4you 3 videoer til BSU.

"I første omgang troede jeg/Dorthe, at det var en decideret konkurrence og skrev til Yang, at jeg egentlig ikke gik ind for at konkurrere, da Tai Chi ikke handler om at konkurrere med andre end sig selv 😊

Han mente, at jeg havde misforstået budskabet 😊 og foreslog at vi kunne fortælle kort om vores forening og så vise andre, hvad det er vi arbejder med her i Danmark 😊"

Heldigvis var I Tai Chi venner med på at få optaget materiale til 3 små videoer af ca 4 minutters varighed. Tak for jeres deltagelse, det var sjovt og lærerigt! Tak til Kellys mand Søren for at komme med sin drone, så der kom en dejlig afslutning på den første video 😊, der viser det Tai Chi handler om- den langsomme Form- hvor energi opbygges og vi plejer vores krop og sind.

Alle tre videoer finder I på den lukkede medlemsside, hvor I også kan finde optagelser fra alle talerne der fandt sted natten til d. 26. september.

Videoerne finder I også her:

<https://youtu.be/cEnWGmLHzYA>

<https://youtu.be/rDkP8IOWoco>

<https://youtu.be/9TfLTLyrm-s>

<https://www.youtube.com/watch?v=fCgGCQbR8xw>

Den 5. december modtog foreningen denne besked:

Dear Dorthe

Congratulations, the results obtained by your unit in the first World Taijiquan Internet Competition are as follows:

First Prize: Chang Dao; Sword

After the certificate is made, we will send it to this email!

BSU Wushu



Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2022

Naturfriske Fællesskaber-

Et samarbejde mellem kommuner og foreninger på tværs af Danmark

Sund By Netværket og Friluftsrådet har blandt 10 kommuner budt Fredensborg Kommune velkommen til at deltage i projekt Naturfriske Fællesskaber.

Hvorfor naturfriske fællesskaber?

De store kroniske sygdomme fylder mere og mere i kommunernes forebyggelsesarbejde. Hver femte dansker over 18 år har en af de hyppigste kroniske sygdomme, og tallet er stigende. Samtidig er mental mistrivsel som stress, angst og depression blevet folkesygdomme, der præger alle befolkningsgrupper, ligesom ensomhed er en voksende udfordring blandt især ældre, men også unge mennesker. Og udfordringer med at holde sig mental sund og at forebygge ensomhed er kun blevet aktualiseret med corona-pandemien. Naturfriske fællesskaber er et bud på at skabe nye handlemuligheder ifht komplekse problemstillinger.

Foreningen er repræsenteret af Dorthe, der får mulighed for at udbrede kendskabet til Tai Chi Chuan & Qigong.

Spændende at se hvad projektet ender ud med. Pt har projektgruppen haft 2 "prøvehandlinger" i Naturen, ved Bålstedet i Dageløkke skov.



2013



Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2022

Dorthe deltog i temamødet om undersøgelsen "Danmark i Bevægelse" i april

Interessant gennemgang af Bjarne Ibsens oplæg samt en opsamling af de input der kom frem under de tre borddrøftelser, vil I kunne finde på medlemssiden.

Materialet tages med som inspiration når Fritids- og Idrætsudvalget, som fremover drøfter indsatser vedrørende fremme af fysisk aktivitet og bevægelse.

Flere informationer om undersøgelsen og dens resultater finder du her:

https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevaegelse

Bogen "Grønbog" om naturen som ressource i sundhedsindsatsen fra Rehabiliteringsforum Danmark, er lagt ind på medlemssiden til jer der er nysgerrige på hvad naturen kan bidrage med.

Foreningen var igen i år repræsenteret ved World Health Qigong Day,

Link til video:

<https://youtu.be/JqEEASMHCKA>

Privatlivspolitikken kom på skrift i år 😊

<https://www.taichi4you.dk/contact/club/privatlivspolitik/>

Jubilæums t-shirt

Dejligt at så mange ønskede at købe en turkis jubilæums t-shirt 😊



For jer som ikke fik bestilt, vil det være muligt at købe en fra foreningens lager 😊 130kr.

Se hvilke størrelser vi har på medlemssiden-køb/salg/bytte

Alle t-shirts er i hus hos Dorthe. En del af jer har allerede fået den 😊

Sidder du derude og tænker, at det ville da være dejligt med en workshop eller anden aktivitet i 2023, så hører bestyrelsen gerne fra dig 😊

Årsberetning 2022 Dorthe Kisbye, formand foreningen TaiChi4you