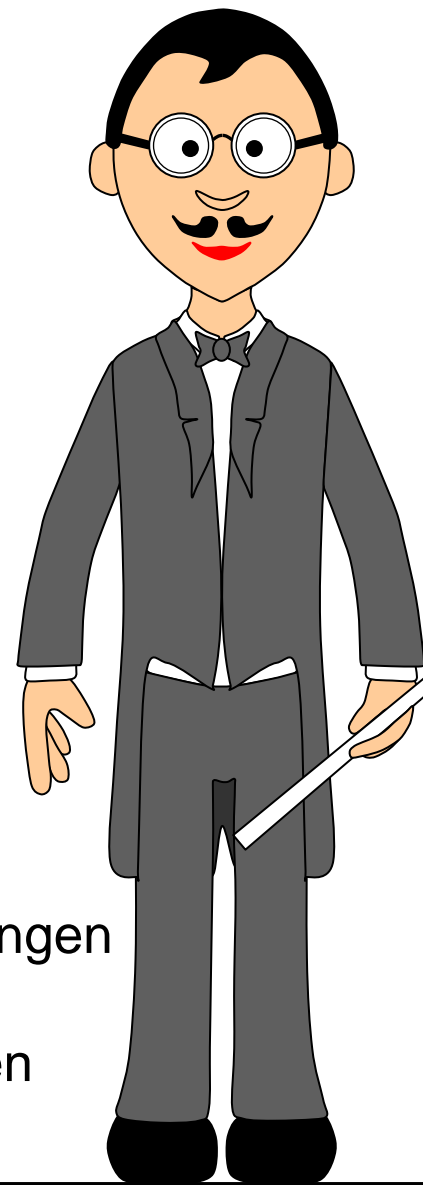


Nr. 2-2014

Digital informasjonsavis for
Digerud grendestues venner
Redaktør: Morten Waibel Ernø
Dato: 17. mars 2014

INNHOOLD:

- Innspill til ny kommunedelplan
søndag 23.03 kl. 14:00
- Jubileumsmarked med danse-
fest utsatt til høsten
- 2013 regnskap for venneforeningen
- Helgekurset "Hjemme i din egen
kropp"



Innspill til ny kommunedelplan for Nordre Frogn, søndag 23.03.2014 kl. 14:00

Søndag 23. mars kl. 14:00 inviteres det til oppfølgingsmøte på Digerud grendestue. Møtet er en oppfølging av folkemøtet på Dal skole om forslaget til kommunedelplan for Nordre Frogn. Ordføreren oppfordret oss til å sende våre innspill og idéer i skriftlig form til kommunen. Han lovte at alle skriftlige innspill ville bli faglig vurdert. Alle som har lyst til å bidra med innspill, er velkommen. Vi vil jobbe litt i små grupper først, og så samle opp til slutt. Kaffe, te og nystekte vafler blir å få kjøpt!

Hilsen

Runa Helmersen, leder Slottet vel og Seppo Dyrseth, husansvarlig ved Digerud grendestue

Jubileumsmarked med dansefest utsatt til høsten

Vi hadde så smått begynt å planlegge et jubileumsmarked i god gammeldags stil lørdag 31. mai. Men da er det et bryllup som nok berører mange i bygda som ellers er sentrale rundt Digerudskolen. Derfor ble vi enige om å utsette et eventuelt marked til høsten. Så får vi se utover hva vi finner på. Noen av planene er loppemarked, salg av hjemmelaget mat og godsaker, leker og aktiviteter for ungene i god gammeldags stil og dans om kvelden til levende musikk med skikkelig fest for de voksne! Har du tips og idéer, så ta kontakt!

2013 regnskap for venneforeningen

INNETEKTER

Medlemskap fra 88 betalende medlemmer ¹⁾	8 800,00
Inntekter fra arrangementer (juleshow)	1 032,00
Andre inntekter (renter)	<u>2,24</u>
Sum inntekter	<u>9 834,24</u>

UTGIFTER

Gaver til grendestua ²⁾	9 500,00
Andre kostnader (bankgebyr)	<u>12,00</u>
Sum kostnader	<u>9 512,00</u>

RESULTAT

Årets overskudd	<u>322,24</u>
-----------------	---------------

EIENDELER

Bankinnskudd per 31.12.2013	3 322,24
Sum eiendeler	<u>3 322,24</u>

EGENKAPITAL OG GJELD

Samlet resultat	322,24
Kreditorer (skyldig gave til FDF) ³⁾	<u>3 000,00</u>
Sum egenkapital og gjeld	<u>3 322,24</u>

Resultatet av venneforeningens innsats ble en dekorbåt utenfor som vi fikk gratis og hvor FDF spanderte blomster, "nye" skinnmøbler til lillestua, duker, puter og pynt til begge saler, ny belysning, nye toalettdører, flott prismekrone og ny dekor i "lærer Anderssens minnehall". DGV arrangerte også julekonsert med tenning av julegranen, et arrangement vi håper kan bli ny tradisjon. Og utleieinntektene ser så absolutt ut til å gå i positiv retning!

³⁾ Siste avtalte pengegave fra DGV til FDF ble først overført i januar 2014. Saldo på venneforeningens konto ved nyttår var derfor 3.322,24 hvorav kr 3.000,- av disse er oppført som skyldig beløp (kreditor). Årets resultat ble kr 322,24. Venneforeningen har for øvrig ingen kostnader til noe, annet enn gebyrer og eventuelt i forbindelse med arrangementer. Årsresultatet bør styres mot et lite overskudd, mens øvrige midler overføres til FDF. Årsregnskapet for venneforeningen ble også lagt frem på årsmøtet 11.02.2014 for FDF.

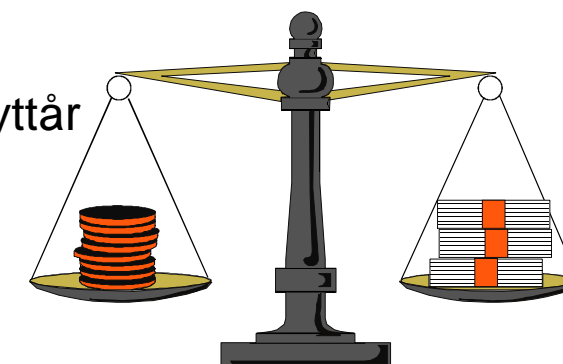
Noter til regnskapet

¹⁾ Digerud grendestues venner (DGV) startet opp sommeren 2013 med å verve medlemmer under Fagerstrand dagene. I løpet av det påfølgende halvår ble det registrert 89 medlemmer, hvorav 88 hadde betalt kr 100,- i kontingent . 1 medlemskap ble gitt bort som utlodningsgave.

DGV er ikke registrert med eget organisasjonsnummer, men er en frittstående forening som ikke er underlagt Foreningen Digerud forsamlingslokale (FDF). Med dagens statutter, som ble laget av Frogn kommune ved overdragelsen i 1962, tillates det nemlig ikke at foreningen har betalt medlemskap. Venneforeningens formål er å støtte Digerud grendestue med både praktisk hjelp og økonomiske gaver som skal gå til oppgaver som foreningen ellers ikke kan se seg i stand til å prioritere.

Siden Frogn kommune ikke har hatt noen føringer for driften av grendestua siden kretsen overtok eiendommen, ønsker FDF å få nye vedtekter som er i tråd med dagens praksis. På dette tidspunkt vil det være aktuelt å innlemme venneforeningen i Foreningen Digerud forsamlingslokale.

²⁾ Som prioritet i 2013 hadde initiativtakerne til venneforeningen foreslått å bruke inntektene på å gjøre synlige forandringer utenfor grendestua og innvendig i lokalene. Dette i håp om at folk i bygda oppfatter dette som positivt og at vi på sikt får til mer utleie og høyere inntekter.



Helgekurset «Hjemme i din egen kropp»

Runa Helmersen inviterer til helgekurset «Hjemme i din egen kropp» på Digerud grendestue 26. og 27. april 2014 kl.10-16 der sammenhengen kropp og psyke står i fokus.

Kurset er en blanding av teoretisk undervisning og praktiske øvelser, holdt i en lett og ledig tone. Hun er psykomotorisk terapeut med fordypning i traumebehandling, og har skrevet to bøker og flere artikler, samt utgitt en avspennings-cd. Hun har privat praksis i Nordre Frogn, der hun også driver sin egen private utdanning av avspenningsterapeuter.

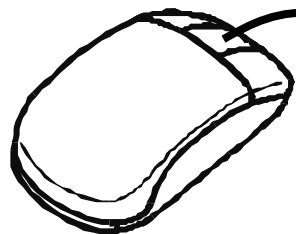
Påmelding skjer direkte til henne: post@runahelmersen.no
Hvis to melder seg sammen, får hver person kr 400,- i rabatt.
For mer info: www.runahelmersen.no

Har du betalt medlemskap for 2014?

Har du husket å fornye ditt medlemskap i DGV?

Det gjør du enkelt og greit ved å innbetale kr 100,- per medlem til konto: 1503.36.22195 Digerud grendestues venner.

Husk å merk innbetalingen med navn, e-postadresse og mobilnummer, slik at vi kan sjekke at vi har riktige opplysninger i medlemsregisteret. Medlemskap i DGV gir deg fortrinnsrett ved leie av våre lokaler, du får 10% rabatt på utleieprisene og du får tilsendt denne informasjonsavisen hver gang den blir utgitt. Man kan tegne flere medlemskap i en familie hvis man ønsker!



HJEMME I DIN EGEN KROPP

Et helgekurs for alle som har lyst til å lære litt om de psykofysiske sammenhengene i kroppen og hvordan komme mer tilstede i seg selv.

Kurset består av en kombinasjon av teori og øvelser, der begrepene fysisk og psykisk kroppsbevissthet (KB) står sentralt.

Fysisk KB handler om kunnskap om kroppen og om bevegelser. Du får høre litt om nervesystemet og kroppssansenes betydning for vår bevissthet, bli kjent med muskler i rygg, nakke og hofter, og høre om hva stress egentlig er. Det blir øvelser hentet fra dansk psykomotorikk med bl.a. leddoppvarming, strekk og ulike avspenningsøvelser.

Psykisk KB handler først og fremst om følelser og den irrasjonelle siden ved oss. Følelser «bor» i kroppen og har viktig informasjon til oss. De påvirker våre handlinger og oppstår gjerne i samhandling med andre. Med utgangspunkt i nevroaffektiv teori får du lære litt om følelsers betydning for evnen til refleksjon og hvor viktig det er å trene på å merke seg selv i samvær med andre. Øvelsene vil styrke din evne til nærvær, glede, nysgjerrighet og lek.

Ta på deg behagelig tøy og medbring matpakke. Kaffe og te serveres.

TID: 26. og 27. april 2014 kl. 10-16

STED: Digerud grendestue

PRIS: Kr. 2000,-

PÅMELDING: post@runahelmersen.no



Kurset er basert på boken min «Hjemme i din egen kropp». Jeg er psykomotorisk terapeut, dap og grunnlegger av Skolen for avspenningsterapi. I boken skriver jeg om fysisk og psykisk kroppsbevissthet og kroppens energisystem. Kunnskap om kropp/psyke-sammenhenger og trening av sansesystemet står sentralt i mitt arbeid som terapeut og kursholder gjennom 20 år. Boken fås kjøpt hos meg til kr 300,-. Bokpris ved deltagelse på kurset: kr 200,-