



Verksamhetsberättelse 2023

För Friskis & Svettis

Ronneby

1. Allmänt

Föreningen gjorde sitt nionde år som självständig Friskis & Svettis förening i Ronneby, blev självständig förening 2015-01-01, efter att många år legat under Karlskronaföreningen.

2. Styrelsen

Styrelsens utseende under året, 2023 har varit:

Ordförande	Pernilla Claesson
Kassör	Sven-Åke Carlén
Sekreterare	Helena Isaksson
Ledamot	Christel Carphagen
Ledamot	Silvia Husar
Ledamot	Janet Löfqvist
Ledamot	Josefin Wallin
Suppleant	Vilma Keränen

3. Styrelsemöten

Under året har sex styrelsemöten samt ett konstituerande möte genomförts; 19/1, 16/3, 4/5 (inklusive det konstituerade mötet) 15/8, 27/9 och 13/11. Två möten har varit fysiska 4/5 och 27/9 resterande möten digitala.

4. Årsmöte

Årsmötet genomfördes 19/4, ägde rum fysiskt i ”Rosa huset” i Ronneby. 11 stycken närvarande; styrelsen samt medlemmar, varav en av medlemmarna är med i valberedningen.

Under årsmötet avtackas ledamot Christina Hjalmarsson och revisorssuppleant Åke Hjalmarsson med varsin gåva.

Valberedningen, bestod av sammankallande Jens Boäng och Carola Bengtsson fram till årsmötet. Carola Bengtsson avsäger sig sitt uppdrag avtackas med en gåva under årsmötet. Valberedningen består efter årsmötet endast av Jens Boäng, målet är tre kandidater.

Under årsmötet valdes ny revisorssuppleant Bodil Olofsson, Ingrid Axelsson omvald som revisor.

5. Medlemmar

Antalet medlemmar under året har varit 138 stycken, mot 125 stycken för året innan. Alltså en ökning av antalet medlemmar vilket ses som väldigt positivt. Vi ser ett antal medlemmar som lämnar och ett antal som kommer nya varje år.

6. Ekonomi

Se separat sammanställning.

7. Verksamhet

Vårterminen startades upp 9/1 och höll på till 31/5. Verksamheten bedrevs i sporthallen, på Thorén Framtid samt har vi kört multifys utomhus (bakom sporthallen). Under terminen hölls sex pass i veckan.

Mellan 4/6 och 30/8 körde vi ett sommarschema med totalt 26 pass utomhus. Utepassen hölls i Brunnsparken; på Silverbergsplanen, ”Gräsyta 1” och på ”Gräsyta 8”. I år ansökte vi om tillstånd hos polisen och vände oss till allmänheten samt att det var gratis att delta. Även detta år hade vi möjlighet att hyra ett förråd i Villa Vega till vår utrustning, mellan juni och augusti, genom Ronneby kommun.

Höstterminen startades upp 4/9 och höll på till 21/12. Verksamheten bedrevs i sporthallen och på Fredriksbergsskolan samt har vi kört multifys utomhus. Under terminen hölls sex pass i veckan.

Mellan 26/12 och 4/1-24 körde vi ett helgschema med fyra pass, samtliga pass i sporthallen.

Vi har under året haft följande intensitet på passen: Jympa Soft, Multifys, Yoga, Yoga Energy och Jympa. Verksamheten har bedrivits av sex ledare och sju värdar.

Julavslutning hölls den 18/12 med utdelning av julklapp till alla som deltog på passet, en Friskis & Svettis isskrapa. Ledare och värdar belönades med julklapp, presentkort på Centrumbiografen i Ronneby.

8. Utbildning

Under året har vi inte haft någon ny ledare som genomgått utbildning.

9. Marknadsföring

Reklam för föreningen har under året varit via Facebook, Instagram, hemsidan och medlemsmail. Vi finns registrerade på ronneby.live. Utdelning av scheman samt har scheman satts upp på anslagstavlur runt om i kommunen. Inga sponsorer under året.

10. Utveckling

Ledare Malin Bohman ”luffas” 30/1 av Camilla Holmström från Karlskrona föreningen.

Under mars månad körde Lotta Eriksson tre Yin Yoga pass, detta utifrån ett limited edition från Friskis Riks.

21/3 ”luffas” ledare Karin Lindqvist på sitt multifyspass av Camilla Holmström från Karlskrona föreningen.

Sven-Åke Carlén deltog 27/4 och 21/11 på föreningsträffar som arrangerades av Ronneby kommun.

Camilla Holmström kommer ännu en gång, 25/5 ”luffas” ledare Annlouise Petersson.

I juni, 11/6 bjöd styrelsen in till träff för ledare, värdar och styrelsen. Vi var vid Salsjön, där det blev tipsrunda, korvgrillning och information kring "Strategi 2025".

Det första mötet kring "Strategi 2025" hölls digitalt 21/6 och där deltog Sven-Åke Carlén. 27/8 åker Pernilla Claesson och Sven-Åke Carlén till Älmhult och träffar ett flertal föreningar i södra Sverige där vi inleder "Strategi 2025" tillsammans. Arbetet följdes upp 11/12 digitalt där Pernilla Claesson deltog från Ronneby.

Den 25/6 hade vi gästledare Anette från Luxemburg som körde ett pass för oss i Brunnsparken.

Pernilla Claesson, träffar Anette Thorén från RF-SISU, 28/6 då lägger vi upp en del av vår verksamhet under 2023 på Idrott Online och pratar utveckling och stöttning från RF-SISU.

Genom RF-SISU har vi fått ett bidrag för genomsamma träffar med Karlshamn och Olofström, 3/9 var vi i Olofström och 22/10 var vi i Karlshamn. Träffen i Olofström bestod i pass och föreläsning av Johan Roth, Jönköpingsföreningen samt korvgrillning. I Karlshamn bjöds vi på ett multifyspass av en Karlshamnsledare, grupparbete kring "Strategi 2025" samt lättare lunch tillsammans.

Tillsammans med Friluftsförbundet har yogaledare Liselott Eriksson och värd Anja Månsson arrangerat yogavandringar i Brunnsparken, 17/9 och 15/10.

Ledare Liselott Eriksson deltog på "INSPO 2023" i Stockholm, 18-19/11, fortbildning inom Friskis & Svettis.

18/12 deltog ledare Karin Lindqvist i en digital utbildning gällande multifys.

Flera ledare har hjälpt till att leda pass i andra föreningar, Karlshamn och Linköping.

Ledare och värdar har fått köpa in ett golvställ Friskis kläder, en överdel och en nederdel.

Föreningen köpte in ljuslyktor, ljusslingor och förlängningssladdar till Fredriksbergsskolan och yogapassen där.

Back up värd Marie Malmsten avsäger sitt uppdrag och tackas av i slutet på året med en gåva.

Pernilla Claesson, ordförande

Sven-Åke Carlén, kassör

Helena Isaksson, sekreterare

Janet Löfqvist, ledamot

Silvia Husar, ledamot

Josefin Wallin, ledamot

Christel Carphagen, ledamot

Vilma Keränen, suppleant