



Verksamhetsberättelse 2024

För Friskis & Svettis
Ronneby

1. Allmänt

Föreningen genomförde sitt tionde år som självständig Friskis & Svettis förening i Ronneby, blev självständig förening 2015-01-01, efter att många år lydit under Karlskronaföreningen.

2. Styrelsen

Styrelsens utseende under året, 2024 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 styrelsen genomfört sju stycken styrelsemöten samt ett konstituerande möte på följande datum; 9/1, 28/2, 25/4 (inklusive det konstituerade mötet), 22/5, 20/8, 3/10 och 25/11. Mötena 9/1, 22/5, 20/8 och 25/11 genomfördes fysiskt resterande digitalt.

4. Årsmöte

Årsmötet genomfördes 7/3 och ägde rum fysiskt i ”Rosa huset” i Ronneby. 13 stycken närvarade, styrelsen samt fem medlemmar.

Ingrid Axelsson valdes åter till revisor med Bodil Olofsson som ersättare.

Valberedningen har under året endast bemannats av Jens Boäng, målet är tre kandidater.

5. Medlemmar

Antalet medlemmar under året har varit 162 stycken, mot 138 stycken för året innan. Alltså en ökning av antalet medlemmar vilket ses som väldigt positivt. Vi ser att ett antal medlemmar har lämnat och att ett större antal medlemmar har kommit som nya.

6. Ekonomi

Se separat sammanställning.

7. Verksamhet

Vårterminen startades upp 8/1 och avslutades 30/5. Verksamheten bedrevs i sporthallen, på Fredriksbergsskolan samt har vi kört multifys utomhus (bakom sporthallen och från och med maj månad på silverbergsplanen i Brunnsparken). Under terminen genomfördes sex pass i veckan.

Under påskhelgen ställde vi in ordinarie pass. Istället genomfördes ett pass klockan 10:00 på påskdagen och ett pass klockan 14:00 på annandagen.

Mellan 2/6 och 28/8 körde vi ett sommarschema med totalt 26 pass utomhus, onsdagar och söndagar. Utepassen hölls i Brunnsparken, nära Wienercafé. Även i år ansökte vi om tillstånd hos polisen och vände oss till allmänheten samt att det var gratis att delta. Vi hyrde ett förråd i Villa Vega i Brunnsparken till vår utrustning, mellan juni och augusti, genom Ronneby kommun. Under tre pass hade vi ledare från Karlshamnsföreningen och Olofströmsföreningen.

Höstterminen startades upp 2/9 och avslutades 19/12. Verksamheten bedrevs i sporthallen och på Fredriksbergsskolan samt har vi kört multifys utomhus (september månad på silverbergsplanen och resterande termin bakom sporthallen). Under terminen hölls sju pass i veckan.

Mellan 22/12 och 2/1-25 genomförde vi ett helgschema med fem pass, samtliga pass i sporthallen.

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

Julavslutning hölls den 17/12 och 18/12 i Fredriksbergsskolan med utdelning av julklapp till alla som deltog på passet, en Friskis & Svettis lunchväska. Ledare och värdar belönades med julklapp, presentkort på Abbes mejeri i Ronneby.

8. Utbildning

Under våren har Liselott Eriksson genomgått Core Flex utbildning.

9. Marknadsföring

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

Vi var med och sponsrade Hitta ut i Ronneby. Detta innebar att vår logga fanns på en Hitta ut pinne, logga på kartan samt logga på hemsida.

Ansökte och beviljades sponsring via Ronneby Hus på 10 000 kronor, i gengäld höll vi två pass. Ann-Louise höll ett jympapass på Espedalens skolgård 25/5 och Karin höll ett multifyspass på Slättagårdsskolans skolgård 29/5. Uppslutningen var tyvärr låg men blev uppmärksammat av omgivningen.

10. Utveckling

Vi tilldelas vikter av Karlskronaföreningen och genom detta utvecklar Karin Lindquist multifys passet.

I januari månad blev Malin Boman "luffad", ledaruppföljd av Camilla Holmström, verksamhetsutvecklare i Karlskrona föreningen.

Genom RF-SISU har vi fått ett bidrag, 2023 för genomsamma träffar med Karlshamn och Olofström, 3/3 var vi i Bräkne-Hoby, sista av tre träffar. Tillsammans genomförde vi ett Yoga pass med Liselott Eriksson. Vi hade besök av Camilla Holmström från Karlskrona föreningen som bland annat informerade kring coachande samtal. Bjöds på baguetter och fika.

Under styrelsemötet 22/5 deltog Anette Thorén från RF-SISU och informerade om sitt arbete och på vilket sätt hon kan vara till hjälp för oss i arbetat med vår förening.

Tillsammans med Friluftsförbundet genomförde ledare Liselott Eriksson och värd Anja Månsson yogavandringar i Brunnsparken på följande datum 21/4, 19/5 och 16/6.

11/6 bjöd styrelsen in till träff för ledare, värdar och styrelsen. Vi var vid Slättanäs badplats där det blev korvgrillning och planering inför sommaren och hösten. Planen var att prova på "Hitta ut" men vädrets makter ställde till det. Ledare och värdar tilldelades sommarpresent, en handduk samt 1000 kronor till skobidrag.

13/10 träffades åter Karlshamn, Olofström och Ronneby i samarbete med RF-SISU på teamet "rekrytering". Vi var i Karlshamn, inledde med danspass av Isabell Turesson från Olofström efter var det sallad och föreläsning av Anette Thorén och vidare grupparbete.

Ann-Louise Petersson och Liselott Eriksson deltog på Inspirationsdag med Friskis & Svettis i Ängelholm 19/10.

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

Föreningen köpte in ljus, yogablock mm till Fredriksbergsskolan och yogapassen där.

Karin Lindqvist har varit behjälplig med ett antal pass i Karlshamn.

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