

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

SAMMANFATTNING AV DE VIKTIGASTE HÄNDELSERNA

Terminsstarten började traditionsenligt med kickoff för funktionärerna den 15 januari då vi samlades i cafeterian på Rådahallen efter att först ha avnjutit Madeleines dans explode pass. Coronapandemin 2020 och 2021 tog styggt på vårt medlemsantal men vi lyckades ta tillbaka många medlemmar under 2023 och vi kunde skriva 177 medlemmar vid årsskiftet. Under våren genomförde vi aktiviteter för att fira vårt 20-årsjubileum bland annat lottade vi ut terminskort.

Vi avslutade vårt jubileumsår med att ha en heldag med jympa och utställningar i A-hallen den 7/10 och våra sponsorer bidrog med många fina priser till vårt lotteri. Vi hade glädjen att få avnjuta ett jympapass som leddes av en gästledare från Bengtsfors.

Vårens jympaverksamhet erbjöd 7 pass inklusive vandring en gång i veckan. Vi utbildade Susanne Janveden till jympaledare under våren och hon började leda pass under hösten. Hon ersatte då Kajsa Jernberg som slutade att vara ledare och funktionär efter många års trogen tjänst. Vårterminen sträckte sig mellan vecka 3 och 17 och vi avslutade med att ha reducerat schema under maj.

Vandringarna fortsatte under våren och vi höll på tom vecka 22. Traditionen att ”göra om” vandringen till längre ”vandringar” runt om i kommunens strövområden fortsatte både under våren och under hösten, dessutom införde vi traditionen att fika även på de kortare vandringarna.

Sommarjympan på Vita Sannar hölls traditionsenligt mellan veckorna 25 till och med 30 och vi höll två pass i veckan. Tyvärr var deltagarantalet på våra pass lågt denna sommar.

Kommunen anordnade Kanalyran den 1 juli och vi gick med i kortegen som brukligt är.

Höstterminen startade vecka 35 och höll på tom vecka 48, vi bjöd på gratis juljympa under december och vi avslutade med nyårsjympa.

Höstens kickoff hölls hemma hos Madeleine där jubileumskommittén presenterade programmet för den 7/10. Vår nya ledare Susanne gjorde en operation under oktober och blev sjukskriven i 6 veckor då var det tryggt att ha grannföreningar som ställde upp och ledde pass när inte våra egna ledare räckte till!

Under höstens erbjöd vi 8 pass per vecka inklusive vandringen. Några förändringar i höstens utbud var att måndagspasset blev ett traditionellt jympapass som ledes av Susanne Janveden och att vi upphörde att ha ett pass på fredagar.

Vi vill framföra vårt stora TACK till medlemmarna och funktionärerna som alla har bidragit till vår verksamhet under året.

ORGANISATION

Styrelse

Ordförande	Eva Heldmer
Sekreterare	Christina Ewergårdh Öhrling
Kassör	Kerstin Mattsson
Ledamot/vice ordförande	Caroline Larsson
Ledamot	Tove Olsson
Suppleant	Madeleine Winåker

Övriga funktionärer/ansvarsområden

Vårdansvarig	Christina Ewergårdh Öhrling
Ledare/Utbildning	Agnetha Fridh
Kläder/material	Tove Olsson
Marknadsföring	Caroline Larsson
Hemsida	Thomas Larsson
Medlemsregistret	Christina Ewergårdh Öhling
Medlems/funkisaktiviter	Tove Olsson och Caroline Larsson

Valberedning

Eva Rydberg, sammankallande och Anna Nielsen.

Revisorer

Göran Andersson

Magnus Kjörling, suppleant

FÖRENINGENS VERKSAMHETSIDÉ

Att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

FÖRENINGENS MÅL

- Leendet - att människor ler när de tänker på träning
- Motion - att få så många som möjligt att motionera och röra på sig
- Insikt - att öka insikten om betydelsen av att röra på sig och sin egen friskvård
- Friskvård - att erbjuda friskvård och förebyggande hälsovård
- Trivsel - att främja medlemmarnas trivsel

VERKSAMHETEN UNDER ÅRET

Företag/Förening/Skola.

Vi erbjuder gratis jympa för skolungdom under deras vår och höstlov.

Medlemmar

Under 2023 var vårt medlemsantal 177 Antalet bidragsberättigade genom LOK-stöd 2023 gav en intäkt till föreningen på 696 kr

Möten

- Årsmöte hölls den 18 april 2023.
- Konstituerande styrelsemöte hölls den 18 april 2023.
- Styrelsen har haft 8 protokollförda styrelsemöten samt däremellan e-postkontakter; messenger och muntliga kontakter de flesta möten har även i år skett på messenger.
- Vårdarna har haft kontakter via messenger.
- Ledarna har haft två fysiska möten.

Funktionärer

Följande personer har varit funktionärer vid träningspassen under hela eller delar av året:

- *Ledare*: Karin Thorsenius, Terese Andersson, Anna Nielsen, Kajsa Jernberg, Madeleine Winåker, Agnetha Fridh och Susanne Janveden.
- *Vårdar*: Helena Eliasson/Andersson, Christina Ewergårdh Öhrling, Tove Olsson, Caroline Larsson, Eva Rydberg, Ulla Larsson, Birgitta Pilqvist, Ingela Andersson, Lieona Häll, Jenny Larsson och Teresia Tordsdotter

Träningsverksamheten

Under 2023 har vi haft följande jympapass:

Vårterminen: 7 pass/vecka fram till v 18 då vi startar majschemat med två pass/vecka

Under hela våren och fram till v 22 har vi haft vandring en gång i veckan.

Sommarjympa: 2 pass/vecka under 6 veckor

Höstterminen: 8 pass/vecka och vandring fram till vecka 50. Vi stängde terminen med ett glittrigt nyårspass.

- *Våren*, vecka 3–21 och vandringar vecka 3–21.
- *Hösten*, vecka 35–51 och vandringar vecka 35–50.
- *Sommarjympa* gratis för alla på Vita Sandar under veckorna 25–30.

Utbildning och uppföljning

- Susanne Janveden utbildades till jympaledare.

Verksamhetsutveckling

- *Rådahallen*. Samverkan med Tony Elofsson på Rådahallen löper på.
- *Funkisaktiviteterna*, kickoff inför vårterminen start och kickoffen för höstterminen hölls hemma hos Madeleine Winåker

Melleruds kommun fortsatte sin samverkan med föreningarna i kommunen i samarbete med SISU.

Marknadsföring

- *Kultur- och fritidsnytt, Sportlovs- och höstlovsprogram*. Våra träningsaktiviteter visades i kommunens informationsdokument och deras hemsida.
- *Hemsidan* är den officiella sidan utåt.
- *Facebook* och *Instagram* är viktiga kommunikationsverktyg som vi använder oss av.
- *Melleruds Nyheter*. Vi fortsatte att marknadsföra oss genom annonser i tidningen med schema vår/höst samt artiklar om vår verksamhet.
- *Affischering* med vårt schema på Rådahallen, Medborgarkontoret. ”Affisch” om Sommarjympan på anslagstavlor på Vita Sandars.
- Avtalet med *TEAM SPORTIA* Mellerud har fortsatt med 20 % på jympautrustning för våra medlemmar under terminernas första månad samt hela terminen för funktionärerna.

Miljö och Klimatplanen

Uppföljningen av denna plan, som beslutades av styrelsen hösten 2012, visar att vi i huvudsak följt våra åtaganden. Vi har bland annat strävat efter att:

- cykla eller samåka till möten, utbildningar mm och förlägga dem centralt i Mellerud
- använda e-post, hemsidan och messenger för vår kommunikation istället för papper
- sortera avfall
- köpa ekologiska eller miljömärkta varor t ex frukt

- ljudanläggningen i B-hallen säkerställer att musik inte spelas på skadlig nivå.

Friskis & Svettis Riks och andra F & S-föreningar

- Ordföranden håller styrelsen och funkisarna kontinuerligt informerade om arbetet i F & S Riks.
- Vi deltar i de webbaserade möten som Riks bjuder in till.
- Samarbete med små föreningar i Mötesplats framtiden även om detta var pausat sedan 2021.
- Inspirations dag ordnat av F&S i Färgelanda den 7/3 då många av oss funktionärer deltog.

Träningsstatistik 2023:

Vårterminen hade totalt 135 stycken pass med totalt 2125 deltagare vilket innebar ett snitt på 10,07 deltagare per pass.

Höstterminen hade totalt 138 pass med totalt 2361 deltagare vilket innebar ett snitt på 15,55 deltagare per pass.

Totalt antal deltagare per pass 2022										
VT22	Jympa Station	Step Explode	Seniorklubb Cirkel	Jympa Medel	Seniorklubb Jympa Soft	Skivstång	Vandring	Dans Explode	Yoga	Rullande fredag
	12,6	6,7	10,5	8,7	11,9	9,5	12,8	9,4	11,1	7,4
HT22	Multifys Soft	Step Explode	Cirkel	Dans Explode	Vandring	Jympa	Jympa Soft	Yoga Soft	Skivstång	
	21,3	9,8	13,3	10,5	11,3	25,0	15,0	15,0	16,8	
Totalt antal deltagare per pass 2023										
VT23	Multifys Soft	Step Explode	Seniorklubb Cirkel	Dans Explode	Vandring	Jympa	Jymp soft	Yoga soft		
	26,8	5,7	17,8	12,6	11,4	16,0	16,7	11,4		
HT23	Jympa	Step Explode	Jympa soft	Yoga soft	Dans Explode	Vandring	Jympa	Cirkel	Jympa	
	25,9	9,9	14,0	17,7	16,1	10,3	20,23	13,3	13,6	

RESULTATRÄKNING

2023

Föreningens inkomster

Träningsavgifter	132647
Aktivitetsstöd	7993
Övriga intäkter	2223
Summa intäkter	142863

Föreningen utgifter

Lokalhyror och material	96387
Utbildning konferens	24200
Övriga kostnader	4901
Summa kostnader	125488

Föreningens resultat 2023

17 374

BALANSRÄKNING

Tillgångar

Föreningskonto	106704
Sparkonto	64495
Summa kassa bank	171199

Eget kapital avsättningar och skulder

Eget kapital	-151274
Redovisat resultat	-17374

Kortfristiga skulder

Leverantörsskulder	2550
--------------------	------

Summa kortfristiga skulder och eget kapital

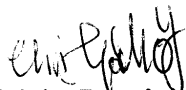
171199

Mellerud 2024-03-10



Eva Heldmer

Ordförande



Christina Ewergård Öhrling

Sekreterare vice ordförande



Kerstin Mattsson

Kassör



Caroline Larsson

Övrig ledamot



Tove Olsson

Övrig ledamot

