

# Verksamhetsberättelse 2024

För Idrottsföreningen Friskis&Svettis Olofström.  
Verksamhetsåret sträcker sig från januari till december.

Styrelsen:

Christian Lönegård, ordförande  
Camilla Lindqvist, verksamhetsledare  
Ann Larsson, sekreterare  
Raili Svensson, kassör  
Eivor Magnusson, vice ordförande  
Marie Bengtsson, ledamot  
Gordon Rapp, ledamot

Styrelsen hade under året totalt 13 stycken ordinarie styrelsemöten, varav sju stycken var digitala samt ett årsmöte och konstituerande styrelsemöte.

Övriga förtroendeposter:

Valberedning har bestått av Lena Sandström Winberg (sammankallande), Therese Ossiansson samt Agneta Svensson.  
Revisorer är Ruby Röman, Susanne Olsson samt revisorsuppleant Susanna Persson.

## **Kalender 2024**

Januari

15/1 Terminsstart.

Gymträning – samarbete med Holje Gym fortlöper under 2024.

23/1 Funktionärsmöte där vi planerade inför årets kommande evenemang (utöver träning), vi gjorde ett årshjul över planerade aktiviteter.

Februari

14/2 Funktionärer stod vid Holje gym, pratade Friskis och delade ut VIP-kort (2 gratisträningar)

22/2 Vi hade Mårten Nylén (fitnesscoach och hälsoinspiratör) på besök hos oss, han ledde ett träningspass samt föreläste. Eventet var finalen på ungdomssatsningen tillsammans med Växtverket 2023. Alla föreningens funktionärer var också inbjudna.

24/2 Temapass: Fullmåneyoga

Mars

2/3 Temapass: Vasaloppsspining

3/3 Funktionärsaktivitet: besök hos F&S Ronneby (En del av Blekinge), tema "det nya uppföljningssystemet för ledare" samt ett träningspass.

13/3 Temapass: Mellojympa med flera olika ledare

16-17/3 Två personer från styrelsen deltog på Friskis årsstämma i Ängelholm. Vi hade skickat in en motion tillsammans med föreningarna i Ronneby och Karlshamn och ämnet dryftades på stämman, det handlade om skillnader/svårigheter för en

liten Friskisförening i förhållande till en stor.

19/3 Årsmöte med 22 stycken deltagare.

24/3 Yogadag. Våra yোগaledare bjöd in till en eftermiddag med flera olika klasser: yoga-shaking, lymfflöde, sound healing mm.

#### April

Under april deltog vi vid fyra tillfällen på Maxipromenaderna.

29/4-31/5 Gjorde vi ett samarbete tillsammans med Olofströms kommun, vi delade ut frågeformulär till besökande motionärer vid test av ett tillfälligt utegym som var placerat utanför Dannfältshallen.

#### Maj

13/5 Började med vår sommarträning med utepass måndag och onsdag (gratis för alla), i övrigt reducerat schema.

26/5 Temapass Multifys, motions påverkan för ens hälsa – inriktat på demens (med insamling av pengar till demensforskning)

#### Juni

6/6 Friskis deltar i den årliga föreningsparaden på nationaldagen med samling i Holjepark.

13/6 Funktionärsaktivitet vid vår funkislokal – terminsavslutning med korvgrillning och tipsrunda stod på programmet.

14-16/6 Vi deltog som sponsor i Holjemarknads lotteri, där vi skänkte två stycken 10-kort.

#### Juli

Sommarträning pågår till 14/7.

#### Augusti

24/8 Vi gjorde en satsning där vi delade ut höstterminens schema via direktreklam och bjöd in till en träningseftermiddag med flera olika 20-minuterspass av träning med aktiviteter i både Idrottshallen och Dannfältshallen.

26/8 Terminsstart med ny träningsform: spin distans

#### September

25/9 Licensiering av ny spin ledare

28/9 Skördedagen, där vi deltog med ett träningspass bestående av en mix av dans och multifys, det var flera funktionärer som var med och delade ut VIP-kort (2 gratisträningar)

#### Oktober

8/10 Uppstartsmöte för att börja planera inför vårt 40-års jubileum 2025.

13/10 Funktionärsaktivitet. Ännu en träff med "Del av Blekinge", den här gången var vår förening inbjudna till F&S Karlshamn. Först ett träningspass Dans fusion, därefter talade Anette, vår idrottskonsulent från SISU, i ämnet ledarrekrytering och vi hade även gruppdiskussioner i ämnet.

19/10 Inspirationsdag för ledare från Friskis i södra Sverige, det var tre stycken ledare från vår förening som tog sig till Friskis i Ängelholm – där det bjöds på flera olika pass under dagen.

## November

4/11 Temapass jympa/dans: "Jorden runt" musik från olika länder.

19/11 Ledarträff där vi gjorde en översyn av schema/tider/dagar/olika träningsformer. Tillsammans gjorde vi schema för vårterminen 2025.

23/11 Medlemsaktivitet på Sportringen - F&S medlemmar fick handla med 15% rabatt på ordinarie priser.

23/11 Vi deltog på Julmyset i byn. Vi arrangerade en styrketävling, pratade om vår förening samt delade ut VIP-kort.

## December

9/12 Började reducerat schema över jul & nyår.

Det har vid flertalet tillfälle även erbjudits olika mixpass av olika träningsformer.

Media/marknadsföring under året:

Våra vanliga informationskanaler är Facebook och Instagram, under året öppnade vi även ett konto på TikTok.

Inför evenemanget med Mårten Nyléns besök/projekt Växtverket, har vi synts i tidningsartiklar.

Träningsappen Friskis GO har erbjudits till våra medlemmar.

Vi har under året samarbetat med Maxi Olofström, Holje Gym, Sparbanken i Karlshamn, Sportringen, Olofströms kraft samt SISU Blekinge.

---

Ordförande/ Christian Lönegård

---

Verksamhetsledare/ Camilla Lindqvist

---

Sekreterare/ Ann Larsson

---

Kassör/ Raili Svensson

---

Vice ordförande/ Eivor Magnusson

---

Ledamot/ Marie Bengtsson

---

Ledamot/ Gordon Rapp