



Friskis&Sveltis Leksand

Verksamhetsberättelse 2024

Beslutat 250116

Föreningen

Den 1 januari 2010 blev vi en egen förening. Verksamhetsåret 2024 har varit vårt fjortonde år.

Medlemmar

Enligt stadgarna består föreningen av de fysiska personer som har upptagits i föreningen som medlemmar. Medlemskapet löper kalenderårsvis.

Under 2024 har Friskis&Svettis Leksand haft 229 medlemmar (en ökning från 202 2023 med drygt 13 %). Seniorklubben har under 2024 ökat från 71 till 89 medlemmar (en ökning med 25%). Fem av dessa seniorsmotionärer har även deltagit i Jympa Soft och betalar full träningsavgift.

Funktionärer

Våra funktionärer jobbar ideellt i Friskis&Svettis som ledare, värdar, i styrelse och valberedning, med klädbeställning, webb, musik, teknik, medlemsregister, lokalbokning, marknadsföring och annat.

Under året har Friskis&Svettis Leksand haft totalt 9 aktiva ledare, 12 värdar, 7 personer i styrelsen, 3 personer i valberedningen samt 1 revisor och 1 revisorsersättare. Vissa personer har haft flera poster i föreningen.

Lotta Johansson, Brita Ström, Eva Jönsson, Matilda Böwes och Gudrun Norman, Ulrika Nygård (del av året), Ilona Hubertova, Rose-Marie Lagerqvist (del av året), Pernilla Gomersson, har varit ledare.

Seniorklubben har fortsatt sin verksamhet i S:t Persgården under 2024. Rose-Marie Lagerqvist var handledare under våren sedan till höstterminen tog Gudrun Norman över som ansvarig handledare för Seniorklubben och Karin Widén, Karin Påvels-Jensen, Berit Astvik-Green, Ingalill Smed-Liss, Ann-Chatrin Kia Eriksson, Marianne Kemnert och Yvonne Tangen har varit ledare.

Matilda Böwes är ledaransvarig from juni 2022. Annica Björsell var värdansvarig hösten sedan tog Elisabeth Ross som värdansvarig from augusti 2024. Lotta Johansson har ansvar för att lägga upp information på hemsidan. Therese Forsberg är kommunikationsansvarig och lägger upp aktuell information på FB och Instagram med hjälp av värdar/ledare. Carina Rusten har uppdraget som kassör i föreningen. Åsa Holén ansvarar för medlemsregistret och appen.

Styrelsen

Styrelsen har under året bestått av följande personer:

Therese Forsberg, ordförande

Maja Finn, sekreterare

Yvonne Jakobsson Arons, ledamot

Lotta Johansson, ledamot

Ilona Hubertova, ledamot

Yvonne Vestling, ledamot

Annica Björsell, suppleant

Styrelsen har haft 10 protokollförda möten under året.

Valberedning

Valberedningen har under året bestått av följande personer:

Kerstin Söderström, sammankallande

Gudrun Norman

Marguerite Wennergren

Revisor och revisorsersättare

Föreningens revisor har under året varit Nilla Ahrman och ersättare har varit Veronika Nilsson.

Lokaler

Vår grundverksamhet har varit och är förlagd till Åkerö skolas gymnastiksal, Gamla gymnastiken, Spegelsalen i Leksandshallen samt Seniorsklubben i S:t Persgården. Parkträning vid Sparbanksparken och Hembygdsgårdarna i Leksand. Vi erbjuder även digital träning till våra medlemmar via applikationen Friskis Go.

Verksamheten

Utbud

Under 2024 har vi erbjudit Jympa, Jympa soft, Coreflex soft, Cirkelfys, Multifys, Multifys soft, Dans fusion och Yoga soft. Run off, satsning löpning under en period utomhus på våren. Vi har även haft träning både inomhus och utomhus under sommaren.

Under vårterminen och höstterminen erbjöds nio pass per vecka.

Vi hade under vårterminen haft 205 pass inomhus och under höstterminen kom vi upp i 166 pass.

Parkträningen pågick under veckorna 27-31 med ett pass på måndagarna vid Hembygdsgårdarna och tre pass på torsdagarna i Sparbanksparken. Dessa pass var gratis och krävde ingen bokning. Totalt genomfördes 15 pass under sommarjympan. Antalet motionärer som deltog i parkträningen med varierade antal deltagare.

Seniorsklubben: Träningen har genomförts torsdagar i tre grupper med fika och social samvaro i två omgångar omlott. Lokal som tidigare S:t Persgården, Musikens hus, Leksand. Under vårterminen genomfördes 19 träningstillfällen (11/1 – 23/5) och under hösten 16 tillfällen (22/8 – 5/12). Träningen har genomförts i tre grupper varav en för enbart män under vårterminen. För att möta den stora efterfrågan till träningen ombildades mansgruppen till blandad grupp fr o m höstterminen. Under höstterminen deltog i genomsnitt 50 motionärer/träningstillfälle samt under vårterminen 54 motionärer/träningstillfälle. Nytt program från F&S Riks, Stol och styrka, övades in under sommaren för att användas under hösten och vårterminen 2025.

Störst antal deltagare kan noteras att Gympa Softpassen som är måndagarna.

Utbildning

Vi har under året utbildat/licensierat en ny jympa-ledare. Andra ledare har vidareutbildat sig i cirkelfys-, enkeljympa-, och löpning softutbildning. En från styrelsen deltog vid Friskis Riks verksamhetskonferens i oktober samt två av oss åkte på träff liten förening i september. Hjärt- och lungräddning genomfördes i september 2024. Där deltog sexton funktionärer.

Aktiviteter och arrangemang

Föreningen har arrangerat följande aktiviteter:

- ✦ Tis 21/5 var ett special pass "Smörgåsbord med ledarna" där alla ledare fick visa olika träningspass.
- ✦ Funktionärsträff 12/8 på Alvéngården
- ✦ Prova-på-jympa vecka 2 och vecka 34, dvs första vecka på vår- respektive höstterminen.
- ✦ Parkjympa vecka 27-31 15 tillfällen
- ✦ Deltog i Happening-dag med 2 pass i Sparbanksparken 7/9
- ✦ 2 från styrelsen åkte på Träff liten förening den 22/9.
- ✦ Julavslutning i Åkeröhallen den 10/12 för motionärer och funktionärer.
- ✦ En från styrelsen deltog vid Friskis Riks verksamhetskonferens i Stockholm 12/10
- ✦ Juljympa vid tre tillfällen v 51, 52 och 1.

Andra händelser under året

- ✦ Mot ersättning till föreningen har vi även haft träning på SÄBO (kommunens särskilda boenden för äldre) samt enkeljympa mot LSS (lagen om stöd och service) för personer med funktionsvariationer i Leksandshallen där Lotta lett enkeljympa vid 29 tillfällen. 11 på hösten och 18 på våren, med en grupp på ca 15st inom LSS.
- ✦ Träning på Säbo utmynnade sedan till en förstudie, SISU-projekt för Björkbackens boende. Vi ledde även två träningstillfällen för Leksands kommun Seniorkul projekt 65+.
- ✦ Brödmasan har inte längre haft möjlighet att sponsra seniorklubben med kaffebröd men vi har en överenskommelse att köpa frysta vetelängder till en kostnad av 30 kr/st. Friskis&Svettis Leksand har stått för kaffe/te och mjölk.

Ekonomi

Årets resultat bifogas i resultat- och balansräkning för 2024.

Medlemsavgiften i föreningen har uppgått till 150 kr/år och träningsavgiften vuxen (21-64 år) till 800 kr/termin, Vuxen 65 år och äldre 650 kr. Medlemmar i Seniorklubben, har förutom medlemsavgiften, betalt 350:-/termin i träningsavgift. För ungdomar mellan 10-20 år har medlemsavgiften uppgått till 150 kr/år och tränings-avgiften till 200 kr. 10-kort kostar 500:-