

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

SAMMANFATTNING AV DE VIKTIGASTE HÄNDELSERNA

Terminsstarten började traditionsenligt med kickoff för funktionärerna den 14 januari då vi samlades i cafeterian på Rådahallen efter att först ha avnjutit Elin Arvidssons skivstångspass. Under 2024 vi kunde skriva 161 medlemmar vid årsskiftet.

Vårens jympaverksamhet bjöd på 8 pass inklusive vandring en gång i veckan. 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 20. Traditionen att ”göra om” vandringen till längre ”vandringar” runt om i kommunens strövområden har fortsatt under året lika så har traditionen att fika på de kortare vandringarna fortsatt. Vår ledare Terese Andersson tog en paus under året för att kunna satsa helhjärtat på tävlingscyklingen.

Sommarjympan på Vita Sannar pausades i år och vi provade att i stället att ha sommarjympan inne på Rådahallen för att se om det skulle öka deltagarantalet på passen men tyvärr såg vi ingen ökning i år heller. Passen hölls under veckorna 23 till och med 27 och vi höll två pass i veckan.

Höstterminen startade vecka 35 och höll på tom vecka 48, Decemberjympan hölls mellan veckorna 49 och 51 och vi avslutade traditionsenligt med juljympan och nyårsjympan. Höstens kickoff hölls på Rådahallen som traditionsenligt inleddes med ett cirkelpass som hölls av Karin. Under höstens erbjöd vi 8 pass per vecka inklusive vandringen.

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	Ulla Larsson
Kassör	Kerstin Mattsson
Ledamot/vice ordförande	Caroline Larsson
Ledamot	Tove Olsson
Suppleant	Madeleine Winåker

Övriga funktionärer/ansvarsområden

Värdansvarig	Ulla Larsson (med stöd av Lieona Häll)
Ledare/Utbildning	Agnetha Fridh
Kläder/material	Tove Olsson
Marknadsföring	Caroline Larsson
Hemsida	Thomas Larsson
Medlemsregistret	Kerstin Mattsson
Medlems/funkisaktiviter	Tove Olsson och Madeleine Winåker

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 2024 var vårt medlemsantal 161 Antalet bidragsberättigade genom LOK-stöd 2024 gav en intäkt till föreningen på 538 kr (ungdomar) och 15 004 kr (65+)

Möten

- Årsmöte hölls den 22 april 2024.
- Konstituerande styrelsemöte hölls den 22 april 2024.
- 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, Anna Nielsen, Madeleine Winåker, Agnetha Fridh, Elin Arvidsson och Susanne Janveden.
- *Vårdar:* Helena Eliasson/Andersson, Christina Ewergårdh Öhring, Tove Olsson, Caroline Larsson, Eva Rydberg, Ulla Larsson, Birgitta Pilqvist, Ingela Andersson, Lieona Häll, Jenny Larsson och Teresia Tordsdotter

Träningsverksamheten

Under 2024 har vi haft följande jympapass:

Vårterminen: 8 pass/vecka fram till v 18 då vi startar majschemat med två pass/vecka

Under hela våren och fram till v 20 har vi haft vandring en gång i veckan.

Sommarjympa: 2 pass/vecka under 5 veckor

Höstterminen: 8 pass/vecka och vandring fram till vecka 51. Vi stängde terminen med ett glittrigt nyårspass.

- *Våren*, vecka 3–20 och vandringar vecka 3–20
- *Hösten*, vecka 35–51 och vandringar vecka 35–50.
- *Sommarjympa* på Rådahallen under veckorna 23–27.

Utbildning och uppföljning

- Susanne Janveden utbildades till jympaledare.

Verksamhetsutveckling

- *Rådahallen*. Samverkan med Tony Elofsson på Rådahallen löper på.
- *Funkisaktiviteterna*, kickoff inför terminen startarterna.

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.
- 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 & Sveltis 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 Dalsland genom att bland annat delta i varandras kickoffer.

Träningsstatistik 2024:

Under vårterminen hade vi totalt 135 pass med ett snitt på ca 20 deltagare per pass. (inklusive vandringarna)

Maj och sommarmypan i B-hallen: totalt 16 pass med i snitt 10,5 deltagare

Under höstterminen hade vi 126 pass med ett snitt på 18 deltagare per pass. (inklusive vandringarna). Under december hade vi 7 pass med ett snitt på 15,5 deltagare per pass.

RESULTATRÄKNING 2024

Föreningens inkomster

Avgifter	140375
Aktivitetsstöd	15542
Övriga inkomster	1993
Summa inkomster	157910

Föreningens utgifter

Lokalhyror och material	51740
Utbildning	6979
Övriga kostnader	59205
Summa utgifter	117924

Årets resultat 39986

BALANSRÄKNING

Tillgångar

Föreningskonto	145658
Övriga bankkonto	66113
Summa	211771

Skulder

Leverantörsskulder	1780
Förskottsbetald avgift	1356
Summa	3136

Kapital

Ingående kapital	168649
Redovisat resultat	39986
Summa	208635

Kortfristiga skulder

Leverantörsskulder	1780
Förutbetalda medlemsavgifter	1356
Summa	3136

Summa skulder och kapital 211 771

Mellerud 2025-02-15

Eva Heldmer

Ordförande

Ulla Larsson

Sekreterare

Kerstin Mattsson

Kassör

Caroline Larsson

Övrig ledamot

Tove Olsson

Övrig ledamot