

# **Verksamhetsberättelse 2023**

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  
Johanna Ellman, ledamot  
Gordon Rapp, ledamot

Styrelsen hade under året totalt 10 stycken ordinarie styrelsemöten, varav fem stycken var digitala samt ett årsmöte och konstituerande styrelsemöte.

Övriga förtroendeposter:

Valberedning har bestått av Lena Sandström Winberg (sammankallande), Edyta Salenius samt Agneta Svensson.  
Revisorer är Ruby Röman, Susanne Olsson samt Ulf Schmalfeld som suppleant.

## **Kalender 2023**

Januari

16/1 Terminsstart.

Gymträning – samarbete med Holje Gym fortlöper under 2023.

Ny träningsform: gästpass Tabata återkommer igen.

Mellan vecka 5-9 erbjöd vi gästpass: Box.

Februari

4/2 Yogadag arrangeras av våra yogainstruktörer med plats för ca 40 motionärer där det erbjuds flera olika typer av yoga.

4/2 Funktionärer står vid Maxi och delar ut VIP-kort (2 gratisträningar)

Mars

14/3 Årsmöte med 20 stycken deltagare.

29/3 Mellojympa med flera olika ledare.

April

1/4 Dansevent med Maria Bild, känd från TV-programmet Let's Dance. Finansierat av postkodsstiftelsens Grannskapsinitiativ. Cirka 70-80 deltagare.

Maj

15/5 Vår sommarträning börjar med utepass måndag och onsdag (gratis för alla), i övrigt reducerat schema.

## Juni

13/6 Terminsavslutning för funktionärer vid Holjepark – minigolf och korvgrillning stod på programmet.

16-18/6 Vi deltog som sponsor i Holjemarknads lotteri, där vi skänkte två stycken 10-kort.

21/6 Första digitala mötet angående Strategi 2025 (F&S Riks höll i mötet). Strategi 2025 är ett steg emot färre och starkare föreningar, riks vill att vi jobbar emot att hitta några andra Friskiföreningar att slå sig samman med.

## Juli

Sommarträning pågår till 12/7.

## Augusti

27/8 Möte hos F&S Älmhult angående Strategi 2025.

28/8 Terminsstart.

## September

4/9 Kick-off för våra funktionärer samt även för funktionärer från F&S Ronneby och F&S Karlshamn, ett projekt finansierat av SISU Blekinge och vilket vi gett arbetsnamnet "En del av Blekinge". Vi hade Friskisutbildaren Johan Thor på besök som föreläste samt ledde ett jympapass. Vi bjöd på grillad korv och kaffe med tilltugg.

23/9 Projekt "Växtverket" startar, fem träningspass som hålls under veckorna 38-42 på Växtverket, för deras ungdomar.

30/9 Skördefest där våra dansledare visade hur ett danspass kan gå till och vi delade ut VIP-kort (2 gratisträningar)

## Oktober

14/10 Psykiatridag (en del av Psykiatriveckan) där vi deltog i evenemanget "Heja kropp och knopp". Vi hade en styrketävling med bland annat två stycken 10-kort som vinst.

21/10 Andra träffen på "Del av Blekinge", den här gången är vår förening inbjudna till F&S Karlshamn. Vi tränar ett Multifyspass samt har diskussioner i grupper angående "Strategi 2025", färre och starkare föreningar.

## November

14/11 Funktionärsmöte där vi diskuterar om hur mycket aktiviteter vi ska ha, syftet med dessa aktiviteter samt vilka är villiga att delta på sådana saker och i vilken omfattning.

18-19/11 Sex stycken av föreningens instruktörer åker till Stockholm för inspiration på Urban Vibes.

20/11 samt 24/11 Mustaschpass på spinningen. Deltagarna får frivilligt stötta prostacancerförbundet.

25/11 Medlemsdag på Sportringen - F&S medlemmar får handla med 15% rabatt på ordinarie priser.

25/11 Vi deltar på Julmyset i byn, tävling i styrka med bla olika profilprodukter samt 10-kort som vinst.

December

8/12 Julavslutning för funktionärer hölls på Nebbeboda gård där vi åt smörrebröd samt tävlade i musikquiz.

11/12 Började reducerat schema över jul & nyår.

Media/marknadsföring under året:

Våra vanliga informationskanaler är Facebook och Instagram.

Inför evenemanget med Postkodstiftelsens (Dansdag med Maria Bild) samt vid projektet med 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 samt SISU Blekinge.

---

Ordförande/ Christian Lönegård

---

Verksamhetsledare/ Camilla Lindqvist

---

Sekreterare/ Ann Larsson

---

Kassör/ Raili Svensson

---

Vice ordförande/ Eivor Magnusson

---

Ledamot/ Johanna Ellman

---

Ledamot/ Gordon Rapp