Motioner

Årsmöte 2019

Motion till Friskis Norrköping - Inga flygresor för tränings skull

Mänskligheten står inför gigantiska utmaningar i form av klimatförändringar. Det är vi människor som påverkar klimatet.

För att dessa klimatförändringar inte ska bli katastrofala med fruktansvärda följder för kommande generationer, behövs att alla tar ansvar, alla hjälps åt. Nu.

Vi vet att flyget är en av de stora bovarna när det gäller utsläpp av koldioxid.

Friskis@Svettis kan dra sitt strå till stacken genom att anta en miljöpolicy som innebär att man inte ordnar träningsresor där det är nödvändigt att transportera sig med flyg.

Friskis@Svettis är en ideell organisation som borde arbeta miljömedvetet.

En sådant initiativ skulle väcka respekt och andra organisationer följa i Friskis@Svettis spår.

Jag yrkar att lokalföreningen Friskis Norrköping försöker påverka/arbetar för att Friskis@Svettis/reseklubben slutar anordna träningsresor med flyg.

Norrköping 190219
Barbro Mild

Styrelsens svar på motionen ”inga flygresor för träningens skull”

Sedan en längre tid har föreningen en träningsresa inplanerad i maj 2019, en av totalt två som föreningen genomför. Beslut har dock tagits om att inte anordna fler träningsresor där flyg är transportmedlet.

Friskis&Svettis Norrköping vill ta samhällsansvar och det känns viktigt för oss att göra denna förändring för klimatet.

Redan idag har föreningen ett gott tänk kring de övriga resor som genomförs i verksamheten men vi kommer under året att göra en ytterligare översyn för att bli mer klimatsmarta.

Vidare ska Friskis&Svettis Norrköping lyfta frågan till Friskis&Svettis Riks samt i forum där Friskis&Svettis alla föreningar möts.

Med detta svar anser styrelsen motionen besvarad.

Funktionär/Ledare-träning/Stödperson Magopererade typ ex GBP innan, (under), efter livsstilsförändring.

Beskriv nuläget och problemet/behovet:
Under många år har det erbjudits alternativ till en viktminskning för överviktiga/personer med fetma som dokumenterat under en längre tid försökt gå ner i vikt vid ett flertal tillfällen utan att lyckats hålla vikt över tiden via olika typer av kliniska magoperationer som bla GBP (Gastric By Pass) eller Sleeve.
Det finns många personer som planerar att göra, är under utredning, förbereder sig inför operation genom att påbörja sin livsstilsförändring genom att de ska gå ner en viss procent av sin vikt innan operation, de som ska rehabiliteras efter operation och många därtill som många år efter sin operation och viktnedgång behöver arbeta med sin kost, motion mm för att fortsätta sin livsstilsförändring med bla att ge sin kropp det som missunnats under lång tid i form av kondition, stabilitet, smidighet och uppbyggnad av muskelatur och kanske även förbereda sig inför ev kommande buk/hudplastik pga överskottshud som i vissa fall kan via träning kan komma till rätta med uppbyggnad av muskler.
Personligen gjorde jag min GBP i okt 2015 och arbetar sedan dess med min nya livsstilsförändring och har varit mycket mer aktiv bla hos Fiskis nu efter invigningen den 3 jan 2019.
Jag har bla detta år startat upp en sluten fb-grupp med idag 14 aktiva medlemmar i hela Sverige som jag administrerar, är aktiv själv i att nå sin egna personliga utmaning om 125 pass fram till 30 juni 2019. Själv är jag idag uppe i 83 genomförda pass. En grupp som coachar varandra som har harstag #GBPUtmaningenVT2019.
Jag och många med mig har under sin tid innan remiss till landstinget, under processen, direkt efter operation och även under den resterande tiden under många år som magrare livsstilsförändrad känner en behov av stöd, samtal, kost tips kompis, träningspartner för ett fortsatt hälsosamt levene med kostrådgivning från dietister, tips från vc årligen, men framförallt de där dagliga coachande samtalen och genomförande av aktiviteter som leder till ett fortsatt bra BMI, kondition, muskelbyggande arbete förutom det mentala mänskliga arbetet som dagligdags idag sker mycket via sociala forum, vilket skulle kunna även göras vid träffar i samband med träning IRL.

Beskriv ditt förslag till lösning och dina argument för förslaget. Komplettera gärna med ett kostnadsförslag om det är möjligt.
Mitt förslag är att öppet gå ut med en stödgrupp för denna målgrupp stöd inledningsvis i sin fundering, förberedelse samt under utredning hos Landstingets Obitas för att fånga upp dessa samt att då strax efter operation vara med att bidra till stöd, promenader, och successivt öka medvetandet om livsstilsförändringens fortsatta ständiga arbete med kost, träning över resten av livet, och varför då inte göra det i en ideell förening som Friskis...
Argumentet är att det har gjorts många magoperationer, görs än idag och säkert fortsättningsvis kommer att erbjudas och göras på människor som själva efter, som mig själv, inte klarat av uppgiften själv efter många misslyckande försök och som nu tappat hoppet och med denna sista åtgärd göra ett sådant ingrepp som ett verktyg för en snabb och kontollerad viktnedgång att själv ansvara flr att förvalta över tiden. Det är ofta efter 2-3 år som vissa

tyvärr går upp delar eller hela sin viktminskning pga tappad fokus och en bruten livsstilsförändring. Här kan jag med Friskis start och vidare utveckla ett koncept med assisterande till personens egna dietist och även därifrån samt via friskis kompetens, vilket jag gärna skulle vilja utbilda mig mer inom och få erfarenhet av för att överbrygga denna stra folksjukdom, som landstinget lägger ner ca 100 000 kr per magoperation att säkerställa för dels individen och samhället för att slippa kostsamma komplikationer och följdsjukdomar. Kostnadsförslag har jag inga siffror på men kan tänka mig en viss kostnad för att få ut information kring detta koncept på lämpligt kostnadseffektivt sätt till aktuell målgrupp (fundrar på att göra pga har problem med vikt idag), bli behjälplig i remiss/infomöten hos landstinget och under utredningen där samt efter operation och de många som åren efter ofta själv dagligen får arbeta i mörker, då ingen direkt organiserad verksamhet inte idag finns efter operation förutom de årliga efterkontrollerna.
Vidare ev min utbildning internt och ev extern för att kunna vara verksam hos Friskis med aktuellt koncept och kanske senare de träningspass som mest är aktuellt för denna målgrupp i deras olika faser utöver att manske vara en funktionär rent allmänt men med specifikt för just aktuell målgrupp på i flrsta hand min hemmaplan Vrinnevi, men kan även tänka mig city och ingelstad.

Själv ska jag göra Bukplastikoperation den 12-13 mars 2019 men tränar varje vardagsmorgon mellan ca kl 05.30 till 07.30 Löpbandsträning/kondition och styrka över/underkropp samt 3-4 kvällspass med mestadels Spin, Jympa, Core...
Men, som sagt, jag tränar som det vore inför mitt nu 4e Grabbhalvan med mål under 29 min och nästa år Göteborgsvarvet.
Jag kommer vara sjuskriven ca 3 v efter bukplastiken med viss tillgängliget för utveckling om så behövs samt kommer inte kunna lyfta tyngre vikter 4-6 veckor efter operation ca fram till påsk...

Avsluta med ditt och eventuella medmotionärers namn och personnummer och dagens datum
Niclas Ripnäs, 2019-02-20

Svar till motion ang GBP
Motionen avslås då det är en verksamhetsfråga.

Svar från verksamheten:

Att ha målgruppsinriktad träning är något som vi är öppna för och vi ser att vi skulle kunna vara platsen för den typ av träning som motionen beskriver. Detta under förutsättning att det finns resurser tillgängliga hos oss i form av funktionärer och att det går att få ett hållbart samarbete med Landstinget. När det kommer till kost och den medicinska biten besitter vi dock inte kompetensen som krävs. Det vi kan bidra med är träningen. Vi är öppna för att fortsätta titta på den här typen av samarbeten.