

Årsredovisning 2020



Mellerud



Friskis&Sveltis - Rörelseglädje i Mellerud

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

SAMMANFATTNING AV DE VIKTIGASTE HÄNDELSERNA

Våren 2020 då Coronaviruset drog fram över världen och omkullkastade tillvaron på så många olika sätt fick vi i föreningen, utifrån Folkhälsomyndighetens riktlinjer, ställa in alla inomhusspass från vecka 12. Men innan dess började vårens termin som brukligt vecka 3 och fick hålla på i 9 veckor innan vi tvingades stänga. Flera nyheter fanns på schemat, bl.a. ett danspass, Dance Explode och vi drog igång vår stora satsning på Seniorklubben där vi erbjöd tre pass per vecka. Satsningen på Seniorklubben var lyckad och vi fick många nya medlemmar. Cirkelpasset fick många deltagare vid vissa tillfällen så många som 40 stycken.

Efter stängningen ställde vi om till uteverksamhet och vecka 13 erbjöds medlemmarna två Walkingpass i veckan, tisdagar och torsdagar. Torsdagspasset utvecklades under våren till en längre "vandring" runt om i kommunens strövområden och vid dessa tillfällen avnjöts ofta medhavd fika. Under april startade vi mera uteverksamhet nu på kvällstid med stationsjympan på Vita Sannar och våra duktiga ledare genomförde två pass per vecka t.o.m. den 25 maj. Sommarjympan startade i vanlig ordning vecka 25 med två pass per vecka och höll på under 6 veckor.

När det blev dags för hösttermin vecka 36 startade vi jympan inne med anpassningar för att göra den Coronasäker bl.a. införde vi bokning till passen och begränsade antalet motionärer till 20 stycken. Tyvärr tvingas vi att pausa all gruppträning för de medlemmar som var 70+ och fick därmed lägga ner satsningen på Seniorklubben. För denna målgrupp erbjöd vi istället Walking på torsdagar. Under höstterminen genomförde vi 8 pass/vecka och Walking fram till vecka 45 då vi åter tvingades stänga all verksamhet terminen ut. Vi hann erbjuda gratis gympa för alla ungdomar under sportlovet men inte övriga lov under året. Den 8 oktober deltog Christina Halvarsson och Eva Heldmer på en informationsträff för alla idrottsföreningar i kommunen. Träffen var tänkt att ge information om hur man skulle få fler ungdomar med utländsk bakgrund att bli aktiva inom idrotten.

Vi har under rådande omständigheter kunnat genomföra några aktiviteter för våra duktiga funktionärer bl.a. hade vi en våravslutning på Kroppefjäll där våra funktionärer fick gå en guidad tur på Doktor Seadéns runda och efter promenaden blev det korvgrillning. Höstens kickoff hölls på Sune like. I stället för julavslutning fick alla funktionärer en liten julklapp. Tyvärr kunde vi varken ha den traditionsenliga juljympan eller det glittriga nyårspasset.

Vi vill framföra vårt stora TACK till medlemmarna och funktionärerna som alla har bidragit till vår verksamhet.

ORGANISATION

Styrelse

Ordförande	Eva Heldmer
Vice ordförande/sekreterare	Christina Ewergårdh Öhrling
Kassör	Kerstin Mattsson
Ledamot	Christina Halvarsson
Ledamot	Tove Olsson
Suppleant	Lill Kristofferson

Övriga funktionärer/ansvarsområden

Värdansvarig	Christina Ewergårdh Öhrling
Ledare/Utbildning	Anders Jernberg
Kläder/material	Tove Olsson
Lokaler/ljud	Anders Jernberg
Marknadsföring	Christina Halvarsson
Hemsida	Thomas Larsson
Medlemsregistret	Christina Ewergårdh Öhling
Medlems/funkisaktiviteter	Tove Olsson och Christina Halvarsson

Valberedning

Eva Rydberg, sammankallande och Anna Harling.

Revisorer

Åke Carlsson

Göran Andersson, 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.

Allt sådant blev pausat 2020

Medlemmar

Under 2020 låg vårt medlemsantal på 219st. Antalet bidragsberättigade genom LOK-stöd 2020 gav en intäkt till föreningen på 1064 kr denna låga summa berodde på att vi tvingades pausa så många veckor.

Möten

- Årsmöte hölls den 6 april 2020.
- Konstituerande styrelsemöte hölls den 6 april 2020.
- Styrelsen har haft elva protokollförda styrelsemöten samt däremellan e-postkontakter; messenger och muntliga kontakter men p.g.a. pandemin har de flesta möten 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, Terese Andersson, Anders Jernberg, Kajsa Jernberg, Madeleine Wallentin, Agnetha Fridh och Ann-Sofie Hermansson.
- *Värdar:* Helena Eliasson/Andersson, Christina Ewergårdh Öhrling, Tove Olsson, Inger Bjarnesjö, Anders Hermansson, Caroline Larsson, Anna Harling, Eva Rydberg, Ulla Larsson, Elin Arvidsson, Birgitta Pilqvist, Anna Kahn, Ingela Andersson och Sofie Aronsson

Träningsverksamheten

Under 2020 har vi haft följande jympapass:

Vårterminen: 12 pass/vecka fram till v 12 då vi pausar all vår inneverksamhet . Vecka 13 börjar vi ha 2 Walkingpass i veckan och under april startar vi utejympa på Vita Sannar 2 pass/vecka t.o.m. 25 maj
Sommarjympa: 2 pass/vecka under 6 veckor
Höstterminen: 8 pass/vecka och Walking fram till vecka 45 då vi stänger alla verksamhet terminen ut.

- *Våren*, vecka 3–12 inne sedan ute med anpassade pass.
- *Hösten*, vecka 36–45, fortsatte verksamheten med Corona säkring.
- *Sommarjympa* gratis för alla på Vita Sandar under veckorna 25–31. I år hade vi jympapass på måndagar och onsdagar.

Utbildning och uppföljning

- Anders Jernberg vidareutbildades till softjympa ledare.

Verksamhetsutveckling

- *Rådahallen*. Samverkan med Tony Elofsson på Rådahallen löper på.
- *Funkisaktiviteterna*, Våravslutning på Kroppefjäll, kickoff för höstterminen på Sunlike men p.g.a. att pandemin tagit fart igen blev det ingen julavslutning utan alla funktionärer fick en julklapp istället.

Melleruds kommun fortsatte sin samverkan med föreningarna i kommunen i samarbete med SISU. Vi har varit inbjudna till kommunens föreningsträffar och deltog i en informationsträff för alla idrottsföreningar i kommunen om hur kunna få fler ungdomar med utländsk bakgrund att bli aktiva inom idrotten.

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, Team Sportia, Medborgarkontoret, Gymnasiet och Rådaskolan. Affisch om Sommarjympan på anslagstavlor på Vita Sandars och i Sunnanå.
- Avtalet med *TEAM SPORTIA* Mellerud har fortsatt med 20 % på jympautrustning för våra medlemmar under terminernas första månad samt hela terminen för funktionärerna.
- *Friskispressen*. Vi skaffade 100 exemplar av samtliga nummer och delade ut gratis till motionärerna samt vid olika marknadsföringstillfällen.

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 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 & Svettis 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 Mötesplats framtiden även om detta var pausat under 2020.

Träningsstatistik:

Totalt antal deltagare per pass 2020												
VT20	Jympa Medel/Celebrate	Step Explode	Seniorklubb Cirkel	Skivstång	Dans Explode	Jympa Soft Seniorklubb	Jympa Station	Intervall Flex	Jympa Puls Bas	Yoga	Walking	Core Flex
	32,7	23,3	32,9	24,4	25,4	29,8	23,6	16,3	24,5	16,6	8,8	33,5
HT20	Medel/Bas	Step Explode	Skivstång	Jympa Station	Int/Flex	Dans Explode	Yoga	Walking	Core Flex			
	18,2	15,9	14,9	16,7	5,9	8,0	10,5	10,3	8			

Föreningens inkomster

Avgifter	139350
Aktivitetsstöd	1064
Övriga inkomster	18450
Finansiella Intäkter	63
Summa inkomster	158927

Föreningens utgifter

Lokalhyror och material	65165
Utbildning	15394
Övriga kostnader	24049
Summa utgifter	104608

Årets resultat	54319
-----------------------	--------------

BALANSRÄKNING**Tillgångar**

Kundfordringar	2720
Checkräkning	128543
Övriga bankkonto	62870
Summa	194133

Skulder

Leverantörsskulder	2209
Förskottsbelagd avgift	0
Summa	2209

Kapital

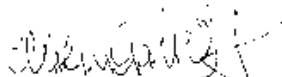
Ingående kapital	137605
Redovisat resultat	54319
Summa skulder och kapital	191924

Mellerud 2021-03-25



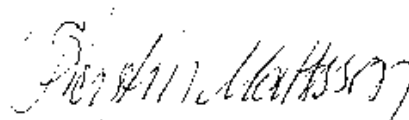
Eva Heldmer

ordförande



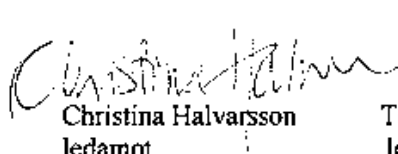
Christina Ewergård Öhrling

vice ordförande/sekreterare



Kerstin Mattsson

kassör



Christina Halvarsson
ledamot



Tove Olsson
ledamot

REVISIONSBERÄTTELSE

Mellerud 2021-

Åke Carlsson