



---

## Förslag till Verksamhetsplan och Budget för 2024

---

### INRIKTNING DE KOMMANDE ÅREN MED FOKUS PÅ 2024

Under de tjugo år som föreningen har funnits har vi etablerat oss i Mellerud som en viktig aktör inom motion och friskvård. Vi har utvecklat vårt föreningsarbete och vår kultur. Men det innebär inte att vi kan slå oss till ro och bara förvalta den verksamhet vi har byggt upp. Vi måste hela tiden marknadsföra oss utåt för att göra oss och vår verksamhet känd bland nya målgrupper. Vi måste också hänga med i tränings- och föreningsutvecklingen för att vara i framkant så att vi upplevs som den bästa, roligaste och mest prisvärda att träna hos och vara funktionär i. Här redovisas vad vi planerar för 2024

### MEDLEMMAR

- Måna om och öka mervärdet för medlemmarna på olika sätt (sociala aktiviteter, kunskaper, ekonomisk nytta/rabatter etc.) men också att få tillbaka de medlemmar vi tappat under pandemin och även värva nya medlemmar.

### SÄRSKILDA MÅLGRUPPER

Vi arbetar för att ha ett varierat och inspirerande utbud av olika pass som ska tillgodose så många motionärer som möjligt.

- Ungdomar får även i år träna gratis på alla våra pass under sport- och höstloven.
- Vårt mål är att utveckla kontakterna med personer med funktionsnedsättningar för att locka fler och nya motionärer till Enkeljympan så att den kan återupptas igen.
- Utveckla kontakterna med yngre åldrar så att medelåldern bland våra motionärer sjunker.
- Kontakta företag och arbetsplatser och diskutera hur vi kan bidra till bättre hälsa hos deras anställda. Vi erbjuder även "After work" i form av skraddasydda pass.
- Fånga upp de personer som "tränat/rehabiliterats klart" hos Fysioterapeuter m.fl. eller får "träning på recept" genom att marknadsföra våra pass som är lämpliga via infobladet "Träning efter Rehab".
- Barn och juniorer: Vårt mål är att ta upp Familjejympan igen men just nu saknar föreningen ledare till passet.

### TRÄNINGSBUD

- Inför varje termin se över antalet pass och träningsformer i syfte att nå en bred verksamhet som når olika målgrupper och intressen. Ha Jympan; Jympan Soft och Seniorklubb som grundutbud.
- Reducerat schema i maj och december som hittills med två pass/vecka. Dessa ingår i träningsavgiften.



- Sommarjympa gratis för alla som hittills med två jympapass under v 25–30 på Vita Sandar.
- Juljympa med julmusik och Nyårsjympa med glitter och glamour. Decemberjympan är sedan några år gratis för alla.

### **UTBILDNING**

- Varje ledare ska visa och informera om olika rörelser i början av träningspassen.
- Introduktionsutbildning för alla nya funktionärer.
- Erbjudna HLR-utbildning för funktionärerna.
- Erbjudna våra ledare fortbildning när sådan finns och vår ekonomi tillåter. Uppmuntra våra ledare att se över det ”sortiment” av konceptpass som Riks erbjuder och se om där finns något att ”ta hem” till föreningen.
- Eventuellt delta i F&S Riks-utbildning för styrelser och små föreningar.
- Utbilda fler ledare när behovet finns

### **MARKNADSFÖRING och EXTERN KOMMUNIKATION**

- Annonser i Melleruds Nyheter bl. a med vår- och höstschemat samt kompletterande artiklar.
- Affischer på olika besöksfrekventa platser och lokaler enligt vår lista
- Visa våra träningsaktiviteter i kommunens Kultur och fritidsnytt samt sport- och höstlovsprogram.
- Ha information om sommarjympan på Vita Sandars Campings hemsida.
- Hålla Hemsidan aktuell och spännande bl. a. med fler bilder.
- Hålla Facebook och Instagram aktuella och spännande.
- Informera om oss och vår verksamhet i samhället t ex vid Kanalyran och för nyinflyttade.

### **VERKSAMHETSUTVECKLING och KVALITET**

- Fortsätta att utveckla vår organisation för ökad delaktighet och effektivitet via bl.a. ledar- och värdmöten minst en gång varje termin, samverkan mellan styrelsen, ledar/utbildnings- och värdansvarig, hemsidesansvarig samt övriga ansvariga för olika frågor.
- Fortsätta att arbeta med vår idé och våra värderingar – Friskis & Svettis gemensamma idé och värderingar – samt våra egna regler och rutiner så att de är väl kända bland alla funktionärerna
- Styrelsemöten regelbundet under hela året.
- Kickoff i augusti samt vår- och höstavslutningsträffar för alla funktionärerna.
- Varje ledare ska se till att bli Luffad (uppföljd) årligen samt efter ny typ av träningspass.
- Värduppföljning i grupp
- Varje ledar/värdteam ska gå igenom Brand-Akut sjukdom-Kris-rutinerna i början av varje termin.
- Följa upp vår Miljö- och Klimatplan i samband med Årsmötet



## **SAMVERKAN**

- Fortsatt samverkan med TEAM SPORTIA i Mellerud.
- Fortsatt samverkan med Rådahallen för att utveckla vår verksamhet på ett bra sätt.
- Fortsatt samverkan med Melleruds kommun bl.a. delta i föreningsträffarna.
- Fortsatt samverkan med F & S-föreningarna i Dalsland och Trestad.
- Delta i det nybildade samarbete och erfarenhetsutbyte som Riks har startat i den s.k. ”Mötesplats framtiden” som speciellt är riktade till oss små föreningar.

## **BUDGETPLAN 2024**

### **INTÄKTER**

Medlemsavgifter	30 000
Träningsavgifter	100 000
Engångsavgifter	10 000
Aktivitetsstöd	5 000
Försäljning av idrottsmateriel	3000
Övriga intäkter	2000
<b>SUMMA</b>	<b>150 000</b>

### **KOSTNADER**

Lokalhyra	40 000
Utbildning, konferens	30 000
Kläder till funktionärer	5000
Reklam annonsering	30 000
Centrala avgifter och musik	30 000
Kontorsmaterial	1000
Resekostnader	5000
Bankkostnader	1500
Avgift E-passi	1500
Övriga kostnader	1000
Förbrukningsmaterial	5000
<b>SUMMA</b>	<b>150 000</b>

Styrelsen