

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR IDROTTSFÖRENINGEN SICKLA SENIORER FÖR PERIODEN 1 JAN - 31 DEC 2023 (org nr 802532-4206)

Innehåll

1. Föreningens ändamål och syfte
2. Styrelsen
3. Personal
4. Medlemskap
5. Verksamheten
6. Samarbetet med Korpen
7. Samarbetet med Nacka kommun



1. Föreningens ändamål och syfte

Idrottsföreningen Sickla Seniorer bildades i september 2020 som en fortsättning på den verksamhet som bedrevs av gymmet vid Sickla Hälsocenter.

Föreningen har som ändamål att inom Nacka kommun höja intresset för fysisk träning i enlighet med idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund med särskild inriktning på att öka intresset för motion bland seniorer och bereda dem tillfälle att utöva den i anpassade former.

Föreningen vill erbjuda allsidig, rolig och utmanande fysisk träning för seniorer och därigenom öka möjligheten till ett aktivt liv och bättre livskvalitet genom positiv gruppgemenskap där den egna kroppens förmåga är utgångspunkten.

Föreningen är medlem i Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet och därigenom även ansluten till Sveriges Riksidrottsförbund (RF).

2. Styrelsen

Under 2023 har föreningen haft 8 styrelsemöten.

- Göran Murvall, ordförande
- Anders Hedlund, kassör
- Eva Olivestedt, sekreterare
- Eva Sandler, ledamot
- Elisabeth Wahlström, ledamot
- Lena Murvall, suppleant

3. Personal

Två ledare med bakgrund från Sickla Hälsocenter - Anna-Karin Johansson och Johanna Nordensten – har anlitats som tränare. De har inte varit anställda av föreningen utan arvoderats för arbetade timmar.

4. Medlemskap

Året inleddes med ett antal passiva medlemmar lämnade föreningen. Under året kom det in 15 nya medlemmar, vilket ledde till att medlemsantalet för 2023 ökade till 53. I mitten av december tillkom ytterligare 17 medlemmar som anmälde sig till den nya gympan med stol. Dessa 17 räknas som medlemmar för 2024. Medlemsavgift för året var 300 kr.

5. Verksamheten

Under 2023 har Sickla Seniorer genomfört yoga-pass en gång i veckan, cirkelträning utomhus en gång i veckan, samt promenader en gång i månaden. Sammantaget blev det 44 cirkelpass utomhus och 37 yogapass. Under sommaren (21 juni-10 augusti) var programmet begränsat.

Lokal har hyrts av Yoga Nu, Finntorpsvägen 5A och har främst använts för yoga. Cirkelträningen utomhus har genomförts i en park nära den hyrda lokalen.

Under 2023 har utomhusträning och promenader varit gratis. Ett träningskort för yoga 10 gånger prishöjdes från mars 2023 till 1200 kr. Under 2023 deltog 18 medlemmar i yogan och 34 medlemmar deltog på utomhuspassen. Under hösten 2023 blev det fler deltagare både på yogan och på utepassen. Flera gånger var det fulltecknat (16 personer) på utepassen. Mellan 7 och 20 personer deltog på promenaderna.

Under året har Korpen hjälpt Sickla Seniorer att utveckla en ny verksamhetsgren. Det är en sorts sittgympa som vi valt att kalla *gympa-med-stol*. Under gympapasset är stolen ett redskap, för att sitta eller stödja sig på. Målgruppen är 65+ som behöver träna både balans och styrka. Den 6 december genomfördes en provomgång i Nacka kommuns lokaler Träffpunkt Smedjan på Nya Gatan 12. Det första av tio ordinarie pass genomfördes den 16 januari 2024. En avsikt var att bredda verksamheten för att nå ut till fler seniorer.

Fredagspromenader 2023

Januari: Nyckelviken.
 Februari: Från Boo Gård till Tollare.
 Mars: Från Gullmarsplan till Årsta gård.
 April: Södermalm med Eva Sandler som guide.
 Maj: Från Kvarnholmen till Finnboda.
 Augusti: Från Tollare till Boo Gård.
 September: Velamsund – besök på vingården och på trädgården Sommarbo.
 Okt/nov: Nackareservatet från Hästhagen till Hellasgården.

Medlemsmöten

Förutom årsmötet genomfördes inte något medlemsmöte under 2023. Ett möte som skulle ha genomförts i november flyttades till januari 2024. Verksamheten under vecka 36 (se nedan) engagerade många medlemmar. Det kan också nämnas att de sista träningspassen för yoga och utegympa i juni resp december blev uppskattade tillfällen att avtacka tränarna och att samtala om det som genomförts. Alla medlemmar bjöds också in till provomgången för *gympa-med-stol* i början av december i kommunens lokal på Nya Gatan 12.

Information om verksamheten har gått ut via medlemsmejl och lagts på föreningens webbsida (www.sicklaseniorer.com).

6. Samarbetet med Korpen

Som medlem i idrottsförbundet Korpen har Sickla Seniorer under 2023 fått stöd på flera olika sätt. Föreningen har använt ett system utvecklat av Korpen för medlemsregister och bokningssystem (Zoezi), samt fått hjälp med webbsidan.

Sickla Seniorer deltog i september (vecka 36) i Korpens Aktiva Seniorvecka. Syftet med veckan var att genom aktiviteter och information få fler seniorer att börja träna. Seniorveckan genomfördes i 50 kommuner. Under seniorveckan utökade Sickla Seniorer sin verksamhet och bjöd in alla seniorer i grannskapet att delta. Utegympa på torget och specialpass med yoga för seniorer. Aktiviteterna samplanerades med seniorgymmet Activage i Finntorp. Information om seniorveckan spreds med hjälp av SPF och PRO. Korpen skickade ut information via Facebook till seniorer som bor i närheten av Finntorp.

Genom Korpen har Sickla Seniorer fått sammanlagt 8 000 kr i bidrag för marknadsföring och verksamhet.

7. Samarbetet med Nacka kommun

I oktober 2022 ansökte föreningen om verksamhetsbidrag för frivilligt socialt arbete under 2023 från Äldrenämnd vid Nacka Kommun. Ansökta medel (36 000 kr) beviljades och betalades ut i början av 2023. Användningen av medlen redovisades till kommunen i november. Då ansökte Sickla Seniorer också om bidrag för verksamheten under 2024.

Sickla Seniorer deltog i två informationsmöten för seniorer som Nacka kommun anordnade under 2023, Minimässan den 16 juni och Senordagen den 20 oktober.

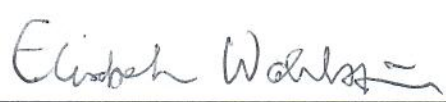
För den nya verksamhet som nämns ovan, gympa-med-stol, har Nacka kommun kostnadsfritt ställt lokaler till förfogande i Träffpunkt Smedjan.

Nacka 2024-02-19


Göran Murvall


Eva Olivestedt


Anders Hedlund


Elisabeth Wahlström


Eva Sandler