

2024-02-22

## VERKSAMHETSPLAN OCH EKONOMISK PLAN FÖR SICKLA SENIORER 2024

### Huvudsaklig verksamhet 2024

Planen för 2024 är att Sickla Seniorers verksamhet ska ha fyra komponenter:

(1) Yoga en gång i veckan i YogaNu-lokalen. Tränare: Annakarín. Tid: måndagar. Ca 40 pass under 2024. För att delta i yoga krävs att medlem köper ett träningskort (klippkort) för yogapassen. Pris 120 kr/pass

(2) Utegympa en gång i veckan i Duschparken i Finntorp. Tränare: Johanna. Tid: torsdagar. Gratis fram till 1 mars. Därefter träningskort 25 kr/pass. Prov med dubbla pass under 8 veckor i februari och mars. Kanske också i april. Om detta fungerar bra blir det sannolikt 8-10 dubbelpass gånger även hösten 2024. Sammanlagt ca 60 gånger.

(3) Gympa med stol. Ny aktivitet på tisdagar i Träffpunkt Smedjan. Tränare: Stefan. Tio gånger mellan 16 jan – 9 april med 20 deltagare. En fortsättning planerad fram till midsommar, 8 gånger. En möjlighet är att det betalas med klippkort. Om denna gympa är fortsatt populärt så kan den fortsätta i höst.

(4) Promenader en gång varje månad (utom juni, juli och december). Arrangeras av föreningens medlemmar. Tid: vanligtvis sista fredagen i månaden 10.00 – 12.00.

### Begränsat sommarprogram

Under sommaren (20 juni – 5 augusti) planeras ett begränsat program bestående av ca fyra pass cirkelträning, som genomförs med hänsyn till Johannas semesterplaner. Dessa 4 pass ingår i total siffran 60 ovan.

### Fredagspromenaderna

Sickla Seniorer genomför promenader som kombinerar träning och motion med besök på platser av kulturellt, samhällligt eller historiskt intresse. En lista på intressanta promenader togs fram av medlemsmötet 16 januari. Promenaderna leds av föreningens medlemmar, men ibland kan även en guide anlitas.

I februari genomförs besök på Slussen med guide vid två tillfällen pga stort intresse. Vårens promenader genomförs enligt plan i slutet av mars, april och maj. Höstens fredagspromenader kommer att genomföras i slutet av augusti, september, oktober och november. Promenaderna är gratis, men de avslutas ofta med ett kafébesök som deltagarna själva bekostar.

### Andra aktiviteter

Föreningen avser att delta i Korpens satsning på en Aktiv Seniorvecka i september (vecka 36). Syftet med veckan är att nå ut till fler med information om nyttan av träning för seniorer, samt att få nya medlemmar till vår förening.

En medlemsträff genomfördes i januari. Det finns utrymme för ytterligare en medlemsträff, som t.ex. skulle kunna genomföras i anslutning till vecka 36. Syftet med medlemsträffar är att få synpunkter på verksamheten och att stärka den sociala gemenskapen. Det kan även uppstå möjligheter att genomföra ytterligare några aktiviteter under 2023 med hjälp av bidrag från Korpen eller andra.

### Det ekonomiska läget

Föreningen har fått ett bidrag på 30 000 kr för 2024 från Äldrenämnden i Nacka kommun. Medlen ska användas för att erbjuda kompetenta, säkra och trygga träningsmöjligheter för seniorer anpassade efter målgruppens speciella behov och varierande prestationsförmåga. Verksamheten ska leda till att medlemmarna ska få bättre rörelseförmåga, bättre fysiskt välbefinnande och ökad social samvaro.

Sickla Seniorer har fått ett ekonomiskt stöd på 10 000 kr från Riksidrottsförbundet för att sätta igång gymna-med-stol. Möjligheten att få bidrag även från Korpen kommer att undersökas.

Den ekonomiska planen nedan baseras på flera antaganden. De viktigaste är

- Antal medlemmar = 66.
- 40 yogapass, klippkort 120 kr/gång, i genomsnitt 8 deltagare
- 60 utepass, klippkort 25 kr/gång (fr.1/3), i genomsnitt 12 deltagare
- 38 gymna-med-stol, klippkort 25kr/gång, i genomsnitt 12 deltagare

<b>Ekonomisk plan 2024 för IF Sickla Seniorer</b>			
<u>Intäkter</u>			
Medlemsavgifter	19 800		
Träningskort	63 600	<u>Gåvor och bidrag</u>	
Gåvor och bidrag	<u>40 000</u>	Nacka kommun	30 000
	123 400	Riksidrottsförbundet	<u>10 000</u>
			41 000
<u>Kostnader</u>			
Arvoden	75 000		
Lokalhyra	32 000	<u>Övriga kostnader</u>	
Övriga kostnader	<u>21 800</u>	Bankavgifter	2 800
	128 800	Korpen	3 000
		Medlemsmöten	7 000
Ränteintäkt	1 800	Promenader	3 000
		Utrustning	2 000
Förväntat resultat	-3 600	Övrigt	<u>4 000</u>
			21 800