



Schlager Jympa

Den 9 mars hölls ett pass schlagerjympa, ledarna var Nora, Elin (Åmål), Pia, Katarina & Åse.

Åmål

Vi har varit i Åmål och lett 8 pass. Det är Pia, Katarina, Susanna och Nora som stöttat Åmål vid olika tillfällen.

Vi har fått stöttning av Åmål. Elin har hjälpt oss att täcka upp vid två tillfällen.



Stadsloppet

Föreningen sponsrade startavgiften för de funktionärer som ville delta.

Utöver detta så skötte föreningen uppvärmningarna samt en vattenstation i Solparken. De ledare som höll i uppvärmning var: Kristin, Anna, Pia & Susanna.

Vattenstationen sköttes av: Peter, Sara, Catarina och Katarina.



Pia, Catarina, Carina, Åse, Anna
Susanna & Kristin.



Starten för ST loppet



Ansvariga för vattenstationen var:
Peter, Sara, Catarina, Katarina,
Ylva Malmqvist Sairio, & Ingrid Zizala



Löpare från Friskis.



Utbildningar

Pernilla, som tidigare varit värd har under våren utbildat sig för att leda Multifys. Under maj gick hon Ettan och redan i juni gick hon sin träningsforms utbildning.

Kristin gick två digitala fördjupningskurser som finns riktat mot barn, Familjeyoga och Knattejympa. Under 2025 var alla digitala utbildningar mot barn gratis, då Riks ville uppmuntra och satsa extra på barn.

Kristin var även på en inspirations dag, "100% barn" i Kungälv den 22 mars.

Åse breddar sina yogakunskaper under maj, med en utbildning för Yinyoga.

Tilda fick sitt godkännande den 19 maj, efter licensiering av Familjeympa! Kul och grattis!

Övrigt

Kickoff för vårterminen blev gemensam hotellfrukost på First Hotel Royal i Säffle. Våldigt bra uppslutning och uppskattat! Vi var ca 25 st.

Den 7 april sjösattes den nya hemsidan, Friskis lämnade plattformen Sitecore och övergick till den nya plattformen Umbraco.

Terminen avslutades med en AW på Tuppen i samband med stadsloppet. Godkänd uppslutning, ca 15 st närvarande.

Det hölls ett ledarmöte 3 juni, för att planera höstens schema. Anna har fortsatt paus från eget pass.

Kristin och Sara deltog på kommunens hallbokningsmöte den 10 juni. Utifrån det mötet blev det några små justeringar i schemat, men i det stora hela kommer höstens schema de likadant ut.

Under våren hade styrelsen fyra möten (8/1, 10/2, 17/3, 12/5) utöver årsmötet 14 april. Årsmötet hölls i simhallens fina konferensrum.

Kristin blev utsedd till verksamhetsansvarig av styrelsen, på två år.

Sara och Linda fortsätter som värdansvariga på 2 nya år. Och Sara fortsätter som klädansvarig på 2 nya år.



Höstterminen 2025

Träning, utbud och statistik

Höstens utbud bestod av följande 9 pass

Intensitet	Antal pass	Motionärer/ pass (snitt)
Familjejympa 2-6år	13	34 barn
Juniorfys/ Familjefys 6-12år	12	14 barn
Multifys (måndagar)	13	11 motionärer
Yoga Soft/ Yinyoga	13	32 motionärer
Multifys Soft	12	10 motionärer
Jympa Soft	12	23 motionärer
Dans Fusion Flow	11	5 motionärer
Multifys (torsdagar)	13	8 motionärer
Jympa	12	17 motionärer

Höstens träning i Säffle, 1 september–30 november

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Söndag
17.00 Familjejympa 2-6 år	17.00 Yinyoga/ Yoga Soft ** Tingvallskolan		17.30 Dans Fusion Flow * Tingvallskolan	
18.00 Juniorfys 6-12 år	18.00 Multifys Soft Tingvallskolan	18.30 Jympa Soft *		18.00 Jympa*
19.00 Multifys			19.00 Multifys	

* Barn från 7 år är välkomna i vuxet sällskap
** Yinyoga - Jämn vecka. Yoga Soft - Ojämn vecka

Decemberjympa

Det hölls 6 pass under december, se bilden över schemat. I snitt kom 8 motionärer/ pass.

Mest populärt var passet den 15 december, Jympa Soft då deltog 14 motionärer. Det sista och sjätte passet ställdes in då det bara kom en motionär, och motionärerna ville inte stanna ensam.

Mellandagsjympa

Mellandagsjympan blev tyvärr inställd denna vinter då det inte fanns tillräckligt många ledare som hade möjligheten att medverka.

Totalt under hösten genomfördes 115 pass.

❄️ DECEMBERJYMPA ❄️

Måndag, kl 18 **Onsdag, kl 18:30**

1 dec - Dans Fusion Flow med Nora	3 dec - Multifys med Peter
8 dec - Jympa med Susanna	10 dec - Multifys med Pernilla
15 dec - Jympa Soft med Anette	17 dec - Multifys med Peter

OBSERVERA - det är olika starttider för passen.



Åmål

Nora leder Dans Fusion i Åmål varje onsdag, utöver sitt pass i Säffle.

Utöver Noras pass, så har inga andra ledare behövt stötta upp i Åmål denna höst. Ingen från Åmål har heller varit i Säffle.

Friskis i Åmål firade 40år som förening, den 6 september. Detta firades med ett pass i passande tema. Från Säffle representerade Peter, Cecilia, Anette och Carina, de passade på att överlämna en present. Inte att förglömma Nora, som var med och höll i passet.



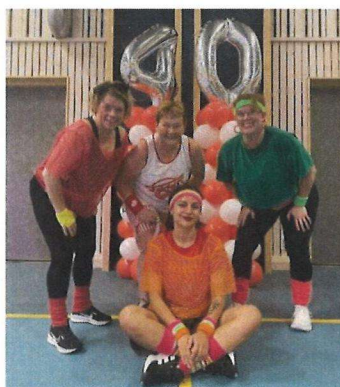
Från Säffle representerade:
Peter, Cecilia, Anette och Carina



Hela Åmåls-gänget!



Nora håller sin del av passet.



De fyra ledarna som höll jubileumspasset.



Utbildningar

Pernilla fick sitt godkännande den 19 oktober efter licensiering av Multifys. Kul med ytterligare en godkänd ledare under 2025. Grattis!



Övrigt

Hösten kickade vi igång med hotellfrukost på First Hotel Royal i Säffle. 19st deltog.

Friskis&Svettis har bytt kommunikationsplattform, från Workplace till SpeakAp. 20 augusti skede övergången.

Friskis&Svettis Riks har jobbat för att få fram nästa strategi, Stratgi 2026-2028. I detta arbete har de intervjuat, diskuterat och gjort sitt bästa för att fånga in åsikter och tankar från alla små föreningar (föreningar med under 1000 medlemmar).

I och med detta kom två representanter från Riks och hälsade på i Säffle. Den 9 september mötte ordförande Jan upp dem för en kortare pratstund och de tittade på delar av Åses pass Yogan soft i Tingvallas idrottssal.

I samma ämne var Jan, Kristin & Nora med på en digital utvecklingsträff den 14 september, "Utvecklingsträffar för Liten förening". Tillsammans med representanter från Mellerud, Färgelanda, Ed, Åmål & Bengtsfors diskuterade för- och nackdelar med de små föreningar. Medlemsantalet i alla små föreningarna runt om i hela Sverige, utgör ca 3% av Friskis totala medlemsantal.

Den 18 oktober anordnade Säffle kommun en föreningsmessa på Tegner. Representanterna från Friskis var Peter, Pernilla, Birgitta. Tyvärr var det generellt väldigt få besökare, men god respons på de som hittade dit. Tack vare mässan vet vi att både Familjejympa och Juniorfys fick nya deltagare.



SFI skickade en förfrågan om Friskis ville komma och hålla ett valfritt pass, på deras träningstid, kl 13-15 på fredagar. Kristin höll ett pass Familjefys för gruppen den 12 december, ca 20st deltog i passet.

Den 3 december hölls ett ledaremöte, vårens schema diskuterades. Nora pauser sina pass under vårterminen 2026. Även Anna har fortsatt paus kommande vår.

Den 16 december hölls ett värdmöte där värdansvar fördelades mellan alla pass.

Styrelsen har haft fyra möten under hösten (18/8, 22/9, 3/11, 9/12).



Säffle

Ort

2026-04-13

Datum

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'K-Ekberg', written over a horizontal line.

Kristin Ekberg

Verksamhetsansvarig – Friskis & Svettis Säffle