

Verksamhetsberättelse 2025

För Idrottsföreningen Friskis&Svettis Olofström.
Verksamhetsåret sträcker sig från januari till december.

Styrelsen:

Christian Lönegård, ordförande
Camilla Lindqvist, verksamhetsledare
Ann Larsson, sekreterare
Raili Svensson, kassör
Eivor Magnusson, vice ordförande
Marie Bengtsson, ledamot
Emelie Karlsson, ledamot

Styrelsen hade under året totalt 12 styck ordinarie styrelsemöten, varav sju styck var digitala samt ett årsmöte och konstituerande styrelsemöte.

Övriga förtroendeposter:

Valberedning har bestått av Therese Ossiansson (sammankallande), Agneta Svensson samt Jari Havela.
Revisorer är Ruby Röman, Susanne Olsson samt revisorsuppleant Susanna Persson.

Kalender 2025

Januari

Från årsskiftet har vi blivit med spinlokal i IH, innehållande 16 styck cyklar.
13/1 Terminsstart.
Gymträning – samarbete med Holje Gym fortlöper under 2025.
13/1 Gästledare från Älmhult, Maria Gustavsson (jympa)

Februari

Premiär Jympa Soft
14/2 Temapass: Alla hjärtans jympa

Mars

2/3 Vi leder Vasaloppsspin med Olofströms cykelklubb
9/3 Temapass: Marathonspinn
13/3 Temapass: Mellojympa med flera olika ledare
18/3 Årsmöte med 23 stycken deltagare.

April

Under april deltog vi vid fyra tillfällen på Maxipromenaderna.
5/4 Dansathon, 3 timmars dans med olika ledare
8/4 Licensiering av ny jympaledare

17/4 Temapass: Påskjympa

Maj

3/5 Vi deltog med en station på Äventyret Halen. Vi bjöd på popcorn och tävlingar.

12/5 Började med vår sommarträning med utepass måndag och onsdag (gratis för alla), i övrigt reducerat schema.

23/5 Temapass Multifys, motions påverkan för ens hälsa – inriktat på demens (med insamling av pengar till demensforskning)

24/5 Vi deltog på Maxis föreningsdag, där vi pratade om Friskis och hade tävlingar för besökarna.

27/5 Sommarfest för funktionärerna i Vånga festbacke.

Juni

6/6 Friskis deltar i den årliga föreningsparaden på nationaldagen med samling i Holjepark.

13-15/6 Vi deltog som sponsor i Holjemarknads lotteri, där vi skänkte två styck 8-kort.

18/6 Gästledare från Lund, Lena Vångö (jympa)

Juli

2/7 Gästledare från Karlshamn, Ann Öhlin (jympa)

Sommarträning pågår till 9/7.

Augusti

30/8 Vi gjorde en satsning där vi delade ut höstterminens schema via direktreklam och bjöd in till en träningseftermiddag med flera olika 20-minuterspass av träning med aktiviteter i våra lokaler i Idrottshallen.

September

1/9 Terminsstart

20/9 Vi hade 3 jympaledare (med John Ottosson i spetsen) från Jönköping på besök hos oss, de ledde jympa till Alcazarmusik

Oktober

4/10 40-årsfest i Kyrkhults Folkets Hus. God mat, musik samt speciellt inbjudna gäster – Margareta Nilsson som grundade Olofströmsföreningen var med och höll tal, så även Kristoffer Danielsson, ordförande för kultur- och fritidsnämnden.

19/10 Inspirationsdag för ledare från Friskis i södra Sverige, det var 10 funktionärer från vår förening som tog sig till Friskis i Kristianstad – där det bjöds på flera olika träningspass under dagen.

14/10 Vår Multifysledare deltar på kommunens seniorträning

November

6/11 Temapass: Halloweenträning

7/11 Seniorträff tillsammans med SISU, där vi var med som "värdförening" 35 personer var med på träffen (utöver de som arrangerade)

13/11 Medlemsaktivitet på Sportringen - F&S medlemmar fick handla med 25% rabatt på ordinarie priser och vi hade bjudit in Fredrik Andersson som höll en föreläsning om hälsa, kost och träning. Det bjöds på smittor och cider.

December

1/12 Började reducerat schema över jul & nyår.

12/12 Julfest för alla funktionärer i Funkislokalen.

Det har vid flertalet tillfälle även erbjudits olika mixpass av olika träningsformer. Vi har haft tillfälliga pass på besök, bla spin soft som var lagt som ett förmiddagspass. Vi har lagt mycket fokus på vårt 40-årsfirande och erbjudit fredagsträningar, gratis för alla. Likaså när vi har haft gästledare, så har vi haft det som gratisevent som en del av vårt jubileum.

Media/marknadsföring under året:

Våra vanliga informationskanaler är Facebook och Instagram men vi syns även på TikTok.

Träningsappen Friskis GO har erbjudits till våra medlemmar.

Vi har under året samarbetat med Maxi Olofström, Holje Gym, Sparbanken i Karlshamn, Sportringen, Olofströms kraft samt SISU Blekinge.

Ordförande/ Christian Lönegård

Verksamhetsledare/ Camilla Lindqvist

Sekreterare/ Ann Larsson

Kassör/ Raili Svensson

Vice ordförande/ Eivor Magnusson

Ledamot/ Marie Bengtsson

Ledamot/ Emelie Karlsson