

Friskvårdsklubben 802440-7077

Verksamhetsberättelse 2016

Årsmöte

Den 7 april 2016 höll Friskvårdsklubben det nionde årsmötet på Sekelhuset i Kortedala. Det kom sexton röstberättigade medlemmar samt en utan rösträtt. Vi valde en styrelse på fem ledamöter plus tre suppleanter. Den sittande styrelsen beviljades ansvarsfrihet och revisorn hade inga anmärkningar på räkenskaperna. Inget extra årsmöte hölls detta år.

Innebandy

Vi har spelat innebandy på fyra olika ställen i veckan. Det har varit 122 registrerade deltagare.

På måndagar har vi spelat i Geråshallen Kortedala/Bergsjön i samarbete med boendestödet i Kortedala. Ungefär 24 personer har varit med under terminen med ett snitt på femton deltagare per gång.

På tisdagar i Gothiahallen har det varit arton personer och ett snitt på tio till tolv deltagare per gång.

På torsdagar i Frölunda Kulturhus har vi samarbetat med boendestödet Askim-Frölunda-Högsbo. Antalet har ökat något till runt tio till tolv deltagare i genomsnitt per gång.

På fredagar har vi spelat i Rosendalshallen Härlanda. Det är ungefär lika välbesökt som Geråshallen. Många av våra deltagare som spelar Badminton strax innan blir kvar och spelar innebandy.

Friskvårdsklubben arrangerade även innebandyturneringen Påskcupen i Rosendalshallen med fem lag det här året. Vi deltog även på våren i en innebandyturnering i Uddevalla. Sedan blev vi inbjudna till Borås i oktober och deltog med ett lag bestående av deltagare från de ställen där vi har innebandy runt om i Göteborg.

Biljard / Bowling

Vi har under 2016 fortsatt att ha bowling på udda veckor och biljard jämna veckor i samarbete med boendestödet i Lundby. Bowling spelades på Wieselgrensplatsen i Lundby och biljard på Kville biljard vid Kvilleorget. Det dyker ofta upp deltagare som vi inte ser på andra aktiviteter.

Biljard har haft fem personer som kommer varje gång, men när Aktivitetshuset varit med har antalet ökat till mellan tio-femton deltagare per gång. Vi har fortsatt bra samarbete med Kville Biljard. Vi har varit 19 registrerade deltagare.

Bowling har vanligtvis sex till tolv deltagare. Det är en populär aktivitet i trevliga lokaler. Vi har ett bra samarbete med Lundby Stadium Bowling med personal som är trevliga och hjälpsamma. Vi har även varit 19 registrerade deltagare på bowlingen.

Bordtennis

Vi har spelat i Geråshallen på torsdagar. Bordtennis har även spelats på Aktivitetshuset Centrum med stor uppslutning, på Aktivitetshuset Hisingen vid Bjurslättstorg och Aktivitetshuset Väster i Västra Frölunda.

Beroende på hur många vi är, spelar vi på olika sätt, allt från mini-matcher singel som dubbel, rundpingis samt den så kallade "Ryssen" (minimatcher som leder fram till en final mellan två spelare). Ibland står vi och bollar utan poäng om det är få deltagare.

På Aktivitetshuset Väster på måndagar har vi varit minst tre, oftast fyra och ibland upp till åtta deltagare varje gång.

På onsdagar Aktivitetshuset Centrum är det så många deltagare, omkring femton personer per gång, att det nästan uteslutande blir rundpingis.

Torsdagar har vi två grupper. Dels Aktivitetshuset Hisingen vid Bjurslättstorg, men där har det varit något färre deltagare per gång, bara ungefär en-fem. Sen har vi även bordtennisträning på lite högre nivå med två bord i Geråshallen. Här är det oftast matchspel med högre tempo och som är konditionskrävande.

På bordtennisen var det 87 registrerade deltagare.

Hela Hälsans Gym

Under 2016 gjordes ett uppehåll tills vidare i samarbetet med Hela Hälsan och kvarvarande deltagare erbjöds att flytta över till FysikenGym som har liknande upplägg.

Fysiken Gym

Fysikenprojektet permanentades under 2016 till FysikenGym. Här hjälper vi deltagarna med individanpassade styrketräningsprogram fyra gånger per vecka. På måndagar och torsdagar har vi även ledarledd gympa.

Atmosfären är trivsamt och det sociala är mycket viktigt. Fysioterapeuter och boendestödare är ofta med och hjälper till. Varje gång deltar cirka tio till tjugio personer. Varje ny deltagare får testa styrketräning kostnadsfritt i en månad innan hen bestämmer sig.

Vi får mycket positiv respons från deltagare och samarbetspartners. Även träningsanläggningen uttrycker sin uppskattning för vår verksamhet.

Under 2016 var det över 100 registrerade deltagare.

Simning Valhalla

Vi har fortsatt med simningen på Valhalla tisdag eftermiddag och torsdag förmiddag. Den har bemannats med minst en ledare från Friskvårdsklubben samt ett boendestöd från olika stadsdelar som har varit engagerade i att lotsa eller helt enkelt möta upp personer till aktiviteten, och i vissa fall även följt med deltagare in.

Under hösten påbörjades ett arbete för att införa medlemskort för samtliga medlemmar, som börjar gälla under vårterminen 2017. På simningen är det tänkt att det ska visas upp vid passage in i samband med att man skriver in sig och får sitt band. Nya inskrivningslistor med tydlighet på vilka tider passage in gäller, och att det är endast på dessa tider som man kan skriva in sig och gå in, påbörjades som utkast. Den som ännu inte blivit medlem och vill prova på, får ta kontakt med ledare som finns på plats innan aktiviteten börjar, och skrivas in vid den allmänna inpassagen.

Vi var 113 registrerade deltagare på simningen.

Medialabbet / Radio Laser

Radio Laser återuppstod i form av en hemsida med vår egen podcast, som har utmynnat i aktiviteten "Medialabb". Efter många turer kring utrustning har vi äntligen fått till en bra ljudstudio tillsammans med Aktivitetshus Nordost Gunnareds Gård.

På våren gjordes en del omredigeringar av gamla program från tiden ute på Lillhagsparken. Dessutom lite nya pratprogram. Dessa lades ut som poddradio på en ny hemsida, www.radiolaser.se som skapades i samband med det.

Vi har även intervjuat Friskvårdsklubben i Malmö, när de deltog i vår innebandyturnering Påskcupen 2016. Dessutom gjordes aktuella sommarprogram med rapporter, uppdateringar och intervjuer om sommaraktiviteter samt sommarutflykterna.

Från och med hösten har en kursledare från Folkuniversitetet hjälpt oss att skapa program till vår poddradio.

Sommaraktiviteter

Under sommaren 2016 fick vi återigen till ett välfyllt sommarschema med bland annat sommarutflykter på onsdagar i samarbete med alla Aktivitetshusen i Göteborg.

Utöver onsdagar höll vi också en aktivitet om dagen övriga vardagar under nästan hela sommaren. Aktiviteterna var bland annat utomhusaktiviteter som krocket, boule, kubb, beachvolley, fotboll, äventyrsgolf och prova-på-golf samt promenader. Vi höll till exempel till på Apslätten i Härlanda och i närheten av Sekelhuset. Mellan 5-10 deltagare har varit det vanliga antalet.

Den årliga brännbollsmatchen arrangerades tillsammans med Aktivitetshus Nordost. Förutom brännboll var det korvgrillning, frisbeegolf och poängpromenad. Trots det dåliga vädret hade vi ca 30 deltagare.

På utflykten till Vrångö promenerade vi runt södra halvan av ön och några badade. Intresset var i allmänhet stort och utflykterna mycket lyckade.

Fotboll under sommaren

Under senare delen av sommaren möttes ett kombinerat lag från Rågården och FVK Gatans lag på fotbollsplanen vid Rågården. Det var trevlig stämning med korvgrillning och fika som vanligt.

Övrig verksamhet

Vi har haft presentationer av vår verksamhet på ett flertal boendestödsenheter i Göteborg under 2016. Även några som riktades direkt mot brukarna.

Finansiering

Under 2016 har vi fått medel genom vårt IOP-avtal med Göteborgs Stad. I avtalet ingår de kommunala aktivitetshusen, där vi får ca 102 000 kr och PRIO-medel från Psykiatrisamordningen i Göteborg på 300 000 kr

Samarbetspartner

Källtorp Garden Center har under flera år gett våra medlemmar 20 % rabatt på ordinarie pris. Även Innebandykungen ger samma rabatt till medlemmar i Friskvårdsklubben.

Medlemskap i andra föreningar

Vi har sedan 2010 varit medlemmar i Korpen. Sedan 2011 är vi medlemmar i intresseorganisationen SKOOPI (sociala arbetskooperativens intresseorganisation).

Medlemmar

Antalet betalande medlemmar har under året varit 140 stycken.

Antal tjänster

Föreningen hade i slutet av 2016 fyra heltidstjänster.

Vi har haft handledningsstöd via Psykiatrisamordningen på 25% tjänst under sista halvåret. Hennes lön betalas av kommunen.

Praktikplatser

Under året har vi haft en praktikant som har hjälpt till med administrationsarbete på kontoret och som därefter anställts. Vi hade sammanlagt tre praktikanter på Fysiken gym.

Styrelsen

Styrelsen har haft tolv möten under året. Vi har skrivit ett avtal om förlängning av IOP-avtal (Idéburet Offentligt Partnerskap) med Göteborgs Stad.

Slutord

Styrelsen tackar för ett händelserikt 2016 och hoppas på god fortsättning.

Henrik Petersson
Ordförande

Urban Norberg
Kassör

Johan Broo
Sekreterare

Per Helgeson
Vice ordförande

Emil Käll
Ledamot