

Friskvårdsklubben 802440-7077

Verksamhetsberättelse 2018

Årsmöte

Den 24 maj 2018 höll Friskvårdsklubben det tionde årsmötet på Sekelhuset i Kortedala. Det kom arton röstberättigade medlemmar. Årsmötet valde en styrelse på sju ledamöter. 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 staden varje vecka. Det har totalt varit runt 130 registrerade deltagare.

På måndagar har vi spelat i Geråshallen i Bergsjön i samarbete med boendestödet i Kortedala. Ungefär 25 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 legat på tio till tolv deltagare i genomsnitt per gång.

På fredagar har vi spelat i Rosendalshallen i Härlanda. Gruppen i Rosendalshallen har krympt under årets gång pga vissa faktorer, bla vissa medlemmar som har varit problematiska och stört spelet. Vi har tagit tag i dessa faktorer men vid årets slut var det fortfarande en del kvar att jobba med för att förbättra miljön för både aktivitetsledare och deltagare. Detta är ett fortsatt prioriterat ämne för oss.

Detta år fick vi ställa in den traditionella påskcupen i innebandy tack vare att vi inte lyckades få ihop tillräckligt många deltagare för att bilda fyra lag (bla ställde lagen från de andra städer som brukar besöka oss på cupen in).

Trots detta är innebandyn fortsatt en av föreningens mest populära aktiviteter, och vi har satsat på att uppdatera utrustningen, tex inköp av nya klubbor, etc.

Biljard / Bowling

Vi har under 2018 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 Kvilletorget. Det dyker ofta upp deltagare som vi inte ser på andra aktiviteter.

Biljarden har fortsatt vara omåttligt populär det senaste året, speciellt sedan det kommit deltagare med boendestöden och från aktivitetshusen. Deltagarantalet ligger på runt 15 – 25 per tillfälle. Vi har fortsatt bra samarbete med Kville Biljard.

Även bowlingen har varit mycket populär, vi har snittat 15 deltagare per tillfälle. Vi har ett bra samarbete med Lundby Stadiumbowl med personal som är trevliga och hjälpsamma.

Bordtennis

Under året har vi spelat bordtennis på fyra olika ställen: på måndagar på Aktivitetshus Väster i Frölunda, på tisdagar i Geråshallen i Bergsjön, på onsdagar på Aktivitetshus Centrum vid Järntorget, samt på torsdagar på Aktivitetshus Hisingen.

Beroende på hur många vi är, spelar vi på olika sätt, allt från mini-matcher singel som dubbel, rundpingis (om vi är många), 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 Aktivitetshus Väster på måndagar har vi varit i snitt mellan tre och fem och ibland upp till åtta deltagare varje gång.

I Geråshallen spelade vi under vårterminen på tisdagar. Tyvärr har denna grupp succesivt krympt till den grad att vi blivit tvungna att ställa in aktiviteten, som inte återvände till höstterminen.

Onsdagsgruppen på Aktivitetshus Centrum är den i särklass största gruppen, med runt tio deltagare per tillfälle. Pga det stora deltagarantalet har det ofta blivit rundpingis här.

Torsdagsaktiviteten på Aktivitetshus Hisingen har under året bytt karaktär, från att uteslutande spela bordtennis till ett mer flexibelt upplägg där vi varierar med andra aktiviteter som boule, promenad, etc som komplement till pingisen. Skälet till detta är att intresset för bordtennis på huset bitvis varit svagt och att vi anpassat aktiviteten efter deltagarnas önskningsar.

På bordtennisen har det totalt varit runt 60 deltagare.

Fysiken Gym

Här har verksamheten varit mycket livlig under året med runt 5 – 20 deltagare per tillfälle. Den har varit ledarledd av två ordinarie gyminstruktörer och en gympaledare.

Fyra dagar i veckan har vi tagit hand om personer med neuropsykiatriska diagnoser och gett dem individanpassade träningsprogram med kontinuerlig uppföljning. Under sommaren har måndag och torsdag varit träningsdagar. Nya deltagare har tillkommit kontinuerligt via ett flertal samarbetspartners. Stämningen har varit god och inspirerande inte minst under den avslutande gemensamma stretchen.

Vi har löpande fått mycket positiv feedback och flera deltagare har vittnat om en förbättring såväl fysiskt som psykiskt. Även gymmets anställda har uttryckt sin uppskattning för vår verksamhet.

Under 2018 var det över 130 registrerade deltagare totalt.

Powerwalk / promenad

Varje onsdag efter lunch har vi samlats vid Linnéplatsen och promenerat tillsammans i mer eller mindre rask takt runt Slottsskogen. Deltagarna har uppskattat att de kunnat välja hastighet och att prata och umgås under rundan. Deltagarantalet har varierat mellan 2 – 8 per tillfälle. Oftast har vi varit två ledare på plats.

Vi har även haft en promenadgrupp ute i Angered i samarbete med aktivitetshuset Gunnareds gård. Vi har promenerat i de natursköna skogarna runt Angered. Det har varit i snitt tre deltagare per tillfälle.

Simning

Vi har fortsatt med simningen på Valhallabadet tisdag eftermiddag och torsdag förmiddag. Den har bemannats med minst en ledare från Friskvårdsklubben samt 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.

Vi var totalt runt 120 registrerade deltagare på simningen.

Boule

Under vårterminen spelade vi boule i Solrosparken i Munkebäck på måndagar och torsdagar. Denna grupp krympte dock till den grad att vi inte längre kunde rättfärdiga att lägga bemanningsresurser på den, och vi ställde därför in boulen till höstterminen. Vår erfarenhet har varit att boule är mer populärt bland våra medlemmar på sommaren än på våren och hösten, vilket är skälet till att vi begränsat aktiviteten till vårt sommarschema (se nedan).

Badminton

Badmintonen är en populär aktivitet vi spelade på fredagseftermiddagar i Rosendalshallen i Härlanda. Det har kommit mellan 5 – 10 deltagare per tillfälle.

Medialab

Medialabbet har fortsatt under våren 2018. Det är en aktivitet ute på Gunnareds gård i Angered där vi spelar in podcasts och arbetar med digitalt/medialt material. Under hösten tog medialabbet ett tillfälligt uppehåll pga att båda ledarna var frånvarande den terminen, men aktiviteten planerades startas upp igen i januari 2019 med en tänkt utökning av tillfällena och tilldelade resurser.

Lättgympa

Under våren 2018 startade vi en grupp för lättgympa på fredagseftermiddagar i Frölunda Kulturhus. Efter en trevande start blev den mycket populär, speciellt bland kvinnliga deltagare (vilket är en grupp som varit underrepresenterad i våra aktiviteter). Lättgympan fortsatte under hösten men fick flytta till Fysiken Gym på Kaserntorget i december eftersom lokalerna vi använde skulle renoveras. Vi hoppas kunna återvända till de tidigare lokalerna under 2019.

Sommaraktiviteter

Under sommaren 2018 fick vi återigen till ett välfyllt sommarschema med bland annat sommarutflykter på onsdagar i samarbete med alla Aktivitetshusen i Göteborg.

Utöver onsdagarna höll vi också minst en aktivitet om dagen övriga vardagar under nästan hela sommaren. Aktiviteterna var bland annat utomhusaktiviteter som tennis, boule, kubb, fotboll, äventyrsgolf samt promenader. Vi höll till exempel till på Apslätten i Härlanda och i närheten av Sekelhuset i Kortedala. Mellan 5 – 15 deltagare har varit det vanliga antalet.

Vi hade även några mycket uppskattade badutflykter under sommaren till Askimsbadet, Fiskebäcksbadet samt en till Vrångö i Göteborgs södra skärgård.

Övrig verksamhet

Vi har fortsatt med våra presentationer för olika boendestödsenheter och på olika boenden runt om i Göteborgsregionen.

Finansiering

Under 2018 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

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 år 2018 varit 210 stycken, en ökning med 20 från föregående år. Antalet kvinnliga medlemmar har även ökat under året från 32% i början av året till 38% i slutet av året.

Antal tjänster

Föreningen hade i slutet av 2018 fyra heltidstjänster delat på sju anställda.

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

Praktikplatser / arbetstränande

Under året har vi haft två arbetstränande. En av dessa har hjälpt till på innebandyn, biljarden, bowlingen och simningen, den andre på gymträningen på Fysiken. Vi har jobbat mot att kunna anställa dessa under 2019.

Slutord

Styrelsen tackar för ett händelserikt 2018 och hoppas på god fortsättning.

Daniel Kalabakov
Ordförande

Urban Norberg
Kassör

Mikael Fredriksson
Sekreterare

Per Helgeson
Vice ordförande

Henrik Våglin
Ledamot

Johan Broo
Ledamot

Magnus Thorén
Ledamot