

Friskvårdsklubben 802440-7077

Verksamhetsberättelse 2019

Årsmöte

Den 23 Maj 2019 höll Friskvårdsklubben sitt elfte årsmöte på Sekelhuset i Kortedala. Det kom tjugoen 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 Göteborg varje vecka. Det har totalt varit runt 130 registrerade deltagare (räknat på alla fyra grupperna).

På måndagar har vi spelat i Geråshallen i Bergsjön. Mellan fem och tjugo medlemmar per gång har varit med under året. Mot slutet av 2019 har vi sett en generell nedgång i medlemsantalet i denna grupp, vilket är något vi får arbeta på framöver.

På tisdagar i Gothiahallen på Hisingen har medlemsantalet varit relativt stabilt på fem till tolv deltagare.

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 hade under ett par år krympt och vi var ett tag oroliga för att vi skulle vara tvungna att ställa in den, men under den senare delen av 2019 såg vi en positiv utveckling med ökande deltagarantal. Det har i snitt varit mellan fyra och tio deltagare där.

Innebandyn är fortsatt en av föreningens mest populära aktiviteter. Deltagarantalet i vissa av grupperna har fluktuerat både upp och ned, men överlag är det en mycket populär aktivitet.

Biljard / Bowling

Vi har under 2019 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. Till dessa aktiviteter dyker det ofta upp deltagare som vi inte ser på andra aktiviteter.

Biljarden har fortsatt vara omåttligt populär under året, speciellt när det kommit deltagare med boendestöden och från aktivitetshusen. Deltagarantalet ligger på runt tio till tjugofem per tillfälle. Vi har fortsatt bra samarbete med Kville Biljard.

Även bowlingen har varit mycket populär, vi har snittat femton 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 tre olika aktivitetshus runtom i Göteborg: Aktivitetshus Väster i Frölunda, Aktivitetshus Hisingen vid Bjurslätts torg, samt Aktivitetshus Centrum vid Järntorget.

På Aktivitetshus Väster i Frölunda på måndagar har vi varit i snitt mellan tre och åtta deltagare per tillfälle.

Onsdagsgruppen på Aktivitetshus Centrum vid Järntorget har under 2019 sett en nedgång i deltagarantal från att tidigare ha varit omåttligt populär. Antalet deltagare har varierat kraftigt från två till tio per tillfälle, men ofta långt färre än tidigare år.

Bordtennisen på Aktivitetshus Hisingen vid Bjurslätts torg ändrade under föregående år (2018) till viss del karaktär till ett mer flexibelt upplägg där man även hade andra aktiviteter som boule, promenader, m.m., beroende på vad deltagarna ville göra. Under 2019 behöll vi detta upplägg även om bordtennisen fortsatt var det populäraste alternativet. Under vårterminen hölls denna aktivitet på torsdagar, men till höstterminen flyttades den till måndagar pga. aktivitetshusets egna önskemål.

Året avslutades med en "tomtepingis"-cup i bordtennis där spelare från alla tre aktivitetshusen tävlade i uttagningar på sina respektive hus varifrån två vinnare från varje hus gick vidare till finalen på Aktivitetshus Hisingen den 16 December. Cupen blev mycket lyckad och uppskattad av deltagarna.

Fysiken Gym

Här har verksamheten varit mycket livlig under året med mellan fem och tjugo deltagare per tillfälle. Den har varit ledarledd av tre 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 av såväl sitt fysiska som sitt psykiska mående. Även gymmets anställda har uttryckt sin uppskattning för vår verksamhet.

Under 2019 var det över 150 registrerade deltagare totalt.

Powerwalk / promenad

Varje onsdag har vi samlats vid Linnéplatsens spårvagnshållplats 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 två och åtta per tillfälle. Oftast har vi varit två ledare på plats.

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.

Badminton

Badmintonen är en populär aktivitet vi har spelat på fredagseftermiddagar i Rosendalshallen i Härlanda. Det har kommit mellan tre och tio deltagare per tillfälle.

Medialabb

Efter att ha tagit en tillfällig paus under höstterminen 2018 återkom medialabbet i Januari 2019. Under vårterminen hade vi medialabb på Aktivitetshus Angered (Gunnareds Gård) på tisdagar, och till hösten utökade vi med nya tillfällen på torsdagar på Aktivitetshus Centrum vid Järntorget. Under året har vi satsat hårt på medialabbet med inköp av ny utrustning för inspelning och redigering. På medialabbet gör vi intervjuer och podcasts, spelar in korta filmer, jobbar med webbdesign och sociala medier, m.m. Vår förhoppning är att denna aktivitet ska växa och locka nya deltagare, speciellt yngre ur våran målgrupp.

Sommaraktiviteter

Under sommaren 2019 kunde vi återigen erbjuda ett välfyllt sommarschema med bland annat sommarutflykter på onsdagar i samarbete med alla Aktivitetshusen i Göteborg. Under sommarutflykterna spelade vi brännboll, gick tipspromenad, fiskade, och hade femkamp.

Utöver onsdagarna höll vi också minst en aktivitet om dagen övriga vardagar under hela sommaren. Aktiviteterna var bland annat utomhusaktiviteter som tennis, boule, kubb, fotboll, äventyrsgolf samt powerwalk/promenad. Vi höll till på många olika ställen i staden, t.ex. på Apslätten i Härlanda, i närheten av Sekelhuset i Kortedala, Västra Frölunda, Skatås, Heden, Slotsskogen, m.m. Mellan fem och femton var det vanliga antalet deltagare på de flesta sommaraktiviteterna.

Vi hade även tre mycket uppskattade badutflykter till Askimsbadet under sommaren.

Övrig verksamhet

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

Eftersom medlemsmiddagen vid föreningens tioårs-jubileum 2018 blev en sådan succé beslutade vi oss för att göra det till en återkommande tillställning varje år. 2019 höll vi medlemsmiddagen på Global Buffé på Backaplan den 20 November. Den blev t.o.m. mer populär än det föregående årets, det kom 87 medlemmar totalt.

Finansiering

Under 2019 har vi fått medel genom vårt IOP-avtal med Göteborgs Stad. I avtalet ingår de kommunala aktivitetshusen, där vi får ca 107 000 kr och PRIO-medel från Psykiatrisamordningen i Göteborg på 306 600 kr. Vi har också fått föreningsbidrag från Social Resursförvaltning på 212 000 kr.

Medlemskap i andra föreningar

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

Under hösten 2019 gick vi med i ytterligare två föreningar: Got United och GFC (Göteborgs FöreningsCenter). Dessa är paraply-organisationer som kan hjälpa vår utveckling på flera sätt, bl.a. genom att öppna kanaler till inflytelserika beslutshavare i staden samt hjälpa till med rådgivning i föreningsärenden, m.m.

Medlemmar

Antalet betalande medlemmar var under år 2019 totalt 213, en liten ökning på tre medlemmar jämfört med föregående år. Könsfördelningen bland medlemmarna låg runt 62% män och 38% kvinnor.

Antal tjänster

Föreningen hade i slutet av 2019 4.75 heltidstjänster delat på nio anställda.

Vi har haft handledningsstöd via Psykiatrisamordningen på en 30% tjänst. Hennes lön betalas av kommunen.

Praktikplatser / arbetstränande

Under 2019 anställde vi två nya aktivitetsledare som dessförinnan arbetstränat hos oss, en i Februari och den andra i Maj. I Oktober antog vi en ny arbetstränande som vi jobbade mot att anställa i Januari 2020.

Slutord

Styrelsen tackar för ett händelserikt och givande 2019 och hoppas på god fortsättning.

Daniel Kalabakov
Ordförande

Henrik Våglin
Vice ordförande

Urban Norberg
Kassör

Johan Broo
Sekreterare

Agneta Ahlström
Ledamot

Ulla Carlshamre
Ledamot

Mikael Fredriksson
Ledamot