



Skapat av Valberedningen	Datum 2019-02-25	
Dokumenttitel Förslag till årsmöte 2019		

Valberedning: Lars-Torsten Eriksson
Bosse Lindström
Jonas Westlund

Förslag av ledamöter

- **Mats Näslund** föreslås för omval till ordförande för perioden 2019.
- **Mirjam Sterner** föreslås för perioden 2019-2020, nyval efter Maria Wallberg.

Jag är en flitig motionär med starkt Friskis-hjärta. Kom för första gången i kontakt med Friskis och jympa i början på 90-talet när jag bodde i Sundsvall. När jag flyttade till Örebro flera år senare ökade engagemanget och jag blev aktiv som jympaledare, styrelseledamot och sedermera vice ordförande. Det var spännande 13 år, att få vara med om att utveckla föreningen från riktigt liten till stor med allt vad det innebär. Jag hoppas kunna bidra med några erfarenheter här i vår styrelse.

Nu bor jag i Gävle sedan 5 år tillsammans med min man. Toppenläge mitt emot Boulognerskogen och Friskis sommarjympa.

Till yrket är jag civilingenjör med kemiinriktning och har alltid arbetat inom skogsindustrin med dess processer. Sedan några år tillbaks bytte jag inriktning till utveckling av logistik i en övergripande roll inom Billerudkorsnäs. Det innebär en hel del resor och även fin träning på flera olika F&S-anläggningar.

- **Rolf Svensk** föreslås för perioden 2019-2020, nyval efter Dan Magnusson.

Jag är snart 64 och är gift med Birgitta. Vi har två utflugna tjejer som i sin tur bildat familjer. Så vi månar om våra fem barnbarn väldigt gärna. Vi bor i Hemlingby och våra gemensamma intressen är våra två fritidshus, ett för sommar och ett för vinter, resor, umgås med familjen och vänner.

Min yrkeskarriär är inom bygg- och anläggningsbranschen. Min första hälft av yrkeslivet har varit som entreprenör och där har jag haft olika ledande befattningar. Min sista hälft i karriären är i rollen som konsult och då i eget bolag. Mina kunder är stat och landsting. Nu som 64-åring har jag dragit ner på takten och arbetar ungefär 30% och kan ägna mig åt att kropp och hälsa mår bra.

Jag har varit aktiv i Friskis som motionär sedan Friskis öppnade Torget och startade spinningpass. Jag gillar också att vara på gymmet upp på Gavlehov, där jag på tidig morgon får utrymme för cirkelfys, dvs nyttja fler redskap i samma runda. Jag har gått på skivstångspass och ibland försöker jag klämma in lite yoga. Förutom Friskis-aktiviteter så gillar jag skidor både längd och utför och på sommarhalvåret blir det landsvägscykel och en hel del kajak. Har lyckat att få till en Svensk Klassiker 2011.

- **Charlotte Erlandsson** föreslås för perioden 2019-2020, nyval efter Hillevi Hegestad.

Under min uppväxt provade jag det mesta inom idrott, dans och gymnastik. Spelade handboll, volleyboll och friidrottade. Jag var med i Furuviksborna dansade och utförde akrobatiska konster.

När jag blev lite äldre och fick egna barn och lite mindre fritid hade jag svårt att hitta någon aktivitet som passade. Tills den dagen jag deltog på mitt första jympapass! Det var i september 1984 och Ulla-Gerd som startade F&S i Gävle ledde passet. Jag föll direkt! Kombinationen musiken och glädjen och härlig träning för hela kroppen gjorde att jag kände att det var min grej.

1988 blev jag själv jympaledare och har hållit i sen dess. De senaste åren har jag lett yoga och core. Glädjen,

Skapat av Valberedningen	Dokumentdatum 2019-02-25	Version
-----------------------------	-----------------------------	---------

musiken, prestigelösheten, träningen och känslan av att alltid vara välkommen är det jag fastnade för och som jag fortfarande känner.

Pga av skador och sjukdom har jag under de senaste två åren fått gå över till andra träningsformer som spinning och gym vilket inte har varit helt lätt för en inbiten jympaledare. Men samma känsla av glädje, god träning och samhörighet finns i hela F&S oavsett vilken träningsform du väljer. Det är en del av Friskis styrka att i vilken situation du än finner dig i livet så finns det något för alla!

Jag ser nu fram emot av vara en del av styrelsen. Jag kan bidra med min erfarenhet och min nyfikenhet att se F&S gå vidare och vara med och utveckla in i framtiden.

Förslag av revisor

Karin Bäckström föreslås för omval perioden 2019.