



---

## Förslag till Verksamhetsplan och Budget för 2025

---

### INRIKTNING DE KOMMANDE ÅREN MED FOKUS PÅ 2025

Under de år som föreningen har funnits har vi etablerat oss i Mellerud som en viktig aktör inom motion och friskvård. Vi har utvecklat vårt föreningsarbete och vår kultur. Men det innebär inte att vi kan slå oss till ro och bara förvalta den verksamhet vi har byggt upp. Vi måste hela tiden marknadsföra oss utåt för att göra oss och vår verksamhet känd bland nya målgrupper. Vi måste också hänga med i tränings- och föreningsutvecklingen för att vara i framkant så att vi upplevs som den bästa, roligaste och mest prisvärda att träna hos och vara funktionär i. Här redovisas vad vi planerar för 2025

### MEDLEMMAR

- Måna om och öka mervärdet för medlemmarna på olika sätt (sociala aktiviteter, kunskaper, ekonomisk nytta/rabatter etc.) men också att få tillbaka de medlemmar vi tappat under bl.a. pandemin och även värva nya medlemmar.

### SÄRSKILDA MÅLGRUPPER

Vi arbetar för att ha ett varierat och inspirerande utbud av olika pass som ska tillgodose så många motionärer som möjligt.

- Ungdomar får även i år träna gratis på alla våra pass under sport- och höstloven.
- Vårt mål är att utveckla kontakterna med personer med funktionsnedsättningar för att locka fler och nya motionärer till Enkeljympan så att den kan återupptas igen.
- Utveckla kontakterna med yngre åldrar så att medelåldern bland våra motionärer sjunker.
- Kontakta företag och arbetsplatser och diskutera hur vi kan bidra till bättre hälsa hos deras anställda. Vi erbjuder även "After work" i form av skräddarsydda pass.
- Fånga upp de personer som "tränat/rehabiliterats klart" hos Fysioterapeuter m.fl. eller får "träning på recept" genom att marknadsföra våra pass som är lämpliga via infobladet "Träning efter Rehab".
- Barn och juniorer: Vårt mål är att ta upp Familjejympan igen men just nu saknar föreningen ledare till passet.

### TRÄNINGSBUD

- Inför varje termin se över antalet pass och träningsformer i syfte att ha ett så varierat utbud som passar alla så att vi når så många målgrupper som möjligt.
- Reducerat schema i maj och december som hittills med två pass/vecka. Dessa ingår i träningsavgiften.
- Sommarjympan kommer att pausas under 2025 p.g.a. för dåligt deltagarantal.
- Juljympan med julmusik och Nyårsjympan med glitter och glamour.



## **UTBILDNING**

- Varje ledare ska visa och informera om olika rörelser i början av träningspassen.
- Introduktionsutbildning för alla nya funktionärer.
- Erbjudna HLR-utbildning för funktionärerna.
- Erbjudna våra ledare fortbildning när sådan finns och vår ekonomi tillåter. Uppmuntra våra ledare att se över det ”sortiment” av konceptpass som Riks erbjuder och se om där finns något att ”ta hem” till föreningen.
- Eventuellt delta i F&S Riks-utbildning för styrelser och små föreningar.
- Utbilda fler ledare när behovet finns

## **MARKNADSFÖRING och EXTERN KOMMUNIKATION**

- Annonser i Melleruds Nyheter bl. a med vår- och höstschemat samt kompletterande artiklar.
- Affischer på olika besöksfrekventa platser och lokaler enligt vår lista
- Visa våra träningsaktiviteter i kommunens Kultur och fritidsnytt samt sport- och höstlovsprogram.
- Hålla Hemsidan aktuell och spännande bland annat med fler bilder.
- Hålla Facebook och Instagram aktuella och spännande.
- Informera om oss och vår verksamhet i samhället t ex vid Kanalyran och för nyinflyttade.

## **VERKSAMHETSUTVECKLING och KVALITET**

- Fortsätta att utveckla vår organisation för ökad delaktighet och effektivitet via bl.a. ledar- och värdmöten minst en gång varje termin, samverkan mellan styrelsen, ledar/utbildnings- och värdansvarig, hemsidesansvarig samt övriga ansvariga för olika frågor.
- Fortsätta att arbeta med vår idé och våra värderingar – Friskis & Svettis gemensamma idé och värderingar – samt våra egna regler och rutiner så att de är väl kända bland alla funktionärerna
- Styrelsemöten regelbundet under hela året.
- Kickoff i augusti samt vår- och höstavslutningsträffar för alla funktionärerna.
- Varje ledare ska se till att bli Luffad (uppföljd) årligen samt efter ny typ av träningspass.
- Värduppföljning i grupp
- Varje ledar/värdteam ska gå igenom Brand-Akut sjukdom-Kris-rutinerna i början av varje termin.
- Följa upp vår Miljö- och Klimatplan i samband med Årsmötet



## **SAMVERKAN**

- Fortsatt samverkan med TEAM SPORTIA i Mellerud.
- Fortsatt samverkan med Rådahallen för att utveckla vår verksamhet på ett bra sätt.
- Fortsatt samverkan med Melleruds kommun bl.a. delta i föreningsträffarna.
- Fortsatt samverkan med F & S-föreningarna i Dalsland och Trestad.
- Delta i det nybildade samarbete och erfarenhetsutbyte som Riks har startat i den s.k. ”Mötesplats framtiden” som speciellt är riktade till oss små föreningar.

## **Budgetplan 2025**

### **INTÄKTER**

Medlemsavgifter	40 000
Träningsavgifter	100 000
Engångsavgifter	15 000
Aktivitetsstöd	15 000
Övriga intäkter	4 000
<b>SUMMA</b>	<b>174 000</b>

### **KOSTNADER**

Lokalhyra	55 000
Utbildning	20 000
Kläder	5 000
Material	20 000
Marknadsföring	25 000
Centrala avgifter och musik	25 000
Resor	2 000
Kurs konferens	10 000
Bankavgifter	2 000
Övriga kostnader	10 000
<b>SUMMA</b>	<b>174 000</b>

Styrelsen

