

2025-02-05

VERKSAMHETSPLAN OCH EKONOMISK PLAN FÖR SICKLA SENIORER 2025

Huvudsaklig verksamhet 2025

Planen för 2025 är att Sickla Seniorers verksamhet liksom 2024 ska ha fyra komponenter:

(1) **Yoga en gång i veckan** i YogaNu-lokalen. Tränare: Annakarin Johansson. Måndagar. Ca 40 pass under 2025.

(2) **Utegympa en gång i veckan** i Duschparken i Finntorp. Tränare: Johanna Nordensten. Torsdagar. Dubbla pass när intresset är stort. Sammanlagt ca 60 gånger.

(3) **Gympa med stol** i Träffpunkt Smedjan. Tränare: Charlotte Axelsson. Onsdagar. Ca 35 pass, men om intresset blir stort kan det bli dubbla grupper.

(4) **Promenader en gång varje månad** (utom januari, juli och augusti). Arrangeras av föreningens medlemmar. Vanligtvis på fredagar 10.00 – 12.00.

Begränsat sommarprogram

Under sommaren (20 juni – 5 augusti) planeras ett begränsat program bestående av ca fyra pass cirkelträning, som genomförs med hänsyn till Johannas semesterplaner.

Fredagspromenaderna

Sickla Seniorer genomför promenader som kombinerar träning och motion med besök på platser av kulturellt, samhällligt eller historiskt intresse. En lista på intressanta promenader togs fram av medlemsmötet 16 januari. Promenaderna leds av föreningens medlemmar, men ibland kan även en guide anlitas.

Andra aktiviteter

Föreningen avser att delta i Korpens satsning på en Aktiv Seniorvecka i september (vecka 36). Syftet med veckan är att nå ut till fler med information om nyttan av träning för seniorer, samt att få nya medlemmar till vår förening.

En medlemsträff genomfördes i januari 2025. Nästa medlemsträff planeras till september. Syftet med medlemsträffar är att få synpunkter på verksamheten och att stärka den sociala gemenskapen.

Det ekonomiska läget

Föreningen har fått ett bidrag på 40 000 kr för 2025 från Äldrenämnden i Nacka kommun. Medlen ska användas för att erbjuda kompetenta, säkra och trygga träningsmöjligheter för seniorer anpassade efter målgruppens speciella behov och varierande prestationsförmåga. Verksamheten ska leda till att medlemmarna ska få bättre rörelseförmåga, bättre fysiskt välbefinnande och ökad social samvaro.

Ekonomisk plan 2025 för IF Sickla Seniorer

Intäkter

Medlemsavgifter	20 000		
Träningskort	66 000	<u>Gåvor och bidrag</u>	
Gåvor och bidrag	<u>40 000</u>	Nacka kommun	40 000
	126 000		

Kostnader

Arvoden	70 000	<u>Övriga kostnader</u>	
Lokalhyra	33 000	Bankavgifter	3 000
Övriga kostnader	<u>26 000</u>	Korpen	5 000
	129 000	Medlemsmöten	9 000
		Promenader	3 000
Ränteintäkt	2 000	Utrustning	2 000
		Övrigt	<u>4 000</u>
Förväntat resultat	-1 000		26 000