

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR IDROTTSFÖRENINGEN SICKLA SENIORER FÖR PERIODEN 1 JAN - 31 DEC 2024 (org nr 802532-4206)

## Innehåll

1. Föreningens ändamål och syfte
2. Styrelsen
3. Personal
4. Medlemskap
5. Verksamheten
6. Samarbetet med Korpen
7. Samarbetet med Nacka kommun



### 1. Föreningens ändamål och syfte

Idrottsföreningen Sickla Seniorer bildades i september 2020 som en fortsättning på den verksamhet som bedrevs av gymmet vid Sickla Hälsocenter.

Föreningen har som ändamål att inom Nacka kommun sprida kunskap om och höja intresset för fysisk träning för seniorer. Föreningen arbetar i enlighet med idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund med särskild inriktning på glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, samt allas rätt att vara med.

Föreningen är medlem i Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet och därigenom även ansluten till Sveriges Riksidrottsförbund (RF).

### 2. Styrelsen

Under 2024 har föreningen haft 8 styrelsemöten.

- Ulf Schloss, ordförande
- Anders Hedlund, kassör
- Eva Olivestedt, sekreterare
- Aina Ehlde, ledamot
- Eva Sandler, ledamot
- Elisabeth Wahlström, ledamot

### 3. Personal

De tränare som anlitats är Anna-Karin Johansson, Johanna Nordensten och Charlotte Axelsson. De har inte varit anställda av föreningen utan arvoderats för arbetade timmar.

### 4. Medlemskap

Föreningen hade 74 medlemmar under 2024. Medlemsavgift för året var 300 kr.

## 5. Verksamheten

Under 2024 har Sickla Seniorer genomfört cirkelträning utomhus en eller två gånger i veckan, yoga-pass en gång i veckan, stolgympa en gång i veckan, samt promenader en gång i månaden. Under sommaren var programmet begränsat. Sammantaget blev det 60 cirkelpass utomhus, 41 yogapass, 31 pass med stolgympa samt 8 promenader.

Lokal har hyrts av Yoga Nu, Finntorpsvägen 5A för yoga. Cirkelträningen utomhus har genomförts i Duschparken i Finntorp. Stolgympan har genomförts i kommunens lokal Träffpunkt Smedjan, nära Nacka Forum.

En avgift på 25 kr per pass infördes för utegympan från 1 mars 2024. Avgiften för yoga ligger på 120 kr per pass (75 minuter). För stolgympa har betalats antingen med säsongskort (400 kr) eller med samma "klippkort" som utegympan (25 kr/pass)

Under 2024 deltog 16 medlemmar i yogan, 36 medlemmar på utomhuspassen och 26 personer på stolgympan. Mellan 6 och 20 personer deltog på promenaderna.

### Fredagspromenader 2024

Januari: Nya Slussen 1  
 Februari: Nya Slussen 2  
 Mars: Hästholmsparken, Kvarnholmen.  
 April: Djurgården. Från Nacka Strand till Gröna Lund.  
 Maj: Södermalm från Katarinahissen till Barnängen.  
 Augusti: Beckholmen och Stockholms maritima miljö.  
 Oktober: Skogsö och slaget vid Stäket 1719.  
 November: Från Liljeholmen till Vinterviken.

### Medlemsmöten

Ett medlemsmöte genomfördes i januari med information och synpunkter avseende verksamheten 2024. Förslag till promenader 2024 togs fram gemensamt.

Årsmöte i mars innehöll även ett föredrag med Göran Boll om yoga som träning.

Ett medlemsmöte genomfördes i september (vecka 36) med föredrag av Elin Larsson om Hjäringympa.

Det kan också nämnas att de sista träningspassen för utegympa, Yoga och stolgympa i juni resp december blev tillfällen att avtacka tränarna och att samtala om det som genomförts.

Information om verksamheten har gått ut via medlemsmejl och lagts på föreningens webbsida ([www.sicklaseniorer.com](http://www.sicklaseniorer.com)).

## 6. Samarbetet med Korpen

Som medlem i idrottsförbundet Korpen har Sickla Seniorer under 2024 kunnat använda ett system utvecklat av Korpen för medlemsregister och bokning (Zoezi), samt fått hjälp med webbsidan.

Sickla Seniorer deltog i september (vecka 36) i Korpens Aktiva Seniorvecka. Syftet med veckan var att genom aktiviteter och information få fler seniorer att börja träna. Seniorveckan genomfördes i ca 50 kommuner. Under seniorveckan utökade Sickla Seniorer sin verksamhet och bjöd in alla seniorer i grannskapet att delta. Utegympa på torget och specialpass med yoga för seniorer. Medlemsmöte med föredrag. Aktiviteterna samplanerades med seniorgymmet Activage i Finntorp. Information om

seniorveckan spreds med hjälp av SPF och PRO. Korpen skickade ut information via Facebook till seniorer som befann sig i närheten av Finntorp.

Sickla Seniorer var också med och bemannade Korpens monter i årets Seniorfestival.

Genom Korpen och Riksidrottsförbundet fick Sickla Seniorer i januari 10 000 kr i bidrag för att komma igång med stolgympan.

## **7. Samarbetet med Nacka kommun**

I oktober 2023 ansökte föreningen om att få ett verksamhetsbidrag för frivilligt socialt arbete från Äldrenämnd vid Nacka Kommun. Ansökta medel (30 000 kr) beviljades och betalades ut i början av 2024. Användningen av medlen redovisades till kommunen i november. Då ansökte Sickla Seniorer också om bidrag för verksamheten under 2025.

För stolgympan kan Sickla Seniorer kostnadsfritt disponera en lokal i Nacka kommuns Träffpunkt Smedjan.

Sickla Seniorer deltog i två informationsmöten för seniorer som Nacka kommun anordnade under 2024, Minimässan i juni och Seniordagen i oktober.

Nacka 2025-02-05

---

Ulf Schloss

---

Elisabeth Wahlström

---

Eva Olivestedt

---

Eva Sandler

---

Anders Hedlund

---

Aina Ehlide