



Friskvårdsklubben 802440-7077

Verksamhetsberättelse 2022

Långsam återhämtning efter Coronapandemin

Friskvårdsklubbens verksamhet under år 2022 kännetecknades, i likhet med mycket annat i samhället, av en långsam men stadig återhämtning efter Coronapandemins påfrestande år. Trots att smittrisken fortfarande var en faktor följde vi Folkhälsomyndighetens rekommendationer och startade upp våra inomhus-aktiviteter igen under den föregående hösten. Deltagarantalet var då väldigt lågt i jämförelse med innan pandemins utbrott, och tyvärr höll denna trend i sig en bra bit in i 2022. Speciellt under vårterminens tidigare hälft var deltagarantalet lågt, men det började sakta återhämta sig och folk hittade successivt tillbaka till aktiviteterna. Mot slutet av vårterminen var de flesta aktiviteterna välbesökta, och den uppåtgående trenden höll i sig under hösten, som blev klart bättre ur deltagandesynpunkt än våren hade varit. Under hösten började vi gradvis återuppta våra presentationer på diverse boenden, vårdinrättningar, boendestödsenheter, etc. för att få tillbaka deltagare och vi såg då att det fanns ett stort behov hos personal och klienter för verksamheter som våran som erbjuder fysisk aktivering och social gemenskap för våran målgrupp. Glädjande nog ledde detta till ett uppsving i deltagande mot slutet av året då folk började hitta tillbaka till våra aktiviteter.

Det klassiska inomhus-schemat återvänder

Under 2022 återgick vi till Friskvårdsklubbens klassiska inomhus-schema för vårterminen och höstterminen som till stor del liknade det vi hade innan pandemin, med ett par tillägg och ändringar.

Innebandyn återvände fyra dagar i veckan. Vi höll grupper i Geråshallen i Bergsjön (måndagar), Gothiahallen på Hisingen (tisdagar), Frölunda Kulturhus (torsdagar), samt i Rosendalshallen i Härlanda (fredagar). Deltagandet var till en början väldigt lågt då de etablerade grupperna vi hade innan pandemin splittrades under lång tid och det tog tid för folk att hitta tillbaka. Grupperna byggdes upp igen bit för bit då gamla medlemmar hittade tillbaka och nya tillkom. Överlag gick återhämtningen

snabbare i Frölunda och på Hisingen, medan Geråshallen och Rosendalshallen släpade efter.

Bordtennisen fortsatte på aktivitetshusen i Väster, Centrum och på Hisingen.

Simningen på Valhallabadet är av tradition en av våra populärare aktiviteter och återhämtade sig lite snabbare än många andra. De första månaderna på året var det få deltagare, men runt april hade gruppen växt till sig ordentligt.

Biljard och **bowling** var även de mycket populära aktiviteter. Vi varvar dessa på onsdagar, då vi kör biljard på jämna veckor och bowling på ojämna veckor. Under föregående höst höll vi endast biljard på Biljardpalatset i centrum p.g.a. att de ställen vi hade hållit aktiviteterna på innan pandemin gått i konkurs eller tillfälligt stängt. I början av 2022 öppnade de gamla ställena vi var på upp igen, och vi flyttade tillbaka dessa två aktiviteter till Hisingen. Biljarden hölls på Kville Biljard och bowlingen på nyöppnade Strike House, båda nära Wieselgrensplatsen.

Powerwalken fortsatte på onsdagar i Slottsskogen. Eftersom vi höll igång denna aktivitet utomhus oavbrutet under hela pandemin fanns redan en etablerad grupp och rutin i början av året, vilket gjorde denna aktivitet relativt välbesökt redan från början.

Badminton hölls i Rosendalshallen på fredagar. Deltagarantalet varierade kraftigt och korrelerade med innebandyn som hölls i samma hall efter badmintonen.

Inomhusfotboll var en ny aktivitet som provstartades i mindre skala under föregående höst, men som under 2022 blev ett stående inslag i vårt utbud. Denna aktivitet hade efterfrågats länge, bl.a. av deltagare i fotbolls-grupperna vi hållit utomhus under tidigare somrar, och den blev snabbt en av de populärare aktiviteterna, som lockade framförallt yngre deltagare. Fotbollen hölls på fredagar i Frölunda Kulturhus.

Gymträningen på Fysiken vid Kaserntorget i centrum återupptogs fyra dagar i veckan. Denna aktivitet var innan pandemin en av våra populäraste, men hade svårt att återhämta sig under 2022 med ett generellt sett lägre deltagarantal. Då deltagare oftast kommer till Fysiken med hjälp av vårdkontakt eller liknande förmedlare började deltagandet öka märkvärt först under hösten då vi började med våra presentationer på diverse inrättningar och för diverse personalgrupper, boendestödjare, m.m. Gruppen har sakta återhämtat sig men var vid slutet av året ännu inte tillbaka på samma höga nivå som innan pandemin.

Vi höll även en gymgrupp på aktivitetshuset Sekelhuset i Kortedala på onsdagar.

Medialabbet och ny hemsida

Aktiviteten **medialabbet** fortsatte också att utvecklas. Medialabbet är föreningens arbetsgrupp där vi jobbar med webbnärvaro, social media, produktion av

marknadsföringsmaterial, filmer, m.m. Verksamheten är tänkt att ha en spontan och experimentell karaktär (därav "labb"), samt också vara en aktivitet där vi inbjuder föreningens medlemmar att delta i och bidra till föreningens medieproduktion. Medialabbet fortsatte som innan pandemin på tisdagar på Aktivitetshus Angered (Gunnareds gård), och utökades under 2022 med en ny grupp på Aktivitetshus Centrum på torsdagar. På torsdagarna höll vi bl.a. med jämna mellanrum den s.k. "Gamingchallenge" där deltagarna tävlade i gamla retro-TV-spel.

Under 2022 köpte vi in en ny dator för multimedia-bearbetning samt kameror och annan utrustning. Medialabbet jobbade på att producera presentations-filmer med klipp från våra aktiviteter som framöver är tänkta att användas i marknadsföringssyfte. Arbetet med dessa har varit långsam, men mot slutet av året började filmer för innebandyn och gymträningen på Fysiken närma sig fullbordande.

Medialabbet arbetade också under hösten med att förbereda våran nya hemsida. Våran gamla hemsida låg på Riksidrottsförbundets plattform, men dennas stöd för hemsidor upphörde vid årsskiftet 2022/23, så vi jobbade på en ny sida för att ersätta den. Arbetet gick lite långsamt p.g.a. sjukdomar och tekniska svårigheter, men i december hade vi en ny hemsida klar. Alla funktioner har ännu inte lagts till, och det är ett pågående arbete som kommer att bli klart i etapper vartefter vi hinner.

Sommarschemat

Sommarschemat hölls som vanligt under veckorna 24 – 35. Under sommaren fokuserade vi på utomhus-aktiviteter. Vi hade **fotboll** i Västra Frölunda på måndagar och torsdagar, **powerwalk** i Slottsskogen på onsdagar och fredagar, **boule och kubb** på Apslätten i Kålltorp på tisdagar, **tennis** i Kortedala på onsdagar, **frisbeegolf** i Lundby på tisdagar, och **äventyrsgolf (minigolf)** i Skatås på fredagar. Alla aktiviteter var välbesökta, speciellt fotbollen, powerwalken och äventyrsgolfen.

Vi hade även planerat ett samarbete med FINSAM på Hisingen där de hade kontaktat oss på våren och sagt att det fanns ett skriande behov efter grupper i fysisk aktivitet för våran målgrupp under sommaren p.g.a. att Hälsodisken på Hisingen hade stängt ner. Vi schemalade promenader i Flunsåsparken på måndagar och fredagar som de skulle ta med sig deltagare till, men p.g.a. sjukdomar och bristfällig intern kommunikation inom FINSAM tappade de bort saken, vilket ledde till att vi fick väldigt få besökare på promenaderna. Vi kontaktade FINSAM under sommaren för att höra efter hur det gick och de meddelade att ärendet hade tappats bort, men att de skulle komma med folk efterhand. Men tack vare semestertider m.m. gick det inte så bra med det, vilket var synd.

Trots det gick allt övrigt med sommarschemat väldigt bra, och övriga aktiviteter var välbesökta. Efter pandemiuppehållet återupptog vi även våra utflyktsdagar med aktivitetshuset. Vi hade boule, kubb och grillning utanför Sekelhuset, utflykter med

boule och kubb i Slottsskogen med aktivitetshuset i Väster och Centrum, samt en utflykt till Vättlefjäll med Aktivitetshus Angered då vi fiskade och badade.

Medlemsmiddag

År 2018 höll vi en medlemsmiddag för att fira föreningens tio-års-jubileum. Evenemanget blev så lyckat att vi beslutade göra det till en återkommande punkt varje år i november månad. Under pandemi-åren blev denna tradition avbruten, men 2022 tog vi upp den igen. Detta år bjöd vi våra medlemmar på buffé på Global Restaurang på Backaplan den 23 november. Det blev en mycket lyckad tillställning med totalt 63 besökare.

Resultat av brukarrevision av föreningens verksamhet

Under november och december 2021 gjorde vi en brukarrevision i samarbete med organisationen Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH). Brukarrevisionen gick ut på att medlemmar i Friskvårdsklubben anonymt kunde ge sin feedback och sina synpunkter på föreningens verksamhet. Detta gjordes genom intervjuer som hölls av representanter från NSPH och innefattade frågor om vad medlemmarna tyckte om hur föreningen drivs, våran service och våra aktiviteter, brukarinflytande, vad som var bra och vad som var mindre bra, osv. Tanken är att styrelsen och de som jobbar i föreningen ska få ärlig och anonym feedback för att kunna förbättra verksamheten. Resultatet av brukarrevisionen var väldigt glädjande, Friskvårdsklubben fick överväldigande positivt betyg, med väldigt lite negativ feedback. NSPH använder ett färgsystem för att betygsätta verksamheter utifrån inkommen feedback där resultatet kan bli antingen grönt (bra betyg), gult (bra, men med rum för förbättringar) och rött (dåligt). Av 20 betygsatta kategorier fick Friskvårdsklubben 18 gröna och 2 gula. Ingen kategori blev röd. Ett mycket bra resultat som vi tar till oss som ett gott tecken på att vår verksamhet är viktig och högt uppskattad av våra medlemmar och våran målgrupp!

Årsmöte

Den 19 maj 2022 höll Friskvårdsklubben sitt fjortonde årsmöte på Aktivitetshus Centrum vid Järntorget. Det var sjuutton röstberättigade medlemmar närvarande. Årsmötet valde en styrelse på fem ledamöter. Den sittande styrelsen beviljades ansvarsfrihet och revisorn hade inga anmärkningar på räkenskaperna eller föreningens drift under föregående år. Inget extra årsmöte hölls detta år.

Finansiering

Under 2022 fick vi medel genom lönebidrag för våra anställda från Arbetsförmedlingen på totalt 1 314 208 kronor. Från Göteborgs Stad och Förvaltningen för Funktionsstöd fick vi totalt 825 302 kronor. I denna summa ingår IOP-avtalet där vi fick 115 277 kronor från aktivitetshusens budget och 406 000 kronor från statsbidraget för Psykisk Hälsa-medel. Utöver IOP-avtalet ansökte vi om och fick beviljat en extra engångssumma på 304 025 kronor från Psykisk Hälsa-medlen. Vi fick också verksamhetsbidrag från Socialförvaltningen Centrum på 200 000 kr.

Medlemskap i andra föreningar och organisationer

Friskvårdsklubben har sedan 2010 varit medlem i Korpen. Sedan 2011 är vi medlem i intresseorganisationen SKOOPI (arbetsintegrerande sociala företagens intresseorganisation). 2019 gick vi med i ytterligare två föreningar: Got United och GFC (Göteborgs FöreningsCenter).

Medlemmar

Antalet medlemmar var under år 2022 totalt 166. Denna siffra innefattar dock även de som blev medlemmar under 2021. P.g.a. de speciella omständigheter som rådde under pandemin fattade styrelsen beslutet att låta medlemskap från 2021 även gälla hela år 2022, eftersom det sågs som ett bra sätt att locka tillbaka medlemmar som av diverse skäl varit tveksamma att återgå till aktiviteterna efter pandemi-perioden. Könsfördelningen bland medlemmarna låg på 60% män och 40% kvinnor.

Antal tjänster

Föreningen hade i slutet av 2022 6,75 heltidstjänster delat på 11 anställda. Under 2022 gick ett par anställda upp i arbetstid och vi anställde en ny aktivitetsledare på heltid från den 1 december. Utökningen av anställningarna har varit nödvändiga p.g.a. att vi under senare år haft bemanningsproblem då många aktivitetsledare drabbats av långvariga sjukskrivningar, samt att vi har utökat vår verksamhet med ett par nya aktiviteter plus ett ökat fokus på medialabbet, medieproduktion och social media, vilket krävt ökade personalresurser.

Vi har även haft ett handledningsstöd via Psykiatrisamordningen på en 20%-tjänst, som en del av pågående IOP-avtal med Göteborgs Stad.

Slutord

Styrelsen tackar för ett händelserikt och givande år 2022. Vi hoppas på en god fortsättning!