

Verksamhetsberättelse Nyköpings Frisksportklubb år 2015. sid 1(5)

Nyköpings Frisksportklubb får härmed avge följande berättelse för tiden 1 jan – 31 dec 2015.

Ledning och övriga funktionärer:

Ordförande	Lena Tholse
Sekreterare	Bosse Røjder
Kassör	Bernt Karlsson
Styrelseledamot	Anita Pettersson Irene Larsson
Styrelsesuppleant	Gisela Andersson Håkan Andersson Nadja Eriksson
Revisorer	Per Ericsson
Revisor suppleant	Vakant
Materialförvaltare	Eero Kallunki
Sektionsansvarig Trampolin	Nadja Eriksson
Sektionsansvarig Torpet	Eero Kallunki
Sektionsansvarig Lotteri/tips/bingo	Bernt Karlsson
Sektionsansvarig Natur	Sven Jonsson
Sektionsansvarig Volleyboll	Lena Tholse
Tränare Volleyboll	Lena Tholse Peter Tholse
Valberedning	Vakant Mats Andersson

Möten

Förutom årsmötet 2015 har klubben haft 5 st protokollförda möten under året och ett extra klubbmöte.

Antal Medlemmar

	antal	%	Varav män	Varav kvinnor	% män	%kvinnor
Antal 0-5	5	2,17	2	3	0,87	1,3
Antal 6-25	139	60,43	70	69	30,43	30
Antal 26-	86	37,39	42	44	18,26	19,13
summa	230	100	114	116	49,57	50,43
Minimiålder	3					
Maxålder	87					

Årsavgifter 2015

Medlemstyp	Avgift/helår
Ungdom (0-20 år):	150:-
Vuxen (21-64 år):	200:-
Pensionär (65- år)	150:-
Familj/sammanboende	350:-

Volleybollsektionen

Även om volleyboll förutsätter individuell skicklighet, finns det få idrotter som är så beroende av samarbete och lagets gemensamma förmåga. Vi i NFK har som mål att alltid ha roligt tillsammans genom olika former av idrottslig gemenskap.

Motionsvolleybollen fortsätter att spela tillsammans under trivsamma förhållanden.

Herrlaget spelar tillsammans en kväll i veckan. Laget har deltagit ett par gånger under året i den populära formen av turnering - Sverigeserien.

Damlaget spelade under våren i div 2, motståndet var mest lag från Stockholmstrakten.

Damlaget bestämde efter vårterminen att vi ej längre ville vara med i seriespel, pga att vi blev uppbokade varje helg. Istället har vi arrangerat och deltagit i turneringar tillsammans med herrlaget. Damerna tränar tillsammans med motionsvolleygänget och herrlaget.

Flicklaget tränade under första delen av 2015, men efter att flera av flickorna tappade motivationen så introducerade vi de som var kvar till IFK

Nyköpings flicklag. Detta för att Nyköping skall kunna delta i turneringar med ett helt lag. Vi tackar tränaren Cilla Berg för allt engagemang rörande allt runt flicklaget.

Kidsvolleygänget fortsätter träna. Mer och mer bollövningar inövas. De är ett härligt gäng barn som verkar ha roligt tillsammans. Barnen får svettiga pannor för det är full fart på träningarna och i lekarna.

Integration är idag ett väldigt aktuellt ämne som ständigt diskuteras i vårt land. NFK har därför startat ett projekt att träna volleyboll och integrera ensamkommande pojkar.

NFK har nu flyttat all volleybollverksamhet till Tessinskolan. Det är mycket skönt, för vi kan då ha all vår volleybollutrustning på samma ställe.



Beachvolleyboll

NFK flyttar under sommaren all sin volleybollverksamhet till de fina beachplanerna vid Torpet. Som många år har vi bland annat varje tisdag beachtoppen, där vi under många roliga timmar *tävlat* och tränat tillsammans under sommaren som varit.

Efter ett övertygande spel under hela säsongen stod Fredrik Hägglov som segrare i Beachtoppen 2015.

Även så arrangerade vi åter igen Nationaldagsbeach i hamnen. Dagen tillbringades med att spela beachvolleyboll och umgås med trevliga vänner och nya bekantskaper.



Styrka/konditionspass

Nytt för i år är att vi har startat en ny grupp som tränar tillsammans, vi träffas i Oppebyskolans gymnastiksal måndagar klockan 1900.

Vi fokuserar på övningar som gör oss starka och uthålliga i vardagen. Man använder sin egen kropp som redskap.

Passet har blivit mycket populärt, extra roligt att vi är i mycket blandade åldrar. Alla kan träna efter sin egen förmåga.

Ledare är Camilla Ruohonen-Sundberg



Torpet

Tips/bingopromenaderna med servering lever vidare på söndagarna, liksom bastubaden på fredagar.

Inkomsterna från tips/bingo är en viktig inkomstkälla för klubben.

Bosse, Bernt, Birgitta och Irene gör ett fantastiskt arbete med detta varje söndag.

Den vackra och rogivande miljön runt Torpet lockar många att ta promenader, grilla korv, spela beachvolleyboll, träna på utegymmet mm.

Som i så många år tidigare får vi tacka Eero och Ritva Kallunki för den fina skötseln av Torpets ägor. De har även tillsammans med Sven Jonsson tagit reda på all ved som blev när Vattenfall gjorde sina nedtagningar av träd.

Hyresgäster har bland annat varit NOK, Hemtjänsten, VC Bagaregatan, Svevia, VPK, Västra skolan, FUB, PRO, Oppebyskolan.

Rikslägret

Årets Rikslägrer var i år på det natursköna Stensund, Frisksportarnas högborg.

På lägret hade man möjlighet att motionera varje dag, till och med flera gånger per dag om man ville. På ett rikslägrer behöver man aldrig ha tråkigt, det finns alltid något att göra. Man kunde till och med ha svårt att välja mellan alla de roliga, spännande, lärorika och intressanta aktiviteterna som fanns på programmet.

Eftersom rikslägret på Stensund arrangerades av Sörmlands- och Stockholmsdistrikten var det många från Nyköpingsklubben som hjälpte till både i det förberedande arbetet under året med praktiskt arbete och planering och med själva genomförandet av lägret under rikslägrerveckan. Irene Larsson var tillsammans med Anders Larsson och Joachim Williams Larsson ansvarig för volleybollverksamheten.

Lotta Milosavljevic ansvarade för den populära motionsgympan i alla dess former.

Susanne Egebrink och dottern Ebba Egebrink hade hand om den populära serveringen och kioskverksamheten.

Sven Jonsson var som vanligt behjälplig med det mesta.



Verksamhetsberättelse Nyköpings Frisksportklubb år 2015. sid 4(5)



Helgen 25-26 april avverkades 2015 års Tintomaravandring.

Frisksportarna arrangerar i samarbete med Naturskyddsföreningen årligen de så kallade Tintomaravandringarna i Kolmården.

Det är naturkännaren Bert Lindgren som tar oss med på vildmarksvandring i Tintomaras spår. Sven Jonsson är med som ciceron. Både Bert och Sven står för planering och genomförande.

Start-,läger- och målplats var intill Mela, strax nordost om Åby i Östgötadelen av Kolmården.

Ledare och guider var som vanligt Bert Lindgren och Sven Jonsson. Lördagens vandring gick till och genom Bärsjöskogens naturreservat.

Reservatet är bevuxet med gammal (gran-)skog, och är skyddat sen 1994, men var även fram till dess ganska orört. Marken är en ganska hög bergsplatå, men den är genomlöpt av djupa sprickdalar som ger naturen en dramatisk karaktär. I skydd av de höga täta granbeståndet bjuds på en fuktig och skuggig miljö i botten på dalgångarna. Detta medförde att Bert framstod som mycket mossigare än vanligt, när han beskrev floran på marken och på legorna. Förutom mossor och lavar fick vi se prov på svampar – bland annat ett par platser med den inte alltför vanliga bombmurklan.

Uppe på bergsknallarna hade man en bra överblick av terrängen, och längs reservatets nordöstra gräns och från Falkberget på återvägen till lägerplatsen hade man också bra utsikt över traktens sjöar.

Cirkusskolan

Cirkusskolan fortsätter att locka deltagare år efter år. Som vanligt var man när det gäller Nyköping i Gripenskolans lokaler.

Det är Sörmlands Frisksportdistrikt som sedan 1998 anordnar en rolig vecka för barn/ungdomar under sommarlovet. Det man får göra under en vecka är bland annat att lära sig: jonglera, cykla på enhjulning, hoppa trampolin mm. Veckan avslutas med en föreställning inför alla anhängare.

Deltagarna får automatiskt medlemskap i den lokala klubben. Sommaren 2015 deltog 47 st glada ungdomar i Nyköping.



Samråd med Nyköpings kommun

Klubben har, representerad av Sven Jonsson, under året deltagit i ett antal möten och diskussioner med tjänstemän och politiker i Nyköpings kommun. Han bland annat deltagit i diskussioner om ett planerat projekt för att synliggöra spåren efter tidigare gruvdrift i de stadsnära delarna av Nyköping.

Klubben är remissinstans i plan- och naturvårdsärenden och har genom Sven inkommit med synpunkter på planförslag från Nyköpings kommun, bland annat angående reviderad skötselplan för naturreservatet Labro ängar.

Klubben är representerad i Nyköpings kommuns Naturvårdsråd och Sven har deltagit i samtliga möten i rådet som kommunen kallat till under året.

Verksamhetsberättelse Nyköpings Frisksportklubb år 2015. sid 5(5)

Inventarielista

Förutom de inventarier som finns själva Frisksporttorpet finns 151231:

2 st Beachvolleybollnät

2 st Brandsläckare

1 st Snöslunga

1 st Åkgräsklippare

3 st Kanoter

Dessutom äger klubben : 1 st långmatta, 2 st trampoliner, 2 st sjukvårdsväskor, ca 60st volleybollar, 2 st enhjulingar, 1 st materialskåp, 1 st bolltunna, 1 st motorsåg och en "stereo".

Förslag till vinstdisposition

Styrelsen föreslår att årets vinst tillsammans med tidigare balanserade vinstmedel överföres i ny räkning.

Underskrifter:



Lena Tholse ordförande



Bernt Karlsson kassör



Bo Røjder sekreterare

Irene Larsson ledamot



Anita Pettersson ledamot

