

# INBJUDAN

Välkomna till årsmöten för Motala Frisksportklubb och Motala Frisksportungdom 22 augusti klockan 18:30 i frisksportstugan i Råsnäs. Vi bjuder på lättare förtäring! I det här häftet finner du årsmöteshandlingarna.

Höstens verksamheter börjar måndagen 5 september. Titta på hemsidan [frisksport.se/motala](https://frisksport.se/motala) för detaljer.

Motala  
**FRISK**  
*sport*

# FÖREDRAGNINGSLISTA MFK

1. Mötets öppnande
2. Godkännande av föredragningslistan
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av protokollsjusterare tillika rösträknare för mötet
6. Styrelsens verksamhetsberättelse
7. Kassarapport
8. Revisorernas berättelse
9. Fråga om ansvarsfrihet
10. Motioner och förslag
11. Budget och arbetsplan
12. Fastställande av årsavgifter och ersättningar
13. Utnämning av hedersmedlemmar
14. Val av styrelse
  - a, ordförande
  - b, vice ordförande
  - c, sekreterare
  - d, kassör
  - e, tre övriga ledamöter
15. Val av två styrelsesuppleanter
16. Val av infokommitté
17. Val av hälsokommitté
18. Val av arrangemangskommitté
19. Val av idrotts- och frisksportKUL-kommitté
20. Val av friluftskommitté
21. Val av stugkommitté
22. Val av två revisorer
23. Val av två revisorssuppleanter
24. Val av registrator
25. Val av valberedning
26. Övriga föränmälda frågor
27. Avslutning

# Verksamhetsberättelse

Motala Frisksportklubb, 2021-07-01 – 2022-06-30.

## Riksorganisation

Motala Frisksportklubb är en del av Svenska Frisksportförbundet.

## Styrelse

Klubbens styrelse har under perioden bestått av:

Ordförande:	Marie Ziemke Larsson
Vice ordförande:	Kent Landoff
Kassör:	Mikael Lindström
Sekreterare:	Jesper Antonsson
Ledamöter:	Sara Johansson, Mathilda Landoff samt Thomas Strömbäck
Suppleanter:	Tomas Bagge och Mathias Henriksson

## Revisorer

Ann-Kristin Riedel och Peter Johansson med Tommie Ström och Kristina Ström som suppleanter.

## Registrator

Jesper Antonsson

## Valberedning

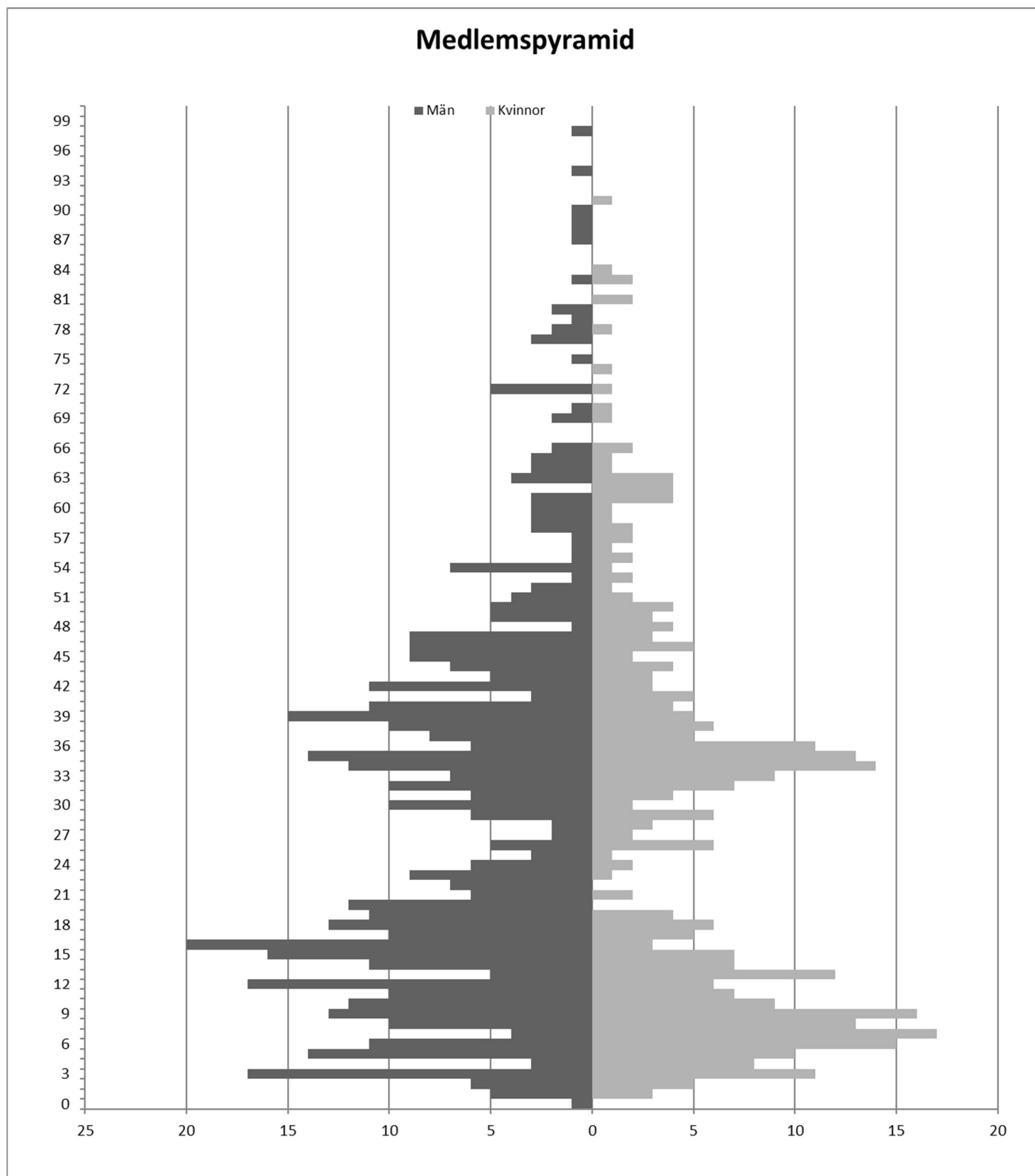
Göran Bengtsson och Ebba Gustavsson.

## Möten

Under verksamhetsåret har vi haft tio styrelsemöten, tre funktionärssamlingar och ett klubbmöte.

# Medlemmar

Vid verksamhetsårets slut hade klubben 856, vilket är en ökning från 672 medlemmar förra året. Av dessa 856 var 315 i åldern 7-25 år och 432 över 25 år. Frisksportlöftet är obligatoriskt i åldern 12-17 år. Dagens köns- och åldersfördelning bland våra medlemmar kan ses i nedanstående diagram.



# Styrelse och kommittéer

## Styrelsen

Styrelsen har sammanträtt tio gånger under verksamhetsåret för att planera och samordna klubbens verksamhet. Vi har haft arbetsgivaransvar för vår kanslist. Vi har ordnat klubbmöte med frisbeegolf. Vi har ordnat nya ledar-tshirts enligt nya visuella identiteten.

## Hälsokommittén

*Emelie Malmborg (sammankallande) samt Mats Johansson.*

Kommitténs arrangemang har ställts in pga pandemin.

## Arrangemangskommittén

*Sofia Wennerbo (sammankallande) samt Marita Johansson.*

Kommitténs ordnade en pysseldag strax innan jul och har ordnat förtäring på årsmöte och ledarsamlingar.

## Informationskommittén

*Marie Ziemke Larsson (sammankallande), Mathilda Landoff samt Annika Landoff.*

Vi har under året skickat ut digitala nyhetsbrev samt spridit information via hemsidan och sociala medier till redan aktiva medlemmar och för att inspirera nya att bli medlemmar. Vi har deltagit i arbetet att sätta frisksportens nya grafiska identitet.

## Stugkommittén

*Britt-Marie Westin (sammankallande),*

*Magnus Thelander, Jan-Åke Westin, Tommie Ström, samt Jimmy Gustavsson.*

Kommittén har under året arbetat med löpande underhåll och tillsyn av stuga och trädgård. Det har varit utomhusarbete, städa och rensa trädgård och strand samt rensat bakom annexet. Vi har köpt in nya utemöbler och rengjort vårt terrassgolv. Under hösten 2021 träffades vi enbart ute på grund av pandemin. Under senvåren 2022 har vi återupptagit våra arbetsmöten. Stort tack alla som varit med och arbetat!

## Idrotts- och frisksportkultkommittén

*Sara Johansson (sammankallande), Jesper Antonsson, Mathias Henriksson samt Ebba Gustavsson.*

Klubben driver en bred idrottsverksamhet för alla åldrar. Kommittén har planerat och arbetat med ledarförsörjning, ledarutbildning och träningstider. Vi har arrangerat riksidsrottsförbundets grundutbildning för klubbens ledare. I samarbete med ÖIF och SISU har vi skickat ledare på kidsvolleyutbildning och drivit en volleybollsatsning för tjejer i Charlottenborg. Vi har även deltagit i kommunens fritidsgårdssatsning ”Sommarklubben”. Vi organiserade två verksamheter på Sportiscampen 2021.

Vi anordnade Kul-i-Stugan på onsdagar under sommaren.

## **Friluftskommittén**

*Magnus Thelander (sammankallande), Göran Bengtsson samt Lena Johansson.*  
Kommittén ordnade en paddelutflykt i samband med det lokala rikslägerarrangemanget 2021.

## **Gymmet**

*Jesper Antonsson (sammankallande), Eddie Jadeborn, Susanne Eriksson, Hillevi Gruber, Mikael Lindström.*

Vi driver klubbens gym på övervåningen i Sporthallen. Vi har två ledarkvällar i veckan då vi ger instruktion och delar ut passer-taggar till nya medlemmar. Vi underhåller maskiner, planerar verksamhet och inköp och håller ordning.

Till hjälp med städning, medlemsregistrering och medlemsvård har vi en deltidsanställd.

## **Arrangemang**

Utöver det som nämnts under verksamheter ovan, har klubbens medlemmar deltagit i och/eller arrangerat följande:

### **Riksläger**

Stensundslägret 2021 ställdes in som fysiskt läger pga pandemin och istället arrangerades ett virtuellt läger med aktiviteter som kunde utföras på distans. Tillsammans med Östergötlands Frisksportdistrikt ordnade vi ett lokalt läger i Östergötland med olika klassiska lägeraktiviteter olika dagar.

### **Barnmarknad**

På hösten arrangerades klubbens uppskattade barnmarknad där vi tar emot ffa begagnade barnkläder och säljer.

## **Träffar, läger och utflykter**

Förbundsgemensamma träffar har varit få under året pga pandemin. Vi deltog i Norrköpingsklubbens distriktsläger och ungdomsträff vid ön Oxmyren samt på Vadstenaklubbens arrangemang med vandring och zipline på Omberg. Vi deltog även i Vadstenaklubbens utflykt vid Tåkerns Naturum samt i Vadstenaklubbens padelturnering.

## **Vätternrundan**

Vi har hjälpt till på Vätternrundan som flaggvakter, detta verksamhetsår två gånger eftersom Vätternrundan 2021 sköts fram till hösten pga pandemin.

## **Förbundets kurser**

Vi deltog med en medlem på klubbens vårkurs.

## **Fjällkursen**

Fjällkursen ställdes in pga pandemin.

## **Lördagar i simhallen**

Klubben har hyrt simhallen spridda lördagar under året. 20-70 deltagare har deltagit i plaskandet. I december hyrde vi Mjölby simhall för ett extra uppskattat julbad.

## **Årets junior**

Olivia Stanic tilldelades Eliassons juniorpris.

## **Friskportkul**

Vårt dagläger ”Friskportkul” bedrevs v24-26 med ungdomsledare och många glada deltagare.

# Slutord

Även verksamhetsåret 2021/2022 präglades i viss mån av covidpandemin. Vi är stolta över att ha kunnat upprätthålla vår breda hallverksamhet och många arrangemang men vi märker samtidigt att pandemin påverkat vår möjlighet att upprätthålla kontinuitet i deltagande och exvis ledarutveckling och ledaråterväxt.

Vi vill därför satsa extra kommande verksamhetsår på att fördjupa alla medlemmars deltagande och engagemang i klubben och i frisksport i stort, öka antalet ledare och skapa ännu bättre, mer välbesökta och aktiva aktiviteter och arrangemang.

Vi ser en styrka i förbundets lansering av ny visuell identitet och ny webbplattform, samt ökade satsningar på sociala medier, och vi har börjat och kommer fortsätta att dra nytta av dessa.

Låt oss alla hjälpas åt att engagera varandra, tipsa varandra om arrangemang och att göra verksamhet tillsammans!

Motala, 6 augusti 2022

Marie Ziemke Larsson

Kent Landoff

Mikael Lindström

Jesper Antonsson

Mathilda Landoff

Sara Johansson

Thomas Strömbäck

Mathias Henriksson

Tomas Bagge



# Arbetsplan 2022/2023

## Vision

Klubbens ledord är: Livskvalitet & hälsa, Kul gemenskap, För alla, Fritt från droger

Motala Frisksportklubb engagerar människor oberoende kön, etnicitet, religion, funktionsvariation, sexuell läggning och ålder att verka för frisksportens helhetssyn och idéer.

All verksamhet i Motala Frisksportklubbs regi är fri från tobak, alkohol och andra droger.

Motala Frisksportklubb har ett brett utbud av verksamheter som främjar prestigelös rörelse i alla åldrar. Klubben är öppet för nya verksamheter och upplevs som välkomnande.

Medlemmarna har ett djupt engagemang och deltar ofta i flera verksamheter.

## Strategi

Vi arbetar mot visionen genom att:

- bedriva en bred och attraktiv verksamhet för både kroppen och knoppen med välutbildade och engagerade ledare.
- engagera varje enskild medlem, uppmuntra till initiativ och till att delta i flera verksamheter på alla nivåer i frisksportrörelsen.
- våra ledare erbjuds rätt utbildningar och utbildar sig kostnadsfritt.
- bedriva ett aktivt styrelsearbete.
- både hyra ändamålsenliga lokaler och använda klubbstugan som ett nav.
- vi organiserar vårt kommittéarbete så att fler ges möjlighet att delta, med klara och tydliga ansvarsområden.
- sprida information om frisksportens idé via vår hemsida, sociala medier samt genom direkta diskussioner i mötet med människor.

## Ansvarsområden

Klubben leds av en styrelse som till sin hjälp har kommittéer som ansvarar för specifika områden.

### Styrelsen

**Vad:** Styrelsen har det övergripande ansvaret för att driva klubbens verksamhet framåt utifrån den av årsmötet bestämda verksamhetsplanen. Klubben behåller sin handlingsfrihet genom att ha en ekonomi i balans.

**Varför:** Klubben behöver en samordnande kraft som engagerar och sköter administration och samordning.

**Hur:** Genom att:

- mötas minst nio gånger per år för att hantera klubbens löpande arbete och för att utveckla verksamheten.
- organisera två kommittéträffar för samordning.
- utveckla tydliga rollbeskrivningar över de funktioner som finns i klubben.
- ordna minst två klubbmöten för dialog med medlemmarna.

### **Informationskommittén**

**Vad:** Kommittén ansvarar för informationsspridningen såväl inom klubben som externt till allmänheten. Kommittén har bland annat ansvar för det som tidigare sköts av webmaster, tidningsreferent och arkivarie.

**Varför:** För att klubben ska kunna attrahera och behålla medlemmar så behöver information spridas inom klubben och till allmänheten.

**Hur:** Genom att

- ha huvudansvaret för en uppdaterad hemsida
- ge klubben en närvaro på sociala medier
- utge ett nyhetsbrev via epost.
- hitta nya bra och kostnadseffektiva kanaler till våra medlemmar.
- se till att våra medlemmar får bra information med attraktiv layout.
- skicka material till våra lokaltidningar när vi ska/har haft aktiviteter.

### **Idrotts- och frisksportKUL-kommittén**

**Vad:** Kommittén har ansvar för att klubbens fysiska aktiviteter drivs på ett bra sätt.

**Varför:** Det är lika viktigt att träna kroppen som att träna hjärnan.

**Hur:** Genom att

- föreslå och samordna utbildningsinsatser t ex föredrag eller kurser.
- samarbeta med informationskommittén om att marknadsföra utbildningar och aktiviteter internt.
- förnya hallverksamhetsutbudet tillsammans med styrelsen.
- organisera ledartillsättningar.
- utarbeta och föra fram gemensamma riktlinjer för våra hallverksamheter, exvis hur man inleder och avslutar en träning, tar upp medlemsuppgifter mm.

## **Friluftskommittén**

**Vad:** Kommittén engagerar klubbens medlemmar i friluftaktiviteter.

**Varför:** Friluftaktiviteter är ett fantastiskt sätt att träffas, umgås och röra sig.

**Hur:** Genom att fånga upp och bejaka friluftsintrasse i klubben, ordna eller organisera deltagande i vandringar, kanotutflykter mm, samt med hjälp av informationskommittén informera klubbens medlemmar om sådana arrangemang.

## **Arrangemangskommittén**

**Vad:** Kommittén hjälper till med det praktiska på klubbens olika arrangemang och möten.

**Varför:** Kontinuitet och fokus krävs för att ordna kvalitativa arrangemang.

**Hur:** Genom att erbjuda styrelsen och andra arrangörer stöd och hjälp, samt genom att ta ett helhetsansvar för vissa återkommande arrangemang.

## **Hälsokommittén**

**Vad:** Kommittén ska stärka klubbens profil i hälsofrågor, kostfrågor och drogfrågor.

**Varför:** Frisksporten handlar inte bara om idrott och friluftsliv, utan har ett bredare folkhälsoperspektiv.

**Hur:** Kommittén sprider information internt och externt i samarbete med informationskommittén, ordnar seminarier, resor mm.

## **Stugkommittén**

**Vad:** Ge medlemmar och besökare tillgång till en säker och trivsamt klubbstuga, inklusive tomt och materiel.

**Varför:** Stugan tillför kraft och stabilitet till klubbens verksamhet.

**Hur:** Genom regelbunden tillsyn och löpande underhåll.

# Förslag till medlemsavgifter 2023/2024

Vi brukar besluta om medlemsavgifter ett år i förväg för att kunna ta in medlemsavgifter innan årsmötena. Avgifterna för 2022/2023 beslutades alltså på förra årsmötet.

Styrelsen föreslår oförändrade medlemsavgifter för 2023/2024.

	<b>2022/2023</b>	<b>2023/2024</b>
0 - 20 år, pensionärer	400:-	400:-
0 - 20 år, pensionärer, vår	250:-	250:-
Övriga	600:-	600:-
Övriga, vår	350:-	350:-
Familj	1000:-	1000:-
Familj, vår	550:-	550:-

Gymavgifter

Styrelsen beslutar

Gymavgiften för förtroendevalda och ledare begränsar sig till 50:-. Medlemmar i Motala Frisksportungdom anslutes till Motala Frisksportklubb utan avgift.

Milersättningen ska motsvara den maximala skattebefriade milersättningen.

Motala Frisksportklubbs styrelse ställde för några år sedan upp kriterier för att föreslå någon till hedersmedlemskap: Man ska ha fyllt 75 år, varit medlem i minst 25 år, inklusive de senaste fem åren. Hedersmedlemmar är befriade från medlemsavgift samt gymavgift.

Klubbens nuvarande hedersmedlemmar är: Bertil Dahlgren, Lars Johansson, Gunvor Duvek, Lasse Lundgren, Arne Fransson, Henry Nordqvist, Nils-Eric Carlsson, Gun Karlsson, Anna-Karin Bylin, Björn Eliasson, Barbro Eliasson, Birgitta Jansson, Bo Eliasson, Jan-Åke Westin, Evy Adolfsson, Jan-Ove Johansson samt Lars Schröder.

Styrelsen föreslår Krister Ström, Torleif Andersson och Britt-Marie Westin som nya hedersmedlemmar detta år.

# FÖREDRAGNINGSLISTA MFU

1. Mötets öppnande
2. Godkännande av föredragningslistan
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av protokollsjusterare tillika rösträknare för mötet
6. Styrelsens verksamhetsberättelse
7. Kassarapport
8. Revisorernas berättelse
9. Fråga om ansvarsfrihet
10. Motioner och förslag
11. Budget och arbetsplan
12. Fastställande av årsavgifter och ersättningar
13. Val av styrelse
  - a, ordförande
  - b, vice ordförande
  - c, sekreterare
  - d, kassör
  - e, tre övriga ledamöter
14. Val av två styrelsesuppleanter
15. Val av infokommitté
16. Val av idrotts- och frisksportKUL-kommitté
17. Val av eventkommitté.
18. Val av två revisorer
19. Val av två revisorssuppleanter
20. Val av registrator
21. Val av valberedning
22. Övriga föränmälda frågor
23. Avslutning

# Verksamhetsberättelse

Motala Frisksportungdom, 2021-07-01 – 2022-06-30.

## Riksorganisation

Motala Frisksportungdom är en del av Frisksportens ungdomsförbund

## Styrelse

Klubbens styrelse har under perioden bestått av:

Ordförande:	Marie Ziemke Larsson
Vice ordförande:	Kent Landoff
Kassör:	Mikael Lindström
Sekreterare:	Jesper Antonsson
Ledamöter:	Sara Johansson, Mathilda Landoff samt Thomas Strömbäck
Suppleanter:	Tomas Bagge och Mathias Henriksson

## Revisorer

Ann-Kristin Riedel och Peter Johansson med Tommie Ström och Kristina Ström som suppleanter.

## Registrator

Jesper Antonsson

## Valberedning

Göran Bengtsson och Ebba Gustavsson

## Möten

Under verksamhetsåret har vi haft tio styrelsemöten och tre funktionärssamlingar och ett klubbmöte.

## Medlemmar

Klubbens medlemsantal uppgick till 436 personer i slutet av verksamhetsåret. 348 medlemmar är i åldern 6-25 år, varav 138 flickor och 210 pojkar.

# Styrelse och kommittéer

## Styrelsen

Styrelsen har sammanträtt tio gånger under verksamhetsåret för att planera och samordna klubbens verksamhet. Vi har ordnat klubbmöten med frisbeegolf och padel. Vi har ordnat nya ledar-tshirts enligt nya visuella identiteten.

## Informationskommittén

*Marie Ziemke Larsson (sammanställande), Mathilda Landoff samt Annika Landoff.*

Vi har under året skickat ut digitala nyhetsbrev samt spridit information via hemsidan och sociala medier till redan aktiva medlemmar och för att inspirera nya att bli medlemmar. Vi har deltagit i arbetet att sätta frisksportens nya grafiska identitet.

## Idrotts- och frisksportkommittén

*Sara Johansson (sammanställande), Jesper Antonsson, Mathias Henriksson samt Ebba Gustavsson.*

Klubben driver en bred idrottsverksamhet för alla åldrar. Kommittén har planerat och arbetat med ledarförsörjning, ledarutbildning och träningstider. Vi har arrangerat riksidrottsförbundets grundutbildning för klubbens ledare. I samarbete med ÖIF och SISU har vi skickat ledare på kidsvolleyutbildning och drivit en volleybollsatsning för tjejer i Charlottenborg. Vi har även deltagit i kommunens fritidsgårdssatsning "Sommarklubben". Vi organiserade två verksamheter på Sportiscampen 2021.

Vi anordnade Kul-i-Stugan på onsdagar under sommaren.

## Eventkommittén

*Ebba Gustavsson (sammanställande), Philip Landoff, Lina Wennerbo, Olivia Stanic samt Josefine Landoff.*

Vi har under våren arrangerat minigolf för ungdomar. Pepparkaksträffen fick ställas in pga pandemin.

# Arrangemang

Utöver det som nämnts under verksamheter ovan, har klubbens medlemmar deltagit i och/eller arrangerat följande:

## Riksläger

Stensundslägret 2021 ställdes in som fysiskt läger pga pandemin och istället arrangerades ett virtuellt läger med aktiviteter som kunde utföras på distans. Tillsammans med Östergötlands Frisksportungdom ordnade vi ett lokalt läger i Östergötland med olika klassiska lägeraktiviteter olika dagar.

## Träffar, läger och utflykter

Förbundsgemensamma träffar har varit få under året pga pandemin. Vi deltog i Norrköpingsklubbens distriktsläger och ungdomsträff vid ön Oxmyren samt på Vadstenaklubbens arrangemang med vandring och zipline på Omberg. Vi deltog även i Vadstenaklubbens utflykt vid Tåkerns Naturum samt i Vadstenaklubbens padelturnering.

## Förbundets kurser

Vi deltog med en medlem på klubbens vårkurs.

## Fjällkursen

Fjällkursen ställdes in pga pandemin.

## Lördagar i simhallen

Klubben har deltagit då Motala Frisksportklubb hyrt simhallen spridda lördagar under året. I december var vi på Mjölby simhall för ett extra uppskattat julbad.

## Frisksportkul

Daglägret ”Frisksportkul” bedrevs v24-26 med ungdomsledare och många glada deltagare.



# Slutord

Även verksamhetsåret 2021/2022 präglades i viss mån av covidpandemin. Vi är stolta över att ha kunnat upprätthålla vår breda hallverksamhet och många arrangemang men vi märker samtidigt att pandemin påverkat vår möjlighet att upprätthålla kontinuitet i deltagande och exvis ledarutveckling och ledaråterväxt.

Vi vill därför satsa extra kommande verksamhetsår på att fördjupa alla medlemmars deltagande och engagemang i klubben och i frisksport i stort, öka antalet ledare och skapa ännu bättre, mer välbesökta och aktiva aktiviteter och arrangemang.

Vi ser en styrka i förbundets lansering av ny visuell identitet och ny webbplattform, samt ökade satsningar på sociala medier, och vi har börjat och kommer fortsätta att dra nytta av dessa.

Låt oss alla hjälpas åt att engagera varandra, tipsa varandra om arrangemang och att göra verksamhet tillsammans!

Motala, 6 augusti 2022

Marie Ziemke Larsson

Kent Landoff

Mikael Lindström

Jesper Antonsson

Mathilda Landoff

Sara Johansson

Thomas Strömbäck

Mathias Henriksson

Tomas Bagge

# Arbetsplan 2022/2023

## Vision

Klubbens ledord är: Livskvalitet & hälsa, Kul gemenskap, För alla, Fritt från droger.

Motala Frisksportungdom engagerar människor i åldrarna 6-25 år, oberoende kön, etnicitet, religion, funktionsvariation och sexuell läggning att verka för frisksportens helhetssyn och idéer.

All verksamhet i Motala Frisksportungdom regi är fri från tobak, alkohol och andra droger.

Motala Frisksportungdom har ett brett utbud av verksamheter som främjar prestigelös rörelse i alla åldrar. Klubben är öppet för nya verksamheter och upplevs som välkomnande.

Medlemmarna har ett djupt engagemang och deltar ofta i flera verksamheter.

## Strategi

Vi arbetar mot visionen genom att:

- bedriva en bred och attraktiv verksamhet för både kroppen och knoppen med välutbildade och engagerade ledare.
- engagera varje enskild medlem, uppmuntra till initiativ och till att delta i flera verksamheter på alla nivåer i frisksportrörelsen.
- våra ledare erbjuds rätt utbildningar och utbildar sig kostnadsfritt.
- bedriva ett aktivt styrelsearbete.
- samarbeta med Motala Frisksportklubb för att hyra ändamålsenliga lokaler och använda klubbstugan som ett nav.
- vi organiserar vårt kommittéarbete så att fler ges möjlighet att delta, med klara och tydliga ansvarsområden.
- sprida information om frisksportens idé via vår hemsida, sociala medier samt genom direkta diskussioner i mötet med människor.

## Ansvarsområden

Klubben leds av en styrelse som till sin hjälp har kommittéer som ansvarar för specifika områden.

### Styrelsen

**Vad:** Styrelsen har det övergripande ansvaret för att driva klubbens verksamhet framåt utifrån den av årsmötet bestämda verksamhetsplanen. Klubben behåller sin handlingsfrihet genom att ha en ekonomi i balans.

**Varför:** Klubben behöver en samordnande kraft som engagerar och sköter administration och samordning.

**Hur:** Genom att:

- mötas minst nio gånger per år för att hantera klubbens löpande arbete och för att utveckla verksamheten.
- organisera två kommittéträffar för samordning.
- utveckla tydliga rollbeskrivningar över de funktioner som finns i klubben.
- ordna minst två klubbmöten för dialog med medlemmarna.

### **Informationskommittén**

**Vad:** Kommittén ansvarar för informationsspridningen såväl inom klubben som externt till allmänheten. Kommittén har bland annat ansvar för det som tidigare sköts av webmaster, tidningsreferent och arkivarie.

**Varför:** För att klubben ska kunna attrahera och behålla medlemmar så behöver information spridas inom klubben och till allmänheten.

**Hur:** Genom att

- ha huvudansvaret för en uppdaterad hemsida
- ge klubben en närvaro på sociala medier
- utge ett nyhetsbrev via epost.
- hitta nya bra och kostnadseffektiva kanaler till våra medlemmar.
- se till att våra medlemmar får bra information med attraktiv layout.
- skicka material till våra lokaltidningar när vi ska/har haft aktiviteter.

### **Idrotts- och frisksportKUL-kommittén**

**Vad:** Kommittén har ansvar för att klubbens fysiska aktiviteter drivs på ett bra sätt.

**Varför:** Det är lika viktigt att träna kroppen som att träna hjärnan.

**Hur:** Genom att

- föreslå och samordna utbildningsinsatser t ex föredrag eller kurser.
- samarbeta med informationskommittén om att marknadsföra utbildningar och aktiviteter internt.
- förnya hallverksamhetsutbudet tillsammans med styrelsen.
- organisera ledartillsättningar.
- utarbeta och föra fram gemensamma riktlinjer för våra hallverksamheter, exvis hur man inleder och avslutar en träning, tar upp medlemsuppgifter mm.

### **Eventkommittén**

**Vad:** Kommittén engagerar klubbens medlemmar i olika events, både egna och event i övriga distriktet och förbundet.

**Varför:** Planering, nätverkande och entusiasmering krävs för att både göra egna events och delta i andras, för att väcka intresse och öka deltagande.

**Hur:** Genom att:

- bevaka vilka events som finns i distrikt och förbund.
- fånga upp och väcka intresse för eventen i samarbete med infokommittén.
- I samarbete med styrelsen hjälpa till med eller samordna logistiken.
- Ordna egna events och ungdomsträffar för klubbens och/eller förbundets ungdomar.

## Förslag till medlemsavgifter 2023/2024

Vi brukar besluta om medlemsavgifter ett år i förväg för att kunna ta in medlemsavgifter innan årsmötena. Avgifterna för 2022/2023 beslutades alltså på förra årsmötet.

Styrelsen föreslår oförändrade medlemsavgifter för 2023/2024.

	<b>2022/2023</b>	<b>2023/2024</b>
0 - 20 år, pensionärer	400:-	400:-
0 - 20 år, pensionärer, vår	250:-	250:-
Övriga	600:-	600:-
Övriga, vår	350:-	350:-
Familj	1000:-	1000:-
Familj, vår	550:-	550:-

Milersättningen ska motsvara den maximala skattebefriade milersättningen.