



*Motions- och Idrottsförening för
Synskadade,
Göteborg*

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR 2015



Prova på klättervägg

Foto: Kerstin Kristensen

Styrelsen för Motion och Idrottsförening för Synskadade, Göteborg (MIS), får härmed avge följande berättelse för verksamhetsåret 1 januari – 31 december 2015

Presentation

MIS är en förening som vänder sig till människor med synnedsättning som vill vara aktiva i sin vardag. Med en synnedsättning menas här hela skalan från lättare synsvaghet till att vara blind. Oavsett så är en synnedsättning en begränsning i seendet och kan vara olika och innebära olika möjligheter att utöva motion i vardagen. Begränsningen kan upplevas olika utifrån den enskilda medlemmens behov och erfarenhet av att leva med en synnedsättning.

I MIS finns både veckovisa och enstaka aktiviteter, där de flesta är årligen återkommande.

Vår hemsida är nyligen uppdaterad med info och kalendarium och där finns också våra Facebookinlägg.

MIS medlemmar har så gott som alla en synnedsättning men några av de ledsagare som är med på våra aktiviteter är också medlemmar.

De flesta aktiviteter utgår ifrån vår stuga 7 i Skatås men en del verksamhet som elektroniskt och simning finns i andra lokaler.

Det gemensamma för samtliga aktiviteter är att ledsagare är en förutsättning för att vi som förening skall kunna erbjuda våra medlemmar en aktivitet. Vare sig det gäller en enkel söndagspromenad eller skidor i utförsbacke.

I flera krävs en ledsagare per medlem för att de som deltar skall kunna motionera i sin egen takt på sina villkor utifrån ålder, önskemål och kondition.

En vecka i MIS ser ut så här just nu:

Måndagar har vi simning på Sörredsbadet, elektroniskt på Dalheimers Hus och till våren börjar tandemcykling.

Vid Simningen följer Ledsagaren då med till omklädning, dusch och in i hallen och eventuellt fika efteråt.

I skyttet ger ledsagaren info om rätt position och resultat av skottet.

I tandemcykling en behövs en ledsagare per deltagare.

Tisdagar är det promenad med ledsagare så att medlemmarna kan gå i sin takt och så långt som önskas utifrån väder och kondition. I stugan finns omklädningsrum, dusch och bastu.

På torsdagar spelar vi showdown ett slags pingis, där alla använder ögonbindel.

Bordet har en sarg och bollen små kulor som rasslar. Målet är en påse som i bordshockey. Även här är ledsagare en förutsättning för aktiviteten. Det behövs seende som dömer, räknar och hittar bollar som far iväg.

Vid olika mästerskap krävs också personer som kan ledsaga till matstället och läsa menyer mm.

Söndagar är också en promenaddag men många gånger med olika tema som tipspromenader och musikquiz.

Många uppskattar också våra temasöndagar med matfokus: Våfflor i mars, höstsoppa och glögg vid jul.

Vi kan vara ca 30 deltagare och vi går alltid en längre eller kortare promenad med ledsagare. Så många deltagare kräver då fler ledsagare även om några kan gå ihop i samma tempo.

Annars kräver många aktiviteter en ledsagare per person och det är vårt mål för våra aktiviteter för att uppnå största möjliga självständighet under aktiviteten.

Under året gör vi två längre promenader, en längre cykeltur och en kanotpaddling.

En gång per år åker vi skidor utför och/eller på längden och då är vi beroende av skidkunniga ledsagare som både vill och kan åka med. I år räknar vi med att vara 6 deltagare och ta med sex ledsagare så att vi inte blir utan om något skulle hända oavsett om några kan åka tillsammans. Desamma gäller våra långhelger på Åkulla med dagliga olika långa promenadsträckor. Vid dessa tillfällen står MIS för både resa, logi och utrustning för ledsagarna.

Det gäller också våra provapåaktiviteter som vi genomfört under året.

Utan stöd från våra bidragsgivare skulle hela verksamheten falla då vi inte skulle kunna engagera ledsagare och många personer med synnedsättning bli utan både vardagsmotion och spännande provapåaktiviteter.

Styrelsen och övriga förtroendevalda från och med årsmötet

Ordförande	Denise Cresso
Kassör	Lennart Söderberg
Sekreterare	Tomas Gustavsson
Vice ordförande	Marie Banck
Vice sekreterare	Lisa Magnusson
Övriga	Leif Sunesson Esa Kallioniemi
Arbetsutskott	Denise Cresso Lennart Söderberg Tomas Gustavsson
Supleant	Lisa Magnusson
Revisorer	Ingemar Pettersson Vivan Bengths
Revisorsuppleant	Sivert Sivertsen
Valkommitté	Thomas Kranz Dennis Petersson Eva Sundén, sammankallande
Materialförvaltare	Tomas Gustafsson Leif Sunesson Esa Kallioniemi som backup
Hedersmedlemmar	Inga-Lill Sundvall Folke Sundvall Karl-Erik Andersson Kent Zeipel

Grenansvariga

Mattcurling	Vilande
Skytte	Anja Saaristo
Showdown	Dennis Petersson
Goalball	Lisa Ly
Simning	Lisa Magnusson
Tandemcykling	Sofia Ahlmark
Motion	Styrelsen
Stugkommitté	Nabbas Mohammed Dennis Petersson Hossein Korshid Tomas Gustavsson Tommy Nydén

Sammanträden

Föreningen hade sitt årsmöte den 19 mars samt medlemsmöte den 26 maj och 10 november. Styrelsen har haft 10 protokollförda sammanträden. Arbetsutskottet har handlagt löpande ärenden per telefon och e-post.

Omorganisation

Vid medlemsmötet den 26 maj beslutades att den av föregående styrelsen föreslagna omorganisationen skulle påbörjas.

Vi är en liten förening och för att få mer medel till ökade aktiviteter och för att inte behöva ha ett arbetsgivaransvar är omorganisationsförslaget tänkt att vi ska arbeta på ideell basis; och att låta grenansvariga och av mötet valda medlemmar ta hand om kontakten med våra medlemmar och se till att alla aktiviteter utförs.

Medlemskap

MIS hade vid årets slut 118 medlemmar.

Föreningen är ansluten till Svenska Handikappidrottsförbundet (SHIF), Göteborgs Handikappidrottsförbund (GHIF) samt Västsvenska Gång och Vandrarförbundet (VSGF).

Kansli

Föreningen hade sitt kansli i SRF Göteborgs lokaler på Slottsskogsgatan 10 tills den 14 december. Berit Sandsjös anställning på halvtid som föreningens kanslist och administratör avslutades vid slutet av året på grund av att Berit gick i pension.

Samarbete med föreningar och förbund

MIS har haft ett gott samarbete med Synskadades Riksförbund, Göteborgs Handikappidrottsförbund, Synskadades Riksförbund Göteborg, FSBU och SUGI.

Sportstugan

MIS har sedan 1987 en stuga i Skatås. Den är föreningens fasta träffpunkt och används flitigt vid promenader, jogging, showdownträning, möten, samkväm mm. I stugan finns fyra tandemcyklar och ett mindre antal träningsredskap.

Stugan kan hyras av medlemmar för privat bruk.

Med styrelsens medgivande kan även icke medlemmar och andra föreningar få hyra densamma.

Allt praktiskt arbete, i stugan utförs förtjänstfullt av en av årsmötet utsedd kommitté. Kommittén har även åtagit sig andra uppdrag, som servering vid möten och fester.

Under hösten har uppfräschning av bastun skett.

Ekonomi

MIS har fått verksamhetsbidrag från, De Blindas Vänner, Bingoalliansen "Totalalliansen". Eftersom ansökan till De Blindas Förening hoppets understödsstiftelse inkom försent kommer ansökan att göras i början av 2016. Årets resultat redovisas i särskild bilaga.

Träningsaktiviteter

Vid alla aktiviteter och tävlingar finns ledare och ledsagare.

Mattcurling

Under 2015 har träningen p g a dåligt intresse varit vilande.

Skytte

Luftvapenskytte med elektronsikte har tränats i Dalheimers Hus på måndagar.

Showdown

På torsdagskvällar har ett antal medlemmar tränat Showdown i stugan.

Goalball

Goalball har tränats i Pjäshallen på Kviberg.

Motionsaktiviteter

Föreningens motionsutbud är ganska stort och har sammantaget flest utövare. Under hösten har gymnastiken i Dalheimers hus varit vilande. På måndagsförmiddagar har simning tränats i Sörredsbadet.

På måndagskvällar, de någorlunda ljusa, har det funnits möjlighet att cykla tandem. Aktiviteten har varit väl frekventerad. Vi gör uppehåll när kung Bores mantel omsluter oss. Från november till och med mars.

På tisdagar dagtid och söndagsförmiddagar har givits möjlighet till promenader i Skatåsområdet.

Från mitten av juni till mitten av augusti har måndagskvällarna varit motionskvällar vid handikappbadet på Lilla Amundön. Där har man kunnat bada och simträna både i bassängen och havet, samt promenera. Sommarens aktiviteter avslutades med korv och bröd, vilket SRF Göteborg bekostade.

Skidhelg i Långberget

Den 22-26 februari ordnade MIS en långhelg med längdskidåkning i Långberget utanför Branäs i Värmland.

11 personer varav 4 ledsagare kunde njuta av vinterkungens värmande kyla!

Korvgrillning

Som uppstart på året företog MIS Promenad och korvgrillning i januari månad.

Våffelpromenad

Den 29 mars deltog 25 personer i en promenad i Skatås. Ytterligare personer hann fram lagom till själva våffelätandet. Efter promenaden serverades kaffe och våffla i MIS-stugan.

Tipspromenader

Den 26 maj hade MIS en tipspromenad i Skatås. 24 personer deltog.

Även den 11 oktober hade MIS ytterligare en tipspromenad där 29 personer deltog. Vår hedersmedlem, Karl-Erik Andersson, hade formulerat kluriga och fina frågor.

Musikquiz

Vid två tillfällen anordnades en mycket uppskattad musikquiz i stugan.

Den 8 februari ordnades en quiz med promenad och en enklare förtäring. Vid detta tillfälle deltog 29 personer.

Den 7 juni avslutades söndagspromenaderna med musikquiz samt sill och potatis. 31 personer deltog.

Tandemcykling

Den planerade tandemcyklingen den 14 juni ställdes in.

Även försöket den 16 augusti ställdes in.

Långvandring

Den 26 april hade vi en långvandring i Delsjöområdet.

Den 25 oktober genomfördes ytterligare en långvandring i Delsjöområdet med allt för få deltagare.

Vandrarhelg på Åkulla

Den 10-13 september deltog 11 personer, varav 5 ledsagare, i vandringar vid Åkulla friluftsgård. Vandringarna gjordes efter utmärkta leder och skiftande terräng.

Friskvårdsdag i Skatås

Friskvårdsdagen den 6 september med föredrag om hälsokost samt information om fotvård var mycket uppskattad.

Räkfest

MIS hade som tidigare år en räkfest för sina medlemmar. Festen var mycket välbesökt. Festen hölls i sportstugan den 25 september.

Glögglunk

Söndagen den 6 december var det dags för årets traditionella Glögglunk i Skatås där mer än 25 personer deltog. Efter promenaden serverades glögg, kaffe, lussekatt och pepparkaka. Alla deltagare fick en lott och fina vinster delades ut. Ett varmt tack till de medlemmar som genom att skänka fina vinster, gjorde det möjligt att ha ett lotteri.

Berit Sandsjö vår kanslist och administratör avtackades varmt för ett mycket förtjänstfullt arbete.

Tävlingar:

Svenska Mästerskap Goalball:

Ett damlag från MIS deltog i SM under våren. Laget vann. En vacker pokal finns i stugan.

Övriga tävlingar:

I Sverigeserien i Goalball deltog ett lag från MIS tillsammans med FSBU Göteborgslaget vann.

Skytte:

Inga skyttar deltog i tävlingar under 2015

MIS Showdownturnering:

Den 22 mars arrangerade MIS ett klubbmästerskap i showdown i MIS-stugan. Åtta personer deltog. Elvira Sjöblom från MIS segrade.

Elvira har även vunnit EM, kommit sjua i VM i Seoul samt vunnit en tävling i Litauen.

Extern information

MIS har deltagit med information vid SRF:s sammankomster för nya medlemmar. Visitkort med information om MIS har lämnats på Syncentralen samt Ögonkliniken, Mölndals sjukhus.

MIS startade under 2013 en hemsida med adress www.misgbg.se

Denna uppdaterades av Esa Kallioniemi och Sivert Sivertsen tills årets slut.

Under 2014 har även en facebook sida startats upp av Esa och Denise Cresso.

Slutord

Styrelsen vill rikta ett stort tack till alla som på olika sätt gjort det möjligt att genomföra verksamhetsåret 2015. Tack till våra kunniga och engagerade ledare och ledsagare som alltid ställer upp för MIS.

Även ett stort tack till alla medlemmar som på olika sätt engagerat sig i föreningen. Tack till Föreningen De Blindas Vänner, Ert ekonomiska stöd har gett MIS medlemmar möjlighet till handikappidrott, motion och avkoppling.

Göteborg i februari 2016

Denise Cresso
ordförande

Marie Banck
ledamot

Lennart Söderberg
kassör

Esa Kallioniemi
ledamot

Lisa Magnusson
ledamot

Tomas Gustavsson
ledamot

Leif Sunesson