

LET'S SPORT



Verksamhetsberättelse 2014
Let's Sport Girls

Bildades december 2012

Organisationsnummer: 802469-6604

Post adress: Kronetorpsgatan 40 A, 212 26 Malmö

Besöksadress: Vattenverksvägen 43, 212 21 Malmö

E-post: letssportgirls@gmail.com

Let's Sport Girls verksamhetsberättelse 2014

Introduktion

Let's Sport Girls är en ideell förening som vänder sig till tjejer mellan 7 till 99 år som är intresserade av att förbättra sin hälsa eller söka sitt intresse för idrott och hälsa på ett roligt och effektivt sätt.

Årsmöte

Årsmötet hölls i Tillväxtfaktors lokal på Vattenverksvägen 44 i Malmö den 27/1 - 2014. Några viktiga punkter som togs upp under mötet var bland annat om vi skulle göra någon ändring i medlems- och månadsavgiften, plusmedlemsskap/stödmedlemsskap - till exempel om vi behövde skilja på medlemmar som betalar extra för att träna gentemot de som bara vill stödja utan att träna, påminnelseavgift, regler och skyldigheter för utträde ur föreningen, samarbeten med exempelvis korpen, Hermodsdalsskolan/Munkhätteskolan samt MISO. Även detta år pratade vi om marknadsföring då vi ansåg att det är en väldigt viktig fråga som jämnt och ständigt behöver uppdateras. Precis som vi brukar göra varannan vecka, valde vi även denna gång att fika tillsammans under mötet för att underhålla den fina gemenskapen vi har byggt upp under året.

Förtroendevalda

Céline Allirol-Molin – Ordförande

Jenny Holmqvist – Sekreterare

Jana Králíková – Kassör

Då vi är en så pass liten förening har vi även agerat lite olika roller, vilket vill säga att kassören även har varit ledamot, och att ordföranden vid några tillfällen agerat sekreterare. Men dessa fall har varit undantagsfall, då vi redan från början kom överens om att i möjligaste mån hålla sig till ett område för att det skulle bli så effektivt som möjligt.

Styrelsen

Styrelsen har haft 7 protokollförda möten under året. Mötena har skett dels hemma hos styrelsemedlemmar, dels via nätet. Det som bland annat diskuterades var hur många grupper vi skulle hålla igång samtidigt, om vi skulle sänka medlemsåldern, vilka vi kunde tänkas samarbeta med, sökandet efter volontärer samt hur vi skulle kunna förbättra våra möjligheter att synas.

Firmatecknare

Firmatecknare har under året varit föreningens ordförande.

Revisor

Vi har valt att sköta ekonomin helt själva nu i själva uppstartsfasen. Möjligtvis kan det komma att ändras längre fram, men inte just nu.

Hedersmedlemmar

Under året har vi inte haft någon hedersmedlem/hedersledamot

Vi har som ändamål att:

- Genom våra gemensamma aktiviteter, främja för ett gott kamratskap och idrottsanda.

- Erbjudna prova-på tillfällen där man får möjlighet att testa olika idrotter. Detta för att ge tjejer en bättre förståelse för sporternas utförande. Vidare vill vi ge våra medlemmar möjligheten att prova olika sporter för skoj skull utan att förbinda sig till en enda sport i en förening. På så vis får våra medlemmar därmed även möjligheten att hitta just deras favoritsport som de vill fortsätta med.

Vi erbjuder, förutom att prova på olika idrotter, även egna aktiviteter såsom träning i vår egen "fitness studio", matlagning samt workshops inom kost och träning.

Verksamhet

Vi har under årets gång erbjudit våra deltagare att prova på ett flertal olika idrotter hos idrottsföreningar runt om i Malmö. Sammanlagt har de yngre deltagarna testat 10 olika idrotter under perioden januari - november. De vuxna har testat 4 idrotter under året utöver ordinarie träning.

I vår fitness studio har tjejerna kunnat utöva allt ifrån lättare övningar med bollar och rockringar till mer avancerade gruppträningspass, allt med handledning av våra styrelsemedlemmar. Vår ordförande har även hjälpt medlemmarna med kostrådgivning och träningsprogram.

De vuxna medlemmarna som tränat har blivit smidigare och ändrat en del av deras kostvanor till det bättre. En tjej som aldrig hade cyklat förut, lyckades lära sig cykla under en av våra träffar. En annan tjej var väldigt stel i ryggen under en längre tid. Hon klarade knappt av att i liggandes ställning gunga benen mot huvudet, men efter att hon fått prova några noggrant utvalda övningar för att göra ryggen smidigare, lyckades hon utföra övningen "ljuset" som innebär att man börjar med att sitta på golvet (eller matta) med benen nästan helt sträckta rakt framåt. Därefter ska man luta sig bakåt och få fart

på benen så att de blir raka (eller så raka som möjligt), med tårna pekandes mot taket. Samtidigt ska ryggen hamna i en så rak position som möjligt, vilket innebär att man behöver ha hjälp av bukmuskulerna och en bra andningsrutin för att få det att fungera.

Den 22/3 startade vi även en barngrupp för flickor från 7 års ålder. Från och med slutet av mars tills slutet av december fick vi ihop en grupp på 14 barn i åldrarna 7-11 år. Bland annat har vi haft workshops med barnen som innefattar gemenskap, kostlära och matlagning. Under en av dessa workshops diskuterade vi godis och sockrets påverkan på oss samt vilka mellanmål man kan ersätta godiset med. Den andra workshopen handlade om vad barnen blev glada, sura, ledsna och motiverade av. I båda workshops jobbade vi i små grupper så att alla skulle få chansen att yttra sig. Därefter gick vi igenom allting gemensamt och skrev ner alla tankar och idéer på ett stort papper. Efter dessa workshops har de kommit med egna initiativ på mellanmål de kunde ha med sig eller äta hemma. De uppmuntrar också mer varandra numera.

Vi har även jobbat med viktiga samarbetsövningar. En av dessa övningar gick ut på att flickorna skulle (med hjälp av var sitt kort från en kortlek) ställa sig i ett led där den som hade lägst siffra skulle stå längst fram och den med högst siffra längst bak. Detta utfördes med stängda ögon och genom att flickorna fick klappa händerna det antalet gånger som siffran visade.

Ett annat exempel på en samarbetsövning som har varit viktig för gruppens sammanhållning var en hinderbana vi satte upp med bommar, plintar, mattor, ribbstolar och hopprep.

Under denna hinderbana fick de jobba två och två. De var ihop knutna vid fötterna och skulle sen tillsammans ta sig runt i salen. Det blev därmed viktigt här med tålmod, att de lyssnade, väntade in och hjälpte varandra. De har nog aldrig skrattat så mycket som dem gjorde denna gång.

I samband med att vi startade flickgruppen/barngruppen, så tillsattes även en extra ledare så att vi kunde hjälpas åt med barnen.

Event vi deltagit i

De evenemang vi har deltagit i under året har varit Baobabfestivalen, Backakarnevalen, TO- DO- mässan, Idrottsmässan och Open Your Eyes.

Baobabfestivalen

Under de två dagarna vi var där (7-8 Juni) hade vi några olika aktiviteter. En utav dem var att vi testade tjejernas prickförmåga. Tjejer i olika åldrar fick 3 försök på sig att få in tennisbollar i en hink genom att kasta en boll i taget från cirka 2 meters avstånd (beroende på barnets längd och ålder). De yngsta flickorna hade lite svårt att få in bollarna trots att deras pricksäkerhet var rätt bra. De som lyckades bäst var flickor mellan 8-11 år.

Vi hade även uppställt ett bord med information för de som ville veta mer om föreningen. Under dessa två dagar lyckades vi sprida information om föreningen till ett tjugotal personer som visade intresse genom att självmant ställa frågor och fråga efter reklamblad. Vårt fokus låg i att informera om barnträningen då vi ville öka intresset för barngruppen och samtidigt få föräldrarna att förstå vikten av det vi gör för dessa barn. Framför allt diskuterade vi med föräldrarna om vårt upplägg kring våra träningspass samt varför vi åker runt till olika idrottsföreningar. I övrigt sålde vi egengjort material, hade lotteri och bjöd på hälsosam saft. Det efterfrågades träning i andra stadsdelar från några föräldrar och någon enstaka engelsktalande ville ha mer information om våra aktiviteter, men i övrigt var det mindre folk som stannade till vid oss och därmed upplevde vi att vi fick mindre respons detta år än 2013. Vi spekulerar dock om det kan ha och göra med vår placering då vi var lite undanskymda under träden där i och för sig folket gick förbi, men inte stannade till så mycket.

Backakarnevalen

Den 6 Juni anordnare kulturföreningen "Vi på backarna" en karneval ägnad åt kirsebergsborna. Föreningen var på plats för att erbjuda tjejer lite gratis motion i form rockringsträning, samt core. Vi anordnade även en tävling för de tjejer som ville testa deras gränser och samtidigt få chansen att vinna ett fint pris.

Tävlingen var anordnad i form av en 3-kamp där grenarna plankan, rockring och hopprepshopp ingick. Den som gjorde bäst ifrån sig, och därmed fick bättre resultat än de andra i minst 2 grenar, vann hela tävlingen.

5 tjejer i åldrarna 8-12 år deltog i 3-kampen. 3 av 5 lyckades hålla ut i plankans position i över 2 minuter. De resterande två höll sig kring 1 minut.

Rockringen var en större modell, en så kallad träningsrockring som väger 2 kg. Här var det mycket mer skillnad mellan tjejerna. 1 person lyckades rocka i 1 min och 9 sekunder. Resterande tider var under en halv minut där den kortaste tiden låg på 5 sekunder och den näst bästa på 30 sekunder. Alla fick möjligheten att testa rocka två gånger där det bästa resultatet registrerades. Dock valde enbart 2 utav tjejerna att köra två omgångar då resterande var nöjda med det resultat de hade fått. Dessa två tjejer fick betydligt bättre resultat på andra omgången, den ena från 10 till 16 sekunder och den andra från 8 till 34 sekunder.

Den sista grenen, hopprep, blev en jämnare kamp. Även här fick alla chansen att köra två omgångar, men precis som vid rockringsgrenen, ville enbart 2 tjejer göra om denna gren (samma två tjejer). Under 1 minut hoppades det alltifrån 55 gånger till 85. 2 tjejer hoppade under 70 gånger. De som förbättrade sina resultat gick ifrån 65 till 78 hopp samt från 72 till 85 hopp.

Vi sålde även denna dag lite egengjord fika och dricka.

Skandinaviska idrottsmässan

För första gången i Europa anordnades det en helt ny typ av mäsas på stadionområdet i Malmö. Mässans utställare var olika företag, föreningar och organisationer som var verksamma inom kategorierna idrott, träning och hälsa. Vi fick chansen att vara med där och deltog därmed de tre dagarna mässan var igång, 28-30/8 .

Denna gång var vårt mål att i första hand informera om vår verksamhet för kvinnor, våra workshops och om volontärjobb. Vi var också på jakt efter nya samarbetspartners och kontakter vi under ett senare skede kunde ha nytta av. Under dessa dagar fick vi 4 nya kontakter (vd:n för Flowin, Fysiotest, Bulltofta Motionscenter, Michail Tonkonogi).

Open your eyes to Malmö

Den 23 september var det återigen dags för denna populära föreningsmäsas som ägde rum på Malmö Högskola (orkanen).

Denna gång var vårt fokus att locka tjejer/kvinnor från olika länder att provträna hos oss. Vi hade därmed förberett oss med kuponger som alla som var intresserade fick tillsammans med vårt reklamblad för föreningen i sig. Vi hade denna gång även möjligheten att visa upp bilder från våra olika träningstillfällen i form av en kalender.

TO:DO Mäsas

Målet för oss under denna mäsas var att nå ut till arbetssökande som har ett intresse för hälsa och sport. Vi ville visa på att det är bättre att göra någonting ideellt än att inte göra någonting alls. Under mässan pratade vi med många personer, såväl kvinnor som män om vad man får ut av att jobba ideellt, och framför allt i våran bransch. Vad vi också informerade om var att ideellt arbete stärker ens egen personlighet, man får yrkeserfarenhet och blir säkrare på sig själv. Detta menar vi på kan förbättra avsevärt oddsen när man sen söker betalt arbete hos företag. Därför, i samband med att vi träffade folk, informerade vi om möjligheterna att jobba som volontär hos oss. Vi vet nämligen av erfarenhet att man mår mycket bättre av att jobba med någonting man brinner för, även om det är gratis, än att bara vänta på att få jobb. Är man aktiv, så blir man mer attraktiv på arbetsmarknaden. Så ser i alla fall vi på saken.

Samarbetspartners

Vi har under året haft ett samarbete med Tillväxtfaktor som lånade ut två av deras salar till de vuxnas aktiviteter. Detta gentemot att deras egna kvinnor fick träna gratis hos under den period vi var där. Det blev dock inte så populärt som vi hade trott det skulle bli, men det kom i alla fall en kvinna regelbundet under några månaders tid.

Förutom Tillväxtfaktor hade vi även samarbete med en Afghansk förening, kallad Afghanskt Akademiskt Kulturcentrum. Med dem var målet att aktivera deras kvinnliga

medlemmar på Holmaskolan då de inte har varit vana vid träning alls under en väldigt lång period. Från början hade de flesta en väldigt knaper koordination, en bristande kondition och en svag bålstyrka och stabilitet. Vi fick börja från början med olika basövningar i koordination som normalt vis barnen brukar lära sig när de är små här i Sverige. Detta började vi med i slutet av februari samtidigt som de parallellt fick lära sig mer om kost och hur det hänger ihop med träning. Allt eftersom tiden gick blev de bättre och bättre.

I april månad gjordes ordentliga grundtester för att mäta deras styrkor och svagheter för att på så vis kunna följa upp utvecklingen. Varför detta inte gjordes tidigare var för att kvinnorna redan från början var helt otränade (alla utom 1).

Mot slutet av vårt samarbete, alltså runt mitten av Maj, hade de förbättrat deras koordination på den grad att de kunde följa en hel zumbadans som innehöll 5 olika rörelsekombinationer. Dessutom hade de hunnit lära sig att spela badminton och volleyboll samt rocka rockring, vilket de aldrig tidigare hade gjort i deras liv.

Sociala medier

Under året har föreningen satsat på att marknadsföra sig genom sociala medier i form av blogg, hemsida, nyhetsbrev och genom ett aktivt deltagande på Facebook.

Föreningslokal

Under månaderna november 2013 till februari 2014 hade vi egna aktiviteter i Tillväxtfaktors lokaler såsom dans, badminton, spökboll, cirkelträning och coreträning. Därefter, i samband med att tillväxtfaktor skulle bygga om deras lokaler fick vi byta till annan lokal, vilken blev Bulltoftaskolans gymnastiksal. Där var vi fram till terminsslut. När vi sen började på ny termin i augusti fick vi byta lokal igen på grund av att någon annan förening hade prioritet hos fritidsförvaltningen och därmed fick de timmarna vi annars skulle ha haft. Valet hamnade på Segevångsskolan då de låg i närheten. Där var vi sen hela terminen ut.

Vad som fungerat bra

I och med att vi var ute och visade oss har vi på så vis skaffat oss bra kontakter. Detta har underlättat vårt arbete med att få tag i nya medlemmar och samarbetspartners.

Vi har under året lyckats få ihop en barngrupp på 14 personer, vilket vi är nöjda med. Det började med 3 flickor i början av året till att sen i slutet av året sluta på 14. Visst hade vi önskat nå ut till fler under året, men med tanke på att vi varit få ledare så har det gått åt rätt riktning. Förutom barnen, så har vi även lyckats värva 4 volontärer, en har hand om prova-på verksamhet, en är hjälptränare för barnen, och de två andra hjälper till med övriga aktiviteter.

Föreningen har även under året, gjort egna armband som sedan sålts till privatpersoner i närområdena med mål att samla ihop pengar till föreningskassan. Dessa pengar har sedan använts till de prova-på aktiviteter som kostat, som ersättning för bensinkostnader för föräldrarna samt i viss mån för fika.

De vuxna medlemmarna som tränat under året har blivit mer självsäkra, tagit mycket egna initiativ och klarat av att träna helt på egen hand.

Vi ledare har blivit mer strukturerade och lärt oss mer om ledarskap genom att ha gått en specifik kurs inom detta ämne, anordnat av Folkuniversitetet, vilka vi för övrigt har haft ett bra samarbete med.

Sedan April månad har vi även blivit en del av RF (riksidrottsförbundet), och i September månad blev vi registrerade hos Fritidsförvaltningen. Detta innebär att vi numera kommer få större möjligheter och när det gäller bokningar av lokal, bidrag, få information om de events de anordnar som vi kan vara med på med mera.

Vad som fungerat mindre bra

Trots att vi varit på många event och delat ut broschyrer så har det tyvärr inte riktigt gett den utdelning vi hade önskat. Vi tror det kan ha och göra med att vi har en specifik inriktning och att det inte alltid går att visa exakt på plats vad det innebär att vara en av oss. Vi tror att vi skulle behöva komma i kontakt med idrottslärare samt studenter på högskolor. Vi tror nämligen att studenterna som läser någon form av idrottslinje, skulle kunna tycka det vore intressant att praktisera det de lär sig i programmet. Samtidigt kan vi lära oss utav dem.

Det viktiga nu för oss är att bättre kunna bygga upp ett förtroende och på så vis även vårt budskap.

Något annat som fungerat mindre bra är att vi inte hunnit med att fördjupa oss på bidrag, vilket medfört att vi fått begränsa våra aktiviteter. Dessutom har vi haft lite bekymmer med att hitta en lämplig träningslokal i centrala Malmö där fler vuxna kan delta. Anledningen till att en del kvinnor inte kommer och tränar med oss, menar de beror på avståndet. De tycker det är för långt ifrån dem.

Men vi kommer fortsätta söka efter annan lokal och hoppas på att det kan bli en permanent och stabil plats som vi inte behöver lämna efter kort tid. Dessutom hoppas vi att nästa lokal kommer ha en lagerplats där vi kan ha vår träningsutrustning. För det som har varit lite omständigt under året har just varit att transportera utrustningen vid varje träningstillfälle.

Framtidsutsikter och planer

Vi planerar att ha ännu fler workshops som kommer ske mer regelbundet och med fler inblandade. Dessa kommer att dokumenteras med hjälp av film och bild. Därefter läggs materialet upp på hemsidan eller övriga sociala medier vi använder oss utav. På så vis tror vi även att vi kan skapa intresse.

Vi planerar också att skapa nya projekt med hjälp av skolor där vi kan få chansen att utveckla tjejernas kunskaper inom hälsa och idrott. Vi vill framför allt diskutera skönhetsideal, kroppskännedom, ledarskap och vår fysiologi. Detta för att det tyvärr pratas för lite om det i skolan. De flesta idrottslärarna runt om i Malmö har i uppdrag att nästan enbart lära ut olika sporter och överlag fysiska aktiviteter. Teoriundervisningen kommer därför väldigt mycket i kläm och får knappt plats i deras schema. Dessutom tänker vi att då modeindustrin konstant förändras och många tjejer försöker efterlikna dem, är det viktigt att diskutera retuscher och vad som är normalt eller onormalt med dessa modeller, men även vad som händer i kroppen om man blir så pass mager att man inte ens får plats i en "normal" storlek.