

Verksamhetsberättelse



Fritidsföreningen i Gävleborg Verksamhetsåret 2021

Styrelsens sammansättning 2021

Ordförande	Henrik Ahlstedt
Sekreterare	Stina Fröjd
Kassör	Helena Stropp
Vice ordförande	Amanda Berglund
Ledamot	Daniel Mossberg
Ledamot	Ellinor Höglund
Ledamot	Lars Broström

Suppleanter	Lena Valler
	Charlotte Lund
	Richard Clavebro
	Pär Törnhult

Revisorer	Susanne Åslund
	Hans-Olov Åström

Revisorsuppleant	Gunilla Åberg
------------------	---------------

Valberedning	Ingrid Hellman
	Maria Vestrin

Valberedning suppleant	Anna-Pia Lingemyr
---------------------------	-------------------

Styrelsen har haft 10 st ordinarie möten, ett konstituerande styrelsemöte samt ett årsmöte under året.

Fritidsföreningen i Gävleborg 2021 – några ord från vår ordförande.

Ännu ett år är till ända och det är dags att summera verksamheten för 2021. Ett mycket annorlunda år minst sagt pga pandemin. Antalet aktiviteter har därför minskat då många inte längre varit genomförbara. Ett år där vi fått tänka om gällande aktiviteterna, då tex digitala/onlineaktiviteter blivit mer aktuella. Men genom ett stort engagemang från både styrelse och medlemmar har vi ändå lyckats genomföra ett stort antal aktiviteter.

År 2021 har medlemsantalet i Trafikverkets Fritidsförening Gävleborg legat stabilt, vilket medför att vi låg på 457st medlemmar, vid årets slut. Fördelningen av medlemmarna är 17st seniorer, 1st extern, 1st konsult och 438st Trafikverksanställda.

Vi har under året genomfört 59 st aktiviteter, vilket engagerat sammanlagt 2144 st personer!

Jag vill rikta ett stort tack till vår styrelse, suppleanter, revisorer samt valberedningen som även i år visat engagemang och lagt ner mycket av sin tid till fritidsföreningens verksamhet.

Ett tack till Trafikverket, som förstått hur viktig verksamheten är för att skapa en god samhörighet och trivsel på våra arbetsplatser och därför fortsätter att sponsra verksamheten.

Jag vill också tacka alla medlemmar i föreningen, utan er är inget av det vi gör möjligt!

Vi får hoppas att pandemin snart är över, så att vi under 2022 kan återgå till det mer normala och få igång verksamheten på riktigt igen!

Henrik Ahlstedt, Ordförande Trvff Gävleborg

Fritidsföreningens aktiviteter år 2021

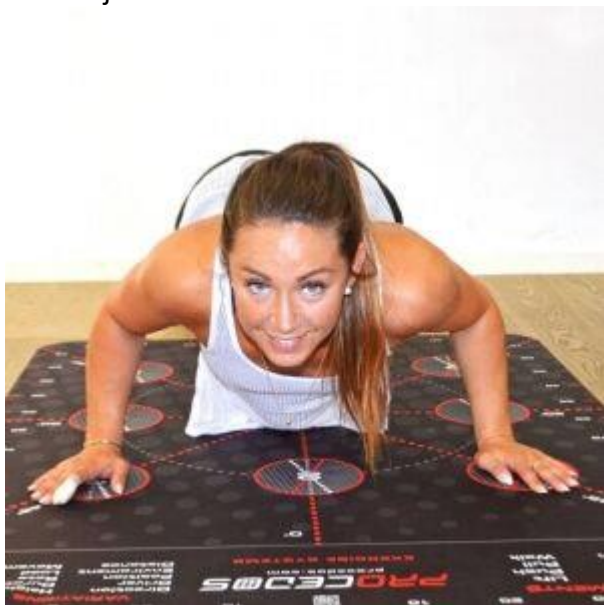
Träning 3D Digitalt

Datum: 8 september - 17 november.

Antal deltagare: 5 st.

Kostnad deltagare 400kr/st.

10 pass körs via facebook man kan även köra passen andra tider än livepassen som är onsdagar kl 19.00 - 20:00. För de spelas in och sparas. Man får även 25 % rabatt på massage under tiden man är med samt rabatt på Korpen gymkort. Man kan även nå en receptbank via en online-portal. Passen innefattar styrka, kondition, rörlighet i olika kombinationer. Våldigt bra pass med en inspirerande Cecilia Hallenbjörk som instruktör



Gävlemaran

Datum: 24 september 2021.

Antal deltagare: 1 st.

Kostnad deltagare 400kr/st.

Dansbands-maraton i Gävle.



Lidingöloppet

Datum: 24 september 2021.

Antal deltagare: 2 st.

Kostnad deltagare 447,50kr/st.

Ett fint terränglopp på Lidingö.



Adventsloppet

Datum: 28 november 2021.

Antal deltagare: 1 st.

Kostnad deltagare 150kr/st.

Ett mysigt lopp inne i Gävle med marschaller runt banan. Start efter invigningen av bocken. 5/10 km finns att välja på.



Stockholm Halvmaraton.

Datum: 11 september 2021.

Antal deltagare: 1 st.

Kostnad deltagare 137,50kr/st.

Halvmarathon i Stockholms stad.



Haninge Open Judo

Datum: 11 september 2021

Antal deltagare: 1 st.

Kostnad deltagare 225kr/st.

Judo tävling i Haninge.



Stockholm Marathon

Datum: 9 oktober 2021

Antal deltagare: 4 st.

Loppet kördes denna gång i oktober, det var fin stämning och bra förhållanden för loppet.



Öppet fjäll.

Datum: 2 juli 2021.

Antal deltagare: 1 st.

Kostnad deltagare 300kr/st.

Sveriges mest avslappnade fjällmaraton i Ottsjöfjällen.

Stora Stöten Run

Datum: 7 augusti 2021

Antal deltagare: 3 st.

Kostnad deltagare 100kr/st.

Den 7 augusti genomfördes löpartävlingen "Stora Stöten Run" med start och mål vid Falu Gruva.



Aqua spa och relax

Datum: 21 oktober 2021

Antal deltagare: 8 st.

Kostnad deltagare 350kr/st.

Vi träffades och fick en sallad serverad så fort vi kom dit. Sedan så bubbelbadade vi och fick behandlingar. Det var allt från massage, bodyscrub, fotvård mm.



Bio nov 2021

Datum: nov 2021

Antal deltagare: 390st 102 medlemmar

Kostnad för deltagaren: 149kr/298kr

Bio biljetter såldes till medlemmar paket pris 2st för 149kr, alternativt 4st för 298kr Det var 102st medlemmar som anmälde intresse om 390st biljetter, alla fick som ville ha.



Bok och kalenderpaket.

Datum: 24 november 2021.

Antal deltagare: 27 st.

Kostnad deltagare 234kr/st.

Medlemmarna fick köpa dessa 3 böcker till förmånligt pris:

Viktbalansen - Dr Rangaan Chatterjee

Glöm allt vad dieter heter och börja ta ditt välmående på allvar, på ditt eget sätt! Den välkände och bästsäljande läkaren och författaren Rangan Chatterjee kommer nu med sin egen metod för den som vill gå ner i vikt.

Hälsa på recept - Anders Hansén, Carl Johan Sundberg

Dagens forskning visar nämligen tydligt att regelbunden träning inte är något annat än just en mirakelkur som inte bara gör att du går ner i vikt och får bättre kondition och styrka.

Träningskalender för 2022

Spiralbunden kalender i A5-format med en vecka per uppslag.



Chokladprovning september 2021

Den 21 september kopplade nio chokladsugna medlemmar upp sig på Skype för en provsmakning med vår lokala pralintillverkare Gefle Chocolaterie. Totalt provade vi sex praliner och under ungefär en timme fick vi lära oss mer om processen bakom varje pralin. Varje medlem hade i förväg fått hämta ut sin pralinask på Gefle Chocolaterie. Tolv medlemmar var anmälda, men tre fick tyvärr förhinder från själva provningen och fick därför avnjuta sina praliner på egen hand.



DOME

Datum: 2021-05-29

Antal deltagare: 29st medlemmar 98st deltagare

Kostnad för deltagaren: 95kr / 40kr per biljett

En dag på Extremsportarenan DOME för medlemmar och dess familj. Mellan kl. 08:30-10 var TRVFF själva på till DOME, efter 10 öppnades arena för övriga gäster.

Det var 76st aktiva gäster och 22st medföljande vuxen som köpt fika biljett.

DOME dagsbiljetter

Datum: 2021-10-01

Antal deltagare: 41st medlemmar 134st deltagare

Kostnad för deltagaren: 95kr / 40kr per biljett

2h biljetter till Extremsportarenan DOME för medlemmar och dess familj.
Erbjudande av 2h biljetter för aktiva och Fika biljetter för medföljande vuxna.
Gäller valfri dag under 6 månader fom 1 oktober.

Fjärran Höjder Sommar

Sommaren 2021

Antal deltagare: 17st medlemmar 9st vuxna 25st barn

Kostnad för deltagaren: Pris Vuxen 600kr
Barn 7-11 år 170kr Ungdom 12-20 år: 220kr

Erbjudande om att köpa Sommar badkort för hela familjen på Fjärran Höjder badet. Det var 17st medlemmar som köpte badkort till sina familjer.

Flygsimulator november 2021

Den 24:e november samlades 8 personer hos Novelair för att testa flygsimulator. Som en deltagare uttryckte det:
Upplevelsen var grymt bra och alla var i extas när vi skulle därifrån. Alla ville flyga mer och var väldigt nöjda med aktiviteten. Bra ordnat av fritidsföreningen och väldigt bra anordnat av personalen på plats! Jag ger det 5 missiler av 5 möjliga. Flyger gärna igen!



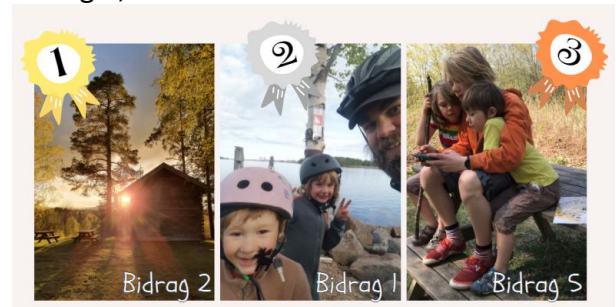
Fototävling hittaut

Datum: maj-juni

Antal deltagare: 8 tävlade med att skicka in ett foto, 118 personer röstande

Kostnad för deltagaren: Gratis

I kombination med orienteringstävlingen Hittaut uppmuntrade vi våra medlemmar att just ge sig ut och att föreviga något från sin utflykt. Genom att skicka in sitt fotografi kunde de tävlande sedan vinna presentkort på Gävle city. Alla medlemmar i föreningen hade möjlighet att rösta på de inskickade bidragen och de som röstade hade också chans att vinna ett presentkort. Totalt skickdes åtta bidrag in och 118 medlemmar var med och röstade på dessa åtta bilder. Bidrag 1, 2 och 5 vann.



Fredagskassen GS

Datum: 2021-09-24 och 2021-10-01

Antal deltagare:

2021-09-24 33st medlemmar 58st vuxna 8st barn

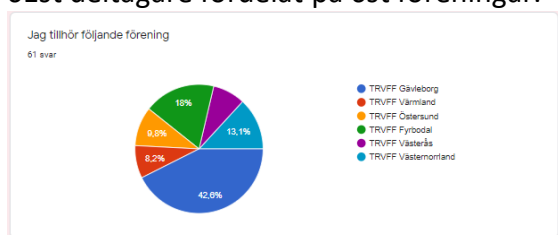
2021-10-01 30st medlemmar 74st vuxna 13st barn

Kostnad för deltagaren: vuxen 150kr/st
barn, 75kr/st

Erbjudande att köpa Fredagskasse med tre rätters middag för hela familjen

Föreläsningen med Jonas Eriksson

Datum: 24 Februari 2021, 08:00-08:40
Antal deltagare (medlemmar/respektive):
61st deltagare fördelat på 6st föreningar.



Eftersom att Gävle stod för majoriteten av deltagarna så behövde de andra föreningarna bara betala 1500kr.

En digital-morgonföreläsning på ca 40 minuter via Vimeo med självaste Jonas Eriksson. Han pratade om arbete under extrem press och hur han själv kombinerat en karriär inom fotbollen och en minst lika framgångsrik civil karriär. Det var 61 medlemmar som deltog från alla håll och kanter i Sverige.

Gestrikespelet

Datum: februari 2021
Antal deltagare: 39
Kostnad för deltagaren: 75 kr/st

Medlemserbjudande om att köpa kortspelet Gestrikespelet. UF-företaget GestrikeSpelet UF på Thoréns Business School i Gävle har skapat ett spel med 216 frågor om personer, platser och företeelser i landskapet. Förhoppningen är att det ska vara en trevlig och lärorik underhållning med familj och vänner – fysiskt eller digitalt.



Gokart maj 2021

Den 20:e maj samlades vi 8 personer på gokartbanan i Rörberg. Valet av dag gav spelade oss ett spratt då det började regna när vi kom och slutade inte först vi precis var klara. Då banan var blöt blev det en ganska halkig men rolig upplevelse. Vi körde ett grupprace som började med tiominuters uppvärmning. Tio stycken karts fanns tillgängliga så hela gänget körde samtidigt. Dagen avslutades med en final och tillhörande prisprallsceremoni med medalj till de tre främsta.



Gokart september

Den 9:e september samlades vi 7 personer på gokartbanan i Rörberg. Valet av dag gav oss strålande solsken och en behaglig lufttemperatur. Vi körde ett grupprace av

typen Monaco. Först började vi med tiominuters kval. Avslutades med en final och tillhörande prispallsceremoni med medalj till de tre främsta.

Gruvvandring

Datum: 2021-09-05

Antal deltagare (medlemmar/respektive):

14st (8 medlemmar, 6 respektive)

Kostnad för deltagaren: 450kr/deltagare

Fantastisk upplevelse 80 meter ner i en gruva. Vi tog oss fram med Via Ferrata-system och klättrade i trånga gångar och djupa salar. Tog oss över världens längsta* hängbro under marken och åkte sedan linbana över en kristallklar grundvattenssjö. Vi bjöds på fika längst ned i gruvan och fick mysa in oss i gruvans enda värmerum. Otroligt uppskattad aktivitet!

*) Enligt instruktören



Hits for you.

Datum: 2 december 2021.

Antal deltagare: 21 st.

Kostnad deltagare: 1st biljett 5st 398kr och 2 biljetter 11 st 795kr/st.

Trevlig kväll med julbord och en bra show.



Hubo Långsjön fiske 2020 och 2021.

Datum: september 2020 och januari 2021

Antal deltagare: 6 + 5 st.

Kostnad deltagare 100kr/st. (många köpte flera kort).

Vi hyrde Karl Hedin kajan 2020 och vi fick då bra med fisk där en var över 6 kg. Fiskesättet var bottenmete och deg med gul ost smak var det som gick bäst för dagen. Sen så pimplade för korten som var kvar på vintern 2021 då fick vi bara en röding.



Högbo skidkort.

Datum: Säsongen 2021/2022.

Antal deltagare: 35st.

Kostnad deltagare 607,14 kr/st.

Skidkort till längdskidbanan i Högbo.



Högbo golf sommar 2021.

Datum: Sommar 2021

Antal deltagare: 100 st.

Kostnad deltagare 71 kr/st.

Golf green fee sommaren 2021.



Jesper Caron – Koll på livet

Datum: 2021-10-19

Antal deltagare (medlemmar/respektive):
19 st vissa köpte 2 biljetter och tog med
en kompis (24 biljetter totalt).

Kostnad för aktiviteten: 150 kr för medlem
ordinarie pris 295kr

Föreläsningen var otroligt bra.

Han blandade fakta, egna historier som
både gav skratt och en tår i ögat med bra
tips hur man ska göra för att få balans i
livet och bli lyckligare.

För att få balans i livet måste vågskålen
med hem, familj, arbete och egentid väga
jämt mot träning (energiträning), bra kost
(EPL-kost), sömn och vila. Kan tipsa om

hans sida Framsteg – James Caron på
facebook.



Julfest

Efter ett års uppehåll pga pandemin
träffades vi 66 personer den 17:e
december. Vi började kl. 18:00 i
Furuvisksparken med glögg och julkamp –
en vinteranpassad 5-kamp. Kvällen
fortsätter sedan på Furuvisk Havskrog med
julbord. Vi avslutade det hela med fortsatt
fest och med dans till DJ Nordan fram till
kl.01! Pris per deltagare 399kr.



Julkrans – Fysisk workshop

Datum: 2021-11-30

Antal deltagare: 6

Kostnad för deltagaren: 300 kr

Kurs i blomsterhandelns lokaler. I kursen ingick allt material som behövdes för att skapa en vacker krans, men deltagarna kunde också köpa till ytterligare dekor. En florist var handledare och hjälpte alla deltagare under hela kvällen. Det bjöds också på fika.



Jullunch med seniorer

Datum: 2021-12-09

Antal deltagare: 9 anmälda, 8 deltagare

Kostnad för deltagaren: 100 kr

Efter ett års uppehåll kunde äntligen traditionsenliga jullunchen med Fritidsföreningens seniorer återupptas! Åtta glada pensionärer möttes upp på anrika Gävlerestaurangen Söderhielmska gården. Här erbjöds ett traditionsenligt julbord med ett stort dessertbord.



Järvzoo

Datum: september – 11 juni.

Antal deltagare: 39 st.

Kostnad deltagare: familj 220kr, vuxen 80kr, barn 40kr.

Mysigt ställe man gick på en trä-ramp hela vägen och vi såg vargar som bråkade och jagade varandra, de var väldigt nära, lite otäckt. Vi såg även älgar, myskoxar, ugglor, kungsörnar, lodjur, renar mm.



Kungsbergsdag Skidåkning

Datum: Vintern 2021

Antal deltagare: 22st

Kostnad för deltagaren: 50% på dagskort

Fritidsföreningen står för 50% av priset för ett 1-dagskort för hela familjen, på valfritt datum.

Presentkort Massage

Datum: 2021-06-30

Antal deltagare (medlemmar/respektive):
50st

Kostnad för deltagaren: 275 kr

Medlemmarna fick chans till att köpa ett personligt presentkort för 30minuters massage till 50% av ordinariepris. Presentkortet gäller i 6 månader och man ansvara själv för att boka tid besöket under andra halvan av 2021.

Massage 45 min MAmovement

Datum: dec 2021-juni 2022.

Antal deltagare: 50 st.

Kostnad deltagare 276kr/st.

45 min Massage hos duktiga tjejerna på MAmovement.



Orbaden spa och resort

Datum: sept-23 december 2021

Antal deltagare: 20 st

Kostnad aktivitet: Medlemmar får bidrag med 1000kr.

Hotellet låg väldigt vackert med en varm utomhuspool ut mot Ljusnan. Spa-

avdelningen var avslappnande med mineralbad, inomhuspool, vilostolar. Maten var också väldigt god.



Pernilla Wahlgren - Hybris

Datum: 7 november 2021.

Antal deltagare: 40

Kostnad deltagare 650/st. (650kr för 2 biljetter).

Jätterolig show, bättre än den förra. Sång och mycket humor om vartannat. Efter att varit inställd så länge var det fullt tryck på publiken och en härlig stämning.



Träna med PT vid 3 tillfällen.

Datum: dec 2021-juni 2022.

Antal deltagare: 14 st.

Kostnad deltagare 810kr/st.

Vi får träna med PT vid 3 tillfällen och vi får träning efter våra egna behov.

MAmovement är det som står för PT timmarna.

PT small group 5v.

Antal deltagare: 5 st.

Kostnad deltagare 1900kr/st.

Vi tränade med PT en gång i veckan och med ett träningschema för att köra själv med resten av veckan. Sen fick vi också följa ett kostschema med detox och periodisk fasta. Många av oss har kommit igång bra med träningen nu och gått ner mellan 3-8kg på 5v.



Skoterkort led/friåkning.

Datum: vår/vinter 2021

Antal deltagare: 1 st.

Kostnad deltagare 125 kr

Det var bara en person som nappade på detta erbjudande, så intresset var litet.



Sommarkvällar med Jon Henrik

Datum: 2021-08-01

Antal deltagare (medlemmar/respektive):

1st medlem och 1st icke medlem

Kostnad för deltagaren: 100kr/medlem, 200kr/ickemedlem

Sommarkvällar med Jon Henrik på Gävletravet var en härlig sommaridyll. Intressanta samtalsämnen, flera gästartister och musikquiz- riktigt familjevänligt.



Sweden International Horse Show

Datum: den 26-28 november

Antal deltagare: 6 medlemmar + deras sällskap

Kostnad för deltagaren: Varierande beroende på vilken biljettyp de valde Anrika Sweden International Horse Show var lika fantastisk som det brukar och Fritidsföreningen kunde med glädje låta de sex medlemmar som anmält intresse avnjuta denna spektakulära show tillsammans med sin familj eller annat sällskap!

Den här aktiviteten var ursprungligen ett medlemsförslag, även om det i slutändan anordnades endast av styrelsen. Det ursprungliga förslaget var att anordna en gemensam resa till Stockholm, men p.g.a. flera anledningar valde föreningen istället att erbjuda medlemmar rabatt vid uppvisande av inköpt biljett. Medlemmarna erbjöds 500 kr rabatt på valfri biljett samt ytterligare 300 kr rabatt till en person ytterligare (ej medlem). Sex medlemmar skickade in kvitton och fyra av

dessa hade kvitton för sällskap (familjebiljett).

Så här beskriver en av medlemmarna showen: " Showen var som alla år riktigt bra. Mycket uppskattat. ☺ Jag ser gärna att ni anordnar detta igen, i mitt tycke är det den bästa aktiviteten ni gett rabatt till."



Söders Källa – Take Away

Ett Covid-19 anpassat middags erbjudande. Fredag eller lördag vecka 9 och 10 hade föreningens medlemmar möjlighet att vid ett tillfälle beställa ett frivilligt antal 3-rätters kuvert för avhämtning från restaurant Söders källa - Södra Kansligatan 22, Gävle. Vid upphämtning lämnas en rabatt för 200kr på hela beställningen. En 3-rätters meny kostade 550kr. Vid beställning av minst 2 st trerätters lämnade restaurangen 50% på ord. pris, rabatterna gick att kombinera och föreningens rabatt drogs i kassan. 54 medlemmar anmälde sig till erbjudandet och totalt aktiverades 134 personer.

Tandemhopp

Datum: 2021-07-11 och 2021-07-31

Antal deltagare (medlemmar/respektive): 5st medlemmar, 1st icke medlem.

Kostnad för deltagaren: 1500kr/medlem, 2500kr/ickemedlem

Under två dagar så hade våra medlemmar möjlighet att göra något utöver det vanliga. Nu fick de testa på att hoppa tandemhopp! För några var den första gången och återkopplingen var att dem absolut kommer göra det igen.



The Steam Hotell Västerås

Datum: september tom 23 december 2021.

Antal deltagare: ca 64 st.

Kostnad deltagare: Olika.

Hotellet hade en spa avdelning och restaurang. Väldigt fint hotell med fin interiör. Det var ett gammalt ångkraftverk från 1917 som har byggts om. Granne till hotellet hittar du ett äventyrsbad som heter kokpunkten som är väl värt ett besök.



Mora Tomteland

Datum: juni och december 2021

Antal deltagare: 203st/58st medlemmar

Kostnad för deltagaren: 100kr/110kr

Medlemmar fick erbjudande om att köpa entré biljetter till Tomteland för hela familjen dock max 4st. Sammanlagt var det 56 medlemmar som köpte 203 biljetter uppdelat på två omgångar

Verovin – Take Away

Ett Covid-19 anpassat middags erbjudande. Fredag eller lördag vecka 20 och 21 hade föreningens medlemmar möjlighet att vid ett tillfälle beställa två eller fler 3-rätters kuvert för avhämtning från restaurant Verovin - Norra Kungsgatan 11, Gävle. Vid upphämtning lämnas en rabatt för 400kr på hela beställningen. En 3-rätters meny kostade 400kr. Föreningens rabatt drogs i kassan. 21 medlemmar anmälde sig till erbjudandet och totalt aktiverades 48 personer.



Våruset

Datum: 25 maj 2021.

Antal deltagare: 15 st.

Kostnad deltagare 179kr/st.

Den 25 maj sprang Trvff Våruset i Gävle. Det var 15 st anmälda men några var inte med pga sjukdom mm. Pga Corona utfördes loppet i egen regi. Vi fick själva välja dag och plats under veckan.

Våruset hade snitslat banor på olika ställen i Gävle. Vår grupp utgick från Bolougnern. Vi hade även hämtat ut picknickpåsar som vi åt efteråt. Det var dock kyligt så det blev ingen lång picknick. Vi var i alla fall glada att kunna genomföra detta trots rådande Coronarestriktioner.



Yogan

Datum: 30 augusti-17 december (17v).

Antal deltagare: 8 st. (Gävleborgs fritidsförening)

Kostnad deltagare 650kr/st.

Erbjudandet kom från Sthlms fritidsförening som vi nappade på. Yogan körs via Zoom med vår yogainstruktör Josephine Modig även i höst eftersom vi inte vet när vi får gå tillbaka till kontoret.

Zoompassen var väldigt populära i våras och vi hade då 5 pass per vecka med ca 100 personer anmälda på hela Trafikverket så även nu går denna inbjudan ut till alla föreningar.



Tack!

Styrelsen vill tacka alla medlemmar och aktivitetsansvariga som bidragit till och varit delaktiga i verksamheten under året. Utan er händer ingenting! 2021 har varit ett speciellt och lärorikt år för fritidsföreningen Gävleborg!

Styrelsen, Gävle 10 mars 2022

Henrik Ahlstedt

Amanda Berglund

Stina Fröjd

Daniel Mossberg

Helena Stropp

Lars Broström

Ellinor Höglund