

Förslag till dagordning

1. Mötets öppnande
2. Fastställande av röstlängd för mötet
3. Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt
4. Fastställande av föredragningslista
5. Val av ordförande och sekreterare för mötet
6. Val av protokolljusterare och rösträknare
7. a/ styrelsens verksamhetsberättelse för det senaste verksamhetsåret
b/ Styrelsen förvaltningsberättelse (balans- och resultaträkning) för det senaste verksamhets-/räkenskapsåret
8. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under det senaste verksamhets-/räkenskapsåret.
9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tid som revisionen avser
10. Fastställande av medlemsavgifter
11. Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av budget för det kommande verksamhets-/räkenskapsåret.
12. Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner.
13. Val av
 - a/ föreningens ordförande för en tid av 1 år
 - b/ halva antalet övriga ledamöter för en tid av 2 år
 - c/ 2 suppleanter i styrelsen med för dem fastställd turordning för en tid av 1 år
 - d/ 1 revisor jämte suppleant för en tid av 1 år. I detta val får inte styrelsens ledamöter delta
 - e/ 2 ledamöter i valberedningen för en tid av 1 år, av vilka en skall utses till ordförande
 - f/ beslut om val av ombud till SDF-möten (och ev. andra möten där föreningen har rätt att representera med ombud).
14. Övriga frågor
 - förhållandet till våra Hjaltegrupper utanför Umeå kommun
15. Avslutning



HJÄLTEFÖRENINGEN
UMEÅ

HJÄLTEFÖRENINGEN

VERKSAMHETEN 2022



Hjälteföreningen

Verksamhetsberättelse 2022

Styrelsen har under året 2022 haft 12 digitala styrelsemöten. Första styrelsemötet hölls 3 april med Göteborg och Skellefteå. Utöver dessa har det genomförts ytterligare planeringsmöten. Styrelsens huvuduppgift har detta år varit att trots pandemin fortsätta sprida, anpassa och erbjuda den unika Hjälteträningen. Styrelsen har anpassat träningen efter Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Styrelsens årsmöte genomfördes digitalt 3 april.

Utbildning instruktörer

Hjälteföreningen börjar årets första träningstillfälle med utbildning för Umeåinstruktörerna. Instruktörerna i Göteborg fick en onlineutbildning med stöttning av styrelsen på plats i Göteborg

31 augusti hålls fortbildning på UPC för instruktörer där vi tränar på att hälsa alla välkomna till pass, tala högt, och presentera övningarna.

Hälsa och ledarskap

Föreningens syfte är att främja hälsa och det egna ledarskapet för personer med funktionsvariation. Detta genom att ge människor med funktionsvariation möjlighet att träna och leda träning. På Hjälteträning är det personer med funktionsvariation som är instruktörer och som står i fokus.

Under 2022 har föreningen i Umeå tio instruktörer men pga. av Covid 19 har enbart nio kunnat vara aktiva. Vid varje träning turas två instruktörer om att hålla i Hjälteträningen. I Göteborg har det varit fem instruktörer.

Pga. av pandemiska reserestriktioner har vi inte fullt ut kunnat fullfölja den utbildning vi värnar om att ge våra instruktörer i andra städer.

Genomförd verksamhet under året

Hjälteföreningen har under 2022 kunnat erbjuda regelbunden träning i tre olika städer:

Umeå

- 20 januari: Hjälteföreningen hyr container för att ge alla möjlighet att låna utrustning samt förvara utrustning för att kunna åka skidor bl. a då taxi inte tar skidor
- 25 januari: Hjältelängdis startar torsdagar 13.00-14.30 Skidåkning och snöskor.
- 25 januari: Radioverkstan P4 intervju om Hjälteträning, Hur inspirerar man andra med funktionsnedsättning att träna?

- 31 januari: UPC inomhusträning, gruppträningskoncept Hjälteträning. Digital träning kl. 17.45 sänds i hela Sverige då smittspridning fortfarande är hög. Anmälningar till träning kommer bl. a in från Ängelholm, Obbola, Söderhamn, Skellefteå och Göteborg.
- 21 februari: Hjälteträning startar inomhus UPC i kl. 18.15-20.00
- 21 februari: Hjältedeföreningen startar samarbete med Fritidsbanken för att ge tillgång till utrustning samt förvara utrustning för vintersport bl. a skidor, snöskor men även för att kunna ge skolor tillgång till utrustning i slalombacken
- 22–23 februari: Samarbete med Fritidsbanken. Modelljobb där instruktörer visar upp Parahockey och Slalom för att lyfta Parasport
- 28 februari: Webb Richard ordnar en FAQ på Hjältedeföreningens hemsida
- 5 mars: Hjältedeföreningen söndagar NPF Rörelseglädje i Umeå i samarbete med Parasport Umeå kl. 12-13 är det för 9–14 åringar mellan 13-14 är det för yngre barn
- 10 mars: Hjältedeföreningen har föreläsning genom FUB
- 19 mars: Hjaltevasan med snöskotävling på Mariehemsängarna i samarbete med Parasport Västerbotten
- 21 mars: Liveträning från UPC
- 23 mars: nämner Gry Forsell med vänner Hjältedeföreningen och Hjaltehelgen på radion
- 24 mars: påbörjas inomhusträning torsdagar på UPC 13.45-14.45
- 26 mars: uppmaning till kranskommunerna om att starta Hjälteträning
- 28 mars: anmälan till Hjaltehelgen öppnar på nätet och info på Instagram
- 14 april: Går ut med Be your brand - Vi är stolta över Hjältedeföreningens filosofi att se människan bakom funktionsnedsättningen, att människor med funktionsnedsättning kan leda andra med rätt verktyg och utbildning Hjälteträning passar alla - Vi svettas och skrattar ihop
- 3 maj: vi snittar kring 80 på Hjälteträning måndagar
- 4 maj: Börjar planera för Goodiebags Hjälteloppet
- 4 maj: You tube Träningspass Hjältedeföreningen
- 5 maj: Hugo på praktik på Hjältedeföreningen där vi fick svara på alla frågor
- 10 maj: Vi går ut om att vi skapat en Mötesplats utan fika och stillasittande
- 16 maj: börjar utomhusträningen för Hjältedeföreningen på I20-hinderbana. 61 deltog.
- 26 maj: Instruktör Frida får vara förebild för yngre medlemmar på UPC
- 29 maj: Hjältedeföreningen ser match Umeå IK fotboll. Gratis inträde för oss
- 31 maj: Sista planeringsdag för Hjälteloppet med Ramirent på Umeå Arena.
- 1 juni: Rörelser till uppvärmning skapas av Frida och Cilla ses på Instagram
- 2 juni: rekordanmälan! 150 anmälningar från Robertsfors, Vännäs Vindeln Övik Nordmaling Skellefteå och Göteborg bl. a Liveträning på Youtube
- 10–11 juni: HJÄLTEHELGEN
- 11 juni: Anna Jonasson utses till ny ambassadör för Hjältedeföreningen
- 27 juni: Hjälteträning Umeå utegym Bräntis
- 14 juli: Umeå 400 år Vi kör pass på Rådhusorget kl. 13.00
- 11–12: augusti Hjälteläger på Norrbyuskär i samarbete med KFUM Umeå. 32 deltagare med stödjare
- 31 augusti: Fortbildning Instruktörer UPC
- 6 september: börjar första inomhusträningen med 65 deltagare på UPC
- 9 september: Hjältedeföreningen går ut med föreläsning "Träning för funkisar uppstart och hållbarhet"

- 10 september: Glädjruset i Skellefteå. Hjälteföreningen Umeå åker med instruktörer och deltar både i löpning och spinningpass.
- 12 september: Hjälteföreningen snittar 71st på träning och går ut med uppmaning om att skapa busslinje
- 17–18 september: Samarbete TILJAN SMAKFESTIVAL. Hjälteföreningens instruktörer och medlemmar visar upp träningspass
- 19 september: Hjälteföreningen får vara testgrupp för nya pictobilder som Spmsverige tar fram
- 26 september: rekord på hjälteträning 86 st
- 27 september: UPC går ut med prova-på-månad gratis för alla
- 1 oktober: Hjälteföreningen går Pridetag och slår ett slag för Funkisveckan
- 5 oktober: Tävling "Tagga en vän" avslutas 15 oktober
- 6 oktober: Fysträning på UPC med IKSU Rullstolsinnebandytag
- 10 oktober: Rekord UPC hjälteträning 90 st.
- 15 oktober: Vi går på ishockey Björklöven damer Gratis Hjälteföreningen
- 17 oktober: Fotomodell Navet
- 24 oktober: Rekord UPC Hjälteträning 93 ST
- 31 oktober: Halloweenträning Hjälteföreningen UPC alla klär ut sig
- 1 november: Basket gratis söndagar för medlemmar Hjälteföreningen
- 19 november: John årets Volontär
- 22 november: Hjälteloppet 2023 spikas 13 maj
- 27 november: firas 1 advent i samarbete med kvarteret Utopia. Hjälteföreningen hjälper till
- 5 dec: Individ- och familjenämndens ordförande Andreas Lundgren meddelar att Hjälteföreningen har tilldelats Årets Ideella insats 2022.
- 10 dec: Hjälteföreningen samarbetar med kvarteret Utopia
- 14 dec: Kraftigt reducerat pris till medlemmar att träna under uppehåll på UPC
- 15 dec: Terminens sista pass. Uppstart 23 januari
- 17 dec: Hjälteföreningen samarbete med kvarteret Utopia pyssel
- 21 december: Hjälteföreningen hälsar på individ- och familjenämnden. Vi tackar för priset och får berätta om vår förening.

Skellefteå:

- Spinning startar upp under hösten. Vi cyklar i virtuella världar. Hjältarna turas om att välja vilken värld det vill cykla i.
- Hjälteföreningen Umeå var på besök 10/9 och var med och cyklade. Vi blev sponsrade av Friskvårdskompaniet av lokal, ICA Kvantum med bananer och Latitude 65 sponsrade med dryck
- Hjälteträning i form av Cirkelträning testas och Hjältarna kommer överens om att de vill köra varannan vecka spinning och varannan vecka spinning
- Vi peppar My och hon vill efter våra samtal bli instruktör. Hon får information att till våren kommer hon få gå utbildning i Umeå tillsammans med Umeå och Göteborg.
- Vi försöker nå ut till skolor, vi vet att det suttit uppe affischer angående vår träning.
- Föräldrar som deltar på träningarna ger ut information i deras kontaktnät, men det går trögt att nå ut.

Göteborg:

- 24 januari: första träningstillfällen för säsongen och vi var ute
- 31 januari: Zumba Emma höll i passen och vi dansade ute.

- 7 februari: Per och Sandra höll i passet och vi var ute och tränade
- 14 februari: Hampus och Madde höll i passet och vi var inne på Växthuset och tränade.
- 21 februari: Per och Sandra höll i träningen. 21 kom på träningen
- 23 februari: Hjälteföreningen Göteborg gör reklam för Hjaltehelgen på Instagram
- 28 februari: Emma höll i Zumba
- 7 mars: Hampus och Madde höll i träningen 26 kom på träningen
- 14 mars: Sandra och Per håller i träningen.
- 17 mars: Hjälteföreningen Göteborg var med och visade upp föreningen under idrottsskolan som Parasport Västragötaland arrangerar.
- 19 mars: Några av våra medlemmar var och tränade med Felicia Sparrström som är personlig tränare på Fitness24seven.
- 21 mars: Hampus och Madde höll i träning, Hampus visade även tecken för rockasockorna sången.
- 28 mars: Emma höll i Zumba och idag kom det 33 stycken
- 4 april: Sandra och Per höll i träningen och idag blev vi 32 stycken
- 11 april: Det är hälsovecka i Göteborg och Hjälteföreningen höll träningen vid Blidvärders aktivitetsyta (pep park).
- 17 april: Gör reklam för Hjalteerundan som vi skall håll på Slottsskogsvallen under maj.
- 25 april: Emma höll i Zumba
- 2 maj: Hampus och Madde höll i träningen och det kom 24.
- 8 maj: Hjalteerundan, ett lopp vi arrangerar första gången i Göteborg och det blev lyckat. Det kom lite mer än 50 personer som både sprang och rullade ett, två eller tre varv på Slottsskogsvallen.
- 9 maj: Per och Sandra höll i träningen. Så kul att så många kom på träningen dagen efter Hjalteerundan.
- 14 maj: Emma håller i två olika Zumbapass vid Domkyrkan som är under Barnen dag
- 20 maj: Specialvarvet och några av Hjälteföreningens medlemmar var med och sprang.
- 23 maj: Emma höll i Zumba
- 30 maj: Per höll i träningen
- 8 juni: Emma och Sara åker till Umeå
- 9 juni: Börjar bygga hinderbana som skall vara med under Hjalteppet
- 10 juni: Per och Lisa var med från Göteborg och sprang Hjalteppet
- 11 juni: Prova på dag där man fick prova på olika aktiviteter. Avslutades med en bankettmiddag.
- 12 juni: alla åker hem igen
- 13 juni: Emma håller i ett Zumba pass
- 20 juni: Säsongavslutning Per och Sandra håller i träningen
- 22 augusti: träffades alla instruktörer och gick igenom terminens träning mm
- 29 augusti: Per håller i träningen
- 5 september: Madde och Hampus håller i träningen och idag kom det 26.
- 12 september: Per håller i träningen och det kom 28.
- 18 september: vi gör reklam för ett Zumba party som kommer att vara 25 september
- 19 september: Emma hade Zumba med oss och det kom 23.
- 25 september: Zumba partyt blev tyvärr inställt på grund av för få deltagare.
- 26 september Madde och Hampus höll i träningen

- 3 oktober: Per håll i träningen
- 10 oktober: Hampus och Madde håller i träningen
- 17 oktober: Emma håller i Zumba och det kom 25.
- 24 oktober: Per håller i träningen och det kom 28 i dag.
- 31 oktober: Hampus och Madde höll i träningen. Ett tillfälle där det inte kom lika många men kul hade vi.
- 7 november: Per höll i träningen
- 14 november: Zumba emma blev sjuk så Emma och Sara höll i träningen.
- 15 november: Vi går ut med information om Zumbafest som kommer att vara den 12 december.
- 21 november: Madde och Hampus håller i träningen
- 23 november: var vi några i Hjälteföreningen Göteborg på en nätverksträff med Parasport Västragötaland.
- 28 november: Per håller i träningen
- 5 december: Hampus och Madde håller i träningen
- 12 december: julavslutning och detta gjorde vi med ett Zumba party. SVT kom och filmade oss
- 14 december: Hjälteföreningen var med och dansade Zumba under musikhjälpen som var i Göteborg.

Hjälteläger

I augusti genomförde vi i samarbete med KFUM Umeå ett Hjälteläger på Norrbyskär. Två lyckade dagar med 32 deltagare med stödjare

Samarbetsavtal med Umeå kommun

Vårt samarbetsavtal med individ- och familjenämnden har förlängts.

Medlemmar

Vi har 95 betalande medlemmar och vi har skapat ett medlemskort.

Hjälteloppet

[Hjälteloppet 2022](https://www.youtube.com/watch?v=YXVB_ud4ug4) (https://www.youtube.com/watch?v=YXVB_ud4ug4)

Sammanfattning

2021 mötte vi med stort mod och vilja att utmana oss själva att utvecklas av pandemin i stället för att slås ned av den. Det blev ett lyckat resultat eftersom vi bl. a skapade det nya evenemanget Hjalteveckan som fick bli en digital ersättare till den vanliga Hjaltehelgen.

2022, när pandemirestriktionerna äntligen släppte, fortsatt vi att surfa på framgångarna från 2021. Den ordinarie verksamheten under veckorna fortsatte att utvecklas. Nya deltagare kom till oss.

Föreningen har utvecklats och vuxit sig starkare under pandemin vilket ger målgruppen mer möjligheter till träning på fler orter.

Vi sjösatte ett nytt arrangemang, Hjaltevasan, en skid- och snöskotävling på Mariehemsängarna. Utöver deltagare från Umeå kom tävlande från Köping och Norrtälje.

Umeå mars 2023

Kjell Thelberg
ordförande

Cecilia Brönemyr
vice ordförande

Pierre Blanksvärd
kassör

Jenny Pokosta
Sekreterare

Gunnel Bingebo
vice kassör

Emma Söderlind
ledamot

John Gröntvedt
ledamot

Fredrik Solbacken
ledamot

Förslag verksamhetsplan Hjalteföreningen 2023

Vår löpande verksamhet

Grunden till vår verksamhet är vår träning på UPC samt utbildning och fortbildning av instruktörer.

Hjaltehelgen – Umeå Para Challenge

Hjaltehelgen med Hjalteppet och Hjalte dagen genomförs i samarbete med ett stort antal föreningar och sponsorer.

2023 är Hjalteföreningen med Hjalteppet en viktig aktör i Umeå Para Challenge. Ett arrangemang där flera stora föreningar med olika Paraidrotter samlas och genomför tillsammans ett stort Parasportevent.

Vinteraktiviteter - Hjaltevasan

Vi fortsätter att utveckla våra vinteraktiviteter med skidor och snöskolöpning.

Sommarläger

Vi genomför ett sommarläger.

Samarbete

Vi ska utveckla vårt samarbete med andra föreningar, kommuner och institutioner bl. a Dragonskolan.

Instruktörsutbildning

För att kunna utveckla vår verksamhet är det viktigt att fortsätta utbilda våra befintliga instruktörer, men även utbilda nya. Det är också viktigt att fortsätta det samarbete vi påbörjat med Parasport Sverige.

Föreläsningar – utbildningar - information

Vi ska fortsätta att medverka med föreläsningar/utbildning för olika grupper i samhället.

Göteborg

Det är viktigt att fortsätta stötta vår sektion i Göteborg bl. a med utbildning av instruktörer och ekonomiskt. Sektion fortsätter utveckla av Hjalte träningen, Zumban och Hjalte rundan.

Skellefteå

Vi fortsätter utvecklingen av spinningen. Vi utvecklar mer tabata och ökar antalet instruktörer, medlemmar och om möjligt utöka ytterligare en dag.

Nya verksamheter

Vi gör ett nytt försök att starta discgolf. Vi försöker starta en grupp för simning/vattengympa. Det är också viktigt att ta tillvara förslag på nya aktiviteter som kommer från våra medlemmar.

Hjälterundan

Vi ska delta i Hjälterundan

Sprida Hjaltefilosofin

Vi ska sprida Hjaltefilosofin till länets kommuner men även till övriga Sverige.

En särskild satsning är Umeås kranskommuner.

Överenskommelsen med Umeå kommun

Tack vare vår överenskommelse med Umeå kommun får vi möjlighet att skapa bra förutsättningar för fysiska aktiviteter och bättre folkhälsa för våra målgrupper.

Ekonomi

En förutsättning för att kunna bedriva och utveckla vår verksamhet är en god ekonomi. Det är därför viktigt att söka bidrag från det offentliga samt stiftelser och fonder.

Det är också viktigt att bibehålla våra goda relationer till nuvarande sponsorer, men även att hitta nya sponsorer.

Umeå i mars 2023

Styrelsen