

# **VERKSAMHETSPLAN 2020**

## **INLEDNING**

Under 2020 kommer vår verksamhet att bestå både av de aktiviteter som vi genomför veckovis och de aktiviteter vi ordnar vid olika tillfällen under året.

Vi vill verka för att få fler medlemmar och tar gärna emot förslag på nya aktiviteter. Vi hoppas att genom vår hemsida ([www.misgbg.se](http://www.misgbg.se)) och vår Facebooksida (MIS - Motion och Idrott för Synskadade) få kontakt med personer med synnedsättning och ledsagare som vill delta i våra aktiviteter och engagera sig i föreningens arbete. Vi hoppas även att vårt projekt Vision & Motion kommer att generera fler nya medlemmar till vår förening.

Vår målsättning är att inspirera våra medlemmar till en aktiv fritid. Det är också målsättningen för vårt projekt Motion & Vision.

Vi vill i så hög utsträckning som möjligt delta i de motionsaktiviteter som arrangeras för alla.

## **ADMINISTRATION**

Styrelsen och stugkommittén har hand om all administration för utskick på olika media, planering av möten och aktiviteter. Då ingår även anmälningar och inköp av förtäring. Styrelsen ser även till att det finns ledsagare.

Föreningen bjuder styrelse och övriga förtroendevalda på en middag i december i stugan i Skatås.

## **STYRELSEN**

Styrelsen planerar att ha ett sammanträde i månaden, som förläggs i klubbstugan i Skatås. Vi har oftast styrelsemöten på tisdagar eller onsdagar.

Styrelsen tar inte ut några arvoden. Endast reseersättning utgår.

## **STUGKOMMITTÉN**

Stugkommitté och övriga förtroendevalda har också enbart reseersättning och kostnadsersättning för gjorda utlägg. En stugkommitté sköter det löpande underhållet och tillsyn av stugan. De är även engagerade vid planering och genomförande av våra aktiviteter.

## **AKTIVITETSGRUPP**

En styrelseledamot ansvarar för arrangemangen kring MIS aktiviteter men det är styrelsens förhoppning att fler medlemmar skulle vilja engagera sig i de förberedelser som aktiviteterna kräver. Vi vill gärna ha tips på aktiviteter som kan locka även yngre medlemmar till vår förening.

## **MEDLEMSMÖTEN**

Enligt våra stadgar skall årsmötet hållas innan mars månads utgång. Ytterligare två medlemsmöten kommer att hållas, ett i maj och ett i november. Alla våra medlemsmöten hålls i vår klubbstuga i Skatås.

## **MIS KLUBBSTUGA**

Vår klubbstuga ligger i Skatås, Skidåkaren 3. Den är medelpunkten för våra motionsaktiviteter och sammankomster. Eftersom stugan är flitigt använd både för våra egna aktiviteter och av dom som hyr vår stuga, har vi städning regelbundet.

Vi kommer under 2020 att fortsätta vårt arbete med att göra det mer tillgängligt både i vår stuga och närområdet utanför. Vi kommer även att försöka göra det mer tillgängligt på spårområdet ligger inom ramen för vårt projekt Vision & Motion.

## **LEDARE OCH LEDSAGARE**

För att MIS ska kunna genomföra de aktiviteter som vi har beskrivit i vår verksamhetsplan är vi beroende av engagerade och kompetenta ledare/ledsagare och av våra sponsorer.

Vi söker medel för vår verksamhet 2020 i enlighet med denna verksamhetsplan. Ledsagning är en förutsättning för personer med synnedsättning som vill utöva en sport eller motionera. Vi får alltfler som vill göra detta utan att delta i en grupp. Men också de aktiviteter som vi idag har i MIS kräver personer som kan och vill vara ledsagare. Särskilt gäller det aktiviteter som vi ibland kan och vill erbjuda såsom tandemcykling, skidåkning, långvandring och simning.

Vi vill även ge våra medlemmar möjlighet att motionera på egen hand vid bassängräning eller gymbesök.

## **PLANERADE AKTIVITETER 2020**

### **Veckoaktiviteter**

På måndagar har vi tandemcykling under de månader vädret tillåter.

På tisdagar har vi promenader med hjälp av våra ledsagare.

På tisdagar har vi även skytte på Dalheimers hus.

Torsdagar spelar vi Showdown.

Under sommaren ges det möjlighet till bad och promenader på Lilla Amundön. Här kan man välja att simma i havet eller i en tempererad bassäng.

### **Övriga planerade aktiviteter**

Flera av MIS medlemmar kommer under 2020 att delta i olika motionslopp. De som vill springa eller gå kan vara med på VårRuset och Blodomloppet i Slottsskogen och Finalloppet i Skatås. De som vill cykla kan vara med på

**GöteborgsG irot, Hisingen Runt eller Mjörn Runt. Vill man hellre simma erbjuder vi Göteborgssimmet i Delsjön.**

**Vissa söndagar under året kommer vi att arrangera tipspromenader, promenad med musiktema, promenad med sill & potatis, promenad med korvgrillning, promenad med friskvårdstema, långpromenader och vår årliga julpromenad.**

**I mars kommer vi arrangera en skidresa till Gol i Norge. I år kommer den resan ske i samarbete med SRF Fritid. I september kommer vi ge våra medlemmar möjlighet till en motionshelg i något naturskönt område. Om intresse finns kan det bli aktuellt med fjällvandring eller en helg med tandemcykling.**

## **TÄVLINGSIDROTT**

**MIS deltar sedan många år i tävlingsverksamhet inom ramen för Svenska Parasportförbundets program. Vi har medlemmar som tävlar i Showdown.**

## **INFORMATION**

**För att nå ut med information om vår verksamhet kommer vi att fortsätta att uppdatera vår hemsida ([www.misgbg.se](http://www.misgbg.se)) samt vår Facebooksida (MIS - Motion och Idrott för Synskadade). Vi har märkt att många följer våra aktiviteter där.**

**Vi samarbetar med föreningen US (Unga Synskadade). Vi kommer erbjuda prova på dagar med tandemcykling och showdown.**

**Vår stuga används även av andra synskadeföreningar såsom SRF Göteborg, Ledarhundsverksamheten och SUGI (Synskadade Ungdomar Gemenskap Idrott).**

**Vi deltar vid nätverksträffar med Göteborgs Parasportförbund.**

**Denna verksamhetsplan kompletteras med en mer detaljerad preliminär aktivitetsplan för 2020.**