

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2015



**Stockholms  
landstings  
idrottsförbund**

# Innehållsförteckning

Inledning.....	3
Verksamhetsberättelse 2015.....	3
Förbundsstämma.....	3
Representanter.....	3
Styrelse, revisorer, valberedning 2015 .....	3
Föreningarna.....	4
Verksamhet .....	5
Förbundets verksamhet 2015 .....	5
Hur uppfylldes verksamhetsmålen för 2015? .....	5
FÖRENINGSSTÖD .....	6
Boknings- och medlemshanteringsystemet Din kurs .....	6
Föreningskunskap .....	6
Föreningskonferens .....	6
AKTIVITETER .....	7
Landstingsmästerskap .....	7
Bowling .....	7
Golf.....	7
Innebandy .....	7
Motionsarrangemang .....	7
Längdskidor .....	7
Vasaloppsveckan.....	7
Bellmanstafetten.....	8
Blodomloppet.....	8
Hälsoloppet.....	8
Lidingöloppet.....	8
Stegutmaningen.....	8
Tjejmilen .....	8
Topploppet.....	8
Vätternrundan, Halvvättern och Tjejevättern .....	8
Inspiration/kurser .....	9
Crawl .....	9
Foto .....	9
Föreläsning .....	9
Må Bra Kom i form .....	10
Temakväll längdskidor .....	10
Längdskidor .....	10
Temakväll löpning .....	10
Löpskola.....	10
Prova på golf .....	10
Vattengympa .....	10
Friluftsliv/vandring .....	11
Långfärdsskridsko .....	11
Vårvandring .....	11

Skärgårdsutflykt.....	11
Havskajak.....	11
Mälarpromenaden .....	11
Vildmarkspaddling på Marvikarna .....	11
Söndagspromenader .....	11
Vildmarkspaddling Tyresö .....	11
Höstvandring .....	12
Summering av deltagare .....	12
Ekonomi .....	12
Bokslut 2015.....	14
Revisionsberättelse .....	16
Stockholms landstings idrottsförbund .....	18

## Inledning

### Verksamhetsberättelse 2015

Genom avlämnande av verksamhetsberättelse, resultat- och balansräkning får styrelsen för Stockholms landstings idrottsförbund avge redovisning för förvaltningen av förbundets 43:e verksamhetsår under räkenskapsåret 1/1 – 31/12 2015.

Förbundet har under verksamhetsåret haft 7 protokollförda styrelsesammanträden.

### Förbundsstämma

Förbundets 43:e årsstämma var den 10 mars på Fatburen 2 på Söder. Föreningarna representerades av 25 ombud från 10 föreningar inklusive styrelsemedlemmar och kansli-personal. För sammansättning av styrelsen, se nedan. Jessica Lindén från Lidingöloppet och Blodomloppet inledde mötet.

## Representanter

### Styrelse, revisorer, valberedning 2015

Ordförande	Birger Forsberg	IF Oliven
Vice ordförande	Johanna Lindberg	IF Oliven
Ledamöter	Anneli Karlman	Lisebergs IF
	David Drazdil	IF Oliven
	Ann-Louise Ivarsson	Nya Karolinska Solna IF
	Ida Berge	SÖS IF
	Barbro Elglund-Tillander	Huddinge sjukhus IF
	Mona Gillberg	Locum IF
	Karin Hammarlid	SCÄ RIF
Revisorer	Per Jakobsson	IF Oliven
	Agneta Naumark	IF Oliven
Valberedning	Johanna Palmqvist	SÖS IF
	Åsa Michaelsson	Fatburens IF
	Vakant	

## Föreningarna

	Aktivt anslutna medlemmar	2014	Kv	Män	2015	Kv	Män
1	44:ans FF	59	46	13	63	47	16
2	ASIH Stockholm Södra IF	21	18	3	38	32	6
3	Capio Maria IF	75	50	25	85	59	26
4	Ce FAM On the Move	20	19	1	21	20	1
5	Dalens IF	38	35	3	9	6	3
6	Danderyds sjukhus IF	1344	1057	287	1205	942	273
7	Enskede Årsta Vantör PVE IF	43	26	17	16	13	3
8	Ersta IF	46	36	10	95	65	30
9	Farsta-Skarpnäck FF	67	54	13	45	40	5
10	Fatburens IF	85	62	23	95	74	21
11	Gröndals VC IF	20	16	4	7	4	3
12	Habiliteringens Hälsofrämjare H2	118	110	8	118	110	8
13	Hallonkronans IF	15	12	3	13	9	4
14	Haninge IF	80	68	12	74	62	12
15	Hjälpedel Stockholms IF	98	69	29	61	42	19
16	Huddinge sjukhus IF	488	413	75	351	317	33
17	Hässelby Akademiska VC FF	28	26	2	26	24	2
18	IF Oliven	668	578	90	634	554	80
19	Jakobsbergs sjukhus FF	60	56	4	56	48	8
20	Karolinska Solna IF	592	495	97	607	521	86
21	Katarina FK	62	34	28	91	55	36
22	Kuggarna IF	9	5	4	14	7	7
23	Lisebergs IF	6	5	1	15	13	2
24	Locum IF	180	86	94	203	108	95
25	MediCarriers IF	66	36	30	70	31	39
26	Norrtälje sjukhus IF	237	213	24	107	86	21
27	Nya Karolinska Solna IF	47	33	14	41	31	10
28	Rissneligan	16	14	2	19	19	0
29	Rotebro VC IF	20	18	2	12	12	0
30	SCÅ Rif	41	35	6	26	22	4
31	SL Friskvårdsklubb	131	92	39	103	68	35
32	SLL IT FF	35	15	20	162	65	117
33	Stockholms landstings fotoklubb <sup>1/</sup>	0	0	0	56	42	14
34	Stuvsta VC IK	33	29	4	35	31	4
35	Södersjukhusets IF	1145	973	172	800	710	90
36	Södertälje sjh IK	167	163	4	158	151	7
37	Veteranklubben	48	30	18	49	32	17
38	Ytterö IF	15	14	1	14	10	4
	<b>SUMMA</b>	<b>6193</b>	<b>5017</b>	<b>1176</b>	<b>5594</b>	<b>4482</b>	<b>1141</b>

<sup>1/</sup>nybildad slutet 2014

Under året har föreningarna Kraftkällan, Vendelsö och Älvan lagts ner.

## Verksamhet

### Förbundets verksamhet 2015

Fysisk aktivitet bidrar till bättre hälsa och därför är ambitionen att SLIF genom ett brett utbud av aktiviteter ska hjälpa fler medarbetare att bli alltmer aktiva, i SLIFs regi, genom externa partners eller på egen hand. SLIFs verksamhet bidrar också till att Stockholms läns landsting är en attraktiv arbetsgivare.

SLIFs vision lyder:

*Genom aktivitet, rörelse och delaktighet inspirera till hälsa och att skapa engagemang och glädje bland de anställda.*

Förbundets verksamhet är främst koncentrerat på två olika områden – stöd till de lokala föreningarna och aktiviteter. Då en majoritet av Sveriges befolkning bedöms röra sig alldeles för lite har en del tid ägnats åt att hitta strategier för att nå även denna grupp medarbetare. Prova-på, komma-igång och nybörjarkurser inom olika aktiviteter är några exempel på detta. Eftersom vardagsmotion är en väsentlig del för välmående har förbundet även börjat engagera sig inom detta område.

SLIFs medlemsföreningar har i stor omfattning ordnat egna aktiviteter. Förbundet har arbetat med att stötta föreningarna i deras ideella engagemang. Detta har gjorts dels genom att enskilt träffa varje förenings styrelse, dels genom att ordna kurser, konferenser och inspirationsträffar där styrelsemedlemmarna och de ideella ledarna har fått möjlighet att utbyta erfarenheter med varandra och ge inspiration till fortsatt arbete. SLIF har deltagit i olika möten för SLL-medarbetare för att marknadsföra SLIF och dess medlemsföreningar.

Aktivitetserna har skett i såväl egen regi som i samarbete med andra arrangörer och har omfattat bland annat tävlings- och motionsidrott, landstingsmästerskap, friluftaktiviteter, familjeaktiviteter och utbildning/inspiration samt många olika kurser. De flesta aktiviteterna har subventionerats i större eller mindre grad. Liksom tidigare är steg- och aktivitetstävlingen, omdöpt till Stegutmaningen, den aktivitet som samlar ojämförligt flest deltagare. Eftersom utmaningen pågår varje dag under 5 veckor är detta en massiv manifestation av rörelse som inte kan överskattas.

SLIF erbjuder nu också alternativ för de som hellre aktiverar sig själva än deltar på ledarledda aktiviteter, såsom promenader och paddling.

Vad gäller **kommunikation** har kansliet skickat ut 13 nyhetsbrev till ca 42 000 mottagare. Öppningsprocenten ligger på 35-40 % vilket anses mycket bra med tanke på att mottagarna inte aktivt bett om att få nyhetsbrev. Dessutom har 6 nyhetsbrev skickats till föreningsstyrelserna. Under våren lanserades den nya hemsidan vilket varit ett lyft, men kontinuerliga förbättringar sker succesivt. Hemsidesadressen/domänen har bytts till **www.slif.nu**.

Personal från SLIF-kansliet har också medverkat på hälso- och HR-dagar under året. Det har handlat om förbundets och föreningarnas verksamhet, men också allmänt om friskvård och vardagsmotion.

### Hur uppfylldes verksamhetsmålen för 2015?

Förbundet hade ett stort antal mål inför 2015, många inte mätbara. Ett urval:

- Målet att kansliet skulle lägga avsevärd tid på att stötta föreningarna har uppfyllts, men ännu mer tid skulle kunna ägnas detta mål. Många styrelser har behov av mer föreningskunskap.
- Antalet deltagare på stegtävlingen var 5 100, men nådde inte upp till vårt mål på 6000. Vi ökade dock med 500 personer från föregående år. Att vi tog bort möjligheten att lägga in andra aktivi-

teter, hoppades vi locka andra mindre tävlingsinriktade personer att delta, vilket var syftet. Av samma anledning bytte vi 2015 namnet på tävlingen till *Stegutmaningen*.

- Vårt mål att få arbetsgivarna att se föreningarna som en investering i friskvård så att en del av föreningsarbetet kan skötas på arbetstid är fortfarande en bit bort.
- Vi ska hitta fler sätt att locka sällanaktiva motionärer, vilket vi bl a gjort med fler prova-på och komma-igång kurser. Tävlingsmomenten och "idrott" har tonats ned. "Glädje och gemenskap" har betonats. Tydlig adress till "nybörjare". Fler innovativa sätt söks kontinuerligt.
- Vårt mål att underlätta vardagsmotion för medarbetarna har inneburit att vi har informerat arbetsgivare och fastighetsägare om möjligheterna att bland annat få ökad trappanvändning och cykelpendling. I trappor i ett par fastigheter har skyltar från Stepjockey monterats upp och marknadsförts. Skyltarna uppmuntrar trappanvändning och möjliggör kalorimätning.
- En inspirations- och fortbildningsträff med bl a improvisationsteater arrangerades för ledare och funktionärer för att stärka dem i sina roller. Detta bör bli ett återkommande inslag.
- Vi har bl a haft möten med HR-chefer, nätverket för arbetsmiljö och hälsa, seminariet om nytt styrdokument för folkhälsa samt Hälsofrämjande rådet inom SLL för att inspirera till ett mer proaktivt hälso-/friskvårdsarbete med speciellt fokus på vardagsmotion och sällanaktiva.
- Vi hade 11 500 deltagartillfällen på årets aktiviteter. Målet på 14000 aktivitetstillfällen uppnåddes alltså inte.
- Vårt mål att utöka antalet medlemmar i föreningarna till 7000 uppnåddes inte utan istället minskade medlemsantalet till 5600. Flera av de stora sjukhusens medlemsantal minskade. Ingen entydig förklaring till detta kan hittas.

## FÖRENINGSSTÖD

### **Boknings- och medlemshanteringssystemet Din kurs**

Under året erbjöds föreningarna fortsatt att gratis få använda vårt webbaserade medlemshanteringssystem, Din kurs. Anmälan, betalning och registerhållning görs på nätet vilket utgör en förenkling för föreningarna. Systemet är nu etablerat och används av i stort sett alla föreningar. Ett fåtal av de mest välorganiserade föreningarna kombinerar dock med att parallellt ha sina egna system. SLIF kräver en medlemskod, som genereras i systemet, för att kunna anmäla sig till de flesta av förbundets aktiviteter.

Under 2015 har också fler föreningar börjat använda systemet för bokning av egna föreningsaktiviteter. SLIF står även här för systemkostnaderna.

### **Föreningskunskap**

Det hölls under året en anpassad kurs i föreningskunskap för styrelsen i Jakobsbergs sjukhus idrottsförening. Kursen hölls av kansliets egen personal.

### **Föreningskonferens**

Höstens föreningskonferens lockade ca 60 deltagare. Konferensen hölls den 13-14 november på Friiberghs Herrgård strax norr om Bålsta. För första gången hölls konferensen en fredag eftermiddag till lördag, med positivt utfall. Programmet innehöll grupparbeten och föreningens eget arbete, fri aktivitet på eftermiddagen och god mat. SLIF stod för hela programmet förutom fredagskvällen som bjöd på en föreläsning med Jan Tern, Personbästa.

### **Svenska Sjukvårdsanställdas idrottsförbund (SSIF) och DNHL**

Förbundet är anslutet till SSIF och till De Nordiske Hospitale Lege (DNHL). SSIF är ett nationellt förbund för föreningar till de anställda inom landstingen i Sverige. Bland mästerskapen som SSIF arrangerar finns RM bowling och RM golf: De har även "Motionera med SSIF" - en uppmuntran till vardagsmotion med lottdragning för deltagarna. SSIF:s medlemskap är en förutsättning för deltagande på de nordiska mästerskapen som arrangeras av DNHL. SLIF är representerade i SSIF med en plats i dess styrelse.



## AKTIVITETER



## Landstingsmästerskap

### Bowling

Tisdag den 21 april avgjordes årets landstingsmästerskap i Bowl-O-Ramas lokaler i Årsta. Tävlningen omfattar 4 serier. Man kan tävla individuellt och lagspel i samma spel. Här samlas både nybörjare och tävlingsspelare i tävlingens, lekens och sociala samvarons tecken. Ett lyckat mästerskap. Ett stort tack till SÖS IF, med Maj-Lis Gellerstedt i spetsen, för ett trevligt och väl genomfört arrangemang.

### Golf

Årets LM var bokad genom Unipeg AB som stod för de 3 spelbanor vi var på. Våren var regnig så första kvalet på Waxholm blev flyttat till Kyssinge GK. De som inte ville åka dit fick delta i kval 2 på Viksbergs GK.

Vi testade poängbogeys för första gången på länge. Finalen spelades på Rikstens GK. Klasserna var dock som vanligt med A-klass hcp upp till 18,0 och B-klass med hcp 18,1-36,0. Det blev totalt 10 st från B-klass och 13 st från A-klassen som spelade i finalen med en landstingsmästare korad från båda klasserna.

### Innebandy

27 november var vi återigen i Liljeholmshallen med två hallar bredvid varandra. Mästerskapen spelas i mixlag med 3-6 spelare. Antalet lag var 16. Sedan förlöpte kvällen snabbt och smidigt med ca 94 spelare totalt. Domarnas *Fairplay-pris* gick till DSIF och vinnare i turneringen blev detta år HSIF:s lag "BK Badbräda".

## Motionsarrangemang

### Längdskidor

Vi subventionerade några utvalda skidlopp i Stockholm men tyvärr var snöläget för dåligt så dessa blev inställda. SLIF fortsatte att vara medlem i Svenska skidförbundet och därmed kunde deltagarna anmäla sig till de olika loppen under Vasaloppsveckan genom vår skidklubb SLIF IF SK. De lopp som subventionerades 2015 var KortVasan, TjejVasan, HalvVasan, Öppet spår och Vasaloppet. Även Engelbrektsloppen gav vi subvention på.

### Vasaloppsveckan

Vi ordnade återigen en gemensam resa till TjejVasan. Denna gång hade vi boende på Rämgården, som hyrdes ut av Älvdalens UC. Vi fick låna vallabod på skolan och åt middag på Älvdalens hotell. Busschaufför från Carlssons buss skjutsade oss överallt.



## **Bellmanstafetten**

Då de flesta av våra deltagare deltar på vardagkvällarna så satsade SLIF i år på att ha tält och all service kring det på dessa två kvällar. Loppet går även på en lördag men då lockar det mer familj- och kompisgäng. SLIF subventionerade anmälningsavgiften för alla SLL-anställda. Bellman är endast en lagtävling och det märks att deltagarna är taggade och peppar varandra. 5 km i relativt lätt terräng gör att många kan delta. Här ser man också att föreningarna använder sina föreningströjor och även SLIFs handledsband för att synas vid växlingen. Trevlig avslutning blir den gemensamma picknicken. Det är fullt vid alla SLIFs bord vid tältet. Funktionärerna gör ett toppjobb och ger landstingets deltagare bra service.

## **Blodomloppet**

2 och 3 juni genomfördes på Djurgården Blodomloppet, ett motionslopp i samarbete mellan Lidingöloppet och Blodcentralerna med syfte att lyfta fram den livsviktiga blodgivningen. På detta lopp kan man välja att löpa 5 eller 10 km eller att promenera. SLIF hade eget tält där vi bjöd på fika med hembakat bröd, väskinlämning och ansiktsmålning i form av SLIF:s livsbejakande symbol – gubben, och trasmattor på marken.

## **Hälsoloppet**

Detta lopp växer med åren och en av SLIFs föreningar, HSIF, är medarrangörer till loppet. En del av anmälningsavgiften går till verksamheten kring sjuka barn på Ronald McDonald hus på sjukhusområdet i Huddinge. Finns flera olika klasser och sträckor att välja på.

## **Lidingöloppet**

Helgen 26-27 september genomfördes världens största terränglopp – Lidingöloppet. Lidingöloppet har flera klasser och SLIF hade deltagare på 30 km, 15 km och tjejloppet 10 km. Trenden är tydlig – tufft och långt lockar fler och fler.

## **Stegutmaningen**

2015 valde vi att göra om tidigare koncept till en Stegutmaning för att få bort fokus från tävlingsmomentet och uppmuntra mer till vardagsmotionen. Därför var det endast steg som räknades. Man kunde inte omvandla andra motionsaktiviteter till steg. SLIF gjorde en upphandling för denna aktivitet och det resulterade i att företaget Tappa AB arrangerade. Varje arbetsgivare fick själva bestämma om de ville ha egna utmärkelser utifrån topplisorna, SLIF lottade slumpmässigt ut vinster och delmålsvinster bland de som klarade målet på 10 000 steg per dag. Utmaningen pågick i 5 veckor och lockade över 5000 deltagare.

## **Tjejmilen**

Vi är på plats med tält, bjuder på fika och ger möjlighet att lämna en väska vilket är mycket uppskattat. Egen toalett för tjejerna gör inte saken sämre. Att få och ha vår symbol målad på kinden sprider glädje. Allt detta är möjligt tack vare våra trogna funktionärer.

## **Topploppet**

Motionsloppet hålls i Hagaparken och arrangeras av Topphälsa i samarbete med Stockholm Marathon. Samarbetet är bra och vi har tält på plats där vi bjuder på fika och väskförvaring. Många familjer deltar då det finns klasser och sträckor för de flesta åldrar.

## **Vår Ruset**

Vår Rusets 5 km för tjejer den 25 och 26 maj. Deltagarantalet gick upp något jämfört med föregående år. Väldigt uppskattat med service för våra deltagare med tält, fika och väskförvaring. Allt detta möjligt tack vare våra funktionärer.

## **Vätternrundan, Halvvättern och Tjejevättern**

Världens största motionslopp på cykel – Vätternrundan, 300 km runt Vättern är ett omåttligt populärt lopp där platserna går åt på mindre än 15 minuter då anmälan öppnar. För-

tom 30 mil runt Vättern kan man även välja Halvvättern 150 km och Tjejevättern 100km. Till skillnad mot ifjol kunde vi inte erbjuda våra deltagare bussresa och boende. 2015 bjöd på ett riktigt propagandaväder vilket kan ses som unikt för detta lopp.

### Antal anmälda deltagare i motionsarrangemangen:

	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Bellmanstafetten	245	155+405	425+220	485	425	365	480
Blodomloppet	650	690	689	751	632	720	690
Halvvättern	-	-	-	9	15	9	7
Hälsoloppet	23	36	63	23	33	49	62
Lidingöloppet	43	120	133	128	119	161	113
<b>Stegtävlingen</b>	8055	3 868	4 040	5410	5496	4567	5127
Tjejmilen	267	238	310	237	218	168	164
Tjejevättern	-	-	23	15	18	14	4
Topploppet	-	-	-	-	-	50	77
Tunnelrun						475	
Vår Ruset	818	703	745	876	937	626	715
Vasaloppsveckan	38	69	96	109	74	74	92
Vätternrundan	31	71	32	67	53	39	29
<b>TOTALT*</b>	<b>10715</b>	<b>6886</b>	<b>7288</b>	<b>8110</b>	<b>7925</b>	<b>7414</b>	<b>7560</b>

\* Tidigare år deltog SLIF på fler motionsarrangemang. Nu fokuserar vi på de större och gör fler insatser där.

## Inspiration/kurser

### Crawl

Under våren och hösten har vi kunnat fortsätta erbjuda crawlkurser, både för nybörjare och för de som behöver förbättra sin teknik. Under våren blev det bara en grundkurs med 15 deltagare men på hösten deltog 15 respektive 10 personer i grundkurs, och 4 personer i fortsättningskursen. Kurserna gick 12 söndagar på GIH-badet. Vi har haft tre instruktörer och det fungerar väldigt bra. Vårens kurser, startade 11 januari och höstens startade 13 september, bra tider då det är under lång period.

### Foto

Intresset för fotot har varit stort inom SLIF under några år och har nu tagit en ny form genom att SLIFs första intressebaserade förening har bildats – Stockholms landstings fotoklubb. Under året har dock SLIF centralt ordnat fotokurser som vänder sig till alla föreningsmedlemmar inom SLIF.

### Vegetarisk matlagning

Önskan om att kunna erbjuda vegetariska matlagningskurser har funnits ett tag och nu har vi funnit både lokal och kursledare. Under hösten har vi haft tre kurser och två inspirationskvällar om julmatsalternativ. Kursledare har varit Maija Leena Niskanen och kurserna har varit i Stadsmissionsens utbildningskök i Liljeholmen.

### Föreläsning

Höstens storföreläsning hölls i ny lokal, Aula Medica på Karolinska Institutet med plats för knappt 1000 åhörare. Årets föreläsare var Klas Hallberg och med god framförhållning och bra pris lyckades vi fylla hela salen. Klas tema var ”Må bättre och prestera bättre” som han med humor och på värmländska förmedlar på ett sätt till publiken som är svårt att återberätta utan bättre att uppleva på plats.

## **Må Bra Kom i form**

SLIFs upplägg med 12 gånger 1,5 timme varje tillfälle inklusive teori om hälsa och ett praktiskt träningspass som en hälsoskola. Träningspassen varierade stort från aktivitet utomhus till Yoga och Zumba i Eriksdalsbadet. Utöver de organiserade tillfällena i en liten grupp ingick ett träningskort för 12 veckor med gratis instruktioner i gymmet till möjlighet att vara med på all gruppträning och fri simning i badhusen tillhörande Stockholms stad.

## **Temakväll längdskidor**

Som vanligt startade vi upp 2015-2016 års vintersäsong med en temakväll på butiken Alewalds Outdoor & Sports. SLL-are bjuds på en föreläsning (av vår uppskattade samarbetspartner Anna Evaldsson), frågestund och bra erbjudanden i butiken.

## **Längdskidor**

Det verkar finnas ett stort intresse för längdskidor och vi har en intresselista med över 300 e-postadresser för de som aktivt meddelat att de vill ta del av SLIFs längdskidaktiviteter. Under januari och februari körde vi teknikträning så fort snön och minusgraderna kommit. I samarbete med Anna Evaldsson anordnades dels ”prova på längdskidor” för de som var helt nybörjare samt ”teknikträning längdskidor” för de vana åkarna. Stort tryck på nybörjargrupperna och efterfrågan har varit stor.

Under hösten, efter uppstarten med temakvällen körde vi tre tillfällen med barmarksträning tillsammans med Anna Evaldsson i Lill-Jansskogen, start och avslut på GIH. Även här nivåanpassades grupperna med indelningen ”nybörjare” och ”vana motionärer”. I november och december anordnades SLIF vallakvällar och testade kansliets nya lokaler för detta, vi höll till i Gröna Matsalen på Norra Stationsgatan och det fungerade väldigt bra.

## **Temakväll löpning**

I syfte att inspirera och peppa landstingsanställda inför kommande löparsäsong samt som en extra morot inför Stegutmaningen anordnade vi en temakväll löpning 5 mars med SLIFs löpcoach Magnus Hagström. Vi höll till på Alewalds där de ca 45 deltagarna även fick handla till rabatterade priser.

## **Löpskola**

Under våren och hösten har vi fortsatt att erbjuda grupper med löpcoachning på olika nivåer (max 15 pers/grupp). Kom i gång och jogga 7 st på våren och 11 st på hösten. Denna kurs är på 10 veckor. Löpskola grund blev två grupper på våren, en startade i mars och en i maj med 10 respektive 7 deltagare. På hösten deltog 15 personer. Fortsättningskursen blev bara 3 personer på våren men på hösten deltog 12 personer. Alla kurser är 6 tillfällen. Vi håller till i Tantos omgivning på Södermalm.

## **Prova på golf**

Årets prova-på golf hölls återigen på Troxhammar GK. Deltagarna fick grundinstruktioner, prova på swing, putt och drive och avslutade med att gå en 5-hålsbana. Detta är en utmärkt introduktion för att gå en grönt-kort kurs.

## **Vattengympa**

Stockholm Vattengymnastik & Simskola har erbjudit varmvattengympa men fick redan i februari stänga pga ombyggnation i kvarteret. De tvingades ha stängt fram till oktober men efter öppning fick de snabbt stänga igen pga ekonomin inte fungerade. Vi har inte hittat någon möjlighet att fortsätta erbjuda vattengympa för alla medlemmar.

### Långfärdsskridsko

Årets långfärdsskridskoverksamhet under vårterminen har bestått av en inspirationskurs med Håkan Rudstedt och teknikträning på ÖIP i samarbete med Stockholms skridskoseg-larklubb. Under hösten har SLIF gjort en satsning på att utbilda instruktörer i långfärdsskridskoteknik. Intresset har varit stort med 16 deltagare. Vår utbildare är Anton André, hastighets- och långfärdsskridskoåkare; en pedagogisk supertalang och auktoritet inom området. I december höll SLIF en inspirationskväll om långfärdsskridsko.

### Vårvandring

Den 24 maj hade SLIF sin traditionsenliga vårvandring. I år gick vandringen mellan Ellboda på Bogesundslandet till Vaxholm. En sträcka på 12-14 km. Under vandringen var det frivilliga fikastopp vid Café Parkvillan vid Bogesunds slott och Vaxholms hembygds-gård. Resan till Bogesund var med chartrad buss. Från Vaxholm fick deltagarna ta sig hem själva, med buss eller Waxholmsbåt.

### Skärgårdsutflykt

Nytt för i år är att SLIF har erbjudit utflykter till Bullerö i ytterskärgården. Intresset var så stort att vi ordnade två turer och dessutom ordnade Ersta IF en egen tur. Konceptet inne-bar egen resa till Stavsnäs och därifrån båt till Bullerö. Naturbevakaren Jan Olsén guidade oss uppe vid museet. Därefter gav sig deltagaren ut på upptäcksfärd på ön.

### Havskajak

Säsongen började med en dagstur med havskajak från Brunnsviken förbi Danderyds sjuk-hus och tillbaka. Nästa aktivitet var vår uppskattade kurs i paddling vilken genomfördes vid Stendörrens naturreservat i Sörmland. Kursen innehöll både teori en vardagkväll och praktik under 3 dagar. Nytt för säsongen var en tur i slutet av september från Ingmarsö. Där ingick boende på vandrarhem med två dagars paddling i de vackra omgivningarna. En viktig del av vår kajakverksamhet är den sociala gemenskapen bland landstingsanställda ihop med hög kvalitet och säkerhet.

### Mälarpromenaden

För tredje gången arrangerades i maj en promenad utefter Mälaren med start i Liljehol-men. Individuell start och deltagande, utan förhandsanmälan. Valfri längd (5-22 km) med möjlighet att åka t-bana eller passagerarbåt tillbaks. Rabatterbjudanden på utvalda caféer utefter vägen.

### Vildmarkspaddling på Marvikarna

I slutet av maj var det kanadensarpaddling på egen hand på de trolska Marvikarna i Sörmland. Intresset var så stort att vi genomförde paddlingen under två dagar. Vädret var dock osedvanligt tjurigt på lördagen varför en hel del deltagare uteblev.

### Söndagspromenader

Ett löst sammansatt nätverk med promenadintresserade som hade promenader varannan vecka, under hösten ibland i "lugnare takt", ibland i lite snabbare takt. Ingen föränmälan, kostnadsfritt och utan ledare, men en vägvisare/kartläsare som visste var man skulle gå.

### Vildmarkspaddling Tyresö

I slutet av augusti var det kanadensarpaddling på egen hand från Gudö i kanten på Ty-restas naturskyddade områden. Intresset var så stort att vi genomförde paddlingen under två dagar i totalt 6 startgrupper med över 120 deltagare. Instruktion vid starten av Erik Zeidlitz, flerfaldig olympier.

## Höstvandring

I september genomfördes vår årliga höstvandring, även denna gång på Sörmlandsleden. Vi gick en sträcka på ca 10 km från Stora Alsjöns naturreservat till Mölnbo IP/station, bitvis i krävande terräng. Vädergudarna var med oss så naturen visade sig från sin bästa sida. Bussresa till start, SLIFs funktionärer som gick i olika tempo längs med sträckan samt korygrilling vid mål var uppskattat av deltagarna.

## Ledarverksamheten

En viktig del av SLIF-verksamheten är vår ledarverksamhet. För att kunna erbjuda säkra aktiviteter med mycket hög kvalitet utbildar vi egna ledare i långfärdsskridsko och havskajak. Dessa ledare gör detta helt ideellt och är viktiga förebilder. Det som vi erbjuder dem är huvudsakligen social gemenskap, utbildning i ledarskap och vidareutveckling i färdigheter som aktiviteten kräver.

## Summering av deltagare

	2012	2013	2014	Kv	Män	2015	Kv	Män
Landstingsmästerskap	574	317	290	158 54%	132 46 %	273	139 51%	134 49%
Motionslopp	8 110	7 925	7414	6295 85 %	1119 15 %	7560	6579	981
Friluftsliv	648	566	472	390 83 %	82 17 %	680	560	120
Utbildning/ Inspiration	3 317	1863	5073*	4420 87 %	653 13 %	2926	2 611	315
<b>Summa*</b>	13 116	11134	13 249	11263 85 %	1986 15 %	11 439	9889 85%	1672 15%

\* **Antal deltagartillfällen** beräknat för 2014-15. Tidigare har vi endast räknat antal deltagare oavsett om aktiviteten pågått vid flera tillfällen, t ex vid kurser. Undantag finns dock, främst Stegutmaningen som räknats som **ett** deltagartillfälle trots att den pågick i 5 veckor. Beräkningsgrunderna har även ändrats på andra sätt efter 2012.

## Analys

SLIF satsar alltmer på kurser, prova-på och komma-igång aktiviteter. Trots detta har det sammanlagda deltagarantalet minskat 2015. Orsaken beror helt på att vi 2014 hade ett stort antal dansdeltagare samt att vattengympan inte kunde fortsätta 2015 pga ombyggnad av bassängen. Under 2016 anstränger vi oss för att ha fler tillfällen för den populära dansen. Även löp- och simkurser kommer att ges vid fler tillfällen även om just bassängtider är en riktigt trång sektor i stockholmstrakten.

Kansliet hade under 2015 två medarbetare som arbetade deltid, vilket har spelat roll för deltagarantalet och antalet aktiviteter.

Fortfarande är Landstingets könsfördelning 80 % kvinnor och 20 % män. På alla arrangemang utom LM är dock kvinnor överrepresenterade, dvs. fler än 80 % av deltagarna är kvinnor. SLIF har fortfarande en hel del att göra så att deltagarnas och medlemmarnas könsfördelning speglar SLL:s personals sammansättning.

## Ekonomi

Förbundet har av Stockholms läns landsting fått ett anslag på 600 000 kr. Till anslutna föreningar har förbundet bidragit med ekonomiska anslag på 271 000kr. Årets överskott blev 332 000 kr. Huvudorsaken till överskottet var att en av kansliets medarbetare delvis varit föräldraledig. Detta innebar naturligtvis också att SLIF hade mindre resurser för att genomföra aktiviteter. Se vidare nedan i bokslut för 2015.

## Slutord från SLIFs ordförande

Ännu ett år i SLIFs verksamhet har nu avslutats. Förbundet har under året arbetat på sedvanligt framgångsrikt sätt med att få ut ett stort antal anställda inom Stockholms läns landsting i olika motions- och idrottsaktiviteter. Inom förbundet finns 38 föreningar och dessa har tillsammans 5600 medlemmar. SLIF spänner över de flesta av landstingets verksamheter och märks på många sätt. Genom föreningarna skapas ett lokalt nätverk av personer med intresse för att motionera tillsammans, ett nätverk som ger goda förutsättningar för andra på samma arbetsplats att engageras. Genom SLIFs centrala kansli ordnas därtill möjligheter för alla föreningsmedlemmar att delta i stora motionsaktiviteter både regionalt och nationellt. Tillgången till SLIF och de lokala föreningarna är en förmån för den landstingsanställda som många fler borde utnyttja sig av.



Inför 2015 satte SLIFs styrelse upp ett antal mål för verksamheten i syfte att fokusera aktiviteter och resurser på prioriterade områden. Vi kan i rapporten konstatera att många av målen uppnåddes. I något fall var vi nära målet och i några fall en bra bit ifrån. Det talar för att vi hade en balans mellan realistiska och visionära mål. Syftet med de sistnämnda är i första hand att inspirera. Ett exempel är stegtävlingen, *Stegutmaningen*, där vi satte ett högt mål som inte riktigt nåddes, men där målet å andra sidan kanske bidrog till att antalet deltagare i aktiviteten ökade med 500 jämfört 2014.

Att locka sällanaktiva att bli motionärer är ett mål som kan vara både realistiskt och visionärt, beroende på förutsättningar och yttre omständigheter. Förbundet inspirerades av detta mål till att starta fler prova-på och komma-igång kurser och att betona "Glädje och gemenskap", bl.a. genom devisen "Hurra, du jobbar inom landstinget". SLIF arbetade också för att underlätta vardagsmotion för medarbetarna genom att informera om värdet av trappanvändning och cykelpendling.

Årets aktiviteter genererade 11 500 deltagartillfällen. Förbundet och dess medlemsföreningar lyckas med begränsade satsningar få många av landstingets anställda engagerade i aktiviteter som påverkar hälsa och livskvalitet positivt. Det känns angeläget att denna verksamhet får fortsatt stöd framöver av landstinget så att medarbetarnas hälsa stärks och glädjen i att vara anställd av en arbetsgivare "som bryr sig" får tillfälle att växa. Med tanke på det stora antalet anställda i landstingsfinansierade verksamheter är potentialen i SLIFs arbete mycket stor.

De aktiviteter och resultat som redovisas i årets verksamhetsberättelse möjliggörs av ett engagerat kansli och de många som arbetar frivilligt i föreningarna. Jag vill med detta tacka alla dem som på detta sätt bidrar till ett bättre liv för landstingets medarbetare.

Birger Forsberg

Ordförande i SLIFs styrelse

**RESULTATRÄKNING**

<b>Intäkter</b>	<b>2015</b>	<b>2014</b>
Anslag fr Landstinget	600 000	600 000
Medlemsavgifter föreningar	180 660	143 350
Sålda artiklar, litteratur (=Till fots)	9 979	126 389
LM	40 983	41 675
Motionslopp	63 310	36 000
Föreläsningar, teoretiska kurser	108 618	100 945
Skidkurser	24 300	15 200
Fotokurser	40 590	46 900
Må bra	13 400	30 270
Gymkurser, danskurser	11 100	107 250
Simkurser	75 500	75 300
Löpkurser	50 400	99 490
Övriga kurser	84 300	15 325
Friluftsliv, Gotska Sandön, Åland, Gotland	138 460	131 065
Föreningarnas egna aktiviteter (Din kurs)	86 530	52 010
Räntor	6306	39 831
Lokalhyror, övriga intäkter	20 957	37 135
<b>Summa intäkter</b>	<b>1 561 699</b>	<b>1 698 135</b>
<b>Kostnader</b>		
Bidrag föreningar	270 790	271 316
Medlemsavgifter föreningar	157 620	150 070
Lokalhyror	18 845	13 850
Försäkring deltagare	18 260	33 200
Styrelse, kansli, årsmöte, föreningskostnader	78 430	69 469
LM, priser	27 432	43 030
Motionslopp	89 981	184 124
Föreläsningar, kurser	21 249	14 917
Skidkurser	3 866	5 501
Fotokurser	49 356	-
Må bra	24 000	26 400
Simkurser	17 280	20 640
Löpkurser	6 750	31 800
Övriga kurser	44 199	
Friluftsliv, Gotland, Åland mm	108 307	137 749
Föreningarnas egna aktiviteter (Din kurs)	76 402	57 069
Övriga aktivitetskostnader, utrustning, böcker	10 229	36 079
Hälsa, vardagsmotion, trappor (Stepjockey)	57 995	
Marknadsföring	24 878	27 423
Medlemshanteringssystem (Din kurs)	95 213	88 570
Bankavgifter	2634	1 515
Medl avgifter ext förbund, övriga externa kostnader	22 419	47 274
<b>Summa kostnader</b>	<b>1 229 689</b>	<b>1 276 777</b>
Årets överskott	332 010	421 791



## BALANSRÄKNING

<b>TILLGÅNGAR</b>			<b>2015</b>	<b>2014</b>
Handkassa			4 329	4 329
Plusgiro 1			1 190 702	123 660
Nordea sparkonto 1			0	3 023
Nordea sparkonto 2			10 257	7 235
Likvidinvest/obligationsfond			866 011	1 601 043
<b>Summa tillgångar</b>			<b>2 071 300</b>	<b>1 739 290</b>
<b>EGET KAPITAL, SKULDER</b>				
Inköpsfond			158 000	158 000
Allmän fond			500 000	500 000
Eget kapital			1 081 290	659 499
Årets vinst			332 010	421 791
<b>Summa eget kapital, avsättn.</b>			<b>2 071 300</b>	<b>1 739 290</b>

\*\*\*\*\*

Stockholm den 1 mars 2016

Birger Forsberg, ordförande

Johanna Lindberg, v ordf

David Drazdil, kassör

Ida Berge

Anneli Karlman

Barbro Elglund Tillander

Ann-Louise Ivarsson

Mona Gillberg

Karin Hammarlid

2016-02-04

REVISIONSBERÄTTELSE  
Stockholms landstings idrottsförbund

Vi har granskat årsredovisning, räkenskaper samt styrelsens förvaltning för räkenskapsåret 1 januari till 31 december 2015. Räkenskaperna har förts med ordning och noggrannhet.

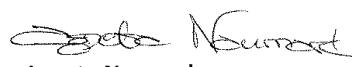
Vi har inte funnit någon anledning till anmärkning. Därför föreslår vi

att årets resultat- och balansräkning fastställs och

att årsmötet beviljar styrelsen ansvarsfrihet för 2015 års räkenskaper.

Stockholm den 4 februari 2016

  
Per Jakobsson  
Revisor

  
Agneta Naumark  
Revisor



## Stockholms landstings idrottsförbund

Stockholms landstings idrottsförbund (SLIF) bildades 1971 och är ett samverkansorgan för landstingets idrottsföreningar. Förbundet stöds av landstinget genom ett årligt anslag till verksamheten. En del av detta anslag fördelas bland de 40-tal föreningarna, som med sina totalt 6 000 medlemmar utgör förbundet.

Förbundet och dess kansli med fem anställda har till uppgift att stödja och stimulera all den motions- och tävlingsverksamhet som bedrivs av landstingets idrottsföreningar. Verksamheten bedrivs dels lokalt i föreningarna, dels centralt via förbundets kansli och omfattar bland annat tävlings- och motionsidrott, friluftaktiviteter, familjeaktiviteter och utbildning/inspiration.



### SLIF-kansliet 2015

Från vänster: Tommy Mäntynen, Kerstin Ståhlberg, Helena Nosko, Åsa Michaelsson, Tomas Bergenfeldt

### Stockholms landstings idrottsförbund

Box 22 550  
104 22 Stockholm  
Hemsida: [www.slif.nu](http://www.slif.nu)  
Tel: 08 – 123 190 70  
E-post: [slif@sll.se](mailto:slif@sll.se)



**Stockholms  
landstings  
idrottsförbund**