

Verksamhetsberättelse Idrottsmedicin Högland verksamhetsåret 2014

Idrottsmedicin Högland har för närvarande 117 st medlemmar.

Årsmötet 2014 hölls på Stadsbiblioteket i Jönköping den 31 januari. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och årets styrelse valdes. Den har bestått av Anna Ek (ordförande), Eleonore Rapp (kassör), Magnus Bodenäs, Lina Krantz, Jon Hällqvist, Magnus Nimmermark, Patrick Häggström, Ann-Christin Olsson samt Anton Ihrman.

Revisorer har varit Lars-Göran Hassel och Ingegerd Karlsson och valberedningen har bestått av Björn Alkner, Malin Gollwitzer, Anders Johansson och Daniel Castellanos.

I samband med årsmötet ordnade vi en tackmiddag för de personer som var med och gjorde det möjligt att arrangera Värmötet som hölls i Jönköping våren-13. Detta var mycket uppskattat.

Verksamhetsåret inleddes med en föreläsning om kost. Kristina Andersson är en av Sveriges mest anlitade kostföreläsare och hon gav oss en inspirerande kväll om kost och smarta matval. Ett ämne som engagerar många och vi hade 75 deltagare på denna föreläsning.

I mitten av maj ordnade vi en föreläsning med tema ”Cykelträning”. Föreläsare var Mattias Reck, tränare för proffslaget Giant Team Shimano och fd förbundskapten för cykellandslaget. Han gick från att prata brett om träningslära till att på slutet väldigt specifikt prata om cykling. Även detta en väldigt uppskattad kväll med ca 50 deltagare.

I oktober hade vi planerat en heldag med föreläsningar och praktiska moment på temat ”Senior Power” i samarbete med Concept for Life. Tyvärr lyckades vi inte genomföra denna dag pga för få antal deltagare. Då vi tror starkt på temat som ligger i tiden planerar vi för en ny satsning, men under andra former under 2015.

Under verksamhetsåret har vi haft tre styrelsemöten, två i Eksjö och ett i Jönköping. Utöver detta ett telefonmöte för planering av steg-1 kursen samt kontinuerlig mailkorrespondens.

Jönköping 18/1-15

Styrelsen genom ordförande Anna Ek