

VERKSAMHETS PLAN



2025

01 MÅL & DRÖMMAR

Föreningens målsättning med verksamheten under året.

02 ROLLERSKATE

Planeringen kring rullskridskoverksamheten.

03 KAKFILOSOFIN

Beskrivning av Kakfilosofins delar.

04 STORASYSTERAKADEMIN

Om vår egna ledarskapsutveckling.

05 EFFEKTER

SlaughterSisters använder sig av effektmätning för att planera och utvärdera verksamheten.

06 KVALITET

Kvalitetsarbetet i föreningen.



MÅL & DRÖMMAR

Under hösten 2024 hände något historiskt, Föreningen SlaughterSisters bildades. I november fick vi vårt organisationsnummer!

Efter 6 år som en idrottssektion under vår drottningförening Ung Kraft bryter vi oss loss och står och svajar på egna ben.

Målet med att starta en egen förening är att kunna utvecklas i eget tempo och äga vår plan för världsherravälde men att samtidigt fortsätta det starka samarbetet med Ung Kraft.

Föreningens syfte

Föreningens syfte är att genom rullskridskor/rollerderby, kreativ rörelse samt demokratiskt organiserad kultur- och fritidsverksamhet främja allas glitter, genom att

- stödja ungas initiativ till rörelse i grupp
- sprida kakfilosofin över världen
- utbilda storasystrar för glitterkompetens
- genom påverkansarbete verka för normutmanande arenor för unga
- verka för att skapa inkludering och tillgänglighet för alla i Sisters verksamhet

Föreningens övergripande mål för 2025:

Starta upp föreningen och utveckla en stabil grundverksamhet som erbjuder lättillgänglig, glittrig och stärkande kreativ rörelse

Föreningens effektmål för 2025:

BIG SIS:

- *Deltagarna upplever ett systerskap i föreningen
- *Deltagarna känner en ökad tillhörighet i föreningen
- *Deltagarna upplever sig tryggare i att agera som ledare

SKATEGRUPPER:

- *Deltagarna sätter ett högt betyg på att de haft roligt
- *Deltagarna upplever att de känner sig säkrare på skates
- *Deltagarna upplever att de vågat testat något nytt i gruppen

KAKFILOSOFIN:

- *Deltagarna upplever att de lärt känna vänner i gruppen (HT 96%)
- *Deltagarna upplever att de vågar prata under kakfilosofin

Föreningens mätbara mål under 2025:

Behålla samma antal medlemmar som under 2024 samt bibehålla samma antal aktivitetstillfällen som under 2024.



ROLLER SKATE

Nyköping

Vi fortsätter rulla med regelbundna träningsgrupper; med grupper på söndagar och vi planerar att återgå till att erbjuda grupper även på vardagar under året.

SlaughterSisters erbjuder både stängda grupper med ett maxantal för att främja relationsbyggandet, olika maxantal beroende på innehåll, samt mer öppna grupper där deltagarna kan gå in och ut mer dynamiskt.

En av grupperna ska ha ett tydligare fokus på äldre unga/ vuxna, en av grupperna ska ha ett större fokus på fysisk träning.

SlaughterSisters erbjuder 2 meetups / öppna rull per termin; en i samband med uppstart (för rekrytering) och en kring påsk/höstlov (för synlighet, gruppgemenskap och kul).

Under lov/ sommar planeras ett Sistersläger med övernattnig (offskate) för att stärka tillhörighet och samhörighet inom föreningen.

Vi deltar på SN Sportläger igen, med prova på-tillfällen för att rekrytera till höstterminen.

Oxelösund

Föreningen deltar med glitter, kakor och synlighet under det traditionella valborgsfirandet vid Ramdalen.

Under sommaren arrangerar vi regelbundet uterull vid Oxelösunds aktivitetspark (Oxelöskolan).

Övrigt

SlaughterSisters erbjuder externa event vid förfrågan, till exempel kalas i samarbete med Korpen Nyköping, prova på-tillfällen för grupper och skolklasser.

Vi fortsätter stärka relationen med RF-SISU, Oxelösunds kommun samt Nyköpings kommun.

Vi deltar på "Styrelsen på träningsläger" eller motsvarande under hösten för att stärka upp föreningens verksamhetsutveckling.

ROLLERSKATE

GRUPPER VÅREN 2025

ÖPPET RULL
19/1 & 26/1

GRUPPSTART 2/2
TERMINSAVSLUT 4/5

KAKLOV 23/3

SPORTLOV 16/2

ÅRSMÖTE & MEETUP 13/4

PÅSKLOV 20/4

GamePlayRollerHero

Rullskridskogrupp för den som gillar att testa sporter, utmana sig i spel och game och träna spökboll. Ytterst lite fritt rull, här vill man jobba i team och utveckla rullandet utan att träna skate-moment. Hinder-bandy, doppboll och spökboll står på programmet.

Dag & tid: Söndagar, kl 1300-1400

Tränare: Tony & Patric

Deltagare: från 10 år. Minst 12 anmälda, max 20.

Rookie skates

En grupp för dom yngsta som vill lära sig rulla, gänget tränar moment både enskilt och i grupp, leker lekar och kăkar kakor som övriga grupper såklart!

Dag & tid: Söndagar, kl 1400-1445

Tränare: Elsa & Vilja

Deltagare: Från 6 år. Max 15 deltagare.

Skate

Den klassiska skategruppen som tränar på olika moment, rullar fritt och leker lekar för att bygga trygghet på hjul. Passar alla nivåer och alla åldrar.

Dag & tid: Söndagar, kl 1500-1600

Tränare: Majken, Malin & Nenne

Deltagare: från 6 år. Max 15 deltagare.

BigSis Skate

En skategrupp för dig som både vill rulla och vill träna på att vara StoraSyster. BigSis tränar rullmoment, rullar fritt och utmanar dig på din nivå. En del av passet innehåller ledarskapsövningar och du får ett intyg efter avslutad termin att du tillhör glittereliten inom SlaughterSisters.

Dag & tid: Söndagar- varannan vecka. Kl 1600-1700.

Tränare: Elsa, Vilja, Majken & Nenne

Deltagare: från 10 år. Max 10 deltagare.



KAK FILOSOFIN

SlaughterSisters är egentligen inte träning, det ger träning men är ett community. Vi blir starka både i kroppen och i själen av aktiviteten eftersom det utmanar på den nivå vi själva väljer. Det är oundvikligt att konditionen, balansen och musklerna blir bättre av träningen men det är lika oundvikligt att själen blir gladare, piggare och tryggare av att träffa andra, snacka om viktiga grejer och bara få vara sig själv.

Hur vi är mot oss själva och varandra ingår i Kakfilosofin.

Varje träning samlas vi kring kakburken och diskuterar ett ämne tillsammans. Att äta kakor ingår i Kakfilosofin.

Vi tror på att stärka individerna i gruppen, skapa tillhörighet och en känsla av samhörighet. Genom att lägga en stund av varje träning på att prata med varandra utvecklas vi både som individer och som grupp.

Tillsammans är bäst och det ingår i Kakfilosofin.

Kakfilosofins beståndsdelar

Systerskapet- vi visar att vi stöttar varandra genom att säga peppiga grejer till varandra, hjälper varandra att våga göra det vi vill och accepterar varandras dagsform, vi jämför oss bara med oss själva och behöver aldrig prestera.

Kakorna- vi äter kakor och lyssnar på varandra varje gång vi möts. Vi respekterar när någon inte vill prata högt, vi tar ansvar för att vi får ta plats och för att andra ska få samma utrymme.

Community- Sisters är ett community där medlemmarna kan utöva aktiviteter som bryter normer, vi älskar även kakrecept, klistermärken, glitter och vi tror på enhörningar.

Recept- the amazing chokladcookies



75 G SMÖR
2 DL MJÖL
1 DL SOCKER
0,5 DL KAKAO
2 TSK VANILJSOCKER
2 TSK BAKPULVER
1 NYPA SALT
1 DL SIRAP (MÖRK ELLER LJUS!)

Gör såhär:

1. SMÄLT SMÖRET
2. RÖR IHOP DET TORRA FÖRST, RÖR SEDAN I RESTEN
3. KLIKA UT BOLLAR (CA 3 CM I DIAMETER)
4. GRÄDDA MITT I UGNEN I CA 11 MIN PÅ 175 GRADER
5. LÅT SVALNA PÅ PLÅT!



STORA SYSTER AKADEMIN

SlaughterSisters Rollerskate arbetar efter en egen metod och vi har en egen tränarutveckling. Med Kakfilosofin och Storasysterskapet som grund har vi ett litet annat förhållningssätt till rörelse och träning än den traditionella idrottsföreningen. Vi ser rullskridskorna som ett verktyg för att nå personlig utveckling och må bra i sig själv.

BigSis

Under året fokuserar vi på att engagera unga med syfte att bli en del av vår framtida tränarstab; glitter-eliten. Med pass i ledarskap och grupputveckling, utveckling av att praktiskt genomföra kakfilosofin samt pedagogiken bakom kakfilosofin tränas unga i mindre grupper. Målet med BigSis är att deltagarna ska känna sig tryggare i sitt ledarskap och att de upplever att de fått en egen squad.



BigSis Skate

En skategrupp för dig som både vill rulla och vill träna på att vara StoraSyster. BigSis tränar rullmoment, rullar fritt och utmanar dig på din nivå. En del av passet innehåller ledarskapsövningar och du får ett intyg efter avslutad termin att du tillhör glittereliten inom SlaughterSisters.

Dag & tid: Söndagar- kl 1500

Tränare: Elsa, Vilja, Majken & Nenne

Deltagare: från 10 år. Max 10 deltagare.



- Kunskap om insatsens effekt
- Input för vidareutveckling av insats
- Underlag till intressenter
- Större möjlighet till framtida stöd
- Öka ungas välmående och framtidstro

EFFEKT MÄTNING

Effektmätning är att följa upp i vilken grad en förändring inträffat som en följd av en vidtagen åtgärd och inte skulle ha inträffat utan åtgärden. Effektmätningen är beräknad på helår och med ett förväntat genomsnittligt deltagarantal, 10 träffar/ termin.

	Resurser	Aktiviteter	Prestationer	Effekter	Påverkan	Värdeskapande
BigSis Skate	2x8 deltagare och två ledare innebär: 120 timmar	BigSis genomförs med en grupp per termin. Varje grupp träffas vid 10 tillfällen, totalt 10 timmar.	16 deltagare genomgår utbildningen, hälften av gruppen är nya i föreningen	*Deltagarna upplever ett systemskap i föreningen *Deltagarna känner en ökad tillhörighet i föreningen *Deltagarna upplever sig tryggare i att agera som ledare	*Ökad känsla av meningsfullhet *Minskad känsla av utanförskap	Baseras på en framtagna lista av aktiviteter med kostnader från 0:- till 10 000 kr
Skategrupper	120 deltagare och två ledare innebär: 1320 timmar	Skategrupper genomförs med tre grupper per termin, 10 träffar i snitt, totalt 60 timmar.	120 deltagare rullar i grupp under året.	*Deltagarna sätter ett högt betyg på att de haft roligt *Deltagarna upplever att de känner sig säkrare på skates *Deltagarna upplever att de vågat testat något nytt i gruppen	*Ökad känsla av mod	Baseras på en framtagna lista av aktiviteter med kostnader från 0:- till 10 000 kr
Kakfilosofin	Kakor, 2 ledare/ tillfälle, samtalsmaterial	Varje träningstillfälle	80 tillfällen i grupp under året	*Deltagarna upplever att de lärt känna vänner i gruppen *Deltagarna upplever att de vågar prata under kakfilosofin	*Ökad trygghet *Ökad samhörighet	Baseras på en framtagna lista av aktiviteter med kostnader från 0:- till 10 000 kr

KVALITET ENLIGT KAKFILOSOFIN

SlaughterSisters driver ett alltid pågående aktivt kvalitetsarbete genom vår Kakfilosofi som fungerar som ett värdegrundsarbete som formar hur vi är mot och för varandra i föreningen. Grunden i Kakfilosofin är devisen att när en individ känner de andra i gruppen blir hen mer trygg vilket ger förutsättningar för den egna utvecklingen.

Vid varje träningstillfälle samlas gruppen kring kakburken och diskuterar kring ett ämne. Det ger ett kontinuerligt arbete för att trygga, stärka och lyfta deltagarna.

Genom regelbundna tränarträffar lyfts centrala frågor och utmaningar, dels praktiska men även av mer övergripande och utvecklande slag.

Styrelsen har ett antal styrelsemöten per termin där det strategiska arbetet fastställs.

Storasyterakademin syftar till att stärka ledare, blivande ledare och tränare det glittriga ledarskapets roll. Grupprocesser, förebildskunskap och ansiktsmålning är teman som behandlas. Vi har även en omarbetad variant av RF-Sisus/ BRIS metod Barnens spelregler som används.

SlaughterSisters är inte direkt utsatt för dopingrisker med tanke på att vi arbetar tydligt mot prestation i form av bäst, starkast, snabbast-agendan, men vi förstår att vi möter unga och vuxna som även rör sig i andra sammanhang där det kan förekomma. Därför är Vaccination mot doping en naturlig del för tränarteamet och styrelsen att hålla uppdaterad. Under första halvåret av 2025 genomför vi vaccination mot doping, då föreningen är nystartad men har funnits i annan regi tidigare så har tränarna och styrelsen är aktuell vaccination sedan tidigare men vi gör om den för att få det på vårt nya organisationsnummer.

Vi genomför årligen diskussioner i tränarteamet samt vid föräldraträffar med inslag från Nyköpings kommuns underlag för kvalitetsarbete (<https://www.nykoping.se/globalassets/nykoping.se/dokument/infoblad/kvalitetssakring-i-foreningar.pdf>)

För att utveckla innehållet i verksamheten använder vi oss av effektmätning, se beskrivning i föregående kapitel.

Värdeskapandekedjan innefattar följande delar:

Resurser

De pengar, subventioner och frivilligtimmar som krävs för att genomföra aktiviteterna.

Aktiviteter

Den verksamhet som genomförs.

Prestationer

Aktivitetens kvantitativa konsekvenser. Exempel på sådana är antal deltagare, föreläsningstimmar, jobbtillfällen etc.

Effekter

De sociala, miljömässiga och ekonomiska förändringarna (positiva som negativa) som aktiviteten genererar, helt eller delvis.

Påverkan

Andelen av effekterna som beror på aktiviteter, och därmed också vad som beror på annat eller andra.

Värdeskapande

Värdet av enskilda effekter, likväl som det totala värdet av den påverkan som aktiviteterna har bidragit till

