Stockholms Judo4Balance Förening

Verksamhetsberättelse 2025

Stockholms Judo4Balance Verksamhetsberättelse 2025

1. Inledning

År 2025 har varit ett mycket aktivt och utvecklande år för föreningen. Under året har flera nya initiativ genomförts, målgruppen har breddats och föreningens profil har stärkts som en ledande aktör inom fallförebyggande träning. En av årets viktigaste milstolpar var lanseringen av **Fallborgarmärket**, ett nationellt märkes- och certifieringssystem för fallkompetens.

2. Föreningens ändamål

Föreningens syfte är att erbjuda utbildning och träning enligt det fallförebyggande konceptet **Judo4Balance**, som kombinerar judons traditionella fallteknik med evidensbaserad balans- och styrketräning för att förebygga fall och öka trygghet för deltagare i alla åldrar. Träningen är anpassad för nybörjare, fortsättare och seniorer, samt kan erbjudas i form av kurser för arbetsplatser som en del av deras arbetsmiljöarbete. Dessutom verkar föreningen för att sprida vikten av fallprevention och fallskademinimering genom träning.

3. Organisation och förtroendevalda

3.1 Styrelse

Karin Strömqvist Bååthe – ordförande
Julia Hamilton – vice ordförande
Michail Tonkonogi – ledamot
Eva Hytönen – ledamot
Greta Högberg – ledamot

Ewa Braf – Suppleant
Åsa Stenborg – Suppleant

Styrelsen har utöver det konstituerande styrelsemötet haft fyra protokollförda möten under året. Styrelsen har även genomfört en strategidag och haft informella samtal och träffar samt avhandlat löpande frågor via e-mail.

3.2 Revisorer

Helen Antblad
Mariana Ling (revisorssuppleant)

3.3 Valberedning

Anna Erdefelt-Klimkowska
Jan Karlsson

3.4 Arbetsgrupper

Media och kommunikationsråd
Anna Erdefelt-Klimkowska
Jan Karlsson

Sammankallande till seniorråd
Per Egstam

4. Medlemmar och medlemsutveckling

Föreningen har vuxit från cirka 70 aktiva medlemmar 2024 till över 100 mot slutet av 2025. Föreningens medlemmar deltar i olika träningsgrupper för fallträning och judoinspirerad balans- och styrketräning. Sedan några terminer tillbaka erbjuder föreningen även ett Judo4Seniors pass där medlemmarna kan träna judotekniker på ett säkert och anpassat sätt. Träningen är öppen för deltagare utan förkunskaper och seniorgruppen omfattar medlemmar upp till och över 80+ år, vilket understryker verksamhetens bredd och tillgänglighet.

5. Verksamhetens inriktning och mål 2025

Föreningens mål för 2025 har varit att fortsätta växa för att kunna erbjuda judoinspirerad träning och gemenskap till fler. Ett mål har varit att rekrytera och utbilda fler tränare som kan hjälpa till och starta ytterligare grupper samt hålla ”prova på”. Dessutom har lanseringen av Fallborgarmärket upptagit föreningens uppmärksamhet.

5.1 Utveckling av Fallborgarmärket

Fallborgarmärket har utformats för att synliggöra, motivera och belöna förmågan att falla säkert. Märkessystemet omfattar fyra nivåer: Vitt, Gult, Grönt samt Svart med Guld, där varje nivå motsvarar successivt fördjupad kunskap och praktisk färdighet i att hantera fallrisker.

Det vita märket delas ut till deltagare som fått grundläggande information och introduktion till fallteknik. Det gula märket bygger vidare på en introduktionskurs med praktisk träning, medan de gröna och svarta nivåerna kräver mer avancerad och kontinuerlig träning. Ambitionen är att skapa ett folkbildande system i likhet med simborgarmärket, med målet att på sikt stärka falltryggheten i vardagen, på arbetsplatser och inom föreningslivet.

6. Genomförd verksamhet

6.1 Vårterminen

Vårterminen inleddes den 22 januari och omfattade ordinarie träningsgrupper för nybörjare, fortsättare samt Judo4Seniors. Under våren genomfördes även riktade insatser för att nå nya målgrupper. Under vårterminen genomfördes 48 träningstillfällen.

I april uppmärksammades föreningen av P4 Stockholm, som rapporterade om lanseringen av Fallborgarmärket och genomförde ett direktsänt inslag från ett träningspass. I samband med seniordagarna i Skarpnäcks kulturhus arrangerades prova-på-pass för äldre deltagare, där

balansövningar och fallteknik introducerades. För många innebar detta deras första möte med det vita Fallborgarmärket.

Den 21 maj nådde deltagare i Judo4Seniors-gruppen graden halvgult och även gult bälte, vilket utgjorde ett tydligt kvitto på träningsframsteg och kontinuitet i verksamheten.

6.2 Sommarverksamhet

Under sommaren erbjöds sommarträning i Vasaparken för medlemmar som önskade fortsätta träna utomhus.

I juli genomfördes ett uppskattat sommarläger i Sigtuna, med deltagare även från andra klubbar. Under lägret tränade flera deltagare målinriktat inför märkestagning och intresset för Fallborgarmärket var påtagligt. Dessutom så spelades material in från träningen för användning i Svenska Judoförbundets utbildningar av Judo4Balance instruktörer.

6.3 Höstterminen och verksamhetens expansion

Under sensommaren och hösten expanderade verksamheten ytterligare. Förutom nybörjare, fortsättare och Judo4Seniors grupper så startades tre nya grupper. Under höstterminen genomfördes 77 träningstillfällen

I augusti startades en ny seniorgrupp i Skogås, där flera deltagare påbörjade sin resa mot det vita och gula Fallborgarmärket. Höstterminen inleddes den 17 september.

I oktober inleddes ett samarbete med Stockholms Skridskoseglarklubb, där 36 deltagare i två grupper genomförde träning i balans, styrka och fallteknik enligt föreningens koncept, med målet att ta det gula Fallborgarmärket efter åtta träningstillfällen. En grupp tränade på kvällstid på tisdagar och en grupp på dagtid på onsdagar på Stadion. Detta nya koncept kom att kallas ”Judo4Balance On Ice” och på ett sista bonustillfälle så testade deltagarna sina nya färdigheter på Östermalms IP. Deltagarna kom både ned och upp från isen med skridskor och föll både framåt och åt sidan på isen med hjälp av den nyvunna fallkompetensen och ändamålsenliga skydd. En imponerande uppvisning.

6.4 Utbildning

Under året har en tränare gått grundläggande Judo4Balance utbildning för att uppdatera sin licens. Idag har alla tränare i föreningen gått grundläggande kursen och har aktuella tränarlicnser för Judo4Balance.

Föreningens tränare anlitades för att hålla i Judo4Balance- spåret i riksfortbildning HT25 arrangerad av Svenska Judoförbundet med temat Vision 2030, i syfte att stärka kvalitet, långsiktighet och tillväxt.

7. Samverkan, synlighet och samhällsengagemang

I september medverkade föreningen i tv-programmet *Ålderskris med Keyyo och Rheborg*, där deltagare fick prova att ta det gula Fallborgarmärket. Medverkan gav både medial uppmärksamhet och stärkt legitimitet för märkessystemet.

Under den nationella *Fallveckan* den 29 september–5 oktober deltog föreningen i aktiviteter för att uppmärksamma fallolyckor och förebyggande träning, där Fallborgarmärket presenterades som ett konkret verktyg för ökad fallkompetens.

I oktober lanserades en ny digital resurs på föreningens webbplats genom *JudoGuide*, med teknik- och träningsvideor som stöd för hemmaträning och förberedelse inför bältesgradering.

I slutet av oktober deltog föreningen i *Gilla Jobbet*-mässan i Stockholm, med prova-på-pass och föredrag. Detta utgjorde ett viktigt steg i arbetet med att nå arbetsplatser och lyfta fallkompetens som en del av det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Introduktionspassen i seniorgruppen i Skogås visade sig under året vara mycket uppskattade, vilket lett till planering av en permanent verksamhet. Flera deltagare tog under året sitt första *Fallborgarmärke.*

Under hösten medverkade även föreningens ordförande i TV4:s *Nyhetsmorgon* där fallteknik vid halka demonstrerades. Inslaget bidrog till att sprida föreningens budskap om fallrisk, trygghet och kompetens till en bred publik.

Året avslutades med en *studieresa till Japan den 4–16 december 2025*. Resan syftade till att fördjupa förståelsen för judons rötter, teknik och filosofi samt att stärka kopplingen mellan traditionell judo och föreningens moderna fallförebyggande arbete. Under resan genomfördes träning och studiebesök på Kodokan, Shizouka och Tokai Universitet, med möten med japanska universitetslärare, studenter och instruktörer vilket gav en inblick i judons pedagogik och livslånga träningssyn. Dessutom deltog gruppen på konferensen: *International Conference: Safe Falling for Older People through Judo.* 12 -14 december på Tokai Universitetet. Både ordförande och vice ordförande höll föredrag om deras fallforskning i Sverige samt Fallborgarmärket. Våra seniorer förevisade både på de praktiska övningarna och medverkade i en panel där de delade med sig av sina upplevelser av träningen. Dessutom genomfördes ett bejublat Luciauppträdande i judodräkter den 13 december. Resan blev både en stark gemenskapsupplevelse och ett viktigt bidrag till föreningens fortsatta kunskaps- och kompetensutveckling.

8. Ekonomisk översikt

Ekonomin är fortsatt god och medgav att viss sponsring kunde ges till de elva deltagare som följde med på: kulturutbytes- och konferensresan till Japan i december. Se bokslutet för detaljer.

9. Kommunikation och digital utveckling

En mediegrupp sköter hemsidan som har hållits ajour med nyheter. Dessutom finns föreningen på Facebook. Vi planerar att även delta i kunskapsspridningen på fler sociala plattformar framöver.

10. Framåtblick

Med en tydlig framtidstro ser vi hur fallpreventiv och fallskadepreventiv träning, där fallteknik utgör en central komponent, får en allt starkare position och bidrar till att vidareutveckla och komplettera det traditionella fallpreventiva arbetet. Föreningen har ambitionen att vara en ledande aktör inom området genom att aktivt bygga och fördjupa nationella och internationella samarbeten samt fungera som en drivande kraft för inspiration, innovation och kunskapsspridning. Detta arbete bärs upp av våra engagerade och kompetenta medlemmar. Vi ämnar också att ytterligare förstärka vår ledarstab.

I linje med denna inriktning kommer föreningens ordförande i slutet av juni att leda ett internationellt symposium vid World Falls Congress i Manchester tillsammans med forskarkollegor från Australien, Spanien och England. Som en del av föreningens fortsatta utveckling planeras även årets sommarläger för Judo4Balance att genomföras på Idre Fjäll i samverkan med ett redan väl etablerat lägerkoncept.

Styrelsen för Stockholms Judo4Balance Förening