

A woman with long brown hair tied back, wearing a white crop top and blue leggings, is performing an overhead press with a barbell in a gym. The barbell has two large red weight plates, one of which is clearly marked '2.5 KG'. She is looking towards the camera with a focused expression. The gym background shows various pieces of equipment and other people working out.

2024

Verksamhetsplan 2024

FRISKIS&SVETTIS HANINGE



Inledning

Sedan starten för 40 år sedan har föreningen drivits utifrån Friskis&Svettis gemensamma verksamhetsidé – att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Under 2024 fortsätter vi utvecklingen med samma ambition.

Verksamhetsplanen för 2024 ligger i nivå med strategi 2025 – att vi ska bli en förening i Stockholm. Alla mål som planeras för ligger i linje med denna.

Syfte med verksamhetsplanen

Verksamhetsplanen är i första hand en vägvisare för alla funktionärer och anställda i föreningen. Vi har tydliga mål för våra verksamhetsområden, och till målen har vi kopplat utvärderingsbara aktiviteter.

Vår idé

Friskis&Svettis är en allmännyttig ideell idrottsförening med idén att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet – för alla.

Friskis&Svettis drivs helt utan vinstintresse och eventuellt överskott går tillbaka in i verksamheten, till nytta för alla medlemmar.

Genom stor arbetsinsats och engagemang av ideellt engagerade funktionärer bedriver vi vår verksamhet.

Innehåll

1. Organisation, styrelse och funktionärer
2. Träningen
3. Lokalerna
4. Marknadsföring & kommunikation
5. Ekonomi
6. Långsiktiga mål – 2025

Mål 2024

1. Organisation, anställda och funktionärer

Styrelsen är ytterst ansvarig för att verksamheten bedrivs mot uppsatta mål. Styrelsen har utsett en ordförande till att leda och fördela arbetet inom föreningens verksamhetsområden.

Vårt kansli har en arvoderad styrelseledamot som innehar rollen som platsansvarig, vilket föreningen avser fortsätta ha.

2 personer är även arvoderade för drift av receptionen.

Föreningen har numera en anställd träningsansvarig, och har i nuläget inga planer på att anställa fler.

Våra funktionärer, som är navet i vår verksamhet, deltar i all träning och allt receptionsarbete som vi bedriver. I nuläget är vi lite drygt 100 aktiva funktionärer med skulle behöva bli fler. Vi arbetar aktivt med rekrytering och har som mål att sänka medelåldern samt öka mångfalden i vår funktionärskår. Alla funktionärer ska känna sig uppskattade, och veta att deras arbete är avgörande för föreningens verksamhet, och för våra medlemmar.

Föreningen är organiserad i grupper som ansvarar för:

- Marknadsföring
- Reception
- Lokaler
- Ekonomi

Aktivitet:

- Styrelsen tar ett aktivt ansvar för verksamhet och för funktionärer.
- Styrelsen deltar vid möten och konferenser som anordnas på riks - respektive regionnivå.
- Arbetsgrupper ansvarar för att verksamheten genomförs enligt föreningens mål.
- Föreningen planerar och erbjuder träning utifrån gällande lagstiftning och rekommendationer.
- Vi är lyhörda för vad våra medlemmar efterfrågar, och följer utvecklingen inom de olika träningsformerna.



2. Träningen

Vi vill att medlemmar och funktionärer som deltar i vår träning ska spegla alla grupper i samhället. Vi vill hålla vårt träningsutbud aktuellt och uppdaterat – i linje med våra medlemmars önskemål och Riks träningsutveckling.

Aktivitet:

- Vi ser över vårt grundutbud, rekryterar och utbildar nya och befintliga ledare.
- Vi är lyhörda för det som våra medlemmar efterfrågar och skapar event med inspirerande innehåll.
- Vi erbjuder träning för en bred målgrupp men även för de medlemmar som inte är hög-representerade bland medlemmarna.
- Vi ser till att vi har rätt utrustning och att kontinuerligt byta ut och uppdatera där det behövs.
- Vi erbjuder träning utomhus, på vår egen uteyta och i parker, samt onlineträning i vår träningsapp Friskis Go.
- Vi erbjuder ett modernt gym som ger möjlighet till varierad styrketräning.
- Vi erbjuder luftiga och ändamålsmässiga träningsytor som under året kommer att målas om.

Gruppträning

- Vi ser över möjligheten att erbjuda träning i andra delar av kommunen samt pop-up-träning på områden i kommunen där vi har få medlemmar idag.
- Vi erbjuder våra ledare fortbildning, inspirationstillfällen och kompetensutveckling.
- Alla funktionärer ska ha kunskap om träning och kunna kommunicera och ge vägledning till nya och tidigare medlemmar om vår träning och våra värderingar.
- Vi hoppas få in träningsformen "Enkelspinn" till hösten 2024. Ledare är rekryterad och utbildning är påbörjad.
- Under året planerar vi för att modernisera Spinningen. Ny sal kommer att byggas och den kommer få modernt, fräscht och inspirerande uttryck. Vi ser även över möjligheten till att digitalisera spinningen med ett wattsystem.
- Vi erbjuder luftiga och ändamålsmässiga träningsytor som under året kommer att målas om.

Spinning

- Vi anpassar vårt utbud utifrån medlemmars efterfrågan under året.
- Vi hoppas få in träningsformen "Enkelspinn" till hösten 2024. Ledare är rekryterad och utbildning är påbörjad.
- Vi hoppas kunna erbjuda spinning i en ny fräsch lokal under senhösten 2024.
- Vi erbjuder eventpass så som Spin of Hope, den 23 mars.



Gym

- Vi erbjuder ett modernt gym som ger möjlighet till både lekfullhet och stora variationer. En miljö som bjuder in till träning – både för nybörjare och elitsatsande medlemmar.
- Vi erbjuder ett gym med god ordning och med bra möjligheter till styrkelyft och tyngdlyftning. Under kvartal 2 testar vi återinförandet av PT i verksamheten.
- Våra gymvärdar finns tillgängliga i gymmet på tider då vi har många besökare.
- Vi jobbar vidare med rekryteringen av gymvärdar och tränare. Detta då vi ser att det finns ett behov av "hjälp" samt för att förbättra ordningen i gymmet. Vårt mål är att ha gymvärdar på plats – både på vardagkvällar samt på helger.

3. Lokalerna

Vi vill ha en modern och ändamålsenlig anläggning och jobbar intensivt med uppfräschning och renovering.

Aktiviteter:

- Löpande träffar för lokalgruppen, för planering av framtida åtgärder i lokalen, är schemalagda för året.
- Löpande kontakt med skyddsansvarig för lokalerna sker. Samtal om byte av larmsystem är påbörjade.
- Återkommande träffar med fastighetsägaren är planerade. En långsiktig plan för underhåll av anläggningen är upprättad tillsammans med denne där bland annat en omfattande renovering av ventilationen i fastigheten finns med, preliminär start under året.

4. Marknadsföring & kommunikation

Inför 2024 har vår marknadsföringsgrupp omstrukturerats och en tydligare arbetsstruktur har fastslagits där man utgår från ett årshjul med ett antal fasta aktiviteter som korrelerar väl med Riks årsplan men även lämnar utrymme för lokalt förankrat kampanj- och marknadsföringsarbete.

Gruppen, som även fått en ny ansvarig, består av tre personer med planer på utökning med minst en person till under våren.

Budgetmässigt satsar man mer på digital marknadsföring än tidigare genom en ökad digital närvaro samt fler riktade annonser. Vidare finns planer på en kontinuerlig uppdatering av analogt material på lokalen så som posters, flyers samt annat varumärkestärkande bildmaterial.

Vi arbetar aktivt med att marknadsföra och informera om träningsappen Friskis Go.

Event:

- Under året finns planer på att genomföra två inspirationsdagar – en på våren och en på hösten.
- Marknadsföring av eventaktiviteterna för året (ex. Inspirationsdagen, Spin of Hope, specifika träningsaktiviteter) ingår i Marknadsföringsgruppens arbete. De ansvarar för att ta fram informations – och kampanjmaterial samt för distribueringen av detta.
- Hitta nya samarbetspartners och, tillsammans med verksamhetsledningen, ta fram skräddarsydda kampanjer för företag och föreningar i kommunen.

5. Ekonomi

Styrelsens mål är att föreningens ekonomi över tid ska vara i balans. Målet är att verksamheten varje år ska ge ett mindre överskott. Överskottet skall bygga upp en likvid reserv för kommande behov.

Dessa behov kan vara följande:

- **planerade större investeringar utöver budgeterade löpande investeringar**
- **akuta händelser som behöver kapitaltillskott för att kunna genomföras, vilken kan vara förändring av lokaler, myndighetskrav med mera**
- **större marknadssatsningar utöver budgeterade satsningar, vilket är mycket viktigt efter stora nedgångar, som efter covid 19**
- **täckande av årligt underskott, som kommer att komma med jämna mellanrum**

Föreningens motto är att "Ju fler vi blir ju mer kan vi erbjuda våra medlemmar".

Aktiviteter:

Inledningsvis kan konstateras, som nämnts tidigare, att föreningen är med i ett projekt som har som mål att sammanföra flera Friskis föreningar till en "Storstockholmsförening". Detta innebär att föreningens aktiviteter år 2024 har ett någon annan focus än enbart utveckling av Haningeföreningen.

Föreningens arbete kommer under år 2024 präglas av att öka antalet medlemmar som tränar i vår anläggning. Föreningen ligger fortfarande ca 20–25 % under det medlemsantal som behövs för att framledes kunna utveckla föreningen.

Förhoppningen är att föreningen under år 2024, tillsammans med övriga föreningar i Storstockholm, kan lägga focus på att återfå de medlemmar som valt att pausa sin träningsverksamhet under pandemin, samt även arbeta för att få nya medlemmar.

- Styrelsen har beslutat att lägga extra ekonomiska resurser till marknadskampanjer under år 2024.
- Styrelsen har beslutat att ekonomin inte får vara ett hinder för att utbilda nya ledare i vår verksamhet under år 2024.
- Styrelsen har under 2023 utökat personalen med en träningsansvarig som under år 2024 ska utveckla träningsverksamheten och gymmet.
- Styrelsen fortsätter sitt arbete att månadsvis följa upp sitt ekonomiska resultat, för att snabbt kunna möta, förändra, planera sin ekonomi, utan att hamna i ekonomiskt trångmål.

- Styrelsen kommer även under år 2024 samtala kring kortstrukturer och kortpriser, för att anpassa dessa till den kommande storföreningen.

6. Långsiktiga mål – år 2025

Vårt övergripande mål är att skapa en inkluderande atmosfär, där bemötande och beteenden bidrar till föreningens kultur.

Genom medlemsinformation och medlemsaktiviteter ska vi sträva efter att locka medlemmar att bli mer aktiva i föreningen – medlemmar som engagerar sig aktivt blir vanligtvis kvar längre.

För att säkra föreningens framtid siktar vi mot att ha ca 3 400 medlemmar inom tidsspannet 2 år.

Våra långsiktiga mål är vår färdriktning. De mål vi beskriver nedan har ingen inbördes ordning, utan kan ses som vår ansats att utveckla föreningen fram mot år 2025.

Aktivitet:

Vi vill:

- behålla våra medlemmar år efter år, och samtidigt få fler att komma till oss och använda våra lokaler på ett ändamålsenligt och energieffektivt sätt.
- marknadsföra oss mer aktivt för att locka och engagera fler kommuninnevånare att träna hos oss
- samarbeta med närliggande F&S föreningar, med andra föreningar i vår närhet, med företag i kommunen och med Haninge kommun.
- erbjuda träning i någon annan kommun
- att sammanslagningen till en förening i Stockholm sker årsskiftet 2024–25

2024-04-10

Lars-Göran Persson
Ordförande F&S Haninge



Verksamhetsplan 2024

FRISKIS&SVETTIS HANINGE