F

RISKIS

&

S

VETTIS

H

ÄRNÖSAND

V

ERKSAMHETSBERÄTTELSE

2023



 HÄRNÖSAND

Verksamhetsåret 2024

*2024 har varit ett år då har bedrivit verksamhet som varit möjlig utifrån de lokal och ledarförutsättningar vi haft. Målet inför året var att öka medlemsantalet ytterligare för att jobba mot nivåerna vi hade år 2019. Vi ville fortsätta med att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalité för alla samt främja medlemmarnas trivsel, vilket också speglar den verksamhet vi bedriver. Utmaningen var att få våra gamla motionärer att stanna samt attrahera nya. Ett annat mål var att bli duktigare på att förmedla vårt budskap och det vi står för genom vår träning.*

*Det vi gjort under året kan du läsa mer om i kommande text.*

# **Medlemmar**

*Ambitionen är att antalet medlemmar ska öka så att föreningen kan leva vidare.*

*All vår verksamhet ska vara lustfylld och av hög kvalitet så att våra medlemmar vill stanna kvar. Vi upprätthåller och höjer kvaliteten i vår verksamhet genom kontinuerlig rekrytering, utbildning och fortbildning samt genom arbetet med vår strategi och värdegrund*

*Alla medlemmar ska känna sig välkomna, sedda och trygga när de deltar i vår verksamhet.*

**Antal medlemmar**

När det gäller medlemmar så ökade vi marginellt med 6 stycken medlemmar. Den totala summan medlemmar är 218 (motionärer) + 39 (funktionärer) = 257 stycken medlemmar. Vi är dock fortfarande en bit från 2019 års topp på ca 340 medlemmar inklusive funkisar.

# **Träningsformer**

Inneverksamheten har bestått av intensiteterna: Jympa soft, Jympa, Dans (fusion) och Cirkelfys, Multifys. Uteverksamheten har bestått av Utefys cross.

**Träningsinstruktör**

Föreningen har haft en arvoderad träningsinstruktör i omfattningen av 20% under hela året

**Sommarträning**

Vi hade sommarträning i Gådeåparken, gratis för alla. Under fem veckor erbjöds olika typer av pass i parken. I snitt så besöktes passen av 20-25 motionärer per tillfälle vilket är ungefär samma siffror som uppvisades under 2023.

**Betalningsmetoder**

Vi har fortsatt samarbete med Epassi och Benify. Inte helt problemfritt för oss då vi måste skilja mellan medlemsavgift och träningsavgift samt att det kan komma in delbetalningar. Vi har fått bättre rutin på betalningarna och hittat formen för dessa. Vissa problem kvarstår dock men de är hanterbara. Vi har under året upplevt vårt system med sättet som motionären kan köpa och ta emot sina träningskort på som omodernt.

F&S riks fortsatte att erbjuda onlineträning via F&S riks för alla som köpt medlemskap och träningskort. Vi blev bättre på att informera om onlineträningen på våra pass. Det är en fin service till våra motionärer som vi inte får missa att berätta om.

**Uteverksamhet**

Under hösten togs beslut om att inför 2025 inte bedriva någon uteverksamhet då det varit bristande motionärsunderlag samt att vi är för få ledare och värdar i dagsläget.

**Bidrag**

Vi fortsatte vårt arbete gällande idrott och äldre som vi fick bidrag för år 2022. 2024 sjösattes projektet med mycket lyckat resultat. I samarbete med Härnösandshus har vi bedrivit seniorklubbsverksamhet på gröna paviljongen. Passet heter Styrka/stol. Det är alltid över 30 motionärer på plats. Vi har 8 utbildade ledare som ansvarar för verksamheten.

# **Funktionärer**

*Antalet funktionärer ska öka så att föreningen kan fortsätta att erbjuda en verksamhet av hög kvalitet. För att lyckas få alla att känna sig välkomna och trygga är det viktigt med en bra introduktion för nya funktionärer.*

*Alla funktionärer ska känna sig stolta och ”friskisifierade”. Funktionärerna ska känna sig sedda och delaktiga i föreningens verksamhet.*

Under året har vi haft 39 aktiva funktionärer varav 13 ledare, 8 seniorklubbsledare, och 17 värdar och 5 övriga funktionärer (4st har dubbla roller), verksamhetsledare, styrelse, kommunikation och kortansvarig). Det innebär att vi i princip har bibehållit antalet funkisar. Några har dock slutat och några har tillkommit.

*Verksamhetsledare/träningsinstruktör*

Under året har vi haft en avlönad träningsinstruktör på 20%

*Rekrytering*

Ingen ny rekrytering

*Utbildning*

Ingen ny utbildning under året.

*Fortbildning*

Vi hade gemensam fortbildning i Sundsvall där våra jympaledare fick träffa inspiratörer från RIKS. Övriga funkisar bjöds på pass och föreläsningar av Sundsvallsfunktionärer.

*RÖRIS*

Inga rörisutbildingar under 2024

*Funkisträffar, jubileum och fester under året*.

Det har hållits två ledaträffar och en värdträff för planering av verksamhet under året. Dessutom har vi haft en upptakt i augusti och en sommarfest i juni.

*Deltagande i arrangemang*

Vi har inte deltagit i några evenemang

*Samarbeten*

Arbetet med Sundsvall F&S med målet att bli en förening har fortsatt om än i långsamt tempo. Sundsvall fick erbjudande om att starta ett nytt gym i Sundsvall i Baldershallen vilket har försenat vårt gemensamma arbete framåt. Målet är att besked om fortsatt verksamhet tillsammans eller var och en för sig ska ske under 2025.

**Bidrag som föreningen erhållit under året**

Inga bidrag har erhållits under året

# **Kommunikation och information**

*Invånarna i Härnösand ska veta att Friskis och Svettis finns i Härnösand och erbjuder ett stort träningsutbud. En enkel och tydlig kommunikation är en framgångsfaktor, där den stolta funktionären är den bästa informationsbäraren. För att nå ut till alla invånare är det viktigt att vi syns och på olika arenor. Det är viktigt att kommunikationen speglar det vi står för – vi är alla marknadsförare!*

Kent Lindberg har fortsatt sitt uppdrag med att tillverka underlag för schema och träningskort för tryck under 2024. I övrigt har verksamhetsledaren stått för kommunikationen i samarbete med föreningens funkisar.

# **Lokalen/lokaler**

*Vi ska vara fortsatt aktiva i kontakten med kommunen för att få attraktiva träningstider. Att ha ”egen” lokal är en dröm men inget vi jobbar aktivt för i dagsläget.*

Under året har vi haft verksamhet på Gerestaskolan, Simhallen och Varvsallén. Vi fortsätter jobba mot målet med egen lokal då situationen inte är tillfredsställande med de lokaler vi har fått tillgång till. Vi fick fortsatt tillgång till simhallens lokal under hösten 2024 dock med kraftigt ökade hyror. Just nu är beskedet att vi får hyra lokalen en termin i taget.

# **Ledning och styrelse**

*Ledningen av föreningen ska vara tydlig och målinriktad. Det är viktigt med kontinuitet, rätt kompetens och ett stort engagemang.*

Styrelsen bestod fram till årsmötet av Camilla Svanemar, Johan Hägglund, Jeanette Johansson, Christina Näslund och Inga-lill Dahlbäck, Aurora Lindberg

Ulrika Åkerlind fortsatte sitt uppdrag som verksamhetsledare/träningsinstruktör. Jessica Svanberg och Anna Tjell har haft ansvaret för ledargruppen inne respektive ute. Värdansvarig för utegruppen är Christine Sprinzl.

Jessica Viklund och Helene Bäckström har varit värdansvariga.

Kent Lindberg kommunikatör

Annika Forslund klädansvarig.

Inger Almgren ansvarade för medlemskort och avgifter.

Valberedning- styrelsen tog på sig valberedningsansvaret

Inga-Lill Dahlbäck Sjöström och Kerstin Åström har under året varit kontaktpersoner för FAR

Styrelsen har haft regelbundna möten under året.

# Ekonomi

*En budget i balans med utrymme för verksamhetsutveckling.*

Året visar på ett minusresultat jämfört med budget. Det beror på ökade hyreskostnader på simhallen som ett sviktande medlemsantal mot beräknat

Ulrika Åkerlind verksamhetsledare

Verksamhetsledare