

Friskis&Svettis Mälaröarnas

# Verksamhets- berättelse 2017

**Vi i Friskis&Svettis Mälaröarna är otroligt stolta över vårt andra verksamhetsår då vi ökat i medlemsantal och antalet tillfällen varje medlem tränar (träningstillfällen).**

**Vi har under året jobbat med att bli en stabilare förening och är väldigt stolta över det engagemang som medlemmar och funktionärer bidrar till.**

**Extra glada är vi såklart för alla nya medlemmar som hittat till oss och vi känner nu att vi börjar bli en förening som syns i kommunen.**

## **Det tränas flitigt**

Vilket år vi haft! Under 2017 ökade medlemsantalet med 15 % och vid årsskiftet var vi 206 medlemmar (jämfört med 179 året innan).

Vi har energifulla motionärer som i snitt tränade 28 ggr under 2017 (jmf med 14 ggr 2016). Under året har vi genomfört 211 träningspass och tillsammans har vi totalt tränat 5823 gånger.

En orsak till den här ökningen är förstås vårt arbete med att få till ett allsidigt och varierat schema. Det ger oss ett bredare utbud som passar ännu fler och skapar en bra balans mellan olika träningskvaliteter som balans, kondition, styrka, stabilitet och rörlighet.

För att klara att erbjuda detta på sikt behöver vi säkerställa att vi har ledare. Och under året genomförde vi därför en ledaruttagning som resulterade i två nya jympa-ledare på schemat from hösten 2017. Satsningen på jympaledare grundar sig bland annat i att Jympa är grunden i vårt schema.

Det är ett pass som alltid är välbesökt och hela 59% av alla träningstillfällen hos oss under 2017 skedde på ett Jympa-pass.

Under vårterminen erbjöd föreningen fyra pass plus ett gästpass per vecka. Till hösten ville vi komplettera schemat med ännu mer allsidig träning genom styrkepasset Cirkelfys med Core. Och för att möta upp ett ökat behov av att få träna tillsammans med familjen har vi också satsat på Familjefys.

Då vi dessutom breddade schemat med Jympa bas hade vi till hösten sex fasta pass per vecka varav fyra var nya träningsformer/intensiteter.

## Vi bjuder på gratis träning

Som medlem i Ekebyhovs slottsförening har vi möjlighet att erbjuda gratis sommarträning i slottsparken. Vi är glada att många hittar dit och kan konstatera att vi tack vare denna satsning får många nya medlemmar som följer med oss in när hösten börjar.

Som tur var sken solen oftast på oss, men även i duggregn och lite vind möttes vi upp för att träna tillsammans. Vid ett tillfälle var det dock lite för blött för att träna och vi tvingades då att ställa in.

Under jullovet har vi begränsade möjligheter att vara i våra ordinarie gymnastikhallar eftersom kommunen stänger vissa av dem. Vi försöker ändå pussla ihop ett bra schema så att vi kan få härlig träning även under lovet. Träningen under lovet är gratis för att locka nya till oss samt att erbjuda våra medlemmar att ta med släkt och vänner.



Inför utejympans start i Ekebyhovs slottspark.



Delar av funkisgänget i F&S Mälaröarna 2017.

## Vilket engagemang

Friskis&Svettis bygger på ideellt engagemang och ingen i föreningen är arvoderad. Vår drivkraft är helt enkelt av att vi kan ge och få rörelseglädje tillsammans!

För att föreningen skall växa har vi under året haft fokus på att få fler att engagera sig som funktionärer hos oss. Vi är glada och stolta över att vi utbildat våra första jympaledare och idag (årsskiftet) har vi 27 funktionärer i föreningen.

Det ska vara kul att engagera sig hos oss och under året har vi arbetat med att utveckla gemenskapen bland funktionärerna. Vi har bland annat ordnat kickoffar inför terminsuppstart. I år gjorde vi dessutom en extra satsning och gav våra funktionärer möjligheten att delta i en stor inspirationsdag i Friskis&Svettis Tyresö. Det gav ny inspiration och möjlighet att träffa funktionärer i många andra föreningar runtom i Sverige.

Den 11 mars 2017 höll föreningen årsmöte då 28 medlemmar var med och påverkade föreningens framtid.

Under verksamhetsåret 2017 har styrelsen utöver det konstituerande mötet haft elva protokollförda styrelsemöten. Fokus har bland annat legat på att skapa rutiner för såväl ekonomi, marknadsföring, schemaläggning och rekrytering av ledare och värdar.

Styrelsen har även arbetat för att deras jobb ska vara transparent och bl.a. protokoll läggs kontinuerligt ut på föreningens hemsida.

## Vår kvalitet är a och o

Under hösten 2017 satte föreningen igång med det kvalitetssäkringsarbete som varje förening behöver ha bland sina funktionärer. Bland annat genom metoden "uppföljning".

Uppföljningen syftar till att kvalitetssäkra träningspassen utifrån ett antal olika synvinklar (ledarskap, belastning, passupplägg, musik etc.) men framförallt ger uppföljningen ledarna möjlighet att utveckla sitt ledarskap.



Kerstin & Marie är de första två att utbildat sig till eldare inom F&S Mälaröarna.

## Styrelsen & valberedning under 2017

Elisabeth Danefjäll (ordförande), Katarina Karnefors, Barbro ArLinger, Sara Hedgren Sandberg, Hanna Bata, Jenny Lindberg Häggmark samt Anneli Degardh.

Adjungerad i styrelsen Katarina Axelsson.

Valberedningen har bestått av Jonas Thorstensson och Anders Ekman.

## Vår största utmaning?

Alltsedan föreningen startades har vi haft en löpande dialog med Ekerö kommun om den bristande tillgången av lokaler. Det har av olika anledningar varit svårt att få de tider och hallar vi önskat. Många gånger har hallarna också varit smutsiga och saknat fungerande musikanläggning. Vi kämpar på och gör allt vi kan för att få tillgång till välfungerande hallar på bra tider.

Under våren 2017 höll vi till i Träkvista skolans och Ekebyhovsskolans gymnastiksal och till hösten öppnade Närlundaskolans gymnastiksal efter renovering vilket gjorde att vi fick tillgång även till den.

I Ekebyhovskolan har vi möjlighet att förvara redskap vilket gjort att vi har Cirkelfys samt Familjefys där. I Närlunda har vi Core och Jympa bas på ett härligt mjukt och skönt golv, dock utan möjlighet till förvaring eller musik så här får våra värdar känka både mattor och musikanläggning.

Under 2017 har vi enbart haft tillgång till sena tider (kl. 20.00 alt 19.30). Önskemål om tidigare tider har framförts och styrelsen arbetade för att tidigarelägga något av passen inför 2018.

Under julen var vi i Tappströms bollhall samt Tappströmskolans gymnastiksal då övriga hallar i kommunen hållits stängt.

## Föreningen i siffror 2017

Under 2017 var vi 206 medlemmar



Våra medlemmar är mellan  
7 och 85 år



Endast 1 pass har ställts  
in under 2017



Nästan ALLA redskap vi använder i vår  
träning är skänkt av andra Friskis-  
föreningar runtom i Stockholm



59 % av all träning under året har  
skett på ett Jympa-pass



Våra medlemmar tränar i snitt  
28 gånger under året



Vi höll 211 pass under 2017



Vi var 37 motionärer i snitt/pass



Totalt har vi tränat 5823  
träningstillfällen tillsammans

## Synas & höras

Vi vill få fler Mälarebor att röra på sig. Och ett sätt är förstås att berätta att vi finns. Under året har vi sett att uppmärksamhet och/eller annonser i våralokaltidningar ger bra resultat. Många nya hittar till oss.

Inför sommaren skrev te.x Mälarebornas nyheter en artikel om vår uteträning och inför julen skrev Mälare Tidning en kort notis om vår gratis träning under jul/nyår. Dessutom valde vi att annonsera i Mälarebornas nyheter inför jul/nyår då vi erbjöd gratis träning.

Genom att erbjuda gratis träning under några tillfällen under året ser vi också att ni som medlemmar blir våra bästa ambassadörer genom att bjuda med vänner och bekanta.

En annan viktig kanal för att berätta om vår verksamhet är Facebook där vi vid årets slut hade 447 följare. Vi finns även på Instagram och har en fin hemsida:

[www.malarearna.friskissvettis.se](http://www.malarearna.friskissvettis.se)

Under hösten bytte Friskis&Svettis som organisation logga och visuell identitet. Under våren 2018 kommer nästa steg i den visuella identiteten tas genom ny design och teknisk lösning på vår hemsida.

Vi vill också vara en del av civilsamhället i kommunen och detta gör vi bl.a. genom...

## Världen utanför Friskis&Svettis Ekerö kommun

Under året har vi som förening deltagit i flera olika mötesplatser/träffa för föreningar inom kommunen. Vi har dessutom haft ett separat möte med kommunstyrelsens ordförande.

Följande mötesplatser/träffar vi deltagit på är:

- **Workshop om samverkan: Civilsamhälle och Ekerö kommun**
- **Idrott för alla - hela livet**
- **Nya personuppgiftslagen och GDPR**

## Möte med Adam Reuterskiöld

Efter ca 1 ½ år som en verksam förening i kommunen har vi ganska många tankar och behov kring kommunens sätt att förhålla sig till och bemöta oss föreningar. Utifrån detta bad vi om ett möte med Adam Reuterskiöld för att få lyfta upp våra synpunkter och få till en diskussion.

Tre styrelseledamöter (Barbro Arlinger, Katarina Karnefors & Hanna Bata) mötte därför Adam för en diskussion kring kommunikation och bemötande, vad är det man förmedlar från kommunen samt för att berätta om får förening.

## Integration

Under våren 2017 deltog vi i VIDA-projektet, ett projekt för integration av nyanlända. En särskild Vida-värd rekryterades som mötte upp och introducerade totalt tre kvinnor in i vår träning.

## Samarbeten med Friskis&Svettis F&S Stockholm

Samarbetet med F&S Sthlm har fortsatt genom att de bjuder oss på konton för ledarnas musikredigering i Fitnessplayer mot att vi står på deras vikarielista och hoppar in på ca 5 pass/år.

### Region Stockholm

Region Stockholm är ett samarbete mellan alla Friskis-föreningar inom Stockholms län. Som enda förening i denna region utan egen lokal eller anställd personal har vi fått vara med utan den kostnad som övriga föreningar lägger in i samarbetet. I och med detta samarbete får vi tex tillgång till marknadsföringsmaterial.

### Friskis&Svettis Riks

Vi har haft representation (Hanna Bata) i projektgruppen "Utbud utöver träning" som tillsattes på Friskis&Svettis årsstämma 2017. Gruppens arbete presenterades på Föreningskonferensen i november 2017 i Stockholm.

## Vi står tryggt och stabilt

Föreningen har en god ekonomi med stabila intäkter/utgifter. Föreningens kassör är noggrann, tydlig och redovisar löpande resultatet för styrelsen.

### Intäkter

Medlemsavgiften har varit 100 kr/person. Våra träningskort har kostat:

	Vår 17	Höst 17
Årskort	1000/500 kr	1100/600 kr
Termin	550/275 kr	600/300 kr

(vuxen/ung)

Utöver intäkter för medlemsavgift och kort har vi även fått ersättning från VIDA-projektet med 6 000 kr.

### Kostnader

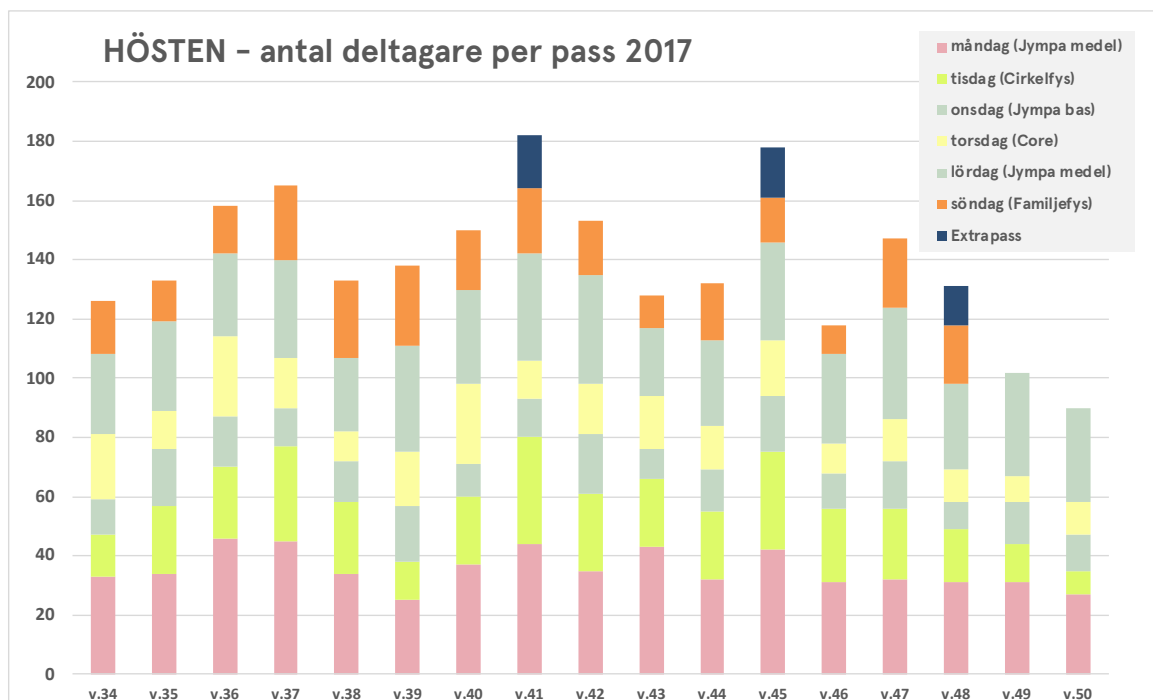
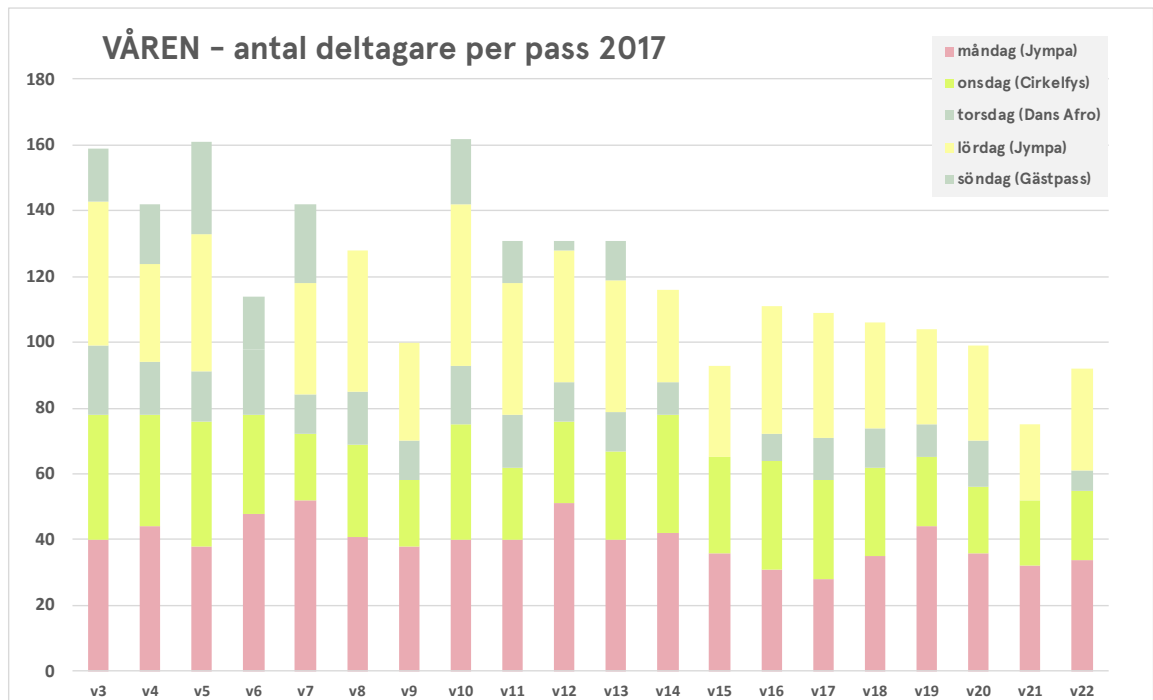
Ledarutbildning och hallhyror är våra enskilt största utgiftsposter.

<b>Intäkter</b>	<b>158 375 kr</b>
Medlemsavgifter	20 600 kr
Träningskort	131 775 kr
Övrigt	6 000 kr
<b>Kostnader</b>	<b>- 125 281 kr</b>
Hallhyra	- 19 050 kr
Utbildning	-51 842 kr
Övrigt *	-73 439 kr
<b>Resultat</b>	<b>33 094 kr</b>

\* Övrigt; här finns kostnader för bland annat musiktrustning inkl. STIM, funkiskläder, reklam och PR.

## Grafer & statistik

Antal deltagare per pass våren respektive hösten 2017.



Antal deltagare per vecka under 2017 jämfört med 2016.

