

Verksamhetsberättelse 2018

Friskis&Svettis Mälarna

Friskis&Svettis Mälarnas tredje verksamhetsår läggs genom denna verksamhetsberättelse till handlingarna. Vi är nu en stabil förening där rutiner för våra olika aktiviteter sätts mer och mer.

Vårt medlemsantal växer stadigt och under året utökade vi markant utbudet av träning. Det är ett trettiotal härligt engagerade och lojala funktionärer som gör det möjligt för oss att erbjuda Mälarnas invånare rörelseglädje flera dagar i veckan!



Vilket år vi haft!

Under 2018 ökade medlemsantalet med 12%. Vid årsskiftet var vi 230 medlemmar (jämfört med 206 året innan). Vi har riktigt träningsugna motionärer dessutom som i snitt tränade 29 ggr under 2018 (jmf med 27 ggr 2017).

Under året har vi genomfört 333 träningspass (211 under 2017) och tillsammans har vi totalt tränat 6681 gånger (5630 under 2017).

En orsak till den här ökningen är förstås att vi under höstterminen utökade vårt träningsutbud markant.

Under våren erbjöd vi sju pass/vecka (fem under 2017) och från och med hösten, rekordmånga, elva pass/vecka (sex under 2017).

Vi har också arbetat med att få ett allsidigt och varierat schema och två nya träningsformer lanserades; Step explode samt Intervallfys. Fler träningspass och brett utbud passar ännu fler och skapar en bra balans mellan olika tränings-kvaliteter som balans, kondition, styrka, stabilitet och rörlighet.

För att klara att erbjuda detta på sikt behöver vi säkerställa att vi har ledare. Under året genomförde vi därför en ledaruttagning som resulterade i att vi skickade tre blivande ledare på utbildning.

Och i augusti 2018 licensierades två till jympaledare och en tredje färdigutbildades under hösten 2018 i Cirkelfys. Satsningen på jympaledare grundar sig bland annat i att Jympa är grunden i vårt schema och det är de pass som är allra mest välbesökta.

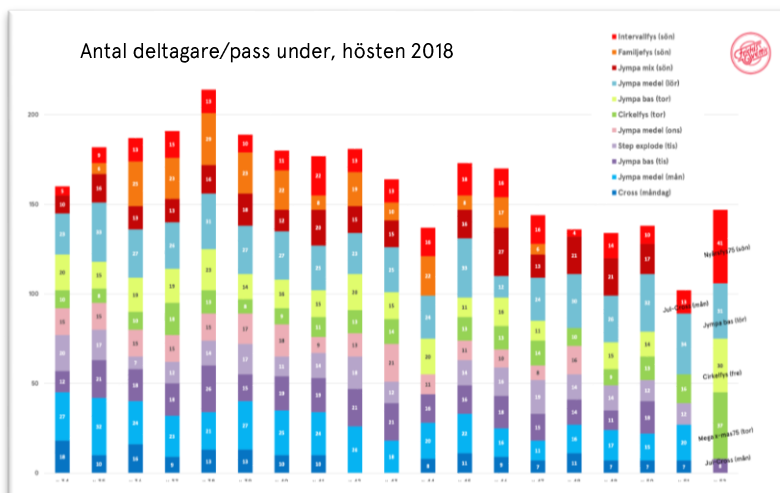


Bild 1: Antal deltagare per pass under våren 2018.

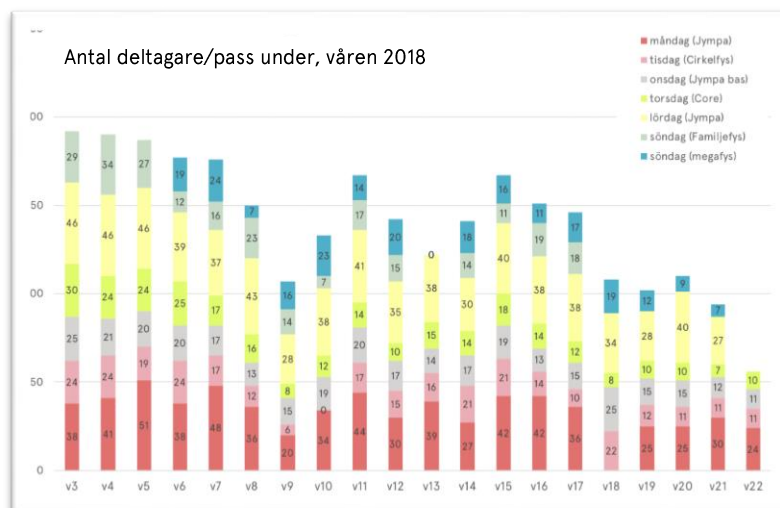


Bild 2: Antal deltagare per pass under hösten 2018.

Vi bjuder på gratis träning

Under sommaren

Som medlem i Ekebyhovs slottsförening har vi möjlighet att erbjuda gratis sommarträning i slottsparken. Det har vi gjort sedan vi startade vår verksamhet på Mälaröarna och så även under sommaren 2018. I år utökade vi dessutom med två pass/vecka.

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. Under sommaren 2018 bjöd vi på 16 pass under 10 veckor. Totalt hade vi 523 besökande på våra pass.



Under julen

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.

Under årets julschema erbjöd vi 22 pass under 4 veckor (v51+52 2018 samt v1+2 2019) med totalt 552 besökande motionärer. Det är en ökning med 47% i antal besök, och 69% med antal pass, jämfört med samma period 2017/2018.



friskis

Vilket engagemang!

Friskis&Svettis bygger på ideellt engagemang och ingen i föreningen är arvoderad. Vår drivkraft är helt enkelt att vi kan ge och få rörelseglädje tillsammans! Med fler medlemmar och fler träningspass, behöver föreningens ideellt engagerade funktionärer också bli fler. Därför har det vart ett av våra fokusområden i år, att få fler funktionärer. Och vid årets slut hade vi 30 funktionärer i föreningen, vilket gjorde att vi i princip nådde vårt mål att ha en ledare samt minst två värdar på alla våra pass.

Gemenskap

Det ska vara kul att engagera sig hos oss. Under året har vi arbetat med att utveckla gemenskapen bland funktionärerna. Vi har bland annat ordnat kickoffer inför terminsstart och sommarjympastart. Vi är ett härligt gäng som trivs och ställer upp för varandra!

Värdar

Värdarna är den enskilt största gruppen funktionärer inom föreningen. Cirka 23 stycken värdar finns i föreningen vid året slut. Värden har en otroligt viktig roll för att våra medlemmar ska känna sig trygga, välkomna och vilja komma tillbaka.

En värdgrupp ansvarar för att säkerställa introduktion, uppföljning samt kommunikation mellan alla värdarna. Vård-gruppen har också tagit fram en värdutbildning, för att alla ska känna trygghet i sina roller. Utbildningen hölls för första gången under hösten 2018, med 100% uppslutning av våra värdar. För att förenkla uppdraget som värd har alla värdar dessutom fått ett eget sjukvårdskitt samt försetts med moppar, vilket behövs till varje pass.



Ledare

Antalet ledare under 2018 ökade till åtta stycken i och med utbildningarna som skett under året. Vi är glada och stolta över att vi utbildat två nya jympaledare, en ny cirkelfysledare samt vidareutbildat en befintlig ledare inom Cross. Alla tre nyutbildade ledare har under året också vart värdar. Ett viktigt steg för att förstå föreningens gemenskap, funktionärens uppdrag och att testa på att klara av att ha ett uppdrag en fast dag/vecka.

Ledarna har även fått inspiration då vi bjöd in Anna Iwarsson till föreningen. Anna höll ett inspirerande gästpass och höll sedan en workshop kring träning och ledarskap med föreningens ledare.

Träningsgruppen har som uppdrag att skapa förutsättningar för ledarna, säkerställa uppföljning, föreslå schema till styrelsen samt rekrytera nya ledare utifrån styrelsens verksamhetsplanering.

Årsmöte

Den 24 mars 2018 höll föreningen årsmöte då 24 medlemmar var med och påverkade föreningens framtid.

Styrelse & valberedning

Under verksamhetsåret 2018 har styrelsen utöver det konstituerande mötet haft nio protokollförda styrelsemöten. Fokus har bland annat legat på att skapa rutiner för såväl ekonomi, marknadsföring, schemaläggning och rekrytering av ledare och värddar.

Styrelsen 2018 består av Elisabeth Danefjäll (ordförande), Katarina Karnefors, Barbro Arlinger, Hanna Bata, Jonas Thorstensson, Katarina Axelsson samt Anneli Degardh. Sara Hedgren Sandgren och Mikaela Quick har varit suppleanter.

Valberedningen har bestått av Anders Ekman och Anna Sjöberg. En plats har varit vakant.

Kommunikation & marknadsföring

Föreningen har under året arbetat med att öka synligheten i kommunen. Detta gjorde vi bland annat genom att medverka på *Centrumsdagen* den 9 juni och *Kaggeholmsdagen* den 25 augusti. Då bjöd vi besökarna på rörelseglädje genom träning samt information om Friskis&Svettis Mälaröarna.

Vi har regelbundet annonserat i Mälaröarnas nyheter. En annan viktig kanal för att berätta om vår verksamhet är Facebook där vi har drygt 500 följare. Vi finns även på Instagram och vår nya hemsida togs i bruk under våren 2018, www.malaroarna.friskissvettis.se

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 2018 har vi hållit till i gymnastikhallarna på Tråkvista, Ekebyhov och Närlunda skola (samt Tappströms bollhall under vissa pass under julschemat).

Integration

Under hösten 2018 deltog vi i VIDA-projektet. Ett projekt för integration av nyanlända. Detta resulterade i att sju nyanlända Mälaröbor provade att träna hos oss och blev medlemmar.

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.

Ekonomi & resultat

Intäkter

Medlemskap	23 000 kr
Träningskort	165 000 kr
Övriga intäkter	13 500 kr *
<i>Summa intäkter</i>	<i>201 500 kr</i>

Kostnader

Ledarutbildningar	- 65 000 kr
Lokalhyra	- 57 000 kr
Övriga kostnader	- 79 000 kr **
<i>Summa kostnader</i>	<i>- 201 000 kr</i>

Resultat **500 kr**

* Ersättning från VIDA projektet.

** Övriga kostnader är tex inköp av material/redskap, föreningsavgifter, marknadsföring, musik, kläder.