

# Verksamhetsberättelse 2019

Friskis&Svettis Mälaröarnas fjärde 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 vid årets slut var vi 239 medlemmar. Under 2019 har vi erbjudit ett attraktivt och allsidigt träningschema och de är ett trettiotal härligt engagerade och lojala funktionärer som gör det möjligt för oss att erbjuda Mälaröarnas invånare rörelseglädje flera dagar i veckan!

## Vilket år vi haft!

Under 2019 ökade medlemsantalet med 3,9%. Vid årsskiftet var vi 239 medlemmar (jämfört med 230 året innan).

Inför nya året förändrades schemat utifrån våra förutsättningar. Nyhet inför året var Yoga, vilket var ett efterlängtat pass som kompletterar vårt utbud. Familjefys försvann från schemat pga. brist på ledare för denna intensitet. Under våren 2019 erbjöd vi totalt 10 pass per vecka och under hösten 2019 ökade vi på med ytterligare två pass, varav ett i Stenhamra.

Vi har under träningsåret 2019 genomfört 415 träningspass vilket är en ökning med 24% mot förgående år. Tillsammans har våra motionärer totalt tränat 7744 gånger, vilket är en ökning på 16%.

Antalet pass/medlem var 22 st., vilket är en nedgång med 9%. Detta ett resultat i en stor satsning på ökat antal pass för att

säkerställa att det inte blir full och upplevs trångt på våra pass.

## 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 2019. Precis som i fjol erbjöd vi 2 pass/vecka utomhus i Ekebyhovsslottspark (ett Jympapass och ett Fyspass).

Nytt för i år är att vi även erbjöd gratis träning inomhus under juni fram till midsommar.

Sommaren 2019 var även premiär för utejympa i Stenhamra. Vi höll 4 uppskattade pass i Borgenparken. 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 2019 bjöd vi på 16 pass under 10 veckor (varav 4 i Borgenparken), vilket är lika många som förra året. Totalt hade vi 597 besökande på våra utepass och 682 på samtliga pass under sommarschemat, vilket är en ökning på 30%.

### Under julen

Under jullovet har vi möjlighet att erbjuda träning i Ekebyhovsskolans gymnasal samt i Bollhallen. Träningen under julschemat är precis som tidigare år gratis. Under årets julschema erbjöd vi 18 pass under 4 veckor (v51+52 2019 samt v1+2 2020) vilket är en minskning med 4 pass mot i fjol, däremot

ökade antalet motionärer från 552 (2018) till 612 st (+11%) vilket var glädjande.

## 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 36 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 kickoffar 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 26 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. Värdgruppen har också tagit fram en värdutbildning, för att alla ska känna trygghet i sina roller. Utbildningen hölls för första gången under hösten 2018. För att förenkla uppdraget som värd har alla värdar dessutom fått ett eget sjukvårdskitt

samt försetts med moppar, vilket behövs till varje pass.

## Ledare

Antal ledare har under 2019 vart åtta stycken. Under hösten 2019 genomförde vi en rekrytering med målsättningen att hitta minst en ny jympaledare och ytterligare 1-2 nya ledare inom andra intensiteter. Vi lyckades dessvärre inte hitta någon blivande jympaledare, men däremot glädjande nog en ledare som kommer gå utbildning inom Löpning & Cross under 2020.

Träningsgruppen har på uppdrag av styrelsen jobbat för att skapa förutsättningar för ledarna, säkerställa uppföljning, schemalägga och föreslå schemat till styrelsen samt rekrytera nya ledare utifrån styrelsens verksamhetsplanering. Gruppen har bestått av 4-6 personer under året varav en representant från värdgruppen.

Under året har fem av våra ledare erbjudits uppföljning, men där fyra blev av.

## Årsmöte

Den 23 mars 2019 höll föreningen årsmöte då 30 medlemmar var med och påverkade föreningens framtid.

## Styrelse & valberedning

Under verksamhetsåret 2019 har styrelsen utöver det konstituerande mötet haft 9 protokollförda styrelsemöten.

Styrelsen 2019 består av Katarina Axelson (Ordförande), Elisabeth Danefjäll, Katarina Karnefors, Hanna Bata, Jonas Thorstensson, Victoria Gårder, Stellan Sardal, Moa Lindholm (avgick under året).

Valberedningen har bestått av Barbro Arlinger (sammankallande), Anna Sjöberg och Jenny Lindberg.

## Kommunikation & marknadsföring

Föreningen fortsätter att arbeta med att göra oss kända på ön.

Vi har deltagit på Centrumdagen, delat ut flyers i Ekerö tätort samt Stenhamra, inför höstterminens start samt satsningen i Stenhamra.

Vi har detta år valt att inte köpa annonser via våra lokala tidningar. Istället har vi valt att jobba lite hårdare med utdelning av flyers samt lokala inlägg i våra sociala medier, Facebook & Instagram. Vi ser att när vi gör kortare inlägg med bilder och/eller filmer från vår egen verksamhet ger det bäst resultat i form av spridning.

Under året har vi därför gjort flera olika filmer om våra olika träningspass med syfte att locka och inspirera till vår träning, samt för att sprida informationen om att vi finns här på Mälaröarna.

Vi vill med vår kommunikation visa att vi är Mälaröbor som gör detta för Mälaröbor, och dessutom genom att hålla här kvalitet på vår träning.

## 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 2019 har vi hållit till i gymnastikhallarna på Träkvista, Ekebyhov och Uppgård skola.

## Vi står tryggt och stabilt

Föreningen har en god ekonomi med stabila intäkter/kostnader och god likviditet. Det senare är viktigt eftersom vi genom våra träningsavgifter får förskottsbetalning från våra medlemmar som förväntar sig att föreningen levererar kvalitativa träningspass. Balansräkning och Resultat i förhållande till Budget som beslutats av årsmötet redovisas för styrelsen varje månad.

## Ekonomi & resultat 2019 (jämförelsetal 2018)

### Intäkter

Medlemskap	24 000 kr	(23 000)
Träningskort	190 000 kr	(165 000)
Övriga intäkter	0 kr	(13 500*)

*Summa intäkter* 214 000 kr (201 500)

### Kostnader

Ledarutbild.	-12 000 kr	(-65 000)
Lokalhyra	-68 000 kr	(-57 000)
Övriga kostn.**	-92 000 kr	(79 000)

*Summa kostnader* -172 000 kr (-201 000)

---

---

**Resultat** 42 000 kr (500)

\* Ersättning från VIDA projektet.

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