



Friskis&Svettis Mälaröarna

Verksamhetsplan 2020

Människan är byggd för rörelse och vi mår bra när vi rör oss. Träning ger dig förutsättningarna för det liv du vill leva. Men för att träningen ska bli av måste den vara rolig. Därför erbjuder Friskis träning med en viktig minsta gemensamma nämnare: Rörelseglädje.

Vår verksamhet - rörelseglädje

År 2020 blir föreningens femte verksamhetsår och med det har många rutiner och processer tagit form och blivit till en stabil grund för föreningen att utvecklas vidare ifrån. Fortfarande har vi många drömmar och områden vi vill utveckla för att kunna erbjuda våra motionärer den bästa träningen och inför 2020 ser vi fram emot att ta ett nytt kliv vidare i föreningens utveckling.

Träningen

Under året vill vi fortsätta bygga på det schemat vi erbjudit under senaste året, där Jympan och fyspass (Cirkelfys & Modus) är våra två stabila grundstenar. Därefter kryddar vi schemat med olika typer av pass som vi tror bidrar till ett utbud som skall locka och glädja alla våra medlemmar. Det kan t.ex. vara dans/step, yoga, coreflex, soft-pass och temapass.

Schemaperioder

Vi delar upp året i fyra olika schemaperioder: Vårtermin, sommar, hösttermin och jul/nyår.

- *Vår- och hösttermin*
Här har vi ett allsidigt och brett utbud med ca 10 pass/vecka på Ekerösidan och 1 pass/vecka i Stenhamra/Uppgård.
- *Sommar & jul/nyår*
Under dessa två schemaperioder anpassas schemat efter tillgång av lokaler och funktionärer och blir ett mer lekfullt och varierat schema. Under dessa schemaperioder är det mesta av vår träning gratis som en del i att visa upp vår verksamhet för fler.

Våra medlemmar

Föreningen är våra medlemmar. Och vi vill utveckla metoder för att öka föreningskänslan ännu mer, för att våra medlemmar ska känna tillhörighet och delaktighet.

Vi ser att vi varje år får många nya medlemmar, men att vi också har många medlemmar som väljer att sluta hos oss eller ta en längre paus. Vi vet att detta speglar hur det ser ut i många andra föreningar, men vill ändå lägga tid och fokus på att se till att vi gör vad vi kan för att få våra medlemmar att vilja stanna kvar hos oss längre.

Att skapa förutsättningar

Det är många beståndsdelar som skall finnas på plats för att vi ska kunna uppfylla vår dröm om att erbjuda ett allsidigt och mångfacetterat schema under året. Och dessa beståndsdelar kommer vi under 2020 jobba vidare på för att säkerställa att vi inte bara under året, utan även inför kommande år, har möjlighet att förverkliga vår vision.

Funktionärer

Vi jobbar kontinuerligt med att bygga gemenskap, engagemang och delaktighet hos våra funktionärer. Vi vet att om vi lyckas med detta så blir det både enklare och roligare att vara "funkis" i vår förening. Vi vill att alla våra funktionärer ska känna att var och en är en viktig pusselbit i att föreningen fungerar och utvecklas. Tillsammans ger vi varandra energi och glädje och genom kickoffer, funkisträffar och tillfällen för inspiration växer vi tillsammans!

Vi fortsätter samla funktionärsgruppen i kickoff, sommarfest, julavslutning m.fl. träffar för att bygga gemenskap, trygghet och stolthet för föreningen men också för att på riktigt kunna visa den uppskattning för det jobb som alla föreningens funktionärer bidrar med.

Värdar

Vår värdgrupp tar ansvar för att vi har en aktuell och uppskattad värdutbildning samt att värdarnas uppdrag känns tydligt, meningsfullt och uppskattat.

Ledare

Våra ledare får varje år möjlighet till en personlig uppföljning (en metod inom Friskis&Svettis) där ledarskap och utveckling står i fokus. Vi vidareutvecklar flera av våra ledare inom nya träningsformer och vi skapar inspirationstillfällen inom olika områden som ledarna själva önskar.

Rekrytering & utbildning

Vi fortsätter att kontinuerligt rekrytera nya funktionärer in i funkisgemenskapen för att säkerställa att vi flexibelt kan ställa om när förutsättningar ändras.

Under året kommer vi utbilda några nya ledare samt vidareutbilda några av våra befintliga ledare inom nya träningsformer.

Lokaler

Då lokaler fortfarande är en av våra största utmaningar för att kunna erbjuda ett schema så som vi önskar, kommer vi under året ha fortsatt stort fokus på en bra dialog med Ekerö kommun samt söka nya lösningar kring lokaler för träning.

Vår organisation

Styrelsen

I styrelsens arbete används de rutiner och processer som arbetats fram under föreningens första fyra år. Styrelsens kommer under 2020 bland annat rikta fokus på några strategiska utvecklingsområden:



friskis

