

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

Friskis&Svettis Mälardöarna

**Ännu ett pandemiår läggs till handlingarna. Glädjande nog släpptes alla restriktioner gällande Covid19 redan i februari och vi kunde successivt starta upp vår verksamhet igen.**

**Precis som för hela samhället har dock pandemin satt djupa spår och det kommer ta tid att återbygga det. Det gäller även oss. Vi har under året kämpat med att återfå styrfart och energi för kommande år.**

**Vid årets slut var vi 141 medlemmar, varav 106 motionärer, 26 funktionärer och 9 ledare.**

## Demokrati & strategi

I mars 2022 valdes en ny styrelse av årsmötets 17 deltagare. Till ordförande valdes Hanna Bata för ytterligare ett år. Till ledamöter valdes Jonas Thorstensson, Joachim Lund och Sandra Berglund samt till suppleant Mathias Färnegård. Sedan förra året sitter även Stellan Sardal, Elisabeth Danefjäll och Kerstin Tillkvist.

För att ta göra kloka och värdefulla strategiska val under året och i framtiden, valde styrelsen att avsätta en lördag under våren för att prata strategi och prioriteringar. Ett arbete som gett effekter under året och som hjälper styrelsen i sina prioriteringar även framöver.

I slutet av året deltog 2 representanter från styrelsen i ett första möte med övriga föreningar i Stor-Stockholm. Fokus på mötet var det beslut om en ny strategi för Friskis. Denna strategi beslutades på en extra årsstämma i december och innebär att vi inom rörelsen behöver se över hur vi organiserar oss för att fortsätta kunna erbjuda konkurrenskraftig verksamhet.



## Funktionärsvård

En av föreningens viktigaste tillgångar är funktionärerna. Funktionärernas energi och engagemang smittar av sig genom hela föreningen och är avgörande för föreningens återuppbyggnad. Därför har vi under året erbjudit ett antal roliga, utmanande och energigivande funkisträffar.

### Träningsträff i Friskis Järfälla och Friskis Abrahamsberg



### Poolparty och sommaravslutning



## 5-årsjubileum

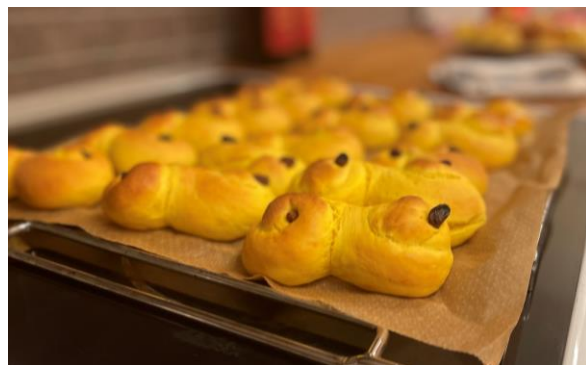
För att uppmärksamma att föreningen fyllt 5 år (mitt under pandemin, april 2021) och för att tacka för allt enormt engagemang våra funktionärer ger till föreningen, bjöd styrelsen in till 5-års kalas. Majoriteten av våra funkisar träffades i Ekebyhovskyrkans samlings-sal för middag, fest och energiboost!



## Julavslutning

I december avslutade vi året med en julavslutning med pyssel och bak.

Vi passade då även på att kröna föreningens första hedersmedlem, Barbro Arlinger. Barbro var med och statade upp föreningen genom att sitta som kassör och medlemsansvarig i styrelsen under de första åren. Därefter var Barbro sammankallande i valberedningen och under sista åren har Barbro även varit medlemsansvarig och skött allt som haft med kortköp att göra. I år slutar Barbro som funktionär och tackades av med diplom och livslångt medlemskap i föreningen.



## Träning & medlemmar

Året började med ett stängt Sverige och hårda restriktioner. Glädjande nog släpptes alla restriktioner från mitten av februari och vi kunder återstarta verksamheten.

Under våren erbjöd vi 5 pass/vecka och när sommaren kom njöt vi än en gång av att få erbjuda gratis utomhusträning i Ekebyhovsparken och Borgenparken.



Vi startade hösten lite försiktigt. Tråkigt nog fick vi inte längre chans att vara kvar i Ekebyhovsskolas gympsal. Det påverkar förstås hur vi kan erbjuda tärning med redskap. Under hösten erbjöd vi för första gången en kurs. Först ut som kur var Yogan. Ett mycket uppskattat och bra alternativ.

Under hösten märkte vi också glädjande nog att fler och fler medlemmar hittade tillbaka till oss. Och under jul- och nyår avslutade vi som alltid, med gratis träning under hela julschemat.

## Kommunikation

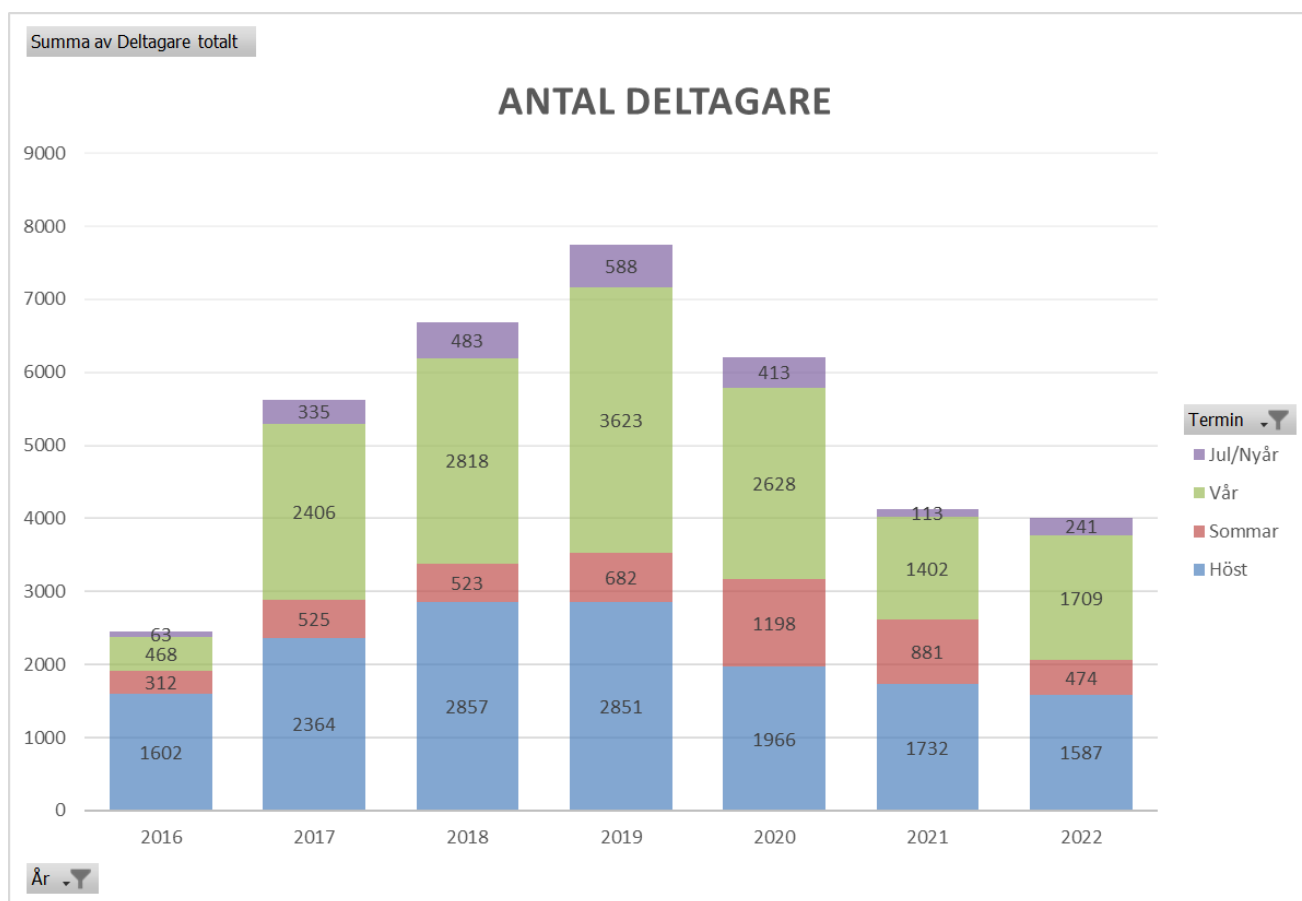
Under året har vi valt att lägga fokus på medlemskommunikation genom social media, hemsida, medlemsbrev och annonser i lokaltidningen. Vi har valt att inte delta i event/föreningsevenemang då vi inte ser att det ger någon egentlig effekt på vår kännedom i kommunen eller medlemsantal.

## Föreningens ekonomi

Föreningens omsättning var 133 000 kr (att jämföra med 112 000 kr förra året). Resultatet för 2022 var -20 000 kr (att jämföra med 30 000 kr förra året).

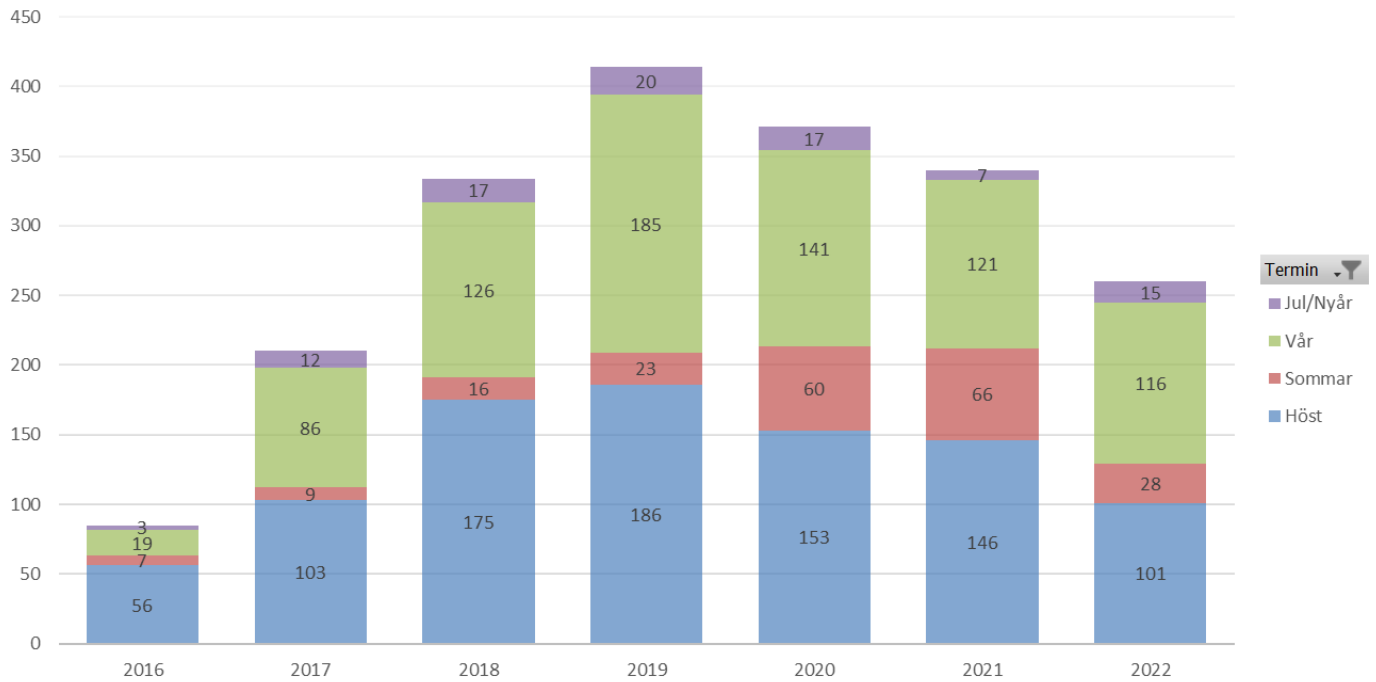
Resultatet på -20 000 kr härrör investeringar i funktionärsengagemang (bl.a. funkiskläder och 5-årsjubileum) samt ökade kostnader för lokalhyror.

## Föreningen i grafer



Antal av Deltagare totalt

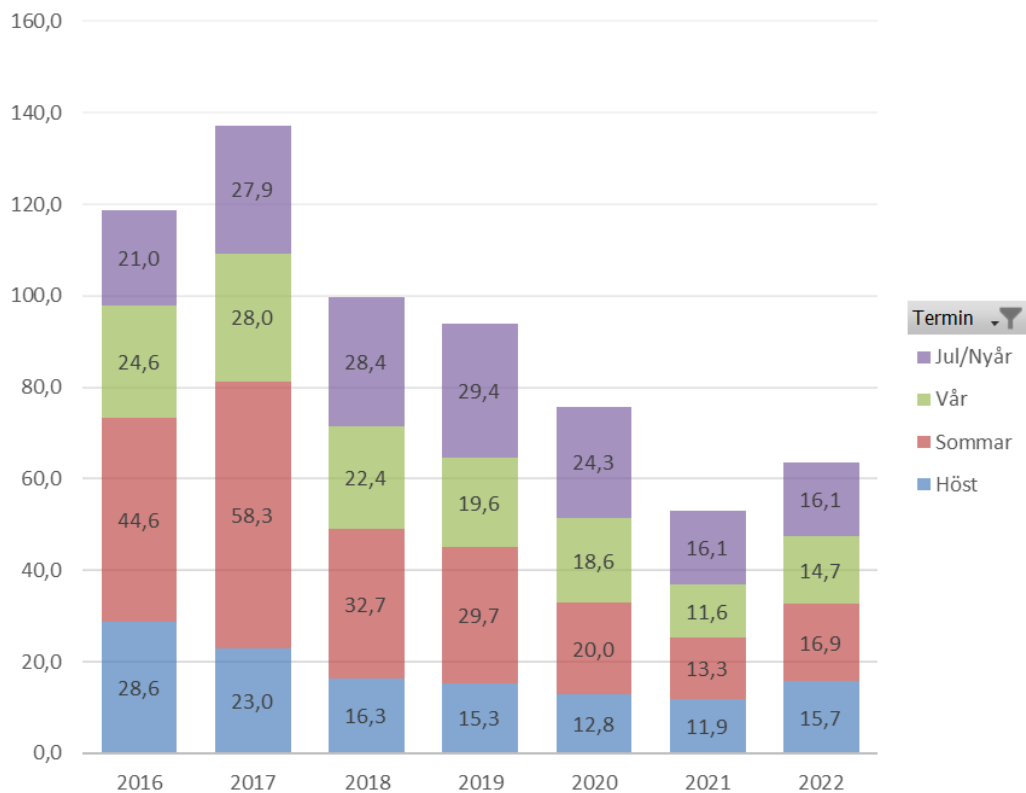
## ANTAL PASS



År ▼

Medel av Deltagare totalt2

## SNITT ANTAL PER PASS



År ▼

År ▼ Termin ▼

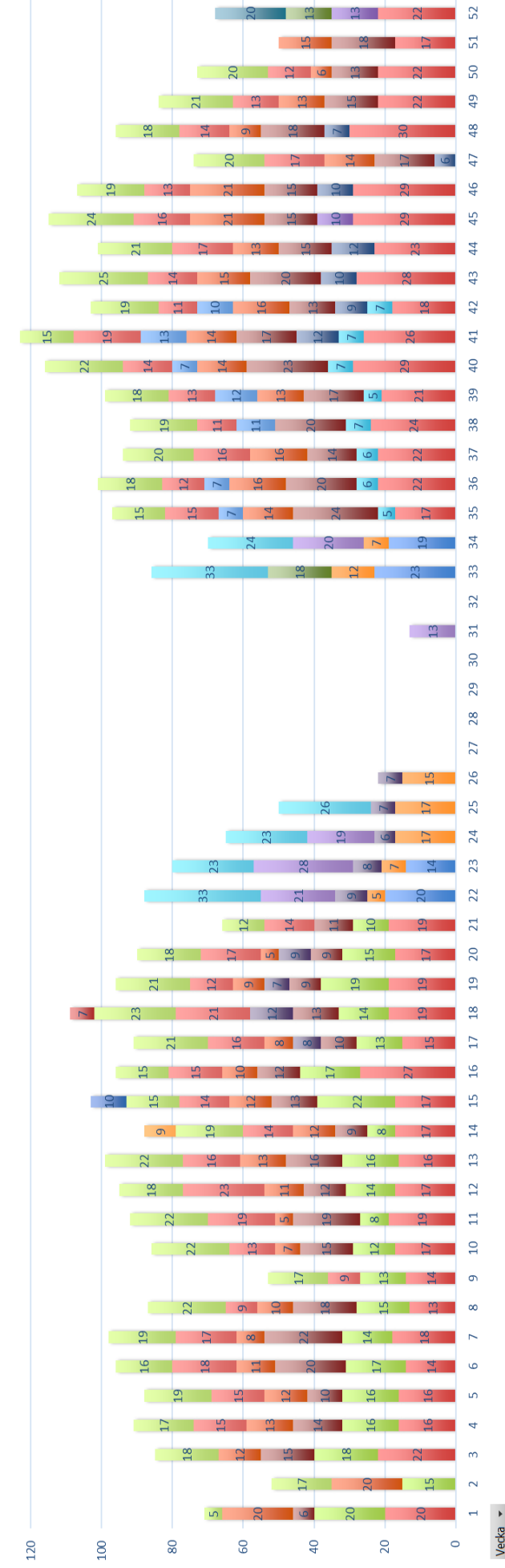
Summa av Deltagare totalt

### Antal deltagare /pass (Alla) 2022

140

Dag - Namn ▼

- (tomt)
- 7-Sö - Yoga
- 7-Sö - Multifys
- 7-Sö - Iympa
- 6-Lö - Multifys
- 6-Lö - Iympa
- 6-Lö - Cirkefys
- 5-Fr - Multifys
- 4-To - Multifys
- 4-To - Iympa mix
- 3-On - Löpning cross
- 3-On - Iympa
- 3-On - Core flex soft
- 2-Ti - Yoga
- 2-Ti - Multifys
- 2-Ti - Löpning cross
- 2-Ti - Core flex soft
- 2-Ti - Cirkefys



Vecka ▼