



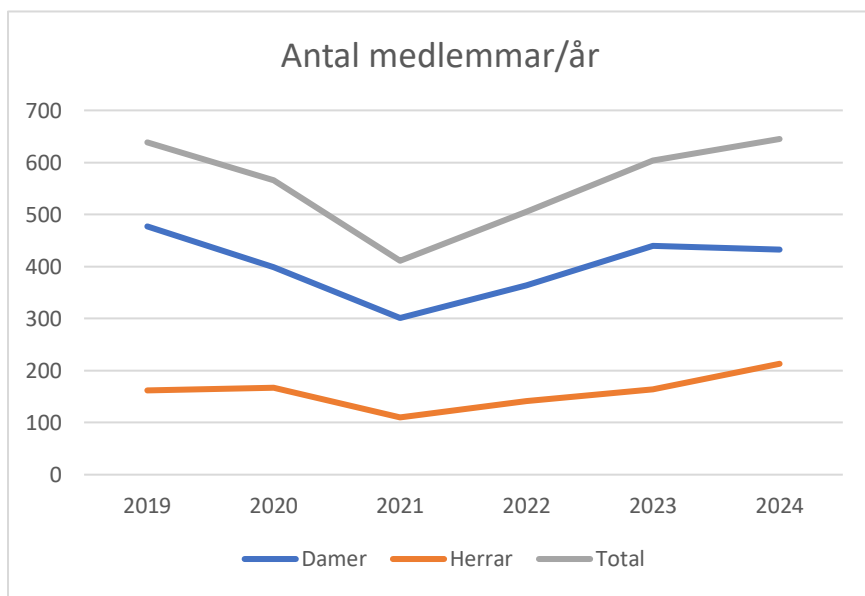
Verksamhetsberättelse för  
**IF Friskis&Svettis Trosa**  
Verksamhetsåret 2024





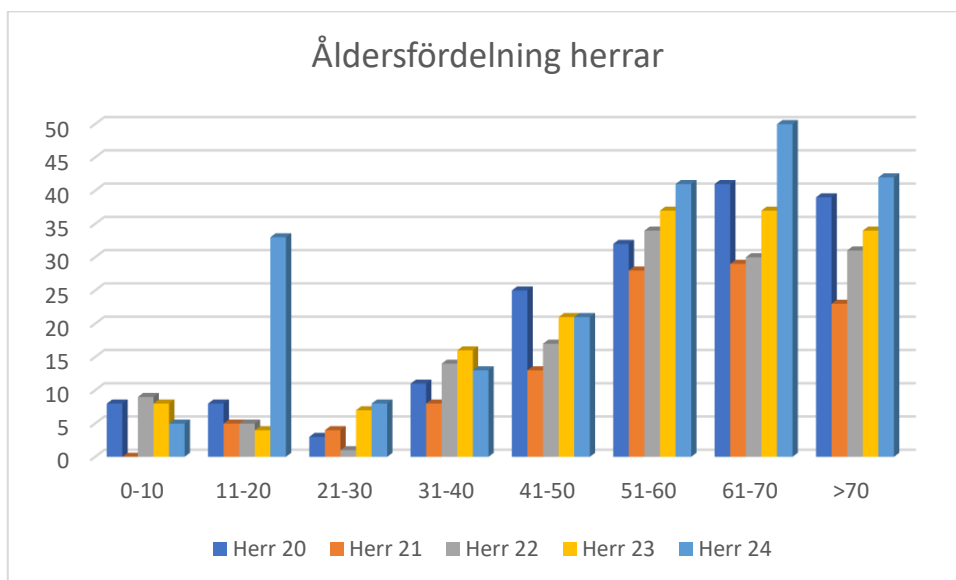
## Medlemsstatistik

Trots att föreningens styrelse i hög grad fokuserat på byte av lokaler och förhandlingar kring det har verksamheten flutit på med god tillströmning av medlemmar. Mycket tack vare våra engagerade ledare och värdar och en aktiv verksamhetsgrupp. Under 2024 nådde vi tillbaka till samma nivå på medlemsantalet som vi hade innan pandemin. Flytten från Åda till de nya lokalerna i Nerohuset gick förvånansvärt smidigt och inomhusverksamheten låg endast nere några få dagar. Gymträningen var väl den som fick ta den värsta stöten då det tog lite mer tid att återställa maskinerna efter flytten och få fram en vettig disposition av lokalen.

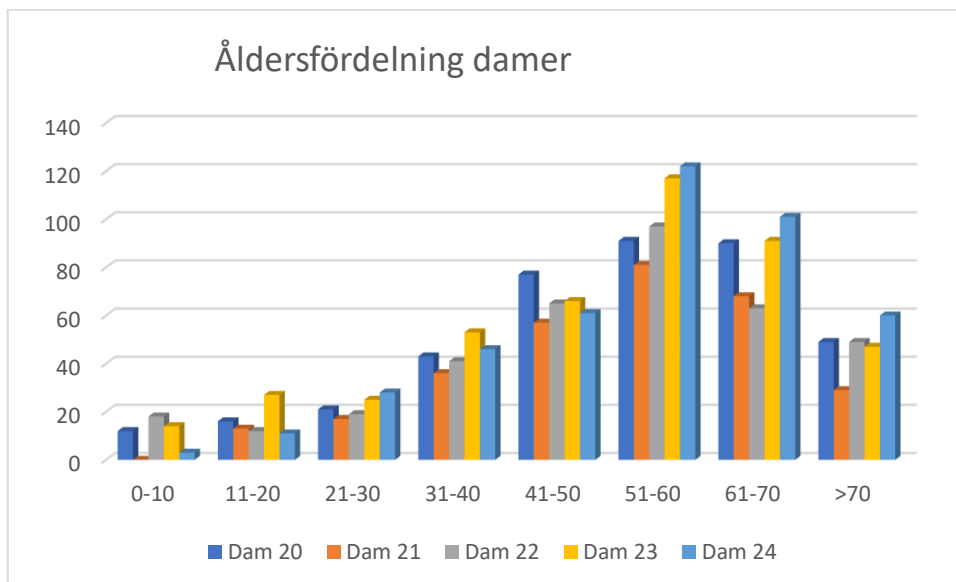


I figuren ser vi att såväl totalen som antal män/pojkar som tränar ökar men antal kvinnor stått still sedan 2023. Från 2022 har vi förändrat medlemskort och helårs träningskort så att de gäller från betaldatum och 12 månader framåt vilket kan ha på verkat utvecklingen en del.

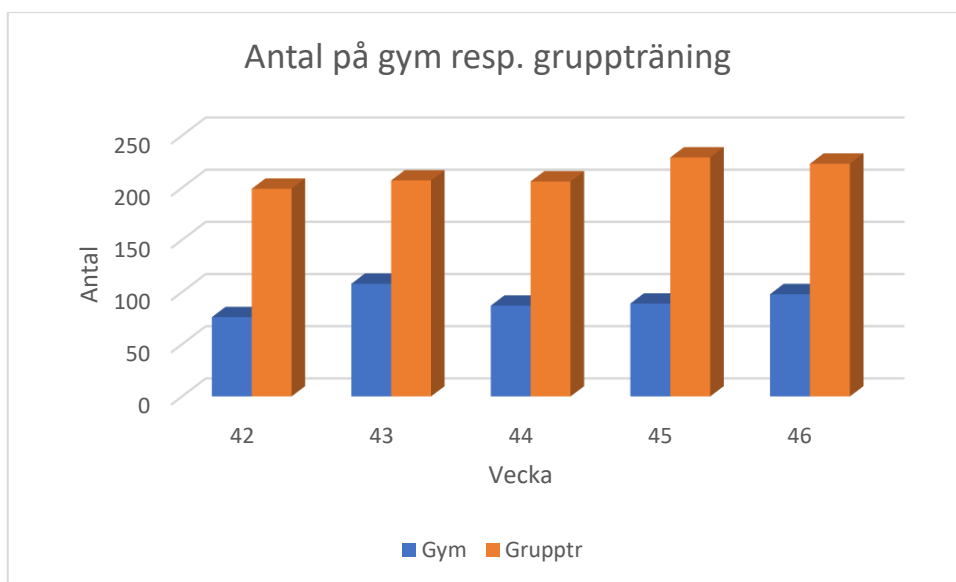
Under året hade vi ett mycket lyckat samarbete med fotbolls-killarna i Trosa Vagnhärad SK P11 vilket medförde att vi fick en kraftig ökning av pojkar/män i tonåren där vi skötte en del av deras lågsäsongsträning i våra lokaler och med våra ledare (se diagrammet här nere). I övrigt kan vi konstatera att vi haft en ökning av medlemsantalet i alla grupperna över 50 år.



På damsidan ser utvecklingen i stort sett ut som för herrarna. Vi har en betydande ökning av antalet i kategorierna 50+:are. I kategorierna 30 till 50 år har vi dock en viss minskning. Då vi inte hade ett etablerat samarbete med Trosa Edanös damlag i innebandy har vi också fått en märkbar minskning i gruppen tonåringar.



För att få ett grepp om hur många som tränar hos oss gjorde vi en sammanställning av hur många som registrerades för gruppträning (jympa, multifys, skivstång etc) respektive tränade på gymmet. Då det var först efter flytten till Nero som vi fick en viss statistik på hur många som gick in valdes veckorna i oktober som exempelmånad.



Vi kan konstatera att gruppträningen lockar ca 200 motionärer/vecka medan gymmet ligger något under 100. Till 2025 har vi lagt till en extra QR-kodtavla för dem som ska gymma så att vi dels får en registrering av dem som kommer i sällskap dels att vi kan plock bort alla dem (mest funktionärer) som har andra ärenden till gymmet än träning.

## Verksamhetsplan för 2024

Till 2023 och de närmast följande åren har hela Friskissverige tagit fram en gemensam strategi som ska gälla fram till och med 2025. Den nya strategin är givetvis färgad av de senaste pandemiåren där både kommersiella aktörer och vi idrottsföreningar fått känna av kraftiga medlemstapp. Strategi 2025 fokuserar på tre huvudområden:

- Att bli framgångsrika på träningsmarknaden
- Att framtidssäkra vår organisation
- Att stärka Friskis med fler och nya perspektiv

Inom varje huvudområde har vi sedan definierat ett antal aktivitetsområden, total 12 st för att nå huvudmålen. Dessa aktivitetsområden ligger till grund för vår verksamhetsplan.



Till grund för Strategi 25 ligger givetvis de övergripande målsättningarna för all Friskisverksamhet:

- *Att få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje*
- *Att erbjuda olika träningsaktiviteter med våra värderingar och kvalitet som grund*
- *Öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa*
- *Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet till alla*

Texten i blått är föreningens målsättningar för 2024 och grön text är facit.

## Framgångsrika på träningsmarknaden

En huvudtes är att människor snarare än anläggningarna är vår huvudpunkt, vi ska erbjuda träning på fler platser och på nya sätt. Vi ska också ha inspirerande lokaler både för att attrahera nya medlemmar och för att behålla dem som redan hittat till oss.

### 1. Erbjuder mera Friskis

Att hitta nya arenor för att föra fram vår övergripande målsättning om träning är fokus i detta aktivitetsområde som innehåller fyra aktiviteter:

- bestämma i vilka sammanhang och på vilka sätt föreningen ska erbjuda träning utanför anläggning
- dela goda exempel, hylla och uppmuntra initiativ
- nätverka lokalt med relevanta organisationer/aktörer
- utveckla uppdrag för anställda, ideella ledare och funktionärer inom Friskis att erbjuda träning på annan plats

Vår förening har under flera år erbjudit möjlighet att träna både i våra egna lokaler och ute i partnernes egen anläggning som verksamheten vi haft tillsammans med Trosa Edanö IBK. Hittills har vi provat på lite olika former för våra erbjudanden men för att förenkla hanteringen när vi erbjuder kompletterande träning kommer en enkel policy som vi alltid kan följars underlätta våra förhandlingar.

*Målet för 2024 är att ta fram samarbetspolicy och att etablera samarbete med ytterligare organisation.*

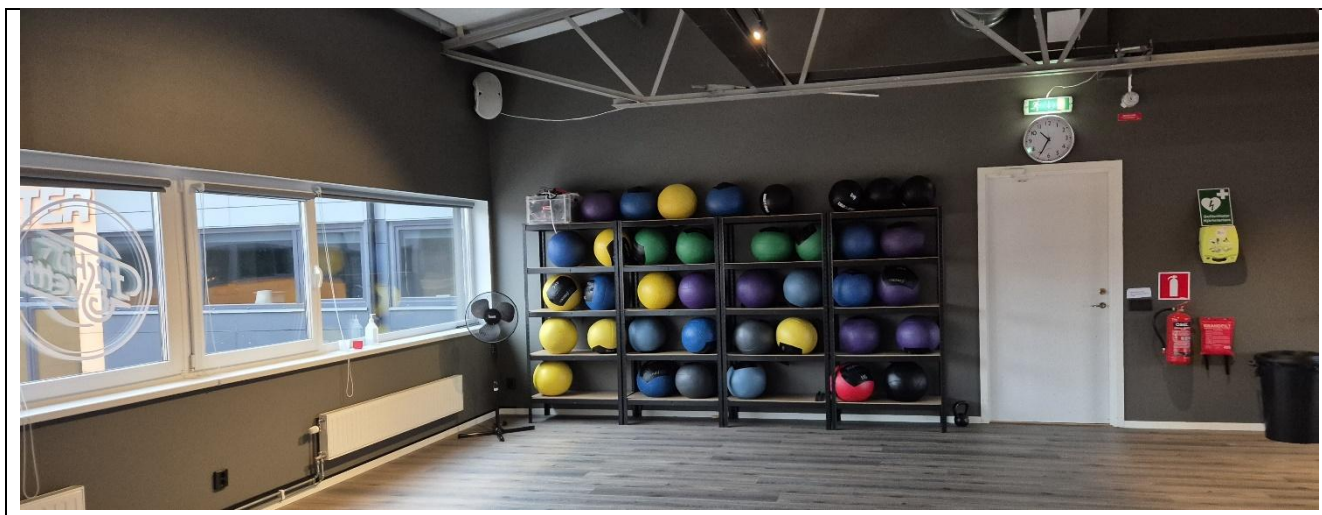
*Under året har vi haft samarbete med Trosa Vagnhärads SK och haft lågsäsongsträning med deras pojkar födda 2011. Någon allmän policy finns inte framtagen med vi har ett generellt beslut att ungdomarna ska vara medlemmar även i vår förening.*

### 2. Lyfta Friskis träningsanläggningar

För att vara en attraktiv träningsaktör måste dels våra medlemmar uppleva oss som välkomnande och tillmötesgående och våra lokaler och träningsutrustning vara inspirerande och funktionell. Om årsmötet tillstyrker kommer vi under 2024 att ta i drift en ny och fräsch anläggning både beträffande träningslokalerna och biutrymmena som omklädningsrum etc. Samtidigt kommer vi att underlätta medlemmarnas möjligheter att få träna då vi kommer att öppna upp för fler deltagare på varje pass. De nya lokalerna är även tillgänglighetsanpassade så vi får bättre möjligheter att erbjuda träning för funktionsvarierade.

*Målet för 2024, om Årsmötet tillstyrker flytten, är att öppna upp helt nya lokaler under sommaren.*

*Årsmötet 2024 tillstyrkte en flytt till nya lokaler hos Nero Fastigheter under förutsättning att styrelsen ansåg det vara praktiskt och ekonomiskt genomförbart. Efter att styrelsen förhandlat hyreskostnaderna och samlat in underlag för ombyggnadskostnader för anläggningen på Nero Fastigheter beslöts att genomföra flytten. De nya lokalerna har tagits emot mycket positivt av flertalet medlemmar.*



*Spiegelsalen i vår nya Friskisanläggning*

### 3. Öppna anläggningar på fler platser och fler orter

Då vi är en liten förening med begränsade resurser kommer vårt huvudfokus även detta år att vara att säkerställa en stabil och växande verksamhet i Trosa kommun. Vi kommer inte att motverka enskilda initiativ i grannkommunerna.

*Trots att detta inte ingick i vår verksamhetsplan har vi, genom Johanna Hålléns engagemang, haft sommarjympa och en seniorverksamhet på Oaxen.*

### 4. Förenkla köp, sälj och hantering av medlemskapet digitalt

Riks har central utvärderat en rad affärs- och medlemssystem lämpliga för småföreningarna. Man har under året haft tuffa förhandlingar med bl.a BRP som nu jobbar med alla stora föreningar i Friskisverige. Troligen kommer detta system i någon form även att införas även för små föreningar under året. Därmed kommer många av funktionerna som Träningskort Sverige med flera att lösas även för oss.

Efter RF:s och Riks beslut att inte ha medlemskortet kopplade till kalenderår har vi redan infört i vårt medlemsystem både flytande medlemskort och årskort.

*Målet för 2024 kommer att vara att vi själva prissätter vårt utbud även om vi går in i ett nytt medlemssystem. Vi kommer också att se över möjligheterna till alternativa betalmetoder som t.ex månadsvis autogiro.*

*Styrelsen har under året tagit in offert på kostnaden för anslutning till BRP. Då både initialkostnaden och den löpande årskostnaden är avsevärt mycket högre än dem vi har i vårt nuvarande samarbete med NovaSecure beslöt styrelsen att inte byta leverantör.*

### 5. Öka medlemsvärdet med hjälp av digitala Friskis

Friskis Go är relativt väletablerat i vår förening. Träningspass med digital ledare är en lockande möjlighet för att kunna ha gruppträning vid tider när våra ledare inte är tillgängliga.

*Målet för 2024 kommer att vara att utreda möjligheterna och vilka förutsättningar som krävs för att vi ska kunna ha digital ledda pass t.ex dagtid.*

*Föreningen fick under året en dataskärm från Riks. Skärmen används primärt för att föra fram centrala budskap för friskis men också lokala för enbart vår förening. Möjligen skulle skärmen även kunna användas för att leda pass i gymmet. På grund av vår kraftigt begränsade investeringsbudget har alternativ för de andra lokalerna inte undersökts.*

## Framtidssäkra vår organisation

I Friskis är vi engagerade, men vår kraft är väldigt splittrad. I de stora föreningarna har man resurser att avsätta för att hantera alla de olika sidorna av verksamheten i en ideell förening. I de små föreningarna är det i stället några få ideellt arbetande individer som har som uppgift att organisera och driva verksamheten samtidigt som de ska försöka utveckla



och expandera den. Givetvis medför det att den lilla föreningen inte kan hinna med i utvecklingen på samma sätt som de stora. Framtidens Friskis behöver en smartare organisation.

**Engagemang och kvalitet i Friskis hotas av att få personer förväntas bemästra en alltmer krävande lista av uppgifter.**

## 6. Färre och starkare föreningar

Erfarenheterna från 2023 indikerar att vi ligger utanför de stora föreningarnas intresseområde. Stockholms slutar vid Södertälje och Nynäshamn och Norrköping och Linköping verkar inte intresserade längre norrut än Nyköping och Katrineholm. Vår systerförening i Flen verkar ha gjort samma erfarenhet även om de ligger relativt nära Eskilstuna.

*Under 2024 ska vi vara öppna för att diskutera samarbete med andra föreningar i vårt närområde men huvudsakligen vara inställd på att klara oss själva.*

*Inga aktiviteter inom detta område mer än att vi frågat Nyköping om intresse av samverkan.*

## 7. Öppna för nya finansieringslösningar

I och med att vi, med årsmötets bistånd, etablerar oss i nya större lokaler kommer det att finnas behov av ytterligare utrustning både i gymmet och för redskapsbaserad golvträning (Multifys, Skivstång etc.). Det finns en del utrymme i föreningens kassa för att lösa det men ytterligare tillskott är givetvis önskvärt.

*Målet för 2024 ska vara att vi söker sponsorer för dedicerade uppgifter. Det kan till exempel handla om att vi stötts med inköp av träningsutrustning där sponsorn får skylta med sitt namn men också till att vi har någon form av samarbete.*

*Det ligger i planen inför det nya Friskis&Sveltis Trosa med flytten till nya lokaler. En schism med tidigare hyresvärd på Åda och högre fakturerade kostnader från Nero har skapat en ovisshet om framtida faktiska kostnader.*

## 8. Utveckla och boosta det ideella uppdraget

Funktionärgruppen inom vår förening avspeglar vår medlemssammansättning med få unga och huvudsakligen medelålders och äldre. För vår långsiktiga överlevnad och utveckling krävs att vi kan engagera fler unga som på sikt kan ta över rodret. I nya lokaler, nära bostadsområden, tror vi att vi har möjlighet att etablera en mer omfattande ungdomsverksamhet och därmed också engagera ungdomar som ledare.

*Målet för 2024 är att vi aktivt söker frontfigurer som kan medverka till att stärka föreningens ställning på ungdomarnas träningsmarknad.*

*Vi söker fortlöpande ungdomar som kan engagera sig och vara föregångare. Förhoppning är att de nya lokalerna ska göra det lättare. En ny spinningledare (yngre) kommer att utbildas i början av 2025.*

## 9. Jobba smartare tillsammans

Inom detta område kommer vi att följa utvecklingen mot gemensamt affärs- och medlemssystem. Vi kommer då att ha nytta av att samma system används av alla och att support och erfarenheter finns lättillgängligt.

*Under 2024 kommer vi att följa utvecklingen.*

*Vi följer utvecklingen men har inte sett byte till det förhärskande BRP som attraktivt (se ovan).*

## Fler och nya perspektiv

Friskis har en stolt tradition av att bjuda in i en avspänd anda. Men Sverige blir allt mer diversifierat. Det syns inte i vår organisation, även om det ofta syns på våra träningsanläggningar. Det ideella engagemanget är Friskis fundament och med ännu fler perspektiv skulle vi berikas och fler skulle känna sig välkomna.

För att vara en aktör i tiden behöver vi rannsaka oss själva. Hur enkelt är det egentligen att närma sig Friskis, börja träna och fördjupa sitt engagemang idag? Hur tar vi vara på människors olikheter och erfarenheter? Och hur välkomnar vi olika typer av engagemang?

## 10. Uttrycka Friskis idé på nya sätt

Här kommer vi att följa utvecklingen på riksnivå och vara öppna för att införa nya träningsformer som passar våra förutsättningar.

*I samband med flytt till nya lokaler ska vi skaffa system för en bättre uppföljning av gymmets utnyttjande.*

## 11. Syna oss själva och välkomna fler

Trosa är en kommun som under lång tid tagit emot nyanlända från andra kulturer och bakgrunder. För att ge dessa grupper samma möjligheter till träning kan alternativa träningsupplägg vara nödvändigt.

*Ett mål för 2024 är att söka möjligheter att nå och engagera dessa grupper.*

*Vi har inte haft resurser att ta tag i denna uppgift under året. Fortfarande ett aktuellt område.*

## 12. Ta reda på mer och dra nytta av insikter

I samband med att vi etablerar oss i nya lokaler är det viktigt att kunna lyfta fram medlemmarnas reaktion på förändringen både direkt efter flytt dels efter en period på sex till tolv månader de förändringen är etablerad.

*Ett mål för 2024 är att pejla medlemmarnas reaktioner på lokalbyte med enkät.*

*Vi har inte haft resurser att ta tag i denna uppgift under året men kommer att vara fortsatt aktuell.*

## Så har året varit

### Verksamhet och utbud

Under våren hade vi 27 pass på schemat. Av dessa var sex jympapass i jympasalarna i Vagnhärad, Västerljung och på Tomtaklint i Trosa. På Åda hade vi åtta spinnpass och resten golvträning i Spegelsalen.

Under hösten hade vi 23 pass på schemat. Vi erbjöd även Jympa stol på Oaxen som en del av vår seniorverksamhet samt erbjöd även detta pass i Vagnhärad i slutet av terminen.

Under sommaren erbjöds sju inomhuspass per vecka varav tre spinnpass, ett jympapass i jympasal och ett golvpas på Åda som från slutet av juli flyttades till våra nya lokaler Friskis Vagnhärad. Från början av juni till slutet av augusti genomförde vi jympapass i hamnen två gånger i veckan, i juli tre med ett tillkommande pass Familjeympa.



*Kan man säga att det här är träning på låg nivå? Passen i hamnen var välbesökt*

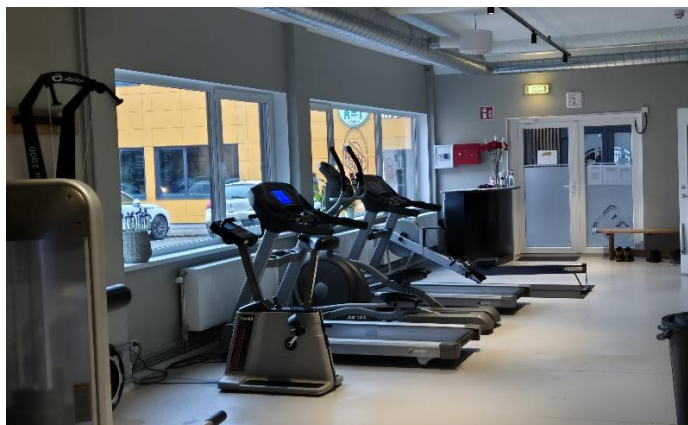
Under året hade vi fem pass "dagtid" med JympaSoft, Spinn Soft, Pass i gymmet, morgonpass i form av spinning samt från hösten även Coreflex Soft i ottan.

Vi kunde under sommaren flytta vår verksamhet från Åda till nya fräscha lokaler i Vagnhärad där vi kunde erbjuda både spinning och golvträning och lite senare även gymträning.

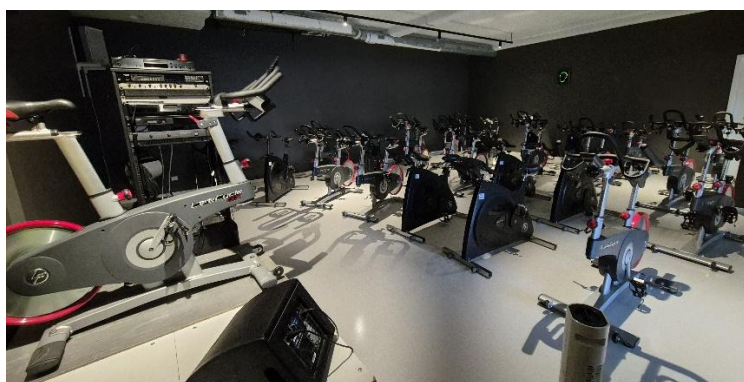
## Våra lokaler

Skolornas jympasalar är desamma som tidigare år. Under hösten flyttade vi vårt pass i Hedebyskolan till våra egna nya lokaler i Vagnhärad. Vi fortsätter att erbjuda jympapass i Västerljung och Trosa.

Våra gamla lokaler på Åda planerades att byggas om så att vi fick något större salar för spinning och gym och en stor sal för golvträning. Tanken var också att vi också skulle kunna bygga två riktiga omklädningsrum med duschar. Ett helt nytt ventilationssystem fanns också med. Planen var att vi skulle söka medel från RF-SISU, Allmänna Arvsfonden och Jordbruksverket för att finansiera ombyggnaden, då hyresvärden var ointresserad av att ställa i ordning lokalerna. Då vi under året fick en mycket kraftig hyreshöjning och avslag på ansökan till RF-SISU gick tyvärr luften ur projektet och styrelsen fick åter börja söka alternativa lokaler.



*Vårt nya gym*



*Spinneriet*

Fräscha, välventilerade tränings-salar och ombytes och hygienutrymmen behövdes för att höja vår kvalitet vilket vi anser är nödvändigt för att ligga i framkant på träningsmarknaden i kommunen.

Under våren fick vi en inbjudan från Nero Fastigheter att komma och titta på några lokaler som skulle finnas tillgängliga framåt sommaren. Den ena var en lokal som redan användes för fysträning och var ungefär så stor som den golvträningslokal vi kunde byggt på Åda. Här var det nästan bara att flytta in. Den andra lokalen vi tittade på var tillräckligt stor för att både

kunna rymma en ny spinning-sal och ett gym. Det kunde även finnas möjligheter till en framtida expansion om det kommer att behövas. På köpet fick vi även tillgång till omklädningsrum med dusch.

Efter en del ombyggnad och anpassning av lokalerna kunde vi flytta in i mitten av juli och efter några få dagars uppehåll kunde vi erbjuda pass både i spinning och i grupptränings-salen. Intresset för de nya lokalerna var stort och passen blev snabbt fullbokade. Ganska snart kunde vi också erbjuda gymträning med fritt tillträde för motionärerna mellan klockan 06 och 22

## 40-årsjubileum

En av de större begivenheterna som inte fick den uppmärksamhet som den förtjänar var att föreningen fyllde 40 år i Trosa. Hösten 1984 kom Joulo Gustavsson i sällskap med två Stensundselever till Camfils lunch- och fikarum och presenterade en alldeles ny träningsform – Friskis&Sveltis. Den var nog lite konstig tyckte en del, särskilt killar och gubbar eftersom de höll på och sprattlade i takt till musik, till och med under armhävningarna. Att de som höll på var blöta av svett och flåsiga som riktiga fotbollsspelare var ju lite konstigt.

Det blev i alla fall några tjejer som tyckte det var kul och återkom när det bjöds på fler pass på Camfil.

Joulo och hans elever tyckte nog mottagandet var gott och man beslöt, med support av Camfil, att utökverksamheten så att alla kommunens invånare fick en chans att vara med. Efter jullovet hade man ordnat en tid (måndags-kvällar) i Tomtaklinskolans gymnastiksal och verksamheten rullade i gång. Jympasalen på Stensunds folkhögskola kunde också användas så att man kunde starta upp flera pass i veckan. Under de första åren var medeljympa den dominerande träningsformen men ganska snart, när vi kunnat värva fler ledare, stod även lättjympa och intensiv på programmet. Medlemsantalet ökade och vi kan fortfarande se en del relikter som varit med sedan de första åren.





Sedan dess har verksamheten diversifierats och idag har vi ett mycket brett utbud av olika träningsformer både i grupp och individuellt. Trots det ser vi fortfarande några huvudingredienser i träning. Musiken har fortfarande en central roll i all vår träning, även i gymmet där dock många väljer att ha sin egen musik. En annan är glädjen och den sociala biten. Träning ska vara rolig. Man sitter gärna en stund innan eller efter träningspasset och snackar med träningskompisarna. Vi ska må bra både i kropp och själ efter att ha varit med om ett träningspass.

Tyvärr kom flytten och en del komplikationer runt den att medföra både att våra ekonomiska ramar stramades åt och att mycket energi fick läggas på annat än 40-årskalas. Vår fantastiska Annso kunde i alla fall ordna så att vi fick en jubileumströja.



*Tröja för 40 årsfirare*

Firandet inleddes med en välbesökt ledarparad i Tomtaklintskolans gamla Jympasal den 17:e mars.



*Nästan alla vår aktiva jympaledare och ett hänryckt gäng motionärer*

Firandet fortsatte och utejympan i hamnen startade och avslutades med ledarparader.

Under oktober firade föreningen ytterligare under två lördagar.

Den första firade vi med ett jympapass med Lisa samt ett spinnpass med Peter som avslutades med mingel och bubbel. Två veckor senare kördes ytterligare ett kombipass skivstång/yoga med Åsa och Lena samt ett spinnpass med Peter återigen avslutade vi med mingel och bubbel. Båda tillfällena var festliga och uppskattade.



*Fräscha funktionärer vid Jubileumsjympan och -spinn*



*Ett gäng härliga ledare och värdar vid ett mix-pass på hamnplan för att fira 40 åringen*

## Utbildning

Helen och Alexandra började under hösten leda Multifys eftersom Power Hour avslutades som pass hos Riks.

Under hösten gick Karin Esberg utbildning till Gyminstruktör. Vi räknar med att hon kommer igång i början av 2025.

Som vanligt hade vi en allmän utbildning för samtliga funktionärer om HLR (Hjärt Lung Räddning) inklusive träning på hjärtstartare. Vi fick också lära oss hur fötter och andra skadade lemmar ska lindas. Linda Robertsson och Maritha fungerade som lärare.

## Styrelsen

Styrelsens primära uppgifter är att ansvara för den långsiktiga strategiska planeringen men givetvis att följa upp verksamheten i föreningen. Den kamerala hanteringen av föreningens medel görs av styrelsen även om besluten om de löpande kostnaderna delegerats till i första hand Verksamhetsgruppen och PR-gruppen som båda har öronmärkta budgetar. Tunga investeringsbeslut ska alltid hanteras av styrelsen. Däremot har Gymgruppen som hanterar verksamheten i gymmet, spinningssalen och redskapsorienterad gruppträning, en tung förslagsroll när det gäller materiellinvesteringar.

Styrelsen har under året bestått av:

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| - Niklas Berge             | <i>Ordförande</i>      |
| - Peter Lantz              | <i>Vice ordförande</i> |
| - Susanne Fältö            | <i>Sekreterare</i>     |
| - Maritha Neiberg-Karlsson | <i>Kassör</i>          |
| - Petra Öhrn               | <i>Ledamot</i>         |
| - Per Norén                | <i>Suppleant</i>       |
| - Stefan Sundholm          | <i>Suppleant</i>       |



*Ett glatt gäng styrelse som under året fått hantera många både roliga och tuffa beslut*

Styrelsen har haft tio protokollförda ordinarie möten inklusive ett konstituerande möte. Mötena har i huvudsak varit fysiska och endast ett möte har varit digitalt. Utöver det har styrelsen haft nio protokollförda extra-möten, de flest som Zoommöten.

En stor del av styrelsens engagemang har lagts på iordningställande och flytten till nya lokaler. Hyresvärden på Åda har stämt föreningen och kräver att vi ska betala återställandet av Animalenlokalen. Processen var inte avslutad vid årsskiftet. Ombyggnaden av lokalerna i Nerofastigheten blev avsevärt mycket dyrare än ursprunglig offererat då det bland annat blev en del extrabeställningar som inte var planerade. Styrelsen har initierat förhandlingar men de var inte slutförda vid årsskifte.

Vi hade ingen representant vid årets stämma för Friskis Riks, som gick av stapeln i Ängelholm, då vi strävade efter att hålla föreningens kostnader så låga som möjligt. Peter deltog dock i Föreningskonferensen (FKON) i Stockholm. Mötet hade några huvudpunkter som diskuterades:

- Finansiering

En workshop där vi fokuserade på intäktsmöjligheter vid sidan om medlemskap och träningskort. Bl.a handlade det om att ställa ut automater för dricka och energitillskott

Vidare hur kan vi hitta extern finansiering av verksamhet och gemensamma projekt genom stiftelser och fonder.

- Motionsformer

Vi diskuterade nuvarande utveckling och faserna i processen. Vilka träningsformer som är i fokus 2025 och idéer kring januari-nyheterna. Vi diskuterade också hur utbudet svarar mot funktionärernas och medlemmarnas förväntningar.

Hur tränar Friskis medlemmar? Vi tittade på statistik från BRP och nyligen genomförda enkäter

HYDROX.

HYROX är en tävlingsform som kombinerar åtta olika träningsstationer med löpning mellan varje station. Denna kombination av styrka, uthållighet och funktionella övningar skapar en utmaning för hela kroppen och passar många träningsnivåer. Det finns mycket mer att säga om HYDROX men för de föreningar som vill ta in HYROX i sitt utbud behövs en affiliering. Detta är förstås förknippat med en kostnad!

- Fler locations

Projektet Fler Locations fokuserar på nästa steg i satsningen på fler anläggningar på fler orter och platser.

I samma andetag diskuterades vad vi kan dra för lärdomar av de föreningar som är i process att gå samman? Vilka andra möjligheter till samverkan än samgående finns? Hur framtidsäkrar vi verksamheten i våra mindre föreningar?

## Verksamhetsgruppen

Verksamhetsgruppen har under året bestått av:

- Agneta Kempe *Utbildningsansvarig, lokalansvarig (bokningar), FitnessPlayer*
- Elin Wirmark *PR-ansvarig*
- Ann-Sofi Hjörn *PR-ansvarig*
- Eva Gimholt *Schemaläggning*
- Peter Lantz *Verksamhetsledare, Representant spinning*
- Lena Karlsson Leksell *Ledaransvarig*
- Sara Önneby *Värdansvarig, sekreterare*



*Verksamhetsgruppen på sammanträde (på internet), känns de igen?  
Elin var inte med på mötet.*

Verksamhetsgruppen har också tillsammans med styrelsen varit engagerad i arbetet med utökningen av verksamheten, bl.a köptes viss utrustning in till nya Spegelsalen för att kunna möta ett ökat antal motionärer vid våra pass.

## PR-verksamhet

Under året slogs PR-gruppen samman med Verksamhetsgruppen. Ett naturligt val eftersom det är just verksamheten som vi ska informera om på olika sätt.

Som vanligt är uppdateringen av veckan schema med eventuella ändringar som inställda pass, ledarbyte etc en stor del av arbetet.

En viktig uppgift under året har också varit att informera om flytten från Åda till Nero, så att både gamla och nya medlemmar ska hitta till våra nya lokaler.

Verksamhetsgruppen hade protokollförlorda sammanträden varje månad under året. En kort sammanfattning läggs ut i Trosagruppen på WorkPlace.

Funktionärsträffar mm ordnades:

- Vi hade julgransplundring 14/1 med god uppslutning av funkisar. Träffen inleddes med ett spinn- och ett jympapass. Vi hade samtidigt värd och ledarträffar.
- Vi hade värd- och ledarträffar 7/5 som inleddes med spinning ett Core flexpass.
- Kick-off för höstterminen 30/9. Vi passade på att ha ledar- och värdträffar, hade gemensam lunch och övade hjärt- och lungräddning samt lindning av stukade leder, i första hand fötter.



*Elin kommer här*



Föreningens information och PR under 2024 har skett via vår hemsida, våra sidor på Facebook och Instagram. Vi har också exponerats med gratis annonser på ljustavlorna på Ica Trossen och biblioteken samt köpt annons-plats på den stora ljustavlorna vid Nero sedan flytten dit. Vi har också haft några annonser i ÖSP.

En hel del av vår PR är kostnadsfri – det som budgeten använts till är främst ÖSP-annonser för att berätta om schemat inför vår, sommar och höst och Neros ljustavla, som hela tiden har en annons för Friskis verksamhet.

Engagemanget på våra FB- och Instagramsidor har ökat lite, till 850 (+ 50) respektive och 300 (+20) följare. Besöken på hemsidan har ökat rejält under året. Det är i första hand schemat som är mest besökt tillsammans med information om träningsformer. Informationen om hur man blir medlem och hur man får kontakt med någon i föreningen är också välbesökt. Många har också läst om sommarjympan och årsmötet.

## Övriga grupper

För i första hand rekrytering av träningsledare finns en *Rekryteringsgrupp* bestående av:

- Lena Karlsson Leksell, Agneta Kempe.

*Gymgruppen* består av:

- Stefan Sundholm, Riitta Poutiainen (slutade till sommaren), Lasse Heinz, Peter Lantz.

*Utbildningsgrupp:*

- Agneta Kempe och Linda Robertsson.

*Dataskydd* och medlemsregister:

- Lena Axelsson, Susanne Fältö.

*Luff /Coachning* (kvalitetsuppföljning för våra ledare)

- Agneta Kempe, Lena Karlsson Leksell, Kristina Svensson Pettersson och Tanja Lappalainen.

*Dopinggrupp:*

- Stefan Sundholm, Riitta Poutiainen (slutade till sommaren)

*Klädgrupp:*

- Åsa Norén, Maritha Neiberg Karlsson

*Ungdomsgrupp:*

- Petra Öhrn, Åsa Norén.

*Valberedningen:*

- Lena Karlsson Leksell, Agneta Kempe, Joakim Öhrn

## Ledare

Vi har under året haft 22 ledare med schemalagda pass.

## Värdar

Under våren var det 19 aktiva värdar. Kassören Maritha var också värd för ett pass.

Samordnare i värdgruppen är Sara Önneby.





## Avslutande ord

2024 blev året då äntligen våra drömmar uppfylldes. Snygga, oftast välventilerade hallar för gym, spinning och golvpas, omklädningsrum och duschar. Inte de största i Friskisvärlden men i ett format som passar en liten förening som vår. Att det blev just det året som vi fyllde 40 år i Trosa var mer av ett ödets nyck som egentligen startade när veterinärstationen Animalen beslöt sig för att flytta från Trosa redan under 2022.

För styrelsen har året varit ganska tufft då varken flytten från Åda eller inflyttningen på Nero Centrum blev alldeles friktionsfria. Stämningen i föreningen har dock varit god och vi har fått en kraftfull respons från våra medlemmar.

Trots den ganska omvälvande förändringen för föreningen har vårt mycket kompetenta funkisgäng kunnat driva verksamheten med få störningar och ett minimum av inställda pass. Det ökande antalet medlemmar talar sitt tydliga språk.

Även under detta år har målet att på bred front uppfylla i Strategi 25 fått stå tillbaka för arbete med de nya lokalerna. Trots det har vi med råge uppfyllt grundmålen för vår verksamhet:

- *Kunnat erbjuda våra medlemmar ett rikt utbud av lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet.*
- *Vi har genom vårt varierande utbud av olika träningsformer fått så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje med våra värderingar och kvalitet som grund*
- *Vi har, där det varit möjligt, arbetat med att öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.*

Trosa 2025-03-13

Niklas Berge  
*Ordförande*

Maritha Neiberg-Karlsson  
*Kassör*

Susanne Fältö  
*Sekreterare*

Peter Lantz  
*Vice Ordförande*

Petra Öhrn  
*Ledamot*

Per Norén  
*Suppleant*

Stefan Sundholm  
*Suppleant*