



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2015

FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ



Styrelsen för Friskis&Svettis i Tyresö vill härmed lämna följande verksamhetsberättelse för år 2015 till årsmötet

Summeringen av verksamhetsåret 2015 visar på ännu ett år fyllt av rörelseglädje. Medlemsantalet var vid årets slut 5932 vilket motsvarar 13,7% av Tyresös invånarantal. Medlemsantalet ökade jämfört med 2014 (5551) och 2013 (5920). Antalet inpasseringar minskade något, 0,4% jämfört med 2015 vilket var en trend hos alla F&S-föreningar i Stockholmsområdet. Kanske beror det på det varma fina vädret under hösten eller att fler personer väljer andra aktiviteter under större del av året. Antalet inpasseringar under juli var dock det högsta någonsin då det var dåligt väder under hela månaden.

Föreningen har under året fortsatt att utveckla träningsutbudet och främja medlemmarnas möjligheter att bredda sin träning genom att prova nya aktiviteter samt ta del av ett antal nyheter i träningsutbudet. För att öka tillgängligheten till gymmet har föreningen fortsatt att satsa på den individuella träningen genom en ökad rekrytering av blivande tränare.

MEDLEMMAR

Medlemsantalet uppgick under året till 5932 personer, vilket jämfört med 2014 är en ökning med 381 medlemmar. Fördelningen mellan kvinnor och män var 65% respektive 35% vilket är ungefär samma som föregående verksamhetsår. Yngsta medlemmarna är 2 år och den äldsta 91 år. Medelåldern var 43 år för kvinnor och män. 20% av föreningens medlemmar var 15–25 år och 14% var 65 eller äldre.

FUNKTIONÄRER

Basen för föreningens verksamhet är ideellt engagerade funktionärer. 220 personer har under året valt att vara funktionärer i Friskis&Svettis Tyresö. De flesta har engagerat sig som ledare, tränare, träningsvärdar eller receptionister. Flera funktionärer bidrar till föreningens verksamhet genom att engagera sig som styrelseledamöter, valberedare, uppföljare, kursledare, projektledare, fixare som sköter service och underhåll av den stora maskinparken eller tex ordnar med mat och fika vid större event. Några funktionärer bidrar dessutom som ansvariga för olika områden eller funktionärsgrupper.

Under året genomfördes flera aktiviteter för våra funktionärer, däribland Avspark i januari, VIP-kväll för nya funktionärer i februari, Kickoff i augusti och sist på året ett Glöggmys då alla funktionärer med respektive bjöds på en föreläsning av Jenny Rosqvist. Även föreläsning om kost med Jenny Stålhammar och Mindfulness med Bosse Rosén erbjöds.



UTBILDNING

Under året har ett antal nya ledare, värddar och andra funktionärer utbildats. För att möta medlemmarnas efterfrågan kring föreningens utbud har även befintliga ledare deltagit i vidareutbildningar av olika slag.

Föreningens styrelse har deltagit i den av Friskis&Svettis Riks ordnade Årsstämman samt Föreningskonferensen, ett konvent där de som leder de olika Friskis&Svettis-föreningarna får mötas och inspireras. I Tyresö har alla nya funktionärer erbjudits att delta i en intern föreningsintroduktion samt HLR-utbildning.

Under hösten deltog 33 funktionärer i Friskis&Svettis Riks anordnade Svettisdagar. Ett träningskonvent för inspiration både praktiskt och teoretiskt. Under helgen presenterades även Friskis&Svettis träningsnyheter.

I och med att vi har öppnat upp för träning i hallarna har vi investerat i en del nya redskap för dessa.

UTBUD

Föreningens ordinarie höst- och vårschema har erbjudit drygt 90 schemalagda pass/vecka inkl. tränare och IMT (Inspiration Med Tränare). För att erbjuda variation i träningen har föreningen satsat extra mycket på att bredda utbudet i gymmet, både genom ny utrustning och aktiviteter.

Under vintern fick föreningen tillgång till en utegård på baksidan av föreningens lokal. Fastighetsägaren Kungsleden hade efter dialog med föreningen iordningsställt gården för att användas till träning. Gårdens yta delades upp mellan Flex gym och föreningen, varav vi utnyttjat halva ytan var. Under våren inleddes ett samarbete med Obstacle Training. Samarbetet innebar att föreningen fick tillgång till en hinderbana som monterades upp på utegården samt att föreningens gyminstruktörer fick möjlighet att utbilda sig i hinderbaneträning. Föreningen har därefter erbjudit instruktioner i hinderbaneträning för intresserade medlemmar och funktionärer. Utegården kompletterades även med utrustning för gymträning utomhus.

För att introducera unga personer i gymträning har föreningen erbjudit 23 st. kurser för intresserade ungdomar från 14 år. 189 ungdomar utbildades under året.

I april började föreningen erbjuda PT, personlig tränare, för första gången. Träningstillfällen bokades direkt av både medlemmar och icke medlemmar och under hösten blev efterfrågan så stor att beslut togs att utbilda ytterligare en PT.

För att erbjuda träning för äldre personer startades ett projekt upp i samarbete med F&S Riks. Projektet kallades Guldträning och riktade sig till personer från 70 år och uppåt. Inom projektet genomfördes olika grupppass tex stol/styrka, cirkelträning och stavträning. Projektet utvärderades i slutet av året och det beslutades att verksamheten skulle permanentas i form av ett särskilt träningsutbud och träningskort kallat Seniorklubben.

Under året har ett stort antal specialpass anordnats. Bland dem återfinns teknikpass inom Yoga, Box och Skivstång, Maratonpass både inom Spin och Iw, Dans special, Small group, Långturer för stavträning, Vasaloppsspining med direktsändning från loppet och glittriga pass på nyårsafton. Traditionsenligt har föreningen förstås också haft gratis träning ute på Tyresövallen under sommaren. Vi erbjöd en blandning av pass som Jympa, Core, Dans vilket blev mycket uppskattat.

Utöver detta har föreningen fortsatt att främja en omväxlande träning bland annat genom att arrangera den mycket uppskattade Utmaningen, där medlemmarna utmanades att genomföra tolv olika pass inom fem veckor. Ett annat tillfälle då både medlemmar och icke medlemmar hade möjlighet att prova på en mängd olika träningsformer var på Träningsdagen i oktober som genomfördes tillsammans med övriga Friskis&Svettis-föreningar. Under dagen bjöd föreningen på gratis träning.

En uteaktivitet som vi erbjudit vid två tillfällen under året är en 5km runda utanför Friskis&Svettis i Erstaviksområdet. Vi kallade den VårRundan och HöstRundan. Alla som deltog kunde göra det efter sina egna förutsättningar, gå, stavgång eller springa. Alla fick tidtagning. Här samarbetar vi med Tyresö Friidrott.

Föreningen har fortsatt att erbjuda träning för personer med olika former av funktionsnedsättning – både fysiska och intellektuella, bland annat genom RH-passen som nu bytt namn till Öppna Dörrar och den populära Enkeljympan.

Vi har med stor framgång och uppskattning erbjudit kompletterande träning till olika lag och föreningar under året. De har haft egna pass och vissa har gått in på öronmärkta pass hos oss. Även skolor har kommit till oss under sina idrottsdagar.

Mellan den 1 juni-31 oktober genomfördes ett projekt riktat till barn. Projektet var ett samarbete med F&S Riks och finansierades av Postkodstiftelsen.

Syftet vara att skapa positiva upplevelser av rörelse hos barn i särskilt utsatta grupper. Föreningen bjöd in barn med särskilda behov som tex funktionsnedsättningar eller barn som bor i socioekonomiskt utsatta områden. För att skapa gemenskap och undvika utanförskap bjöd vi in alla barn i deras klasser. 720 barn deltog i Röris, yoga eller mindfulnesspromenader. 75 rörelsepass genomfördes.

Förutom all träningsverksamhet har föreningen också erbjudit utbildning och inspiration i Röris6 och Mini-Röris4.

ANTIDOPINGARBETE

Under året genomförde Riksidrottsförbundet en av föreningen beställd dopingkontroll i gymmet. Att ha regelbundna dopingkontroller är i enlighet med föreningens antidopingarbete och kommer därför också fortsätta att vara ett återkommande inslag i verksamheten.



20 %
UNDER 20 ÅR

177 277
INPASSERINGAR

5 932
MEDLEMMAR



13,7 %
AV TYRESÖBORNA
TRÄNAR PÅ FRISKIS





KOMMUNIKATION

Medlemmarna har under året löpande fått information om vad som händer i föreningen, i huvudsak via hemsida, nyhetsbrev, anslag i lokalen, digitala skärmar och information på pass. Friskis&Svettis, som utkommit sex gånger under året, har funnits tillgänglig för medlemmarna i lokalen.

Därutöver har föreningen fortsatt att utveckla närvaron på Facebook och den egna sidan har nu över 1800 följare. Instagram finns med för andra året och har fortsatt att utvecklas.

För att få fler att upptäcka det lustfyllda i att röra på sig har föreningen löpande bjudit in nyinflyttade Tyresöbor till att prova på föreningens utbud.

Under Tyresöfestivalen i september deltog Friskis&Svettis i samarbete med Cykelfrämjandet. Syftet var att presentera föreningens träningsutbud för personer med funktionshinder. Andra kommunikationsaktiviteter som genomförts är annonsering i lokala söktjänster, på Google samt Mitt i Tyresö.

I Stockholmsregionen har 14 Friskis&Svettis-föreningar ett regionalt samarbete. Regionsamarbetet har främst handlat om gemensam marknadsföring, där Friskis&Svettis rikstäckande kampanjer varit en del. Genom regionsamarbetet erbjuds även Tvåförenings-kortet som blivit populärt bland de som bor och arbetar i olika kommuner. En Sommarbonus erbjöds under sommaren vilket innebär att alla som har aktuellt träningskort kan träna gratis i alla stor-Stockholms Friskis&Svettis-föreningar under juni, juli och augusti. En julbonus med samma villkor infördes för gratis träning under december månad.

LOKALER

Under året har lokalerna underhållits genom bland annat ommålning av omklädningsrummen. Redskapsförrådet i stora hallen har byggts om och en ytterligare dörr öppnats upp för lättare passage. En ramp för rullstolsburna i spinningsalen förbereddes och två handcyklar monterades in permanent.

Förhandlingar med Samhall angående föreningens städavtal pågick under hösten. Förhandlingarna resulterade i att föreningen behåller samma villkor och avtal som tidigare.



ORGANISATION

Då 2014 avslutade med ett kraftigt negativt resultat ansåg sig styrelsen tvungen sig besluta om personalneddragningar under 2015. Personalen informerades och i mars deltog verksamhetschef och ordförande i fackliga förhandlingar gällande uppsägning av receptionsansvarig på 75%, Katja Jennekvist. Katja slutade sin tjänst den 31 maj. Två heltidsanställda med ansvar för medlemsservice, Ingela Ling och Richard Svennberg samt ideella funktionärer tog över Katjas timmar i receptionen under resten av året. Den 1 oktober sa Kommunikations- och marknadsansvarig, Victoria Malm upp sig. Victoria slutade den 31 oktober och ersattes av Sofia Steenie den 1 nov. Sofia är projektanställd på 50% t.o.m den 30 juni. Fyra personer har varit timanställda för bemanning av receptionen under helger. Under sommaren utökades två funktionärsuppdrag till att innefatta större ansvar för receptionen, vilket möjliggjorde en sammanhållen semester för ordinarie personal.

Styrelse

Eva Sundberg, ordförande
Lesley Brunnman, vice ordförande
Tove Bergström Wiegurd, kassör
Julia Lindholm, ledamot
Anneli Köhler, ledamot
Lotta Stjernfeldt, ledamot
Rolf Elwin, ledamot

Fast anställda under året

Eva Berglind
Eva Ekelund
Ann Fredriksen Norström
Ingela Ling
Katja Jennekvist (t.o.m. 31 maj)
Richard Svennberg
Victoria Malm (t.o.m. 31 okt)

Timanställda

Petra Göransson, Aida Asgari, Elaine Munkhammar, Emma Weski

Projektanställd

Sofia Steenie (från 1 nov)

Styrelsen har under året hållit elva ordinarie styrelsemöten, ett konstituerande möte och ett extrainsatt möte för att diskutera handlingar till årsstämman i Borlänge. Verksamhetschefen är kallad och deltar på alla möten. Vid behov har även övrig berörd personal deltagit och rapporterat.

Med detta vill vi i styrelsen rikta ett stort tack till samtliga engagerade funktionärer för det enastående verksamhetsår vi nu lägger till handlingarna. Vi vill även tacka för det förtroendet vi fått att leda vår förening.