



Friskis&Svettis Tyresö

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

tjugohundratjugo

Innehåll

Friskis&Svettis Tyresö	sida 3
Medlemmar	sida 4
Funktionärer	sida 4
Utbildning	sida 5
Utbud	sida 6
Kommunikation	sida 7
Samarbeten	sida 10
Anläggning & utrustning	sida 10
Organisation	sida 11

Friskis&Svettis Tyresö

Vår verksamhetsidé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla!

Summeringen av verksamhetsåret 2020 är annorlunda mot tidigare år. Årets första månader januari och februari började med en stark tillströmning av nya medlemmar och föreningen hade planer på att investera och underhålla. Men från mars 2020 har föreningen utmanats av pandemin, covid-19.

Vi har haft föreningen öppen för våra medlemmar under hela året men vi har jobbat med de anpassningar som krävts och har nogsamt följt aktuella riktlinjer från Folkhälsomyndigheten, Riksidrottsförbundet och Friskis&Svettis Riks. Funktionärer och medarbetare har arbetat extremt hårt för att skapa möjligheter till träning trots dessa krävande förhållanden. Vi har inte ställt in utan ställt om och ställt ut.

Medlemmar

Medlemsantalet var vid årets slut 6 047, en minskning jämfört med rekordåret 2019 (6 316) 2018 (6 109) 2017 (6 045). Antalet medlemmar motsvarar 12,5% av Tyresös invånarantal.

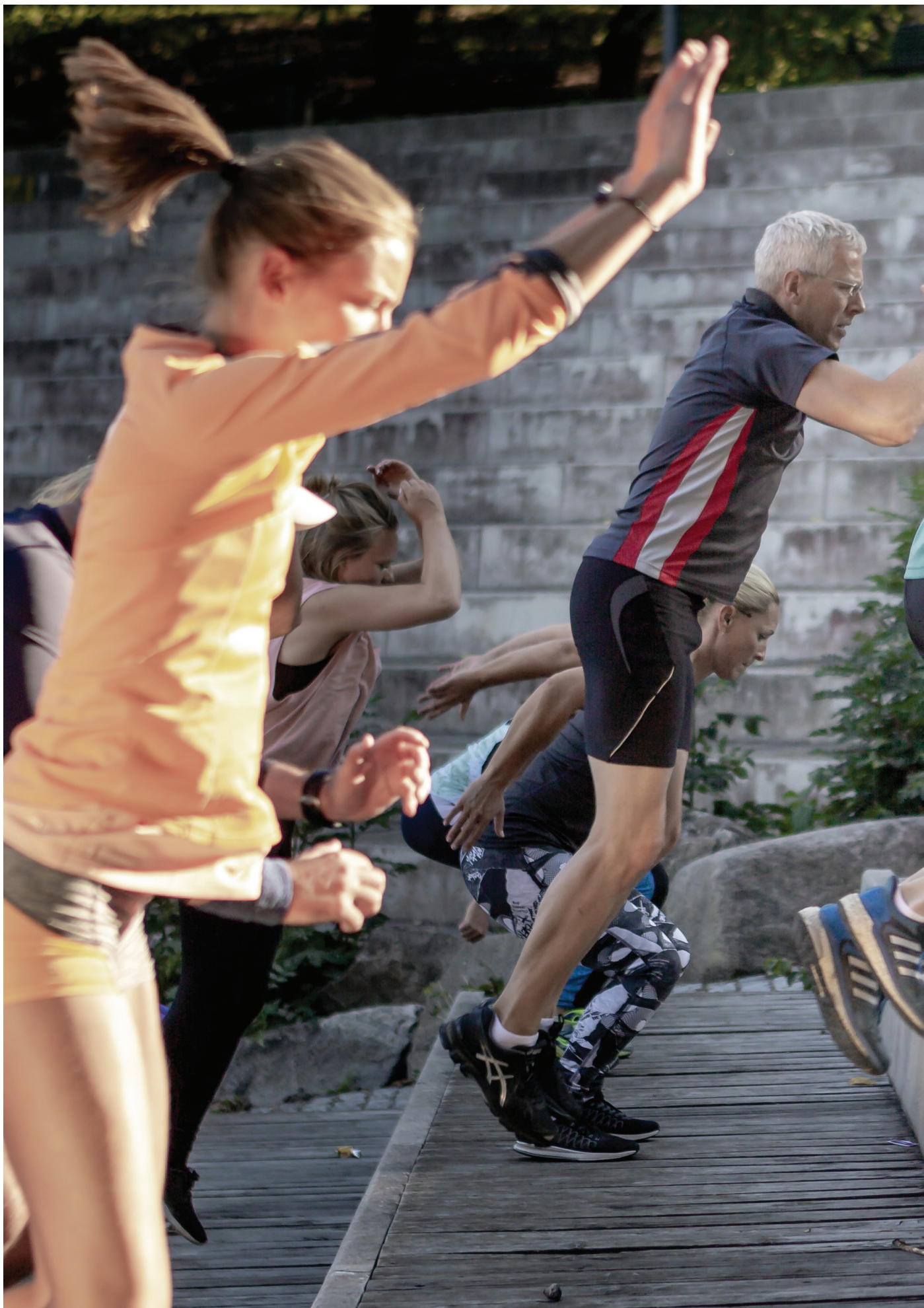
Fördelningen mellan föreningens kvinnor och män var 63% respektive 37%. Yngsta medlemmen är 1 år och den äldsta 93 år. Medelåldern är 45 år för kvinnor och 43 för män. 19% av föreningens medlemmar är 15–25 år och 16% är 65 år eller äldre.

Antalet inpasseringar till Friskis&Svettis Tyresö under året var 162 280 stycken. En minskning med 39 045 inpasseringar som motsvarar 19% på helåret. Förändring i antal inpasseringar tidigare år var 2019 (+6,8%) 2018 (2,8%) 2017 (4,4%).

Funktionärer

Basen för föreningens verksamhet är 250 ideellt engagerade funktionärer. De fyller en stor roll i Friskis&Svettis Tyresös verksamhet, de tillför glädje, energi och är med och utvecklar föreningen. Det är de som driver föreningen tillsammans med personalen. De leder träningspass, ser om lokalen och tar hand om alla våra medlemmar på bästa möjliga sätt. Under året har drygt hälften av funktionärerna kunnat vara aktiva pga pandemin. Under våren, sommaren och en bit in på hösten var funktionärer +70 år tvungna att avstå på grund av rådande restriktioner.

Funktionärer bidrar till föreningens verksamhet genom att engagera sig som ledare, individuelltränare, träningsvärdar, receptionister, styrelseledamöter, valberedare, uppföljare, projektledare, tonårsinspiratörer, fixare som sköter service och underhåll av den stora maskinparken eller tex ordnar med mat och fika vid större event.



Utbildning

Under året har ett antal nya ledare, individuella tränare, tonårsinspiratörer, träningsvärdar och receptionister utbildats. För att anpassa föreningens utbud har även befintliga funktionärer deltagit i vidareutbildningar av olika slag. Det har dock varit ett begränsat utbud och möjlighet till utbildning under året med anledning av covid-19. Friskis&Svettis Riks anordnar en digital träningskonferens samt Föreningskonferensen, ett konvent där de som leder de olika Friskis&Svettis-föreningarna får mötas och inspireras. Föreningens styrelse och valberedning har deltagit i Friskis&Svettis Riks årsstämma (digitalt), Styrelsen och verksamhetschefen genomförde den av Riks framtagna digitala styrelseutbildningen som bestod utav fem block om styrelsearbete i Friskis&Svettis demokratiska organisation.



Utbud

Friskis&Svettis individuella träning och gruppträning har vuxit mycket de senaste åren. Drygt hälften av årets registrerade besök, så kallade inpasseringar, sker i gymmet. Föreningens normala höst- och vårschema brukar erbjuda drygt 130 schemalagda pass per vecka. Pga pandemin så har vi under 2020 i genomsnitt erbjudit ca 100 pass per vecka och betydligt färre platser än vanligt. Runt 20 - 25 av dessa pass har erbjudits utomhus. Antalet deltagare per pass har under innevarande år minskat succesivt ända ner till åtta deltagare/grupp.

Alla gruppträningspass har anpassats så vi står på stället, i sk bioupställning och deltagarna har sina egna redskap som torkas av efter användning.

Föreningen erbjöd under årets första månader träning för personer med olika former av funktionsnedsättning - både fysiska och intellektuella, bland annat genom RH fysträning och den populära Enkeljympan. Många träningsformer ställdes in fr.o.m mars 2020 pga covid -19. Bland annat Enkelträning, RH-fysträning, Seniorsklubben, Cirkelgym, Plaza och Boxpassen.

Vanligtvis erbjuder vi träning till olika lagidrotter samt skolor men även de har vi fått pausa under 2020.

Familjeträning har erbjudits i viss mån utomhus under året.

Interna utbildningar har genomförts för att kicka igång ledare att köra olika träningspass ute. Vi har under året infört pass såsom Utegym, Utefys, Utefys cross, Löp och gå samt Soft varianter av dessa pass.

För att introducera unga personer i gymträning har föreningen erbjudit 27 stycken kurser för totalt 174 ungdomar mellan 14 & 16 år gamla.

Traditionsenligt har föreningen haft kostnadsfri utomhusträning för alla under vår och sommar. I år hölls träningen på Älta IP samt på Tyresövallen, Fornuddsparken och i Alby. Vi erbjöd en blandning av pass som Jympa, Core, Cirkelfys, Intervallflex Dans soft och Modus.

Ett projekt för äldre personer med synnedsättning kallat "En annan syn på träning" gick in på sitt andra verksamhetsår. Syftet med projektet är att utforma träning för personer med synnedsättning samt skapa en utbildning för spridning till övriga Friskis&Svettis föreningar. Projektet kommer pågå i tre år och finansieras av Allmänna Arvsfonden. Under år 2020 fick projektet börja jobba mer med yngre personer då de äldre inte fick vara hos oss pga covid-19.


I oktober genomfördes en antidopingvecka kallad 100 % Ren Hård Träning för att uppmärksamma att föreningen tar avstånd från doping samt informera om riskerna med doping.

Kommunikation

Medlemmarna har under året löpande fått information om vad som händer i föreningen. Kommunikationen sker via hemsida, Facebook, Instagram, nyhetsbrev, anslag i lokalen, digitala skärmar och information på pass. Friskispresen, Friskisorganisationens gemensamma tidning, har utkommit fyra gånger under året och har funnits tillgänglig för medlemmarna i lokalen.

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. Andra kommunikationsaktiviteter som genomförts är annonsering i lokala söktjänster och på Google.





**Tillsammans
hämtar vi ny
energi.**



i lust & olust

Samarbeten

I Stockholmsregionen har 15 Friskis&Svettis-föreningar ett regionalt samarbete. Föreningarnas verksamhetschefer, ordföranden, träningsansvariga och kommunikationsansvariga har haft löpande kontakt för att diskutera aktuella frågor. Under året har ett stort antal digitala möten genomförts angående hantering av den rådande situationen med covid-19.

Genom regionsamarbetet erbjuds även Tvåförenings-kortet som blivit populärt bland de som bor och arbetar i olika kommuner. En sommarbonus erbjöds under sommaren vilket innebar att alla som hade aktuellt träningskort kunde träna i alla stor-Stockholms Friskis&Svettis-föreningar under juni, juli och augusti.

Anläggning & utrustning

Föreningens anläggning har från den 13 mars anpassats löpande utifrån covid-19. Föreningen har följt aktuella riktlinjer från Folkhälsomyndigheten, Riksidrottsförbundet och Friskis&Svettis Riks. De flesta anpassningarna har gjorts för att möjliggöra avstånd med 2 meter. Från den 8 december gjordes ytterligare anpassningar enligt den nya tillfälliga pandemilagen där varje person ska ha 10 kvm var för att kunna hålla avstånd. För att skapa utrymme har träningsutrustning flyttats, möbler och skohyllor tagits bort och en del träningsutrustning magasinerats. Under våren utrustades utegården med träningsutrustning för att skapa ett fullt fungerande utegym. I september anlades även konstgräs på träningsytan. Under hösten har duschar och bastu varit avstängda.

Ett antal löpande underhållsarbeten och reparationer har gjorts. En stor del av de löpande åtgärderna sköttes av föreningens funktionärer

Organisation

Under året genomförde styrelse och personal en gemensam verksamhetsplanering. Personalen arbetade fram en budget och verksamhetsplan för 2021. I april genomfördes föreningens första digitala årsmöte där 50 medlemmar deltog.

Under 2020 var åtta personer tillsvidareanställda i föreningen. På helger och under sommaren skötte receptionen av funktionärer med ett utökat funktionärsuppdrag.

Styrelse

Lotta Stjernfeldt, ordförande
Jeanette De Stefano, vice ordförande
Tove Rustas Wiegurd, kassör
Rolf Elwin, ledamot
Thomas Windahl, ledamot
Britta Barksten, ledamot
Juan Vallejo, ledamot

Tillsvidareanställda

Eva Berglind, 90%
Ann Fredriksen Norström, 90%
Anders Roos, 65%
Richard Svennberg, 100%
Ingela Ling, 100%
Anna Hagström 100 %
Jonna Rosenkranz, 70%
Josefine Wahlberg, 50%
(vikariat för föräldradighet)

Styrelsen har under året hållit 22 styrelsemöten. Verksamhetschefen är kallad och deltar på alla möten.

Med detta vill vi i styrelsen rikta ett STORT TACK till samtliga engagerade funktionärer för det utmanande verksamhetsår vi nu lägger till handlingarna. Utan er kreativitet, positiva inställning och uthållighet hade det aldrig gått! Tack vare er har föreningen kunnat hålla öppet och därmed erbjuda träning till föreningens medlemmar. Vi vill även tacka för det förtroendet vi fått att leda vår förening.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2020

Friskis&Svettis Tyresö

Bollmora gårdsväg 8

Hemsida friskissvettis.se/tyreso

Facebook friskissvettis.tyreso

Instagram [@friskistyreso](https://friskistyreso)

friskis

