



Friskis&Svettis Tyresö

VERKSAMHETSBERÄTTELSE
TJUGOHUNDRATJUGOTVÅ



Innehåll

Friskis&Svettis Tyresö	sida 3
Medlemmar	sida 4
Funktionärer	sida 4
Utbildning	sida 6
Utbud	sida 7
Kommunikation	sida 8
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 2022 är att det varit ett uppbyggnads år för att återhämta oss efter pandemi åren. Under hösten har vi haft en god tillströmning av gamla och nya medlemmar men vi är långt ifrån återhämtade från medlemsantalet föreningen hade innan pandemin. Funktionärer och medarbetare har bidragit stort till att vi lyckats återhämta oss som vi gjort.

Medlemmar

Medlemsantalet var vid årets slut var 4 900, en marginell ökning jämfört med 2021 då vi hade 4 837 medlemmar och rekordåret 2019 (6 316), 2018 (6 109), 2017 (6 045). Antalet medlemmar motsvarar ca 10% av Tyresös invånarantal. Fördelningen mellan föreningens kvinnor och män var 61% respektive 38% samt 1% könsneutral. Yngsta medlemmen var 1 år och den äldsta 93 år. Medelåldern var 45 år för kvinnor och 43 för män. 18% av föreningens medlemmar är 15–25 år och 14% är 65 år och äldre. Det totala antalet inpasseringar till Friskis Tyresö under året var 153 356 stycken. En ökning med 8 635 inpasseringar som motsvarar 6% på helåret. Förändring i antal inpasseringar tidigare år var 2020 (-9%) 2019 (+6,8%) 2018 (+2,8%) 2017 (+4,4%).

Funktionärer

Basen för föreningens verksamhet är 230 ideellt engagerade funktionärer. De fyller en stor roll i Friskis 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. Funktionärer bidrar till föreningens verksamhet genom att engagera sig som ledare, individuella tränare, 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. I början av året erbjöds digitala utbildningar men efter hand har utbildningarna åter blivit fysiska. Friskis&Svettis Riks hade under hösten en träningskonferens samt Föreningskonferens, ett konvent där de som leder de olika Friskis&Svettis-föreningarna får mötas och inspireras. Föreningens styrelse och valberedning har deltagit i Friskis Riks årsstämma.



Utbud

Friskis individuella träning och gruppträning har vuxit mycket de senaste åren. Drygt hälften av årets registrerade besök, så kallade inpasseringar, sker i gymmet. Föreningens höst- och vår schema har erbjudit 120 schemalagda pass per vecka. Runt 30-35 av dessa pass har erbjudits utomhus. Antalet deltagare per pass begränsades under början av året pga. pandemin men har efter hand ökats upp till nuvarande nivåer. Föreningen har under året erbjudit träning för personer med olika former av funktionsvariationer – både fysiska och intellektuella. Några träningsformer var fortsatt pausade under första delen av året pga covid -19, men under hösten har samtliga träningsformer återupptagits. Vi har erbjudit träning till olika lagidrotter samt skolor i mindre skala under året. Familjeträning som familjeympa och Familjefys är åter på vårt schema. Vi har under året haft pass ute i form av Utegym, Dans, Jympa, Multifys, Utefys, Utefys cross, Löp och gå samt Soft varianter av dessa pass.

Utbud För att introducera unga personer i gymträning har föreningen erbjudit 21 stycken kurser för totalt 160 ungdomar mellan 14 & 16 år gamla.

Traditionsenligt har föreningen haft kostnadsfri utomhusträning för alla under vår, sommar och höst. 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 Multifys. Ett projekt för äldre personer med synnedsättning kallat "En annan syn på träning" gick in på sitt tredje och avslutande verksamhetsår och är nu avslutat. Syftet med projektet har varit att utforma träning för personer med synnedsättning samt skapa en utbildning för spridning till övriga Friskisföreningar i landet vilket nu är gjort. Projektet har pågått i tre år och finansierats av Allmänna Arvsfonden. Föreningen har även startat upp Paraträning för yngre personer med synnedsättning. I oktober genomfördes en antidopingvecka kallad 100 % Ren Hårdträning för att uppmärksamma att föreningen tar avstånd från doping samt informera om riskerna med doping. Föreningen har under året samarbetat med Tyresö fritidsgårdar samt SFI.

Kommunikation

Medlemmarna har under året löpande fått information om vad som händer i föreningen. Kommunikationen har skett via hemsida, Facebook, Instagram och nyhetsbrev samt anslag i lokalen, digitala skärmar och information på pass. Vi har också genomfört diverse kampanjer. En vår- och höstkampanj via Friskis&Svettis Riks samt regionala och egna kampanjer. De har alla varit uppskattade och synts väl i våra kanaler. 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 sociala medier och samarbete med Tyresö kommun.



Värme ingår i priset

Hitta träningen som passar dig



Känn dig som hemma



Samarbeten

I Stockholmsregionen har 15 Friskisföreningar 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 och fysiska möten ägt rum. Pandemin har genererat att vi utökat vårt samarbete mellan föreningarna och stöttat varandra i olika frågor. Under året har föreningen öppnat upp för fler samarbeten med lokala företag och Tyresö kommun.

Anläggning & utrustning

Föreningens anläggning har under året återgått till det nya läget utan restriktioner. Maskiner och utrustning har återfått sin plats. Våra loggor på utsidan av vår anläggning har bytts ut för att vara i fas med Friskis grafiska profil som gäller för hela organisationen. Föreningen har kunnat investera i ett antal nya anpassade träningsmaskiner med sökt ekonomiskt stöd från RF/SISU Parasport. Från oktober har vi justerat våra bastutider för att möta de skenande elkostnaderna. Ett antal löpande underhållsarbeten, målning 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 2023. I april genomfördes föreningens årsmöte där 40 medlemmar deltog. Under 2022 års start var sju personer tillsvidareanställda i föreningen och från april är vi sex anställda och har en projektanställd. På helger och under sommaren sköttes receptionen av funktionärer med ett utökat funktionärsuppdrag.

Styrelse

Lotta Stjernfeldt, ordförande
Thomas Windahl, vice ordförande
Rolf Elwin, kassör
Anna Remse, ledamot
Jeanette De Stefano, ledamot
Britta Barksten, ledamot
Juan Vallejo, ledamot
Mattias Åkerlind, suppleant
Maria Dierauer, suppleant

Tillsvidareanställda

Stina Eklund Olofsson, 100%
Anna Hagström 100 %
Richard Svennberg, 100%
Josefine Wahlberg, 100%
Ann Fredriksen Norström, 90%
Jonna Rosenkranz, 80%

Styrelsen har under året hållit 11 styrelsemöten. Verksamhetschefen är kallad och deltar på alla möten. Med detta vill vi i styrelsen rikta ett STORT TACK till samtliga engagerade funktionärer för detta verksamhetsår som vi nu lägger till handlingarna. Utan ert engagemang, positiva inställning och uthållighet hade det aldrig gått! Tack vare er har föreningen kunnat erbjuda träning i alla former till föreningens medlemmar. Vi vill även tacka för det förtroendet vi fått att leda vår förening.

