



Friskis&Svettis Tyresö

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

tjugo hundranittion

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

Summeringen av verksamhetsåret 2019 visar på ännu ett år fyllt av rörelseglädje. Medlemsantalet var vid årets slut 6 316 vilket är det högsta antal medlemmar som föreningen haft. 2018 (6 109), 2017 (6 045), 2016 (5 967). Antalet medlemmar motsvarar 13,1% av Tyresös invånarantal. Cirka 10% av medlemmarna kommer från närliggande kommuner runt Tyresö.

Antalet inpasseringar var 201 325 stycken. En ökning med 12 893 inpasseringar motsvarar 6,8%.

Antal inpasseringar tidigare år var 2018 (2,8%), 2017 (4,4%), 2016 (-7,2%)

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. Föreningen har även gjort en ombyggnad i lokalen för att skapa yta för träningsnyheten Plaza samt förbättra gymmet med höjning av tak och nytt golv.

Medlemmar

Fördelningen mellan föreningens kvinnor och män var 64% respektive 36%. Yngsta medlemmen är 1 år och den äldsta 92 år. Medelåldern är 45 år för kvinnor och 43 för män. 17% av föreningens medlemmar är 15–25 år och 16% är 65 år eller äldre.

Funktionärer

Basen för föreningens verksamhet är ideellt engagerade funktionärer. 230 personer har under året valt att vara funktionärer i Friskis&Svettis Tyresö. De flesta har engagerat sig som ledare, individuella tränare, träningsvärdar eller receptionister.

Flera funktionärer bidrar till föreningens verksamhet genom att engagera sig som 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. Några funktionärer bidrar dessutom som ansvariga för olika områden eller funktionärsgrupper.



Utbildning

Under året har ett antal nya ledare, individuella tränare, tonårsinspiratörer, träningsvärdar, och receptionister utbildats.

För att utöka föreningens utbud samt erbjuda vidareutveckling har även befintliga funktionärer deltagit i vidareutbildningar av olika slag. För våra medlemmars säkerhet deltar funktionärerna i utbildning i Hjärt-lungräddning med defibrilator samt brandsäkerhet.

Föreningens styrelse och valberedning har deltagit i den av Friskis&Svettis Riks ordnade Årsstämma samt Föreningskonferens, ett konvent där de som leder de olika Friskis&Svettis-föreningarna får mötas och inspireras. Nya styrelseledamöter gick kursen Förenings-Ettan.



Utbud

Friskis&Svettis individuella träning har vuxit mycket de senaste åren. Drygt hälften av årets registrerade besök sk inpasseringar sker i gymmet. Föreningens ordinarie höst- och vårschema har erbjudit drygt 130 schemalagda pass och gyminstruktioner per vecka. Antal pass i genomsnitt under hela året är 104 st.

Nya pass på schemat var Plaza, Modus och Dans Crescendo.

För att introducera unga personer i gymträning har föreningen erbjudit 24 st kurser för intresserade ungdomar från 14 år. 175 ungdomar utbildades under året.

Seniorklubben för äldre personer erbjöds fyra tillfällen i veckan.

Under året har ett stort antal specialpass anordnats. Bland dem återfinns workshops i gymmet och inom Yoga. För Spin och IW genomfördes Maratonpass. Även Jympa Celebrate, Träna med bebis, Träna upp din grundfysik, Niomilaspin med direktsändning från Vasaloppet och glittriga pass på nyårsafton. Schlagerpass och spökpass för stora och små.

Traditionsenligt har föreningen också haft gratis träning ute under sommaren. I år hölls träningen på Älta IP i samarbete med Älta IF. Vi erbjöd en blandning av pass som Jympa, Core, Cirkelfys, Intervallflex och Modus.

Vi medverkade även med uppvärmning på Älta loppet, arrangerat av Älta IF under våren.

Föreningen har fortsatt att erbjuda träning för personer med olika former av funktionsnedsättning – både fysiska och intellektuella, bland annat genom RH fysträning och den populära Enkeljympan.

Ett ettårigt projekt kallat "En plats för rörelse" för barn och unga med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning genomfördes under året. Projektet finansierades av Tyresö kommun och resulterade bland annat i träningspasset Familjefys ADHD som nu finns på ordinarie schema.

Ett projekt för äldre personer med synnedsättning kallat "En annan syn på träning" startade i oktober. 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.

Vi har erbjudit kompletterande träning till olika lag och föreningar under året. De har haft egna pass och vissa har deltagit i öronmärkta pass hos oss. Även skolor har kommit till oss under sina idrottsdagar.

Ett antal föreläsningar erbjöds medlemmarna. Både externa och interna föreläsare delade med sig av kunskap kring dessa rubriker: Lär dig mer om vår träning, Lär dig mer om löpning, Kost och hjärna och Våga pausa.

Vi erbjöd också två olika längre kurser som Mammakurs för nyblivna föräldrar samt Börja träna för personer som ville komma igång med sin träning.

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 sex 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.





Love the way you move

SLÄPP IN KÄNSLAN

Vi hjälper dig hitta träningen du längtar till.
Testa gratis i två veckor!*

[FRISKISSVETTIS.SE/TYRESO](https://www.friskissvettis.se/tyreso)

*Gäller endast nya medlemmar.



Samarbeten

I Stockholmsregionen har alla 14 Friskis&Svettis-föreningar i området ett regionalt samarbete. Föreningarnas verksamhetschefer, ordföranden, tränings- ansvariga och receptionsansvariga träffas några gånger per år i respektive grupp och diskuterar aktuella frågor. Verksamhetschefernas samarbete 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 hade aktuellt träningskort kunde träna gratis i alla stor-Stockholms Friskis&Svettis-föreningar under juni, juli och augusti.

Anläggning & utrustning

Föreningens anläggning utvecklas ständigt utifrån medlemmarnas behov. Under sommaren gjordes en ombyggnad för att skapa mer plats för gymträning samt introducera träningsnyheten Plaza. En vägg revs, taket höjdes, nytt golv lades in och en glasvägg monterades vid receptionen. Ett antal nya gymmaskiner köptes också in.

Ett stort antal löpande underhållsarbeten och reparationer gjordes också under året.

En stor del av de löpande åtgärderna sköttes av föreningens funktionärer.

Organisation

Under året genomförde styrelse och personal en omfattande omvärlds- och invärldsspaning tillsammans. Spaningen resulterade i en långsiktig strategi för 2020-2024. Personalen arbetade även fram en budget och verksamhetsplan för 2020.

Sju personer var tillsvidareanställda. På helger och under sommaren sköttes receptionen av funktionärer med ett utökat funktionärsuppdrag.

Styrelse

Julia Lindholm, ordförande
Lotta Stjernfeldt, vice ordförande
Tove Bergström Wiegurd, kassör
Rolf Elwin, ledamot
Thomas Windahl, ledamot
Jeanette De Stefano, ledamot
Britta Barksten, ledamot

Tillsvidareanställda

Eva Berglind, 90%
Ann Fredriksen Norström, 80%
Anders Roos, 65%
Richard Svennberg, 100%
Ingela Ling, 100%
Jonna Rosenkranz, 60%
Sofia Steenie, 50%

Styrelsen har under året hållit 13 styrelsemöten. 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.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019

Friskis&Svettis Tyresö

Bollmora gårdsväg 8

Hemsida friskisvettis.se/tyreso

Facebook friskisvettis.tyreso

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

friskis

