

Verksamhetsberättelse 2024

Organisationen har ca 130 ideellt arbetande funktionärer och vi har anställd personal.

Vi har två heltidsanställda, en Verksamhetschef och en Träningsansvarig, samt 3 timanställda som stöttar upp när ordinarie personal inte är på plats. Vi lämnade 2023 med 3050st medlemmar, och gick in i 2024 med 1611 medlemmar. Målet för 2024 är 3400st medlemmar.

Vi har bemannad reception alla dagar under 2024. Vi har genomfört kampanjer och erbjudanden för våra medlemmar och allmänheten varje månad. Vi har även kampanjat att utnyttja Friskvårdsbidraget, teckna autogiro mot en månad gratis träning på köpet, förmåner för nya medlemmar, förmånligt julklipp, provapå träning, och många pass.

Vi blir under året omlicensierade 100% ren anläggningen, enligt PRODIS-modellen. Det innebär att vi har rutiner och handlingsplan för misstanke om narkotikabrott. Vi uppfyller därmed kravet på proaktivt dopingarbete enligt RF och sitter med i samverkansgruppen i UA tillsammans med 7 andra träningsanläggningar, Polis, skola och Uddevalla kommun. Under v44 kör vi en uppmärksamhetsvecka med tävlingar och utmaningar i en rikstäckande tävling.

Vi tappar lite vad gäller antalet kortkontroller jämfört med 2023, utifrån att ett par kontrollanter tar en paus i sitt funktionärsskap. Vi upplever att medlemmarna trivs bättre än tidigare och att det är ordning och reda, vilket bekräftar att vi arbetar med rätt saker och mot rätt mål. Ansvarig för SoMe ser till att utöka aktiviteterna på sociala medier och gensvaret ökar i samma takt, vilket visar på att vår synlighet ökar. Kampanjen "ragga med en kompis" gav inget resultat. Under året så konkurrensutsätter vi tjänsten för lokalvård, vilket faller ut väl. Vi tecknar nytt avtal med samma leverantör, till ett bättre pris med ett större innehåll av städtjänster.

Fastighet

Vi färdigställer allt mark-, snickeri- och elarbete inom etapp 2/2 SÖDRA parkeringen. Fastighetsgruppen fortsätter arbetet med att ersätta lysrörsarmaturer med led-belysning. Samtidigt så monterar vi även rörelsevakt i de utrymmen som kans tändas upp delvis. Vi plomberar 1 av 2 hissar- för att slippa kostnad för den årliga besiktningen. Hissen används aldrig. Fastighetsgruppens gruppleddare tillsammans med andra sakkunniga sätter igång arbetet med att etablera en drift och underhållsplan för fastigheten, och arbetet löper på under kommande åren. Vi har under året haft 2 tillsyn och skyddsronder av fastigheten.

Träning, tjänster och event

Utav Friskis 60st olika träningsformer, så hade vi 2024 37 st. Och vi kunde erbjuda 63 pass per vecka. Vårt gym och våra gruppsalar har under året kompletterats upp och ändrats för att möta behovet av fler motionärer, ledare och fler pass. För att motivera och inspirera våra ledare att testa andra träningsformer, så införde vi träningsbingo. Några ledare började också köra Kombipass. Barn och Familjeträning är i gång och vi har i dagsläget en ledare. Vi hade en reservledare som kunde backa upp vår ordinarie ledare en tid, men på grund av olika omständigheter så fick hon kliva av. Vi utreder förutsättningarna för utökat gym- och investeringen ligger med i planen för 2025. Vi har startat upp en ledarpool tillsammans med Trestadsföreningarna- i WP, där vi snabbt kan hitta en vikarier, men som också tillåter extra trivselpass i en annan förening.

Flera av våra ledare har vidareutbildat sig inom fler träningsformer och får löpande påbyggnadsutbildningar och inspirationsmaterial via Coursio

Seniorklubben har erbjudit "Senior sport school" under 3 tillfällen under året, samt deltagit på Senormässan vid 1 tillfälle på Bohusläns museum. Kriminalvården har besökt oss för att testa på ett av våra träningspass vid ett tillfälle. Nu-sjukvården har under hela hösten "köpt" platser på jympapass, för sina anställda. Uddevalla kommun har tränat hos oss under hela oktober månad. Vi har utökat antalet gyminstruktioner och infört tillfällen för "tillgänglig tränare". Den 6 december höll Ortopedservice föreläsning om betydelsen av fotriktiga skor, kostnadsfritt för alla medlemmar.

Vi har varit ute på Agnebergsskolan och Östraboskolan och hållt pass. Tekniska gymnasiet har varit hos oss och haft pass. Vi var på Dalaberg och hade träning för kvinnor och tjejer "Mamma/dotter" event för nysvenskar. Elever från Barn och fritid har varit på studiebesök för att se våra träningslokaler och få en inblick i vad vi har för utbud. Vi har varit med på hälsomässan på Torp, Spin of Hope, Strandjoggen, Gustafsbergsdagen, Stadsstafetten, sprungit för Mustaschkampen och vi var med på Blodomloppet. Ledare med Ta har tillsammans varit på studiebesök på Friskis i Kungälv vid 3 tillfällen. Och vi har haft ledare från andra föreningar på besök hos oss som har hållit i 3 pass som inte finns med i vårt utbud för våra ledare.

Funktionärer

Vi rekryterar 1 gymmekaniker och en ansvarig för utegymet, som stöttar Ta i att försöka brister och åtgärder. Vi har under året utbildat 11 ledare inom Familjefys, Familjejympa, Jympa, Spinning, Box, HIT, Indoor Walking, Cirkelgym, Cirkelfys, Skivstång, Coreflex.

Totalt 28 beställda utbildningar under året - fördelat på alla funktionärer.

Vi omorganiserar den ideella bemanningen i receptionen och skapar nya pass för bemanning dagtid- för att frigöra tid för dagpersonal. En rekryteringskampanj skapas med mycket gott resultat.

3 städdagar arrangerades, 1 på våren och 2 på hösten med bra uppslutning. Under våren så utförde de sista funkisarna utbildning i HLR och Brand som startades under hösten 2023. Nästa utbildningstillfälle påbörjas hösten 2024. Vi träffar våra kompisföreningar i Trestadsföreningarna för årlig KickOff, nu i Uddevalla. Vi bjuder på föreläsningar som hålls av våra egna funktionärer, mingel, mat. Mycket uppskattat och bra uppslutning med drygt 100 st deltagare.

Under sommaren genomför vi 6 tillfällen med sommarjympa för allmänheten ute på Gustavsberg, och 4 inomhus. Och 2 ledare har hjälpt till med att värma upp Strandjoggen.

Vi tar emot 2 APL-studenter från Barn- och Fritid för gymprogrammet, som under Vt som gör sin praktik hos oss under 16 veckor.

Under året har vi genomfört 5 st ledningsgruppträffar samt en utvecklingsdag, där alla gruppleddare och Vc med Ta tillsammans med diskuterar och planerar utbildningsbehov, inköpsbehov, investeringsbehov samt rekryteringsbehov och övriga utvecklingsfrågor.

Vi slutför återslaggningen av Strategi 2025 till våra medlemmar genom att presentera helheten på Östraboteatern. Alla medlemmar var inbjudna och 100 personer deltog. Vi bjöd på samtidigt på en inspirationsföreläsning, som hölls av Jim Thuresson. Det blev succé.

Vi träffar våra grupper utanför "Friskis" för trivselträff, och föreningen bidrar med 150kr per person.

Vi bjuder in till en Funkisfest för alla ideella, det blir god mat och dryck med bra underhållning. Dopingtester – 0 dopingtest utfördes under året, på grund av att utföraren missat vår beställning. Nya planeras för 2025. Vi besöks dock av uniformerad polis vid 2 tillfällen, som vid tillfället utförde tillslag mot alla gym i centrala Uddevalla. Med goda resultat, och god publicitet.

Informations- och PR-arbetet har skett huvudsakligen via sociala medier. Medlemsbrev och Funktionsbrevet har skickats ut varje månad.

Vi genomförde en medlemsundersökning under hösten, alla med samtycke för epostutskick fick möjlighet att delta, och cirka 400 svarade. Resultatet ligger med som aktiviteter i verksamhetsplanen för 2025.

Gruppledare för reception och servicegruppen- har under året gått Friskis utbildning inom service och värdskap. Och de har i sin turspridit kunskapen vidare till deras värdar.

Receptionsvärdaren har fått en säljutbildning av Vc- som i sin tur blivit utbildad av RIKS.

Alla ledare har delat ut "provapåkort" till sina motionärer, som har gett ett stort gensvar.

Hemsidan har adressen www.friskissvettis.se/Uddevalla I övrigt bifogas revisionsberättelse och verksamhetsplan med budget. Styrelsen, Uddevalla i april 2025.