



19

Friskis & Sveltis Gävle
verksamhetsberättelse
för 2019.



rande
ordet

**Ordförande
har ordet**

Ordfö
har o

Året då vi spände bågen mot framtiden

År 2019 var på många sätt ett riktigt bra år i vår förening. Uppfyllda av att vi 2018 slagit medlemsrekord med över 10.000 medlemmar lyckades vi öka ytterligare under förra året och nådde 10.766. En alldeles fantastisk siffra – ett stort tack till alla funkisar och medarbetare som gjorde ett grymt jobb och fick det att hända!

Under 2019 satte vi ett tydligt fokus på att ta nästa steg i utvecklingen av våra lokaler. I olika grupper undersökte vi hur vi tror att våra lokalbehov kommer att se ut de kommande 5–20 åren. Hur kommer våra medlemmar att vilja träna, hur kan vi skapa flexibla lokallösningar som håller över en lång tid framåt? Vilka av våra nuvarande lokaler ska vi fortsätta att utveckla, vilka ska vi i så fall avveckla?

Vi kontaktade fastighetsägare för att hitta möjligheter till ett nybygge i någon strategiskt placerad del i Gävle, vi kikade på tomta lokaler som kanske kunde byggas om. Vi utredde än en gång möjligheterna att ta upp en trappa från nedre receptionen på Torget till gymplanet för att knyta ihop våningsplanen på ett bättre sätt. 2019 präglades av framtidstro och spännande utmaningar!

Sen kom Coronaviruset ...

Jag behöver knappast beskriva hur viruset påverkat oss alla från månadsskiftet februari/mars och framåt. Styrelsens ambition har hela tiden varit att hålla så mycket som möjligt av våra verksamheter i gång, med en självklar respekt för myndigheternas rekommendationer och begränsningar. Vårt arbete har starkt inriktats mot att klara föreningens ekonomi genom krisen, att se till att det fortfarande finns en förening – och en fungerande verksamhet – när vi förhoppningsvis kan börja återgå till en mer normal tillvaro igen. Vi har genomfört korttidspermitteringar, sökt statliga bidrag, förhandlat med hyresvärdar och på alla tänkbara sätt dragit ner på våra kostnader och försökt hitta intäkter.

Vi har en stark tro på att vi kommer att klara oss igenom den här samhällskrisen. Vi har underbart lojala medlemmar och funkisar som tillsammans med vår personal kommer att fixa det!

Tack för att du fortsätter att träna hos oss!

Mats Näslund
Ordförande



Året 2019

Friskis&Svettis Gävle

Topp 5

Passen som fick flest personer i rörelse

1. Jympa
2. Spin
3. Skivstång
4. Cirkelfys
5. Indoor walking

Avser totala antal deltagartillfällen.

10,5

procent av Gävles befolkning är medlemmar i Friskis&Svettis Gävle

10 766

medlemmar

323 521

Inpasseringar

196 807

Gymbesök

125

Gruppträningsspass per vecka

21

Träningsformer

270

Funktionärer





ning

Träning

Trän

Träning

Målet med vårt träningsutbud har varit att alla medlemmar ska kunna hitta en träningsform som känns inspirerande, som är lätt att fortsätta med och som passar just dem; ett brett utbud av många olika träningsformer som ska tilltala den nya såväl som den vana motionären, fördelat i alla våra lokaler och salar, på varierande tider. Detta mål har genomsyrat vårt arbete med både gym-, grupp- och PT-verksamheten.

Gym/Individuell träning

I gymmen kan man träna funktionellt, maskinellt och traditionellt. Efter eget tycke och smak kan man välja att fokusera på kondition, styrka, uthållighet eller koordination. Träning i gym är effektivt och säkert, det är bara fantasin som sätter gränser. Det är den mest lättillgängliga av alla träningsformer – har vi öppet kan du träna, och det ska vara kul!

Sedan vi öppnade vår anläggning Gavlehov har antalet inpasseringar där fortsatt att öka även under det senaste året. Gymmet på Gavlehov är idag en lika självklar plats att träna på som vårt etablerade gym på Torget, och har lockat både nya och befintliga medlemmar. För att optimera ytorna möblerade vi om bland maskinerna på Gavlehov och gjorde plats för ytterligare redskap, förvaring och någon maskin till samt få bättre utrymme för deltagarna på Cirkelgym. I december smög vi igång med nyckelgym, alltså möjligheten att träna på obemannade öppettider, på Gavlehov. Detta är mycket uppskattat av våra medlemmar som får större valfrihet i när de vill träna, samt sprider ut våra gymbesökare över dagarna.

Förutom möjligheten till den individuella träningen på våra två gym har vi erbjudit IMT (Inspiration med tränare) och individuella instruktioner. IMT är ett ledarlett pass med syftet att inspirera till egen träning i gymmet. En individuell instruktion innebär att man får träffa en tränare på tu man hand för att få hjälp med träningsupplägg och teknik, oavsett erfarenhetsnivå. Under året utbildade vi 4 nya tränare för att kunna erbjuda fler instruktioner och tider med Tillgänglig Tränare i gymmet.

Vi har regelbundet utvecklat lokalerna och redskapen för att förbättra träningsupplevelsen och tillgodose medlemmarnas önskemål. Under året har vi gjort mindre inköp av redskap och förvaring för att hålla fortsatt bra kvalitet och ordning i våra gym.

Personlig tränare

Tanken på att kunna erbjuda personlig träning har funnits länge i föreningen. Skillnaden mellan en personlig tränare (PT) och en "vanlig" tränare är att PT:n arbetar mer regelbundet med en medlem under en längre tid med flera träffar. PT-Projektet startade under våren (2018) och en person rekryterades under hösten. PT:n är tänkt att självständigt utveckla vår PT-verksamhet, samverka med Team Träning samt arbeta viss tid i receptionen. I februari började PT samordnare sin tjänst och startade arbetet med PT verksamheten. Under hösten blev vi tre personliga tränare. Vi erbjuder enskilda träningar, duo och PT Small group. Under första året har ca 60 medlemmar nyttjat möjligheten och har tagit hjälp av våra PT.



Gruppträningsnyheter

Modus

Under våren lanserade vi träningsnyheten Modus. Modus är sportig allroundträning där allsidiga övningar kombineras med överraskande inslag. Vi inledde med ett pass i veckan och kunde under senhösten utöka med ännu ett. Under sommaren hade vi även Modus utomhus.

Rodd

Under våren satsade vi också på den relativt nya träningsformen Rodd. Vi köpte egna roddar och hade inledningvis pass på Torget nedre. Till höstterminen flyttade vi Rodd till lilla salen på Royal (i samband med salens nyinvigning). Syftet var tvåfaldigt: dels var salen bättre anpassad utrymmesmässigt (med möjlighet att utöka antalet roddmaskiner), dels var förhoppningen att denna nya träningsform skulle locka nya motionärer att upptäcka Royal och de andra passen vi har där. Vi har sedan starten erbjudit Rodd och Rodd soft, och passen har varit mycket populära.

Duoboll

Duoboll liknar Power Hour – rak och enkel träning med viktballar, med skillnaden att du tränar två och två. Duoboll är dock inte ett officiellt pass utvecklat av Riks, utan är skapat av F&S Linköping. Initiativet att ta Duoboll till vår förening kom från en av våra ledare som provat passet. Efter en avstämning med Riks fick vi klartecken att köra igång och Duoboll blev snabbt en riktig hit.

Övriga passnyheter

Utöver ovanstående pass så är det värt att nämna några andra tillskott på schemat; pass som funnits i Friskis utbud sen några år tillbaka men som vi aldrig haft i vår förening: Mind, vår alla lugnaste yoga med inspiration från mindfulness; Cirkelgym HIT, vår mest högintensiva variant av styrketräning i gymmaskiner; Core soft, stabilitetsträning i ostressat tempo, och – äntligen! – Step, konditions- och koordination-sutmanande stegkombinationer på bräda.

Som vanligt har vi även haft en mängd special- och eventpass under året, såsom Mello- och Eurovision-jympa, Dansmarathon, Niomilaspin, Triathlon, pass som uppmärksammade Internationella kvinnodagen och löparkurs. Utöver alla inomhuspass under sommaren hade vi jympapass i Boulognern fyra pass i veckan (dessutom på ny plats i år med bättre underlag och bättre exponering ut mot vägen), för andra året i rad jympa på Eskön en gång i veckan, och vi avslutade året med ett flertal välbesökta pass på julafton och nyår.

Övrig träningsverksamhet

Under hösten startade arbetet med att hitta nya spincyklar (som vi planerar att förnya kommande år), och vi hade under några veckor en handfull democykklar från olika leverantörer på plats som utvärderades av både spinledare och motionärer. Våra intjänande Stadiumpoäng använde vi bland annat till nya yogamattor på Torget. De äldre yogamattorna kunde då användas i salen på Torget övre, av gymmotionärer och till Flex soft.

Vi påbörjade också arbetet med för att förbättra kommunikationen i våra träningsteam. Ett första steg i den riktningen var att flytta över två team till en ny kommunikationsplattform, Workplace, som redan används av majoriteten Friskisföreningar. Målet är att under nästföljande år flytta över samtliga träningsteam dit.

Vi satsade också på mer utbildning och inspiration för våra befintliga ledare och tränare. Några aktiviteter att nämna är de av Riks utformade workshopparna Jympa pass.nu, Indoor walking pass.nu, Cirkelfys pass.nu och Enkelträning pass.nu, samt inspirationsträffarna Yogadagen, Dansdagen, Barn dagen och Upplev Coreflex & Coreflex soft.



elser
årret

**Händelser
under året**

Händ
under

Händelser under året

Friskis&Svettis Gävle gör skillnad

Några av de evenemang som vi anordnar under året syftar till något mer än att skapa tillfällen för rolig träning. Som en riktigt stor idrottsförening i Gävle ser vi vilka möjligheter vi har att göra skillnad. Under 2019 genomfördes nedanstående event till förmån för en rad välgörenhetsorganisationer:

Spin of Hope

Årligen återkommande Spin of Hope, till förmån för Barncancerfonden, är ett oerhört populärt inslag hos oss som lockar såväl medlemmar som icke medlemmar. Evenemanget genomförs av 124 deltagande träningsanläggningar runt om i Sverige. Totalt 30 000 deltagare och drygt 6 800 000 kronor insamlade till Barncancerfonden. Vi, Friskis&Svettis Gävle lyckades totalt samla in hela 117 952 kronor.

Musikhjälpen

I december går Sveriges radios satsning Musikhjälpen av stapeln. 2019 års tema var "Sex är inte ett vapen" och höll till i Västerås 9-15 december. Här i Friskis&Svettis Gävle informerades vi våra medlemmar i våra sociala medier, på vår hemsida och vi hade vår insamling till Musikhjälpen på datorn i gymmet på Torget för att underlätta för våra medlemmar att skänka pengar.

Gävle prideparaden

Den 17 augusti var vi med i prideparaden för att hylla alla människors lika värde. Vi pyntade Friskisbilen med ballogner, band, bubbelmaskin och köpte accessoarer i regnbågens alla färger till dom som var med och gick. Hos oss på Friskis är alla välkomna så naturligtvis ville vi vara en del av denna folkfest i Gävle!





Konvent och mötesplatser

Det fysiska mötet är på många sätt oslagbart. Det är då vi kan diskutera, bli klokare, inspireras och komma närmare varandra. Under 2019 har vi fortsatt fokus på trivsel och gemenskap.

- I januari och augusti hölls kick off för våra funktionärer. Vid kick offen i januari hade vi fokus på F&S strategi 2022. Susanne Jidesten, Generalsekreterare på F&S Riks, höll en inspirerande föreläsning om F&S idé, värderingar och vision. I augusti bjöd vi in Anna Östlund från F&S Stockholm som höll en inspirerande workshop för att hjälpa oss med att göra våra värdringsområden mer synliga i föreningen. På båda kickofferna förmedlades även om den senaste informationen och nyheter på träningsgolvet, dagarna avslutades med hejdundrande träning.
- Vi firade på kick offen i januari med blomma till de funkisar som varit engagerade 20 år i föreningen.
- Vi har haft två funkisdagar under året. Vi avslutade vårterminen med mat på Gävlestrand och höstterminen avslutades med julmingel med tomtebesök och julklappsutdelning.
- Under året har vi fortsatt med den populära funkisfikan. Ett sammanhang att träffas och hänga helt utan protokoll eller dagordning. Där deltar 30 - 40 personer per tillfälle.
- Värddag i Borlänge 14 april – en mötesplats med inspiration i form av träning och föreläsningar. Från Gävle var vi 14 värddar + ett gäng ledare som ledde vissa av träningspassen under dagen.
- Alla funktionärer i föreningen har erbjudits att delta i HLR-utbildning samt brandutbildning under hösten
- Delar av styrelsen samt VC var närvarande på Årsstämman den 23-24 mars i Marsstrand.
- Ordföranden deltog på mötesplats ordförande 23 mars.
- VC var med på verksamhetsledarträffen på Bosön 14-15 maj.
- Delar av personalen hade den 15 juni en strategidag tillsammans med styrelsen. Under dagen diskuterades föreningens kortsiktiga och långsiktiga planer.
- VC var med på möte den 19 juni på Riks gällande lokalfrågan Friskis Nära.
- Flera från styrelsen och personalen var närvarande på Verksamhetskonferensen (T-KON + F-KON = V-KON) i Stockholm den 28-29 september.
- 15 oktober hade vi en personaldag tillsammans med Falun och Borlänge. Ett tillfälle att skapa kontakt och utbyta erfarenheter.
- Föreningsettan Hemma anordnade vi den 22 november. Det blev en härlig mötesplats där allt från F&S idé, värgrund, verksamhet och organisation diskuterades.
- Uppföljningsutbildning i Riks regi i 2 dagar hade vi på plats hos oss i Gävle. Vi var 13 uppföljare från Gävle föreningen + 3 från andra föreningar som deltog. Utbildningen var av stor vikt för att utbilda nya och uppdatera befintliga uppföljare, en ny start för föreningens uppföljningsarbete.
- Fokusveckor har vi haft 2 st under året, 1 per termin. Under våren fokuserade vi extra under denna vecka på att berätta om oss, allt vi gör och att vi är en förening som vi driver och utvecklar tillsammans. Under hösten hade vi fokus på allt som vi gör tillsammans och bjöd på härliga "tillsammansbilder", en tillsammans vecka då vi också hade kompisvecka med erbjudande att bjuda en kompis på träning.

Övriga händelser

Vi jobbar ständigt för att synas och samverka med andra aktörer.

- Under året har vi hållit uppvärmningen på en rad arrangemang bland annat Gävle Halvmara, GD/GIF, GD/GIF Särolympiad, MiniMax-Ruset, Adventsloppet, Playday, Bissen brainwalk, Vår-ruset, SFI Hemlingbydag.
- Vi ingick ett samarbete med Naked Juicebar under slutet av 2019 som erbjöd våra medlemmar 10% på smoothies, juicer, lunch och snacks.
- Caparol var också en ny samarbetspartner för 2019. Dom erbjuder alla våra medlemmar härligt bra rabatter i deras butik.
35% rabatt på färg- och spackelsortiment
20% rabatt på penslar och andra tillbehör
20% rabatt på tapetsortimentet
- Vi har haft medlemsrabatt 20% på Stadium 3 gånger under året.
- Vi var med i en radiointervju i Sveriges Radio P4 där vi pratade om träning efter nyår.
- 8 november hade vi en kampanj i våra lokaler som hette Love the way you afterwork. Alla fick träna gratis i våra lokaler och under kvällen bjöd Naked Juicebar på smoothies och juice, en DJ spelade musik i gymmet och Ica Strömsbro delade ut goodiebags.
- Vi inledde ett samarbete med Ica Strömsbro.
- Vår verksamhetschef skrev och skickade in en insändare till Gefle Dagblad som handlade om att få fler att uppleva sund rörelseglädje.
- Vår ledare Amal var med i en artikel i Gefle Dagblad med rubriken "Religionen spelar ingen roll här inne. Jympan är glädjen"
- David och Anna var till Riks i Stockholm och var med i en PR-presentation.
- Vi har fortsatt vårt arbete tillsammans med Gästriklands idrottsförbund och SISU.
- Vi jobbar för att hitta samverkan med företag, skolor, idrottsföreningar och organisationer. T.ex. En bra start, MIX events, Seniorer i Sätra och HiG. Under 2019 har vi anlitas av Gävle Kommun, Borgarskolan, SFI och Real gymnasiet.



isation

Organisation

Organi

Organisation

Idag är IF Friskis&Svettis en av Sveriges största idrottsorganisationer med en idé om träning som delas av över en halv miljon människor. Vi är en ideell idrottsförening utan vinstintresse som verkar med och styrs av våra medlemmar. Föreningens verksamhetsidé grundar sig i våra värderingsområden som alla funktionärer och anställda ska vara bärare av. Verksamhetsidén – att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla – har funnits med som en ledstjärna sedan starten. Friskis&Svettis har en gemensam idé och vision – träning ska vara kul och frambringa leenden. Vi vill att medlemmarna upplever rörelseglädje och ett varmt bemötande när de är i föreningens lokaler. Det ideella engagemanget är Friskis&Svettis främsta framgångsfaktor. Det är funktionärerna som möjliggör vår verksamhet genom att bland annat leda pass, instruera i gymmen, värda i lokalerna och hjälpa till i receptionerna.

En förutsättning för att vara en friskisförening är ett medlemskap i Friskis&Svettis Riks, föreningarnas förening, samt anslutning till Riksidrottsförbundet via ett specialidrottsförbund.

Friskis&Svettis Riks har ansvar för bland annat kommunikation om organisationen, utbildning och varumärket. Friskis&Svettis har totalt 558 669 medlemmar. Av de 161 föreningarna som finns håller 110 stycken till i Sverige, 42 i Norge och övriga i Helsingfors, Mariehamn, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Paris, Luxemburg, London och Aberdeen. Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet och ekonomi.

Gävleföreningen bildades 1984 och är idag Gävles största idrottsförening. Av våra 10 677 medlemmar har 270 valt att engagera sig lite extra och är våra funktionärer. De utgör stommen i vår ideella förening. 7 funktionärer utgör vår styrelse och väljs av föreningensmedlemmar på årsmötet som är grunden för vår medlemsdemokrati.

Den 1 maj 2017 började IF Friskis&Svettis Gävle att bedriva sin verksamhet i det helägda dotterbolaget Trimhusen AB. Vi är en ideell organisation utan andra ägare än våra medlemmar. Vi drivs av vår verksamhetsidé och har inget vinstintresse. Allt överskott återinvesteras i verksamheten.

Nedan kan du läsa mer om hur Friskis&Svettis Gävles organisation är uppbyggd.

Styrelsen

På årsmötet 26 mars 2019 utsågs styrelsen som är föreningens högsta organ. Styrelsen har haft fortsatt fokus på de strategiska frågorna som gäller föreningens övergripande utveckling och framtid.

Styrelsen består av:

Mats Näslund, ordförande
Ulrika Nilsson, vice ordförande
Tom Wallin, kassör
Charlotte Erlandsson, ledamot
Mirjam Sterner, ledamot
Rolf Svensk, ledamot
Pialena Wihlborg, ledamot

Verksamhetschefen har varit adjungerad under året. Styrelsen har, under 2019, haft totalt 11 styrelsemöten varav ett konstituerande. För att styrelse och verksamhet ska hålla samma kurs finns föreningens styrdokument och dessutom genomförs årligen ett antal gemensamma dagar för att sätta gemensamma mål.

Den 24 september hölls ett extra årsmöte för att besluta om höjd medlemsavgift och några ändringar i stadgarna.

Valberedningen

Valberedningens uppgift är enligt stadgarna att föreslå lämpliga personer till styrelsen på årsmötet. Under 2019 har följande personer ingått i valberedningen:

Bo Lindström, sammankallande
Lars-Torsten Eriksson
Hillevi Hegestad

För att få reda på hur var och en upplever arbetet i styrelsen och för att identifiera framtida kompetensbehov har valberedningen genomfört intervjuer med alla styrelsemedlemmar samt VC.





Anställda

2019 var 13 personer anställda varav 9 på kontoret, 2 i receptionen och 2 inom vaktmästeri och lokalvård. Utöver dessa hade vi även 4 extrapersonal i receptionen och 1 i lokalvård. Kontinuerligt genomförs skyddsronder; fysisk och psykosocial för att säkerställa en god arbetsmiljö. 2019 gav skyddsronderna goda resultat. Medarbetarna känner att de trivs, får stöttning samt känner till målen och kan leva upp till de krav som ställs. Under hösten fick alla i personalen en genomgång av sina arbetsplatser med en ergonom från Previa. Under året genomfördes också medarbetar-, och lönesamtal med de anställda.

1 januari 2019 tillsattes en helt ny tjänst, PT samordnare. Nu kunde vi äntligen börja erbjuda personlig träning till våra medlemmar. Grunden för samtliga tjänster handlar om att ge god service till medlemmar och funktionärer.

Verksamhetschef. Teamledare ledningsgruppen. Övergripande ansvarig för hela verksamheten, dess ekonomi och personal. Underställd styrelsen som är ytterst ansvarig för verksamheten. (1 person 100%).

Ekonomiansvarig. Ingår i ledningsgruppen. Ansvarig för att all ekonomihantering sköts korrekt och följer gällande regelverk. Ta fram underlag för ekonomiska beslut och kommunicera ekonomin i föreningen. (1 person 75% from 1 mars 100%)

Kommunikationsansvarig. Ingår i ledningsgruppen. Ansvarar för att vi kommunicerar enligt F&S grafiska profil och värderingar. Ansvarig för att upprätta årlig marknadsplan och genomföra aktiviteter i den. (1 person 100% inklusive viss tid i receptionen)

Träningsansvarig grupp. Teamledare Team Träning, ingår i ledningsgruppen Övergripande ansvar för hela vårt träningsutbud, att det upplevs inspirerande och håller hög kvalitet. (1 person 100% inklusive viss tid i receptionen under våren)

Träningsansvarig gym och grupp. Huvudansvarig för F&S gymverksamhet. Att vi håller hög kvalitet på våra gym, att vi erbjuder bra och lustfylld gymträning och har en god atmosfär i gymmet. Ansvarig för gruppträning innehållande redskap. (1 person 100% inklusive viss tid i receptionen under våren)

PT samordnare.

Utveckla och samordna vår PT verksamhet. Ansvara för att vi håller hög kvalitet på vårt utbud gällande Personlig träning. Medlems- och funktionärsservice. (1 person 100% inklusive tid i receptionen)

Receptionsansvarig. Teamledare Team Reception, ingår i ledningsgruppen. Huvudansvarig för våra receptioner. Säkerställa att personal, värdar, utrustning, utbildning och övrigt stöd finns för att i alla avseenden uppnå önskad servicegrad för våra medlemmar och funktionärer. (1 person 100% inklusive viss tid i receptionen)

Platsansvarig. Ansvarar för driften och den dagliga löpande verksamheten på respektive anläggning. (2 personer, 100% + 90% (100% from 1 september), inklusive tid i receptionen)

Receptionister. Ge våra medlemmar, funktionärer och övriga besökare god service och i möjligaste mån tillgång till önskad träning. Vara med och skapa bästa möjliga förutsättningar för värdar/ledare. (2 personer , 100% + 100%)

Vaktmästare. Teamledare Team Lokal, ingår i ledningsgruppen. Ansvara för att vi säkerställer hög kvalitet, säkerhet och funktion på F&S samtliga anläggningar i samverkan med våra hyresvärdar. Ansvara för att vi bibehåller bra kvalitet på vår utrustning genom löpnade underhåll.

Lokalvård. Ansvara för att vi säkerställer hög kvalitet på Royal samt gymmet på Torget gällande städ. (1 person 75%)



Funktionärer

Vad vore Friskis&Svettis Gävle utan sina medlemmar? Och vad vore vi utan funktionärer, dessa medlemmar som bestämt sig för att ge lite extra av sitt engagemang och bidra till att just vår förening kan sprida lustfylld och lättillgänglig träning för alla? Svaret är helt enkelt att vi inte skulle vara någon förening, ingen verksamhet, inga skratt och definitivt ingen svett. Vår förening är sina medlemmar och lever genom sina funktionärer. Därför är det otroligt viktigt att alla funkisar känner glädje inför sitt uppdrag, oavsett om uppdraget är att välkomna och serva i entrén, leda träning eller ta beslut i styrelsen. Inget uppdrag klarar sig utan det andra och det är bara tillsammans vi kan leverera vår verksamhetsidé.

Vi är totalt 270 funktionärer som är organiserade i olika team där värdar är uppdelade i 6 team, ledarna i 9 och tränarna i 1 team. Teamen är viktiga för sammanhållning, gemenskap och utveckling av föreningen. Tillsammans kan våra funkisar utveckla verksamheten och peppa varandra att sprida ännu mer rörelseglädje. För att stötta upp teamen och enskilda funkisar är det viktigt med rekrytering, utbildning och uppföljning.

Rekrytering och utbildning

Under 2019 har vi fortsatt att rekrytera nya funkisar på samma sätt som innan. Vi har under året haft 6 Infoträffar, 6 rekryteringsdagar och 5 omgångar med Funkisutbildningen. Infoträffarna som är öppna för alla intresserade besöks av mellan 4-15 personer,

många lämnar in sin funktionärsansökan i samband med träffen men många lämnar också in spontant. Alla som rekryteras genomgår en rekryteringsdag med intervju, tackt-test, minipass eller gruppövningar. Ofta utgör de sökande ett bra underlag för rekrytering. Totalt har vi under året rekryterat 51 nya funktionärer.

13 helt nya ledare/tränare utbildades hos Riks, Ettan och träningsformsutbildning. .

Uppföljning

Under alla år har kvalitét varit viktigt hos oss i Friskis&Svettis. Kvalitét bygger på engagemanget att utöva sitt uppdrag med stolthet och så bra som möjligt utifrån satta riktlinjer, pass.nu till exempel. Uppföljning är ett av sätten att fokusera på den enskilda funktionärens lust och kompetens i form av coachande samtal. Varje funkis ansvarar för sin uppföljning och ska genomföra den minst vart annat år vilket ger möjligheten att fortsätta en medveten utveckling i sitt uppdrag.

I F&S Gävle finns nu 14 uppföljare som både leder uppföljningar individuellt och i grupp med ett coachande förhållningssätt och funktionärens önskan i fokus. Dessa uppföljare genomgick Riks uppföljningsutbildning under hösten varav 5 var helt nya i uppdraget. Uppföljning kan också ske enskilt med sig själv som bästa sällskap eller med en funktionärskompis. Tillsammans kan vi utvecklas i våra roller och skapa ett glödande engagemang med lusten som grund.



Medlemmar

Det ska vara roligt att vara medlem i Friskis&Svettis och alla ska känna sig välkomna. Träningsupplevelsen ska vara lustfylld från det att medlemmarna kommer tills de lämnar lokalen. Allt räknas in, både bemötande, känsla och träning – medlemmarna hos oss ska känna sig sedda.

En fysiskt aktiv livsstil är en trend i sig. Hälsa blir mer och mer ett aktivt val och vikten av att träna varierat, äta hälsosamt, sova bra och få en bättre vardag och mående blir ännu mer aktuellt då många idag lever ett hektiskt liv. Idag har vi en ökad medvetenhet och vi vill skapa förutsättningar för ett aktivt liv utan begränsningar.

Hållbar träning är något det börjats prata mycket om. Vi vill bygga upp vår kropp, både fysiskt och mentalt, för att klara livets påfrestningar. Vi vill utmana kroppen och träna hårt och varierat men samtidigt hitta tid för återhämtning. Yoga och funktionell träning varierat med högintensiv träning efterfrågas av många.

Våra medlemmar är intresserade, kunniga och vill utvecklas. De har höga förväntningar och därför har kraven på vår verksamhet ökat.

Under 2019 uppgick antalet medlemmar till 10 677, vilket innebär en ökning från föregående år med 559 medlemmar. Det är rekord! Friskis&Svettis Gävle har aldrig tidigare haft så många medlemmar i föreningen. 10% av gävleborna tränar hos oss.

Vårt mål är att fortsätta att växa vilket är en stor utmaning. Intentionen är att de medlemmarna vi har ska stanna hos oss, men vi vill bli fler och vårt ändamål är att få så många som möjligt i rörelse. Utmaningen för oss består i att kvalitetssäkra verksamheten så att den alltid är i balans med våra aktiva medlemmars behov.





nikation
föring

**Kommunikation
& marknadsföring**

Kommu
& marknadst

Kommunikation och marknadsföring

Kommunikationen är en viktig bas i föreningens verksamhet. Det är viktigt för oss att hitta en bra balans mellan att nå ut till nya målgrupper med vårt budskap samtidigt som vi vill värna den interna dialogen och interaktionen med våra medlemmar och funktionärer.

Medlemmar har under året löpande fått information om vad som händer i föreningen, i huvudsak via vår hemsida, Facebook, Instagram, anslag i lokalerna, via våra digitala skärmar och informationen ledarna meddelar på sina pass.

Friskispresen

Fram till 2019 utkom vår medlemstidning Friskispresen 6 gånger per år. Under 2019 tog Riks över Friskispresen och drivs därför inte längre av Friskis&Svettis Stockholm vilket gör att 2020 kommer Friskispresen komma 4 gånger per år och har även bytt layout och lite innehåll. Detta gick igenom i slutet av 2019 så under 2019 fick vi 5 nummer av tidningen och inte 6 nummersom tidigare. Tidningen används som ett mervärde för våra medlemmar och vi använder den också externt vid olika evenemang som vi deltar i.

Nationella kampanjer

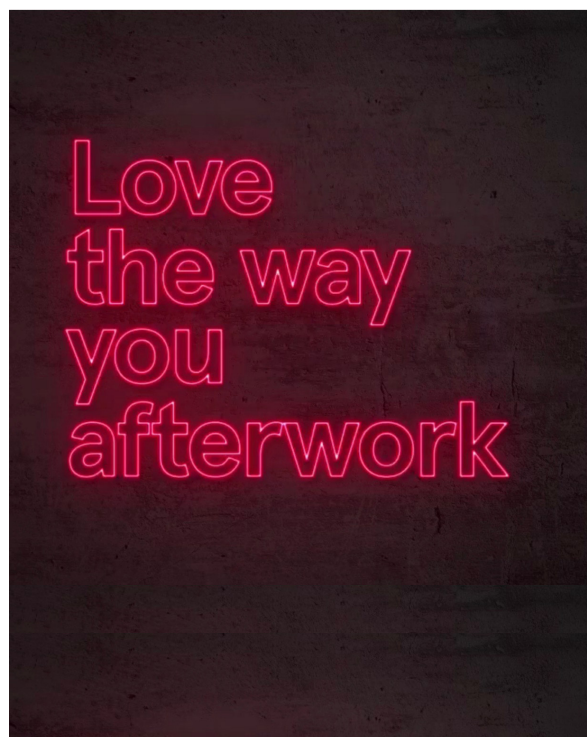
Våra nationella kampanjer som initierats och genomförs av Friskis Riks fortsatte under 2019. Årets kampanjer har varit "Love the way you move" både under våren och hösten. Samma kampanj fortsatte under hösten men med lite nytt material.

Lokala kampanjer

Fredagen 8 november hade vi en Afterwork-dag och detta var i samband med Love the way you move-kampanjen från Riks. Vi hade då gratis träning för alla på både pass och gym i alla vår lokaler under hela dagen. På Torget stod Naked Juicebar och bjöd på juicer och smoothies och delade ut rabattkuponger till våra medlemmar. I gymmet på Torget hade vi en DJ. Vi hade även en tävling på Torget där man skulle gissa hur många Friskisgodisar det var i en burk och de vinnare vi sedan valde ut vann ett månadskort hos oss. På Gavlehov stod Ica Strömsbro och delade ut goodiebags till våra medlemmar så långt lagret räckte.

Andra marknadsförings aktiviteter

Vi har under året annonserat i lokalpressen och i sociala medier. Vi har deltagit på en rad olika event och mässor på bland annat Högskolan i Gävle, Vuxenutbildningen, SFI, 1,6 miljoners-klubben och 60plus-mässan på Gavlerinken. Vi har även satsat på att ge alla våra funktionärer muggar, handdukar och skopåsar tryckt med Friskis-logotyp.





aler

Lokaler

Loka

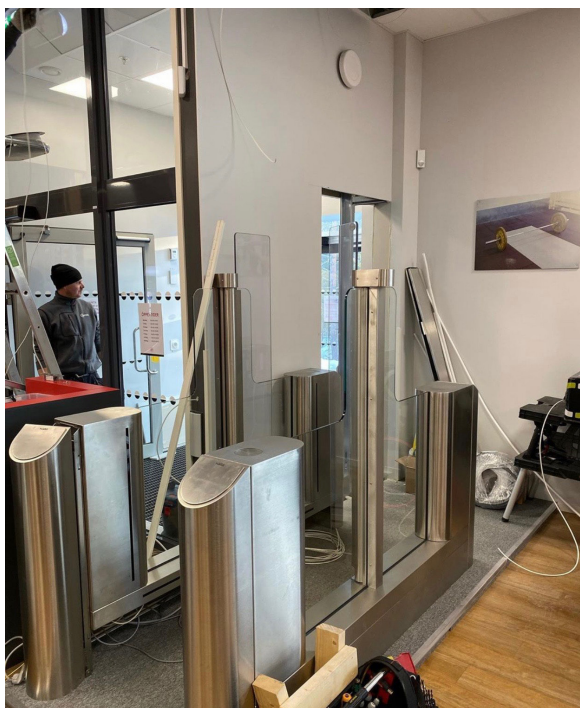
Lokaler

Under 2019 har vi fortsatt att förvalta våra lokaler på ett bra sätt. I september kunde vi äntligen öppna upp Lilla salen på Royal igen och i samband med det utökade vi inbrottslarmet i hela lokalen.

Under 2019 har vi jobbat med våra lokalfrågor i två delprojekt. Ett projekt handlar om hur vi kan optimera och öka tillgängligheten i de lokaler vi har idag. Som ett led i det slog vi upp dörrarna för nyckelgym på Gavlehov i december. En satsning som visat sig vara riktigt lyckad bara på några veckor. Det andra projektet handlar om en långsiktig plan för hur vi ska kunna växa på fler och på nya platser.

I övrigt satsade vi som vanligt på löpande underhåll som t.ex. målning och renoveringar.

Under 2019 har vi fortsatt vårt arbete med att vara en klimatsmart förening. Vi utvärderar våra inköp, städartiklar och ser över vilket utbud vi har bland produkter vi säljer.





ord
hetschefen

Slutord
från verksamhetschefen

Slut
från verksam

Slutord från verksamhetschefen

Tänk att vi gjort det igen. Ytterligare en gång har vi slagit medlemsrekord. Fantastiskt! 10 766 medlemmar tränar hos oss och det är vi så otroligt glada för. Nu gäller det att vi fortsätter vårt arbete där mycket handlar om att lyssna och förvalta våra medlemmars önskemål och kloka synpunkter samtidigt som vi måste lyfta och bekräfta våra fantastiska ideellt engagerade funktionärer.

I år har vi fokuserat mycket på att öka tillgängligheten i våra lokaler för att kunna erbjuda ännu mer lustfylld träning. En del i det arbetet resulterade i att vi äntligen kunde slå upp portarna för nyckelgym på Gavlehov. Vi har även fortsatt att arbeta mycket med uppföljning, rekrytering och utbildning. Att vi bibehåller en bra kvalitet i vår verksamhet är oerhört viktigt.

Med ett härligt 2019 i ryggen, en tydlig verksamhetsidé som grund och Strategi 2022 som ledstjärna blickar jag nu framåt. Under de kommande åren har vi en tydlig och glasklar riktning. Vi ska fortsätta: VÄXA, SYNAS, ENGAGERA och SAMARBETA. Vi måste kunna möta dagens träningssvanor samtidigt som vi måste förbereda oss inför morgondagens trender och utmaningar.

I mars 2020 ställdes vi inför en helt ny situation som kommer att påverka vårt arbete under lång tid framöver, Coronapandemin. Men det betyder inte att vi ska ändra plan vi ska bara anpassa vårt arbete efter rådande läge. Människors sätt att träna utvecklas hela tiden samtidigt som hälsoklyftorna ökar. Det är fortfarande allt för många som rör på sig för lite, eller inte alls. I det här arbetet har vi alla ett ansvar så att flera kan få möjligheten att få uppleva glädjen med träning.

Sist men inte minst vill jag tacka för ett fantastiskt år. Heja oss för att vi fortsätter att skänka så många gävlebor härliga möten och grym rörelseglädje.

Tillsammans gör vi skillnad!
Verksamhetschef
Cecilia Ahlqvist

