



# **Verksamhetsplan 2024**

## **IF Friskis&Svettis Olofström**

## Inledning

Verksamhetsplanen är till för funktionärerna i föreningen. Den ska vara till stöd och vägvisare i utvecklingsarbetet. Verksamhetsplanering ska ske kontinuerligt och oförutsedda händelser kan medföra förändring i den planerade inriktningen.

Vår verksamhetsplan för det kommande året definierar våra övergripande mål på kort och lång sikt och beskriver

- \* Varför det ska göras (syfte)
- \* Vad som ska göras (aktiviteter)
- \* Vem som ska göra det (ansvar)
- \* När det ska ske (tidsplan)
- \* Hur genomförda aktiviteter följs upp och redovisas (uppföljning)

### Våra Värderingar

Värderingarna bestämmer hur vi gör det vi gör i Friskis&Svettis. F&S värdegrund är det som funktionärer och förtroendevalda lever i mötet med medlemmarna men även med sina föreningskollegor. Alla nya, alla engagerade i föreningen oavsett roll ska ges möjlighet att förstå och lära känna F&S värdegrund.

### Våra vägval

Vi i Friskis&Svettis ser som vår uppgift att få fler att röra på sig. För att få alla våra funkisar att känna sig delaktiga i uppdraget processar vi ständigt vår varumärkesplattform, vår ursprungsidé och våra grundläggande värderingar. Ett resultat av detta är bland annat Våra vägval. De ska underlätta framför allt för styrelser och verksamhetsledare i alla Friskis&Svettisföreningar att ta kloka beslut och gå åt samma håll.

### Så här ser våra vägval ut:

#### *Vi väljer leendet*

*Vi menar att lusten är den viktigaste anledningen till att fler människor vill röra på sig regelbundet. Alltså vill vi få fler människor att uppfatta träning som något lustfyllt. Vi tänker både på den barnsliga glädjen att röra sig men också på den positiva känsla vi vill skapa runt träningen. Lust är drivkraften även för våra funkisar. För våra föreningar är det därför viktigt att internt stimulera funkisarnas lust till uppgiften. Därför väljer vi leendet. Om det var möjligt att gradera vägvalen, så skulle detta vara det viktigaste.*

#### *Vi väljer en egen profil*

*Vi utvecklar Friskis&Svettis på en stark värdegrund. Vårt sätt att rekrytera, utbilda, utveckla, diskutera, kommunicera och vår förmåga att "leva" Friskis&Svettis gör att vi kan erbjuda hög kvalitet och en unik helhetsupplevelse. Det gäller inte bara vår träning utan också vårt sätt att bemöta deltagare och allt annat som bidrar till helheten. Vi vill att människor ler igenkännande vilken Friskis&Svettisförening de än kommer från.*

#### *Vi väljer individen*

*Vi tränar ofta i grupp. Men det är alltid den enskilde individen som vi bryr oss om och vänder oss till. Vi är en mötesplats. Där erbjuder vi aktiviteter som kan utövas av många samtidigt, men varje deltagare kan hitta sitt egna sätt att träna. Vi respekterar varje människas personliga ansvar för sitt välbefinnande, men hjälper gärna den som ber om hjälp. Varje individ ska känna sig sedd.*

#### *Vi väljer funkisarna*

*Friskis&Svettis styrka är att vi alla är funkisar. Därför är det så viktigt att alla blir bekräftade. Det spelar ingen roll om jag är ledare, värd eller styrelseledamot. Det är vår samlade kompetens och lust till uppgiften som resulterar i det där sköna leendet vi vill förknippa med träning. Alltså ska vi satsa stort på vårt personliga växande och arbeta ambitiöst med vår utveckling som funkisar.*

*Vi väljer att påverka*

*Med över 30 års erfarenhet och nära 550 000 medlemmar är vi en stor, stark och trovärdig aktör. På ett ödmjukt, men också stolt och modigt sätt ska vi reagera, agera, utmana och debattera företeelser som är relevanta för oss. Friskis&Svettis ska så ofta som möjligt genom tidningar, radio, TV, föredrag, konferenser och andra aktiviteter driva idén om en fysiskt aktiv livsstil, grundad på glädjen att röra sig. Människor förväntar sig det av oss. Genom att synas i den offentliga debatten påverkar vi beslut, inspirerar och skapar förändring.*

*Vi väljer att växa*

*Vi behövs. Vi vill att många fler ska ges möjlighet att dela Friskis&Svettisupplevelsen. Alla ska få le det där leendet! Därför utvecklar vi hela tiden oss själva för att bli ännu bättre på att inspirera och göra det möjligt för fler att regelbundet träna lustfyllt i nya föreningar, större föreningar och i utvecklade föreningar. Vi växer med bevarade värderingar och ständigt förbättrad kvalitet.*

## Verksamhetsplan 2024

### Vår förening

Vi startade vår verksamhet 1985 och idag har vi drygt 215 medlemmar.

I våra kommunägda anläggningar Dannfältshallen, Idrottshallen och Ekerydsskolan erbjuder vi Coreflex soft, Yoga (3 pass), Gästpass Tabata (2 pass), Dans fusion, Dans Explode, Skivstång intervall, Multifys (2 pass), Jympa (2 pass), Jympa Enkel, Spin Intervall och Spin distans (2 pass) samt Träna gym 3 ggr i veckan i samarbete med Holje Gym.

Vi erbjuder ca 16 st träningspass per vecka. Föreningen har ca 50 st ideellt engagerade funktionärer varav 14 st är aktiva ledare/instruktörer. Två instruktörer saknar utbildning och agerar gästledare. En av dessa har utbildning inom Les Mills..

### Vår idé

Kom som du är - gå hem med ett leende ☺

### Vårt ändamål

Vi ska erbjuda alla motionärer träning som är varierad, lustfylld, kvalitetssäkrad och lättillgänglig samt fokusera på vår sociala funktion - vi förmedlar det vi utstrålar - fler leenden. Varje individ ska känna sig sedd – motionär som funktionär.

Vi ska sträva efter att få så många människor som möjligt att röra på sig.

## Verksamhetsmål

<b>Mål 2023</b>	<b>Ansvarig</b>	<b>Uppföljning</b>
Medlemsantalet ska öka till 250	Styrelsen	Kassör årligen
Vi ska öka till 17 pass per vecka	Styrelsen	Styrelsen terminsvis
Ha minst två utbildade ledare per passtyp i grundutbudet	Styrelsen	Styrelsen terminsvis
Ledare uppföljs en gång genom någon av uppföljningsformerna	Kompis LUF	Gemensamt mellan ledare
Minst en ordinarie värd till varje pass	VA	VA terminsvis
Vi ska ha minst två medlemsaktiviteter under året	VL	VL terminsvis
Vi ska ha minst två funktionärsaktiviteter under året	VL	VL terminsvis
Vi ska ha minst två funktionärsmöten under året	VL	VL terminsvis
Vi ska behålla och utveckla samarbetet med Holje Gym	Styrelsen	Styrelsen terminsvis
Ta fram en plan för att upprusta vår utrustning etappvis. Inventarielista ska upprättas.	Styrelsen	Styrelsen terminsvis
<b>Långsiktiga mål</b>	<b>Ansvarig</b>	<b>Uppföljning</b>
Vårt träningsutbud och våra lokaler ska senast 2025 attrahera minst 300 medlemmar som mötesplats där det	Styrelsen	Årligen

personliga mötet kombineras med lustfylld träning.		
Föreningen skall ha minst 300 000 kr i likviditet.	Styrelsen	Ärligen
Utöka träningsutbudet med fler pass som breddar utbudet	Styrelsen	Ärligen

## Verksamhetsaktiviteter

### Den interna verksamheten

*Den interna verksamheten som ska präglas av positiv anda, öppenhet och gemenskap – alla funkisar ska arbeta för en god sammanhållning. Den interna glädjen ska synas utåt. Vi ska stärka lagandan bland annat genom att träffas och umgås kontinuerligt, på möten och trivselaktiviteter.*

#### **Det här jobbar vi vidare med under 2024**

- Det ska vara tydligt för alla funkisar vad vi vill, vad vi står för och hur vi bör bemöta våra motionärer. Värderingarna bestämmer hur vi gör det vi gör i Friskis&Svettis. Friskis&Svettis värdegrund är det som funktionärer och förtroendevalda lever i sitt möte med medlemmarna. Alla nya, alla engagerade i föreningen oavsett roll ska ges möjlighet att förstå och lära känna Friskis&Svettis värdegrund, vi erbjuder alla funktionärer att låna hem värderingsboken. Vi ska bestämma hur vi ska arbeta med våra värderingar så att alla funkisar känner till, förstår dem och agerar utifrån dem. Varje funktionär ska även förstå vad som förväntas av dem samt vilka deras rättigheter är. Ansvarig VL.
- Vi ska fortsätta att satsa på utbildning och inspiration. Att vara utbildad till det man leder är ett krav. Utbildningskatalogen ska vara känd för alla funktionärer. Att få inspiration till sitt ledarskap är en förutsättning för varje ledare och instruktör för att orka fortsätta ge och att kunna utveckla sitt bästa ledarskap. Ansvarig Styrelsen.
- Fördela uppgifterna i föreningen på fler funktionärer för att avlasta verksamhetsledaren och för att öka engagemanget.
- Att öka samhörigheten och gemenskapen i föreningen med olika aktiviteter för dess funktionärer
- Förbereda oss för 40-års jubileum 2025

#### **Det här satsar vi särskilt på under 2024**

- Funkisarna. Det finns inget vi och dem. Det är vår samlade kompetens och lust inför uppgiften som ger människor chansen att få det där sköna leendet när de tänker på träning. Därför är det viktigt att vi alla funktionärer blir bekräftade. Alltså ska vi satsa på vårt personliga växande och arbeta ambitiöst med vår utveckling av funkisarna.
- Utveckla och bibehålla samarbetet med Blekinge Idrottsförbund och SISU
- Utveckla och bibehålla samarbetet med F&S Karlshamn och Ronneby. Vi vill även på sikt klustra oss samman med närstående större F&S föreningar i närområdet. Samtal förs om ett ev samarbete och sammangående.
- Att bibehålla och fortsätta samarbetet med Växtverket under 2024. Istället för att verka på plats anordnar vi en föreläsning för bidragspengar samt tar in ungdomsgrupper veckovis när det passar Växtverket och ungdomarna i deras planering.

- Utveckla och bibehålla samarbetet med Ica Maxi Olofström. Vi har planer på att vara på plats på Ica torget och dela ut vip-kort, informera samt medverka vid Maxis kundaktiviteter.
- Utveckla och bibehålla samarbetet med Holje gym. Vi ska informera på plats under v6-7 samt på sikt även köra pass på gymmet under ett antal veckor för att väcka intresse för vår verksamhet och samarbete.

## • Medlemmarna

Medlemmarna är de som ytterst bestämmer vad föreningen ska och inte ska göra utifrån det som finns reglerat i medlemmarnas gemensamma avtal, stadgarna.

### ***Det här jobbar vi vidare med under 2024***

- Att erbjuda medlemmar aktiviteter (t ex inspirationsföreläsningar), träningsupplevelser (t ex gästpass, onlinepass) samt samarbeta med andra aktörer för att ge ett mervärde för medlems-/terminkortet
- Att sprida rörelseglädje
- Att erbjuda handlardag/kväll för våra medlemmar med anslutna samarbetspartners som Sportringen och Ica Maxi Olofström.

## Träningen

### ***Det här jobbar vi vidare med under 2024***

- Att bibehålla och i vissa fall öka vår bas i träningsutbudet.
- Att erbjuda pass som tämligen lätt kan nå nya målgrupper
- Att få fler ungdomar i att börja träna, vilket vi kan göra genom riktade aktiviteter i t ex Växtverket samt skola
- Att rekrytera ungdomar till ledare och värdar
- Ha så många pass som möjligt utomhus under sommarhalvåret.
- Vi behöver utveckla nya pass inom softpass, barn och familjepass samt pass som följer hälsotrenderna.

## Våra framtidsplaner

- Öka bredden på träningsutbudet och samtidigt ha en stabil grund
- Utvärdera samarbetet fortgående med Holje gym som inleddes 2019.
- Utveckla vårt samarbete med Ica Maxi Olofström.
- Utveckla våra kommunalägda lokaler så att de blir mer attraktiva att träna och vistas i.
- Vid ett ev nytt hallbygge i Olofström, så vill vi vara med i samtalen och skapa bästa möjliga förutsättningar i den hallen/hallarna för vår förening

## • Uppföljning av våra genomförda aktiviteter

Genomförda aktiviteter följs upp årligen av Styrelsen och VL och sammanställs i årlig Verksamhetsberättelse för kommunikation till samtliga funktionärer och medlemmar.

*Styrelsen Idrottsföreningen Friskis&Svettis Olofström 2024-01-23*

---

Christian Lönegård  
Ordförande

---

Raili Svensson  
Kassör

---

Eivor Magnusson  
Vice ordförande

---

Johanna Ellman  
Ledamot

---

Camilla Lindqvist  
Ledamot VL

---

Gordon Rapp  
Ledamot

---

Ann Larsson  
Sekreterare