



Friskis&Svettis Tyresö

VERKSAMHETSBERÄTTELSE TJUGOHUNDRATJUGOETT



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

Vår verksamhetsidé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla!

Summeringen av verksamhetsåret 2021 är annorlunda mot tidigare år. Året har präglats av covid-19, med neddragningar och restriktioner. Trots detta hade vi under hösten en relativt god tillströmning av både gamla och nya medlemmar.

Vi har haft föreningen öppen för våra medlemmar under hela året men vi har jobbat med de anpassningar som krävts och har nogsamt följt aktuella riktlinjer från Folkhälsomyndigheten, Riksidrottsförbundet och Friskis&Svettis Riks. Funktionärer och medarbetare har arbetat extremt hårt för att skapa möjligheter till träning trots dessa krävande förhållanden. Vi har inte ställt in utan ställt om och ställt ut.

Medlemmar

Medlemsantalet var vid årets slut 4 837, en minskning jämfört med 2020 och rekordåret 2019 (6 316), 2018 (6 109), 2017 (6 045). Antalet medlemmar motsvarar 10% av Tyresös invånarantal.

Fördelningen mellan föreningens kvinnor och män var 63% respektive 39%. Yngsta medlemmen var 1 år och den äldsta 93 år. Medelåldern var 45 år för kvinnor och 41 för män. 19% av föreningens medlemmar är 15–25 år och 16% är 65 år och äldre.

Det totala antalet inpasseringar till Friskis&Svettis Tyresö under året var 144 721 stycken. En minskning med 17 559 inpasseringar som motsvarar 9% på helåret. Förändring i antal inpasseringar tidigare år var 2019 (+6,8%) 2018 (2,8%) 2017 (4,4%).

Funktionärer

Basen för föreningens verksamhet är 200 ideellt engagerade funktionärer. De fyller en stor roll i Friskis&Svettis 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. Under året har färre av funktionärerna kunnat vara aktiva pga pandemin. Under hösten återkom dock flera av funktionärerna 170 till sina roller.

Funktionärer bidrar till föreningens verksamhet genom att engagera sig som ledare, individuelltränare, 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. Det har dock varit ett begränsat utbud och möjlighet till utbildning under året med anledning av covid-19. Friskis&Svettis Riks anordnar en digital träningskonferens samt Föreningskonferensen, ett konvent där de som leder de olika Friskis&Svettis-föreningarna får mötas och inspireras. Föreningens styrelse och valberedning har deltagit i Friskis&Svettis Riks årsstämma (digitalt).



Utbud

Friskis&Svettis individuella träning och gruppträning har vuxit mycket de senaste åren. Drygt hälften av årets registrerade besök, så kallade inpasseringar, sker i gymmet. Föreningens normala höst- och vårschema brukar erbjuda drygt 120 schemalagda pass per vecka. Pga pandemin så har vi under 2021 i genomsnitt erbjudit ca 112 pass per vecka och betydligt färre platser än vanligt. Runt 20-25 av dessa pass har erbjudits utomhus. Antalet deltagare per pass har under innevarande år varit begränsade pga pandemin.

Alla gruppträningspass har anpassats så vi står på stället, i sk bioppställning och deltagarna har haft sina egna redskap som torkas av efter användning.

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 flertalet kom tillbaka under hösten, bland annat Enkelträning, Seniorklubben, Cirkelgym och Plaza.

Vanligtvis erbjuder vi träning till olika lagidrotter samt skolor men även de har vi fått pausa under 2021. Familjeträning har erbjudits i viss mån under året.

Vi har under året haft pass ute i form av Utegym, Dans, Jympa, Modus, Utefys, Utefys cross, Löp och gå samt Soft varianter av dessa pass.

För att introducera unga personer i gymträning har föreningen erbjudit 25 stycken kurser för totalt 163 ungdomar mellan 14 & 16 år gamla.

Traditionsenligt har föreningen haft kostnadsfri utomhusträning för alla under vår och sommar. 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 Modus.

Ett projekt för äldre personer med synnedsättning kallat "En annan syn på träning" gick in på sitt tredje verksamhetsår. 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. Under år 2021 fick projektet även jobba mer med yngre personer då de äldre inte fick vara hos oss pga covid-19.

I oktober genomfördes en antidopingvecka kallad 100 % Ren Hårdträning för att uppmärksamma att föreningen tar avstånd från doping samt informera om riskerna med doping.

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 syns 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.

Välkomna alla nya och gamla börjare

Efter året som gått är det lätt att vara lite ringrostig.
Höj pulsen med oss inne, ute och digitalt.



Är gymträning din grej?

Nu har du som är mellan 16-19 år chans att bli
Träningsinspiratör på Friskis Tyresö. Ett viktigt uppdrag
för att inspirera och stötta andra unga i träningen.

Intresserad?

Läs mer på vår webb: friskissvettis.se/tyreso

Hör av dig till: anna@tyreso.friskissvettis.se



Ge bort rörelseglädje i julklapp.

KÖP ETT PRESENTKORT
MED TRÄNINGSSINNEHÅLL:

- Nyttänding
- Pepp
- Inspiration
- Målbild
- Motivation



Samarbeten

I Stockholmsregionen har 15 Friskis&Svettis-föreningar 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 möten genomförts angående hantering av den rådande situationen med covid-19.

Genom regionsamarbetet erbjuds även Tvåförenings-kortet som blivit populärt bland de som bor och arbetar i olika kommuner.

Anläggning & utrustning

Föreningens anläggning har under året anpassats löpande utifrån covid-19. Föreningen har följt aktuella riktlinjer från Folkhälsomyndigheten, Riksidrottsförbundet och Friskis&Svettis Riks. De flesta anpassningarna har gjorts för att möjliggöra avstånd med 2 meter. Från den 23 december gjordes ytterligare anpassningar enligt de restriktioner där varje person ska ha 10 kvm var för att kunna hålla avstånd. För att skapa utrymme har träningsutrustning flyttats, möbler och skohyllor tagits bort och en del träningsutrustning magasinerats. Under perioder har duschar och bastu varit avstängda och medlemmarna har rekommenderats att duscha och byta om hemma.

Under hösten återställdes Cirkelgymmet för att återgå till dessa pass med färre deltagare. Samma sak för Plaza.

Ett antal löpande underhållsarbeten och reparationer har gjorts. Bland annat har en vägg mellan gym och korridor tagits ner och tre lysande loggor har satts upp. 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 2021. I april genomfördes föreningens andra digitala årsmöte där 50 medlemmar deltog.

Under 2021 årsstart var åtta personer tillsvidareanställda i föreningen och från november var det sju personer. På helger och under sommaren sköttes receptionen av funktionärer med ett utökat funktionärsuppdrag.

Styrelse

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

Tillsvidareanställda

Stina Eklund Olofsson, 100% (från april 2021)
Ann Fredriksen Norström, 90%
Anders Roos, 65% (till mars 2022)
Richard Svennberg, 100%
Lovisa Hanner, 100% (till oktober 2021)
Anna Hagström 100 %
Jonna Rosenkranz, 70%
Sofia Steenie, 80%
Lowe Björklund, 50% (från mars 2022)

Styrelsen har under året hållit 15 styrelsemöten. Verksamhetschefen är kallad och deltar på alla möten.

Med detta vill vi i styrelsen rikta ett STORT TACK till samtliga engagerade funktionärer för det utmanande verksamhetsår vi nu lägger till handlingarna. Utan er kreativitet, positiva inställning och uthållighet hade det aldrig gått! Tack vare er har föreningen kunnat hålla öppet och därmed erbjuda träning till föreningens medlemmar. Vi vill även tacka för det förtroendet vi fått att leda vår förening.

