



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2016

FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ



Styrelsen för Friskis&Svettis i Tyresö vill härmed lämna följande verksamhetsberättelse för år 2016 till årsmötet

Summeringen av verksamhetsåret 2016 visar på ännu ett år fyllt av rörelseglädje. Medlemsantalet var vid årets slut 5967 vilket motsvarar 12,7% av Tyresös invånarantal. Medlemsantalet ökade jämfört med 2015 (5932), 2014 (5551). Totalt antal besök under året var 175 598 stycken, dvs i genomsnitt 487 besök per dag i under de 360 dagar som föreningen har öppet.

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.

MEDLEMMAR

Fördelningen mellan föreningens kvinnor och män var 65% respektive 35% vilket är ungefär samma som föregående verksamhetsår. Yngsta medlemmen är 1 år och den äldsta 89 år. Medelåldern är 43 år för kvinnor och 43 år för män. 19% av föreningens medlemmar är 15–25 år och 14% är 65 eller äldre.

FUNKTIONÄRER

Basen för föreningens verksamhet är ideellt engagerade funktionärer. 200 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, kursledare, projektledare, 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.

Utöver det stora antal utbildningar och möten som genomfördes under året anordnades även flera aktiviteter, däribland Avspark i januari, picknic vid Strålsjön och avslutningsluncher med olika funktionärsgrupper i juni, Kick off i augusti och sist på året ett Glöggmys med invigning av föreningens nya möteslokaler på övervåningen.



UTBILDNING

Under året har ett antal nya ledare, individuella tränare, träningsvärdar och receptionister utbildats. För att utöka föreningens utbud samt erbjuda vidareutveckling har även befintliga funktionärer deltagit i vidareutbildningar av olika slag.

I oktober deltog ett tjugotal ledare och individuella tränare i ett träningskonvent i Bollnäs kallat Bollnäs Ess.

Föreningens styrelse har deltagit i den av Friskis&Svettis Riks ordnade Årsstämman samt Föreningskonferensen, ett konvent där de som leder de olika Friskis&Svettis-föreningarna får mötas och inspireras.

UTBUD

Friskis&Svettis individuella träning har vuxit mycket de senaste åren. I Tyresö tränar hälften av medlemmarna i gymmet. För att erbjuda variation i träningen samt hålla en hög kvalitet investerade föreningen i nya gymmaskiner som installerades under sommaren.

Utegården användes för hinderbaneträning samt vidareutbildning i styrketräning. Föreningens ordinarie höst- och vårschema har erbjudit drygt 100 schemalagda pass/vecka inkl gyminstruktioner.

För att introducera unga personer i gymträning har föreningen erbjudit 20 st kurser för intresserade ungdomar från 14 år. 169 ungdomar utbildades under året.

Seniorklubben för äldre personer erbjöds två gånger per vecka.

Under året har ett stort antal specialpass anordnats.

Vi har erbjudit schlagerpass, långpass löpning, Strong man på utegården samt ett antal Limited Edition-pass som Dansdans EDM, Cirkelfys för löpare, Spin Giro, Spin spurt samt IW flow.

Traditionsenligt har föreningen förstås också haft gratis träning ute på Tyresövallen under sommaren. Vi erbjöd en blandning av pass som jympa, core och dans vilket blev mycket uppskattat.

Utöver detta har föreningen fortsatt att främja en omväxlande träning bland annat genom att arrangera den mycket uppskattade Utmaningen, där medlemmarna utmanades att genomföra 12 eller 16 pass inom 6 veckor beroende på ifall man valde den softa eller tuffa utmaningen.

En uteaktivitet som vi erbjudit under året är en 5km snitslad runda utanför Friskis&Svettis i Erstaviksområdet. Vi kallade den Vårrundan och Höstrundan. Alla som deltog kunde göra det efter sina egna förutsättningar, gå, stavgå eller springa. Alla fick tidtagning. Här samarbetar vi med Tyresö Friidrott.

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

En utbildningsdag i Röris för kommunens pedagoger genomfördes i början av året.

Vi har med stor framgång och uppskattning erbjudit kompletterande träning till olika lag och föreningar under året. De har haft egna pass och vissa har gått in på öronmärkta pass hos oss.

Även skolor har kommit till oss under sina idrottsdagar.

ANTIDOPINGARBETE

Under året genomförde Riksidrottsförbundet en av föreningen beställd dopingkontroll i gymmet. Att ha regelbundna dopingkontroller är i enlighet med föreningens antidopingarbete och kommer därför också fortsätta att vara ett återkommande inslag i verksamheten.

SAMARBETEN

I Stockholmsregionen har 14 Friskis&Svettis-föreningar ett regionalt samarbete. Föreningarnas verksamhetschefer, ordföranden, träningsansvariga 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 har aktuellt träningskort kan träna gratis i alla stor-Stockholms Friskis&Svettis-föreningar under juni, juli och augusti. En julbonus med samma villkor erbjöds under december månad.

Under året har representanter från olika idrottsföreningar i Tyresö kommun träffats för att diskutera ett samarbete med mål att involvera fler personer i idrotten. Syftet var att rikta sig till ungdomar som inte kommit i kontakt med idrotten än, som tex nyanlända. Samarbetet kallas Tyresö Tillsammans och har lett till att föreningen sökte och fick projektpengar via F&S Riks för att starta ett projekt kallat Öka innanförskapet under 2017.



KOMMUNIKATION

Medlemmarna har under året löpande fått information om vad som händer i föreningen, i huvudsak via hemsida, nyhetsbrev, anslag i lokalen, digitala skärmar och information på pass. Friskispressen, som utkommit sex gånger under året, har funnits tillgänglig för medlemmarna i lokalen.

Därutöver har föreningen fortsatt att utveckla närvaron på Facebook och Instagram med 1871 respektive 823 följare. Instagram finns med för tredje året och har fortsatt att utvecklas.

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, på Google samt Mitt i Tyresö. Under Tyresöfestivalen i september deltog Friskis&Svettis för att presentera och bjuda in till föreningens träning.

LOKALER

Under året har lokalerna underhållits genom bland annat renovering av dam och herrbastun samt ommålning av stora hallen. I syfte att ge bättre förutsättningar för olika typer av möten men också för att skapa mer träningsyta har föreningens lokalyta utvidgats med tre mötesrum på övervåningen. Efter flytt av funktionärernas lådrum och rivning av en vägg skapades en träningsal för yoga och annan lugn träning i det f.d. stora konferensrummet. Salen döptes till Lugna rummet.



ORGANISATION

Då den individuella träningen ständigt utvecklas med både större utbud och fler funktionärer var det under året hög tid att utöka resurserna för detta. Personalen utökades med en Gymansvarig på 50% fr.o.m den 17 oktober. Två personer har haft ett utökat ansvar för bemanning av receptionen under helger. Under sommaren utökades antalet funktionärer till fem personer med ett utökat uppdrag och ansvar för receptionen, vilket möjliggjorde en sammanhållen semester för ordinarie personal.

Styrelse

Eva Sundberg, ordförande
Lotta Stjernfeldt, vice ordförande
Tove Bergström Wiegurd, kassör
Julia Lindholm, ledamot
Anneli Köhler, ledamot
Tomas Windahl, ledamot
Rolf Elwin, ledamot

Fast anställda under året

Eva Berglind, 90%
Eva Ekelund, 80%
Ann Fredriksen Norström, 80%
Ingela Ling, 100%
Richard Svennberg, 100%
Sofia Steenie, 50% från 1 maj
Jonna Rosenkranz, 50%
från 17 oktober

Styrelsen har under året hållit 11 ordinarie styrelsemöten, ett konstituerande möte och ett extrainsatt möte för att diskutera handlingar till årsstämman i Trollhättan. 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.