

2022



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
IF Friskis&Sveltis Västerås

Ett år av ny energi

2022 VAR ETT ÅR av återhämtning efter några riktigt tuffa år samt ett år då vi återigen vågade börja blicka framåt. Vi har successivt under året startat upp allt fler nya projekt och på allvar börjat planera inför framtiden. När de sista restriktionerna släpptes i början av februari var vi redan i färd med arbetet att växa och hade en massa planer för året.

Jag vill fokusera på det fantastiska engagemang vi sett hos vår personal, våra funktionärer och våra medlemmar. Pandemin satte träningsvanorna på paus för många medlemmar och att hitta den nya vardagen efter pandemin är en pågående process. Vi har nya behov, vanor och rutiner att rätta oss efter, både internt och externt.

Under 2022 utfördes 70% av träningen på våra anläggningar i gymmet, en trend som också ses nationellt och globalt. Friskis&Svettis verksamhetsidé, att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning för alla, är en stark vägvisare och vi har under året lagt mycket fokus på just bredden från ung till äldre.

Året har inneburit en mängd olika event för olika målgrupper och vi återupptog vår tidigare så populära sommarträning på Lögarängen.

Under de senaste åren har konkurrenssituationen på gymmarknaden exploderat i Västerås. Friskis&Svettis är, till skillnad från andra träningsaktörer, en förening som drivs av våra medlemmars önskemål och medlemmarnas avgifter går oavkortat till verksamheten. Vi vill ge Västerås invånare en högkvalitativ och varierad träning. Vi är en förening med mångfald i både utbud och medlemmar och vårt ledord är Tillsammans.

Nu väntar 2023 och januari rivstartade, som sig bör, med fullbelagda pass och mycket folk i gymmen. Vårt arbete mot framtiden fortsätter med stöd av Friskis&Svettis nya strategi som klubbades igenom vid en extrastämma i slutet av året med fokus på bland annat konkurrenskraft, framtidssäkring och mångfald.

Jag ser fram emot 2023 och allt spännande vi har framför oss!

Sarah Nääf
Verksamhetschef



Förening och organisation

ORGANISATIONEN BESTÅR AV 159 självständiga föreningar varav 107 i Sverige, övriga i utlandet. Alla är ideella idrottsföreningar utan vinstintresse. Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet och ekonomi. Rörelsen hålls samman av riksorganisationen - Friskis&Svettis Riks, som bland annat äger varumärket, ansvarar för rörelsens träningsutbud och utbildning av funktionärer.



Friskis&Svettis Riks

En förutsättning för att vara en Friskis&Svettis förening är ett medlemskap i Friskis&Svettis Riks samt anslutning till Riksidrottsförbundet via ett specialidrottsförbund. Friskis&Svettis högsta beslutande organ är Friskis&Svettis.

Varje medlemsförening har ett antal rättigheter och skyldigheter som är reglerade i gemensamma styrdokument. Riks håller årligen en stämma där alla medlemsföreningar har rätt att delta. F&S Riks årsstämma 2022 hölls i Borås efter ett par år av digitala stämmor.

IF Friskis&Svettis Västerås

Vi är en ideell allmännyttig idrottsförening som drivs av ca 270 ideella funktionärer. Föreningen bildades 1983 och är Västerås största idrottsförening samt organisationens femte största. Föreningen är ansluten till Riksidrottsförbundet via Friidrottsförbundet och medlem i Västerås Idrottsallians. I en ideell förening är det medlemmarna som äger sin förening. Det betyder att alla medlemmar kan göra sin röst hörd och att intäkter, och eventuellt överskott, alltid går tillbaka till medlemmarna. Det kan vara i form av att vi vidareutvecklar träningen, förbättrar anläggningarna och träningsutrustning, eller rekryterar och utbildar fler funktionärer.

Årsmöte

Årsmötet är föreningens högsta beslutande instans som sker senast aprils utgång. Alla medlemmar som under året fyller lägst 12 år och som har betalat medlemsavgiften för innevarande år har rösträtt.

Beslut tas bland annat om styrelsens propositioner och medlemmars motioner samt om styrelsens ansvarsfrihet för det gångna året. Verksamhetsplan och budget för det nya verksamhetsåret presenteras. På mötet väljs också ordförande, övriga ledamöter i styrelsen, revisorer och valberedning för nästa år.



Styrelsen

Styrelsen har som främsta uppgift att slå fast mål och strategier för föreningen, har ett ekonomiskt ansvar samt att de är ytterst ansvariga arbetsgivare för föreningens anställda. Styrelsen består av en ordförande och sex ledamöter.

Årsmötet 2022 genomfördes i konferensrummet på Rocklunda den 6 april. Och till styrelsen som representerar medlemmarna och leder föreningens arbete utsågs:

- Nina Wennhall, ordförande
- Peter Gustavsson-Lidman, vice ordförande
- Linnéa Albertsson, kassör
- Solveig Sandberg, sekreterare
- Ingrid Meissner, ledamot
- Ewa Frandsen, ledamot
- Birgitta Törnblom, ledamot

Under året har föreningens verksamhetschef varit adjungerad till styrelsen.

Valberedning

Valberedningens uppgift är, enligt stadgarna, att till årsmötet ta fram förslag på personer till de olika uppdragen i styrelsen. Alla medlemmar kan nominera ordförande, ledamöter och revisorer.

När valberedningen utarbetat sitt förslag presenteras dessa på hemsidan och sedan för omröstning på årsmötet, där även ytterligare förslag kan lämnas. Under 2022 har följande medlemmar ingått i valberedningen:

- Lena Bergh (sammankallande)
- Anders Fallgren
- Alva Mattsson
- Jan-Ove Svensson
- Monika Kahande

Medarbetare

Vi har haft 12 heltidstjänster under året. Medarbetarnas uppgift är att underlätta för funktionärernas engagemang och att hålla verksamheten igång i våra tre anläggningar. Två tillsvidareanställda medarbetare är tjänstlediga för studier och har ersatts med vikarier under året.

Vi ska vara en attraktiv arbetsgivare där medarbetarna ges möjlighet att utvecklas. Vi följer arbetsmarknadens lagar, regler och gällande branschavtal samt att vi tillsammans i teamet jobbar för en bra arbetsmiljö.

Från augusti har föreningen inte haft någon anställd kommunikator. Vi har istället lagt ut dessa arbetsuppgifter på en kommunikationsbyrå som vi delar med Friskis&Svettis Örebro.



13 797

medlemmar tränade med
oss under 2022.

Medlemmar och medlemsdemokrati

Friskis&Svettis är alla medlemmar. Vi vill att våra medlemmar ska få massor av upplevelser på träningsgolvet och vid alla möten i vår verksamhet. Man tränar i föreningen för att man vill må bra, utvecklas, bli starkare eller kanske för att träffa människor och för att finnas med i ett sammanhang. Medlemmen äger sin Friskisförening, tillsammans med alla andra medlemmar. Det innebär att hen kan lämna förslag för att påverka hur föreningen jobbar och utvecklas. Under 2022 blev vi 13 797 medlemmar, en ökning med ca 1000 medlemmar mot 2021.

Friskis värderingar och långsiktiga mål

FRISKIS&SVETTIS ÄR EN värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör. Friskis idé är lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Egentligen säger Friskis idé allt. Vi startar i lusten. Vi fortsätter göra träningen tillgänglig. Vi lägger till ny kunskap och kvalitet i det vi gör. Vi vill att du ska kunna hitta något som passar just dig.



Friskis fem värderingsområden

För att vidga idén om träning har Friskis&Svettis fem värderingsområden:

- Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan.
- Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas.
- Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang
- Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd.
- Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar

Friskis långsiktiga mål

Målen är riktningssmål, en beskrivning av en framtid vi vill skapa för Friskis&Svettis.

- **VÄXA:** Friskis&Svettis är en del i fler människors liv, på nya och inspirerande sätt. Friskis når fler, finns på fler platser och gör det på nya sätt.
- **ENGAGERA:** Friskis&Svettis inspirerar till mer engagemang för fler människor. Friskis tar tillvara på fler idéer, hittar fler funktionärer och inspirerar fler till att engagera sig, på nya sätt.
- **SYNAS:** Friskis&Svettis har en tydlig idé som når ut och når in hos ännu fler. Friskis är tydligare och mer synliga, på fler och nya sätt.
- **SAMARBETA:** Friskis&Svettis är smartare och starkare tillsammans. Friskis använder tid och resurser mer effektivt och har en tydligare rollfördelning.



Ekonomi

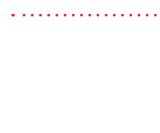
FÖRENINGENS EKONOMISKA inriktningsmål är att vi ska ha en stabil ekonomi och att den är anpassad efter verksamhetens behov. I och med att vi är en ideell idrottsförening har vi inga ägare som kräver avkastning eller som har vinstintresse. Liksom alla idrottsföreningar har vi möjlighet att erhålla lokalt föreningsstöd för vår barn- och ungdomsverksamhet i grupp, 7-20 år samt Riksidrottsförbundets lokala aktivitetsstöd, (LOK-stöd) för de mellan 7-25 år som deltar i gruppträning. Medlemsavgiften är 100 kr per kalenderår. Träningskortsavgiften, som är från datum till datum, är olika beroende på vilken typ av träningskort man väljer och för hur lång tid.

Under året har ekonomin successivt förbättrats och stabiliserats i takt med att fler medlemmar hittat till oss i kombination med fortsatt kostnadsmedvetenhet.

Marknadsföring och kommunikation

ÄVEN 2022 FICK marknadsföringen externt stå tillbaka. Vi fokuserade på våra främsta kanaler – hemsidan, sociala medier (Instagram och Facebook), medlemstavlur och TV-monitorer på anläggningarna. Vi skickade ut fyra medlemsbrev under året också. Vi fick möjlighet att visa Riks kampanj på Kvarterets Igers stortavlur både vår och höst. Sammanlagt tre annonser blev det under året i Västerås tidning. Våra främsta marknadsförare och ambassadörer är, och förblir, givetvis alla fantastiska funktionärer vi har i föreningen.

Vi gjorde en översyn av våra samarbetspartners och sade upp samarbetet med några av dem. Numera samarbetar vi med följande: Bra Hak Burgers, Caparol, Intersport, Mangia mi, Skafferiet och Smarteyes. Medlemmarna erhåller olika rabatter hos dessa aktörer. Salladsmagasinet har fortsatt som samarbetspartner och de har försäljning av olika sallader på Rocklunda anläggningen.



FRISKIS&SVETTIS RIKS utformar varje år en vår- och höstkampanj som det står sig fritt av föreningarna att använda i sina kanaler. Året inleddes med en kampanj på temat "Välkommen in!" som syftade till att få folk att hitta tillbaka till träningsanläggningarna. Till höststarten lyftes Friskis som en aktör för alla där man får vara sig själv. Kampanjen under parollen "Känn dig som hemma".



2263 följare



4223 följare

Funktionärer

DET IDEELLA ENGAGEMANGET är navet i föreningens verksamhet. Under året har 268 ideella funktionärer varit aktiva genom att hålla pass, instruera på gymmet och skapa bra möten på våra anläggningar. Det är medlemmar som på sin fritid vill bidra med sin tid och engagemang för att inspirera andra medlemmar till rörelseglädje.



268

funktionärer har varit engagerade under året.

Rekrytering

Föreningens verksamhet bygger på frivilliga insatser från alla ideella funktionärer. Rekryteringen av nya ledare, gymtränare och värdar är alltid ett arbete som pågår. Som funktionär bidrar man med sitt engagemang och sin tid. I gengäld får man bland annat gemenskap, inspiration och utbildning samt fri träning. Rekryteringen av nya funktionärer har under året återupptagits efter pandemin, om än på en lägre nivå. Detta som en direkt följd av en lägre efterfrågan på gruppträning.

Utbildning

Friskis&Sveltis utbildning är grunden för att hålla värderingar och kultur levande, samt för att erbjuda ett brett och inspirerande utbud med hög kvalitet. Under året genomfördes funktionärssträffar i alla träningsformer samt ett par infoträffar för nya funktionärer och värdar.

Fadder

När man har blivit rekryterad som funktionär erbjuds man en fadder, en van funktionär som hjälper den nya funktionären till rätta i sin roll. Faddrarna skapar trygghet inför det kommande funktionärsuppdraget. Denna verksamhet återupptogs försiktigt under 2022 och är framåt under uveckling.

Receptionsvärdar

Receptionsvärdarnas uppgift är att ge bra service och bemötande till våra medlemmar. Vi har anställd personal i receptionerna och med hjälp av ideella receptionsvärdar stärker vi upp bemanningen under lunchtid vardagar, kvällar och vissa helgtider.

Värdar

Värdarnas främsta uppgift är att leverera ett bra värdskap i mötet med alla medlemmar. Trivselsvärdar hjälper medlemmarna tillrätta och ser till att det är ordning och reda i lokalen. Passvärdar hjälper ledaren och motionärerna inne på passen. Träna Ute-värdar håller ihop löpgruppen och ser till så att alla hänger med. Barnvärdar finns i lokalen på City där vi har barnpassning vissa tider, en verksamhet vi återupptagit under 2022.

Ledare och gymtränare

Gruppträningsledarna och gymtränarnas uppgift är att leverera lustfylld träning av hög kvalitet för alla. Efter Friskis&Svettis Riks utbildningar, som krävs för att få leda/instruera, godkänns funktionären vid en licensering. Alla gruppträningsledare skapar sitt eget pass, utifrån Friskis&Svettis ramar, vilket gör att varje pass blir unikt. Gymtränarna inspirerar medlemmarna till utveckling i sin styrketräning.

Gruppsamordnare

Gruppsamordnarens uppgift är bland annat att hålla ihop funktionärsgruppen som man representerar, vara bollplank i olika frågor och ordna sociala träffar för sina funktionärskompisar. Arbetet har försiktigt kommit igång efter pandemin.



Uppföljare

Föreningen erbjuder regelbundet alla våra gymtränare, ledare och värdar uppföljning, något som vi ska tillhandahålla enligt F&S Riks regler för medlemsföreningar. Som funktionär är det viktigt att utvecklas och bli inspirerad i sin roll för ett fortsatt ideellt engagemang. Vi har runt 30 uppföljare, funktionärer som gått en vidareutbildning via F&S Riks. I sin roll som uppföljare är man med och bidrar till att våra funktionärer trivs och känner lust och engagemang inför sin uppgift, till utveckling samt att säkra upp att vi fortsätter att erbjuda lustfylld träning och bemötande med hög kvalitet.

Under 2022 återupptogs föreningens uppföljningsarbete efter pandemiuppehållet och ett 10-tal uppföljningar genomfördes.

Träningen

FRISKIS&SVETTIS HAR ETT STORT och varierat utbud av träning. Vår ambition är att alla ska kunna hitta sin träningsfavorit hos oss. Utbudet är under ständig utveckling för att bibehålla vår höga kvalitet och stärka Friskis särart. Friskis träningsutbud förändras ständigt.

Gymmet

Våra gym fortsätter att locka många medlemmar och gymmen erbjuder stor variation av individuell träning. Hos oss finns bra möjligheter till tyngre styrketräning, träning i traditionella gymmaskiner, i cardiomaskiner och med kroppsvikt. Vi utbildade under 2022 fyra nya gymtränare och fyra träningsinspiratörer. Inspiratörernas uppgift är att möta våra yngsta gymmare efter skolan.



437 926
inpasseringar
gjordes under året.

70%
var på gymmet.

Träning för specifika målgrupper

Föreningen vill erbjuda träning för alla målgrupper. Vi är igång med EnkelIW, EnkelCG och Enkeljympa-träning för medlemmar med intellektuell funktionsnedsättning. För att underlätta för medlemmar med fysisk funktionsvariation finns Spinning med armcykel.

Barn och unga

Friskis&Svettis idé om träning grundar sig på att människan är byggd för rörelse och på att ha lusten i fokus. Därför är lekfullhet en självklarhet i all vår träning för barn. Även om många barn leker och står dagarna långa är det inte samma sak som träning. Rörelserna i vår barnträning syftar till att utveckla barnens motorik, balans, koordination, styrka, uthållighet och rörlighet. Barn har ett naturligt och spontant förhållningssätt till rörelse och Friskis skapar förutsättningar utifrån det. Musiken inspirerar i många av passen och är en viktig faktor att uppleva och motivera till rörelse.

Verksamheten är återupptagen för fullt och nu erbjuds fem pass/vecka för målgruppen; Familjefys, Knattejympa, Familjejympa samt Familjeyoga. Gymintroduktionskursen Gym Ung har erbjudits under hela året vid minst ett tillfälle/vecka.

Föräldraträning

Under 2022 återupptogs Teampassen för föräldrar. Dessa pass erbjuds två gånger i veckan där föräldrar är välkomna med sina bebisar.

Seniorklubben

Verksamheten är i full gång efter redueringen under pandemin och under 2022 erbjöd vi fem träningspass/vecka. Här fokuserar vi på träning som utmanar smidighet, balans och styrka. Seniorklubben bygger på seniorer som inspirerar andra seniorer. Det gör att det är enkelt att hitta likasinnade. Träningen kommer på köpet.

Personlig träning (PT)

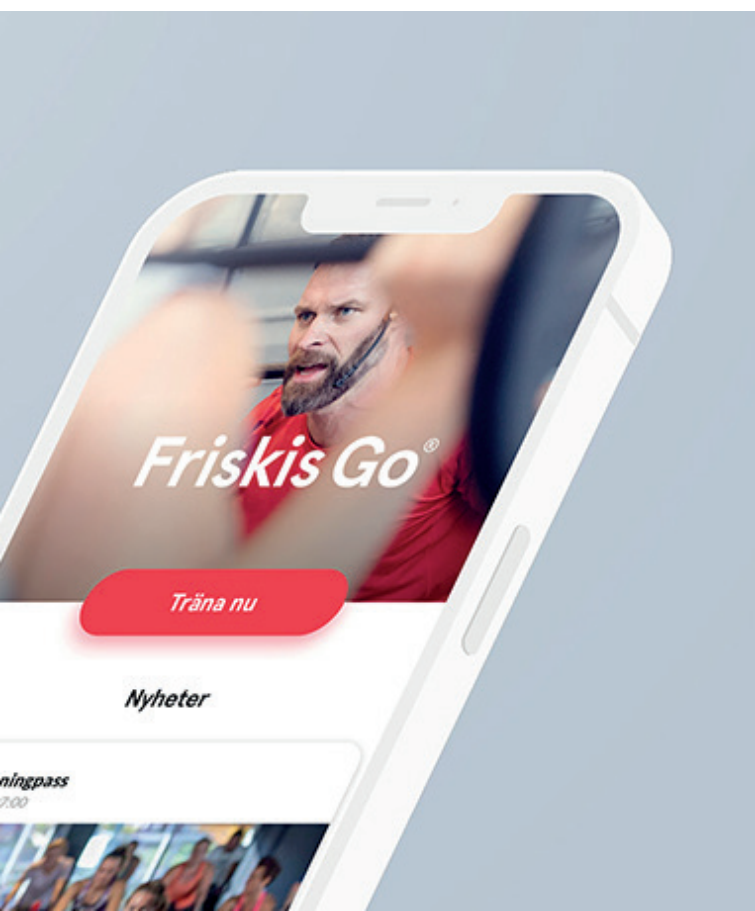
Inför hösten 2022 återstartade vi vår PT-verksamhet i Friskis regi. Vi började med en PT för att få en indikation på behov och efterfrågan.

Pass från annan plats

Några ledare körde utomhuspass från annan plats. Detta innebar att ledaren startade sina pass från en annan plats än Friskis anläggningar. Ledaren checkade in deltagarna på plats innan passets start. Vi erbjöd även gratis träning på Lögarängen under sommaren då även icke medlemmar var välkomna.

Onlineträning

Under 2022 styrdes onlineträningen över till att primärt utgå från Friskis Go. Viss träning låg kvar online, med åtkomst via hemsidan, men alla nya onlinepass lades i Friskis Go-appen. Appen har marknadsförts mycket under året, både lokalt och nationellt; och alla som har ett träningskort som är längre än en månad har tillgång till appen och dess innehåll. Vid årets slut hade 66000 medlemmar över hela Sverige loggat in i appen.



Träningssevent och inspiration

- I slutet av sommaren erbjöd vi gratis uteträning på Rudbeckianska gymnasiet skolgård. En pop up-container placerades på gården under 1 veckas tid. Dagtid höll vi pass för eleverna och kvällstid för alla Västeråsare.
- På jul-, sport-, påsk- och höstlovet hade vi gratis träning för alla barn och unga, vi hade bla hinderbana i salen och extrainsatta gym ung.
- På sommarlovet anordnade vi en "Challenge" för tonåringar. Där målet var att få fler att röra på sig.
- För målgruppen som går på enkel åkte vi till 2 mötesplatser där besökarna bland annat fick testa på vår träning och ställa frågor. För samma målgrupp anordnades 2 prova på dagar där man gratis fick testa på alla passen.
- 1 löp, 2 träning för barn, 2 IW, 1 coreflex, 1 jympaledare samt 4 träningsvärdar licensierades.
- Tillsammans med RF-Sisu och andra föreningar höll vi i Idrottens dag på Lögarängen. Målgruppen var ena dagen klass 5, andra dagen riktade sig till familjer.
- Vi öppnade upp gymmet för 10 åringar med förälder.
- Öppet hus på Finnsletten drog en hel del nyfikna, ffa från området, och blev en lyckad kväll med träning och nya medlemmar.
- Även i år genomförde vi en adventskalender med olika aktiviteter och erbjudanden i samband med nedräkningen inför jul.
- I maj deltog vi vid Vallbyloppet, ett kostnadsfritt löplopp arrangerat av Västerås Stad. Vi stod för uppvärmningen och ett Minirörisspass.
- Under våren åkte vi på Miniröristurné samt Röristurné till Västerås förskolor och skolor. Vi hann med 15 förskolor och 9 skolor.
- I slutet av året erbjöd vi förskolebarnen ett miniröris Live, dit kom drygt 140 barn och pedagoger.
- Vi höll även en Miniröris-utbildning för förskolans pedagoger. Under 2022 fick vi strax under 20 nya rörelseinspirationer.



Anläggningarna

VÅR VISION ÄR ATT erbjuda flexibla och moderna träningsytor med ett välkomnande trivsamt bemötande där föreningen erbjuder bra förutsättningar för varierad träning, individuellt och i grupp. Vi bedriver verksamhet i tre anläggningar, om cirka 7100 m2. Förutom träningsytor på anläggningarna finns det mötesplatser med en cafédel där vi har möjlighet att träffas och umgås med andra medlemmar, före och efter träningen. Under året har vi även börjat undersöka förutsättningarna för ytterligare en anläggning. Var den skulle kunna ligga och hur verksamheten i den skulle kunna se ut.



City 2000 m2

Anläggningen invigdes i september 2014 och ligger mitt i centrum på taket av gallerian Kvarteret Igor. Här rymmer ett modernt utrustat gym, en Plaza-yta och två grupptränings-salar. Den ena salen erbjuder både spinning och IW. Här finns även barnpassning och en barnhörna.

Finnslätten 800 m2

I januari 2020 invigde vi vår anläggning på Finnslätten som ingår i Kungsledens Sportcenter. Anläggningen är på 800 m2 och har gym, Plaza-yta och en spinningssal. Vi har även tillgång till en sporthall som vi kan ha olika gruppträningar i. Finnslätten har öppet dygnet runt och man går in via en sluss. Ny värd till huset är Castellums Sportcenter.

Rocklunda 4300 m2

Anläggningen ligger mitt i Västerås främsta idrottsområde sedan januari 2009. Den byggdes ut 2019 och rymmer numera gym i två plan, multihall, stretchrum, IW-sal, spinningssal, ett cirkelgym och två grupptränings-salar. Ett extra rum med lyftarpodier finns vilket uppskattas enormt av medlemmarna. Det finns även ett barnrum.

Största träningsytan

Vår största anläggning är stigarna, spåren, cykelvägarna, gräset och gatorna. Vår Träna ute-verksamhet är en av organisationens äldsta och största, och en verksamhet vi verkligen är stolta över. Den pågår i stort sett året runt. Sedan pandemin har vi fortsatt att erbjuda vissa gruppträningspass på vår uteplats intill Rocklunda anläggningen.

