



2022

VERKSAMHETSBERÄTTELSE
Friskis&Svettis Gävle





rande
ordet

**Ordförande
har ordet**

Ordfö
har o

TILLSAMMANS ÄR VI FRISKIS

Som omvärlden sett ut har jag tidigare år skrivit att det varit märkligt, tufft och lite oroligt. Det känns som att också 2022 har varit så. Covid-19 har inte lämnat oss även om vi inte längre har några inskränkningar. Vi upplever även andra orosmoment med bland annat kriget i Ukraina och åtföljande inflations- och kostnadsökningar. Vi känner också av en stark konkurrens från andra aktörer som erbjuder träning.

Vi har fortsatt varit tvungen att ta till kraftfulla ekonomiska åtgärder. Det har inneburit anpassningar i budget mm. Styrelsens arbete har på så sätt cirkulerat mycket kring ekonomi för att ge förutsättningar för en fortsatt stark utveckling.

Vi ser nu att våra medlemmar återvänder och det ger oss mycket kraft och vi kommer att ha stort fokus på utveckling. Vi har beslutat att stanna kvar i träningsanläggningen Torget som vi vill utveckla i kommande år till en modern och högfunktionell träningsanläggning.

Friskis&Svettis har antagit en riksövertäckande strategiplan som sträcker sig fram till 2025. Den kommer att bli ett väsentligt stöd och ge oss skjuts redan under 2023 inom områden i allt från digitalisering till det ideella engagemanget.

I samband med årsstämman lämnar jag Ordförandeposten och gör det med tillförsikt då vi har grymma ideella funktionärer och personal med stort engagemang. Tillsammans är vi Friskis!

*Ordförande
Mirjam Sterner*



2022

Friskis&Svettis Gävle

8 689

Medlemmar

254 121

Inpasseringar

153 610

Gymbesök

228

Funktionärer

100

Gruppträningspass i veckan

48

Träningsformer

Top 3

Passen som fick flest personer i rörelse

1. Spin
2. Skivstång
3. Cirkelfys

Avser totala antal deltagartillfällen.



ning

Träning

Trär

TRÄNING

När de sista restriktionerna släpptes i februari ökade vi successivt på antalet deltagare på passen. Källaren på Torget blev delvis återställd i februari och vi flyttade Indoor Walking från Royal till Torget för att ha passet i en större sal med större möjlighet till att fortsatt hålla avstånd. I slutet av mars kunde spinningen flytta tillbaka från den tillfälliga lösningen på Royal till källaren på Torget igen.

TRÄNINGSNYHET - MULTIFYS!

Multifys – årets nyhet, mycket omtyckt. Ett klassiskt fyspass där hela kroppen får utmana styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med antingen en viktskiva eller den egna kroppen som belastning. Riks erbjöd vidareutbildningen i Multifys kostnadsfritt under vårterminen för alla redan befintliga ledare eller de som gått "Ettan". I vår förening var det en härlig blandning av ledare från olika typer av träningsformer som valde att vidareutbilda sig i Multifys. Under hösten kom även Multifys soft in på schemat, ett minst lika populärt alternativ som Multifys.

Passet Rodd utgick ur Riks träningsutbud vid årsskiftet. Det var en omtyckt träningsform hos oss. Rodd-ledarna hade andra träningsutbildningar i grunden och valde att återgå till att leda andra pass, eller ta sig an andra uppdrag i föreningen.

NYTT GYM

I mars öppnade vi vårt nyckelgym Aveny, ett stenkast från Torget i Myrornas gamla lokal. Konditionsparken dröjde till slutet av april då världsläget påverkade leveranserna. Under våren fanns tränare på plats vissa tider för att guida medlemmar bland de nya maskinerna och redskapen. "Pass i gymmet" var även det populärt bland de motionärer som känner sig lite osäkra i gymmiljön och gärna vill lära sig mer. Intresset för att träna på Aveny har ökat under året som gått. Under sommaren, när Torget hade mer begränsade öppettider, valde många medlemmar att träna på Aveny i stället för på Torget. Slussen tillåter inpassering under generösa öppettider. Inför öppningen av Aveny rekryterade vi en handfull gymvärdar, deras roll är att finnas på plats i gymmet på Aveny för att svara på frågor om träning, guida medlemmarna i gymmet och hjälpa till med syslor i gymmet.

MAXIMERA TRÄNINGEN

För att kunna erbjuda så mycket träning som möjligt trots de ihållande restriktionerna erbjöd vi många Play-pass på varierande tider i början av terminen, då vi fortfarande behövde hålla nere antalet deltagare på passen. Play-pass är gruppträningsspass i salen där passet visas på TV, det är Riks utbildare som tagit fram olika pass. Medlemmar som fortsatt ville hålla distans såg det som ett bra alternativ att kunna träna endast ett fåtal personer samtidigt i salen. Under året har tränings-schemat blivit mer likt det normala, före pandemin, med över 100 ledarledda pass per vecka. Play-passen övergick till att bli ett alternativ istället för att ställa in pass när ledare får förhinder.

PERSONLIG TRÄNING

PT-verksamheten har rullat på riktigt bra under året! Det är en stor efterfrågan på att boka PT och att få träna i mindre grupp med PT. PT Small Group har haft olika inriktningar, så som "Utveckla din träning" och "Högintensiv träning".

SOMMARJYMPA

Sommarjympan kunde äntligen levereras så som den ska vara igen! Fyra pass i veckan i Boulognerskogen, gratis för alla och ingen förbokning. Välbesökt och omtyckt, det är inte riktigt sommar om inte Friskis&Svettis jympar i "Boulognern". Lägg sen till en hejdundrande avslutning med över 150 deltagare!







elser
r året

**Händelser
under året**

Händ
under

HÄNELSER UNDER ÅRET

Friskis&Svettis Gävle gör skillnad och vi jobbar ständigt för att synas och samverka med andra aktörer.

MUSIKHJÄLPEN

En vecka i december sänder Sveriges radio Musikhjälpen dygnet runt för att lyfta fram en undanskymd mänsklig katastrof. Årets tema var "För en tryggare barndom på flykt från krig". Vi informerade våra medlemmar om detta i våra sociala medier, skärmar och på vår hemsida. Vi hade även med detta i några luckor i vår julkalender där vi uppmanade om att de som ville gärna fick skänka en slant.

UPPVÄRMNINGAR OCH EVENT

Vi har varit på fler tillställningar och hållt i uppvärmningar under året. Vi har bland annat varit på Våruset, Ångestloppet, GD/GIF, Adventsloppet. Vi har även stått på ICA Strömsbro, 60plus Mässan och på Högsolan för att synas och samverka.

SAMARBETEN

Vi fortsatte vårt samarbete med ICA Strömsbro vid olika event och tillställningar. De var bland annat med och sponsrade oss med fantastiska goodiebags på invigningen av Aveny.

Vi fortsatte samarbetet med Caparol under året. Dom erbjuder alla våra medlemmar jättebra rabatter i deras butik.

Vi har samarbetat med Riks där vi fått tagit del av pressmeddelanden som vi skickat in till dagspressen gällande hälsa och träning.

ANTIDOPING-VECKA

Varje år vecka 41 annordnar Prodis en antidoping-vecka över hela Sverige där syftet är att lyfta vart vi står i dopingfrågan. I år var andra gången vi deltog på denna vecka. För att sprida information om detta så hade vi ett quiz till våra medlemmar där vinster var från 100% Ren hårdträning och vi satte upp anslag i lokalerna med budskap om antidoping. Vi delade även myter och påståenden om doping i våra sociala medier.

SPIN OF HOPE

Ärligen återkommande Spin of Hope, till förmån för Barncancerfonden, är ett oerhört populärt inslag hos oss som lockar såväl medlemmar som icke medlemmar. Evenemanget genomförs nationellt

på olika träningsanläggningar. Lokalt lyckades vi samla in över 50 000 kronor.

BASKET BRIGADE

Nytt för året var att vi uppmärksammade Basket Brigades arbete för att alla ska ha möjligheten till en bra jul. Basket Brigade är en internationell välgörenhetsinsats vid jul varje år, där familjer som har det svårt får en korg eller kasse med mat levererad hem till dörren. Vi hade affischer med QR-kod till deras Swish i våra receptioner där våra medlemmar kunde skänka en slant om de ville.





KONVENT OCH MÖTESPLATSER

Det fysiska mötet är på många sätt oslagbart och det var så skönt när vi äntligen kunde börja ses på riktigt igen.

- I januari och augusti hölls kickoff för våra funktionärer. Vid kickoffen i januari sågs vi på Royal uppdelade på 2 tillfällen, många funktionärer valde också att delta digitalt när vi filmade kickoffen. I augusti startade vi upp terminen med en mycket bra föreläsning av Frisk&Fri som gav oss grundläggande kunskaper om ätstörningar, bemötande och hälsosamt ledarskap.
- Årsstämman hölls i år den 19 mars i Borås. Tyvärr var ingen från vår förening närvarande.
- VC har deltagit i ett flertal olika digitala möten med andra verksamhetschefer och Riks.
- Styrelsen och personal har träffats under året för att planera föreningens framtida strategi.
- TKON hölls i år i Stockholm den 7 oktober och Team träning var med på en härlig dag med mycket träning.
- FKON hölls i Stockholm den 22-23 oktober och delar av styrelsen och VC var med.
- Vi kunde äntligen ha fest tillsammans igen. Vi hade en sommarfest och en julfest som blev mycket uppskattade av både personal och funktionärer.







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 459 700 medlemmar. Av de 156 föreningarna som finns håller 104 stycken till i Sverige, 43 i Norge samt 9 i övriga Europa. Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet och ekonomi.

Gävleföreningen bildades 1984 och är idag en av Gävles största idrottsföreningar. Av våra 8 689 medlemmar har 228 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 föreningens medlemmar 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 april 2022 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:

Mirjam Sterner, ordförande
Rolf Svensk, vice ordförande
Ulrika Bäckström, sekreterare
Ingrid Tillman, ledamot
Pialena Wihlborg, ledamot
Marit Kindahl, ledamot
Anders Björklund, ledamot

Verksamhetschefen har varit adjungerad under året. Styrelsen har haft totalt 13 styrelsemöten, varav ett konstituerande och 1 extrainsatt möte. 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.

VALBEREDNINGEN

Valberedningens uppgift är enligt stadgarna att föreslå lämpliga personer till styrelsen på årsmötet. Under 2022 har följande personer ingått i valberedningen:

Mats Näslund, sammankallande
Kerstin Nyegårdh
Fredrik Hegrelius

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.





Frickis
&
Svettis

ANSTÄLLDA

2022 var 7,95 tjänster tillsatta. Detta är en minskning med 4,75 tjänster jämfört med föregående år. Minskningen beror i första hand på att vi har medarbetare som valt att sluta men även valt tjänstledighet pga av studier. Utöver tjänsterna ovan hade vi även 4 extrapersonal i receptionen och 2 på lokalvård.

Kontinuerligt genomförs skyddsronder; fysisk och psykosocial för att säkerställa en god arbetsmiljö. 2022 gav skyddsronderna fortsatt goda resultat. Medarbetarna känner att de trivs, får stöttning samt känner till målen och kan leva upp till de krav som ställs. Under året genomfördes också medarbetar-, och lönesamtal med de anställda.

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

Träningsansvarig. Teamledare Team Träning, ingår i ledningsgruppen Övergripande ansvar för hela vårt träningsutbud, att det upplevs inspirerade och håller hög kvalitet. (1 person 100%).

Träningsansvarig. Huvudansvarig för F&S PT. Att vi håller hög kvalitet på vår träning, att vi erbjuder bra och lustfylld träning och har en god atmosfär. (1 person 100%).

Receptionschef. Ingår i ledningsgruppen. Ansvarig för vår ekonomiska hantering samt 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%).

Platsansvarig. Ansvarar för driften och den dagliga löpande verksamheten på respektive anläggning. (2 personer, 100% + 75% inklusive tid i receptionen).

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

Lokalvård. Ansvara för att vi säkerställer hög kvalitet på samtliga lokaler. (2 personer, 120%)



FUNKTIONÄRER

Rekrytering och utbildning

Under pandemin hade vi mer begränsade öppettider och färre vårdar. Många kom tillbaka till sina uppdrag under 2021 när vaccineringen tagit fart men i takt med att vi ökade upp öppettider och bemanningen igen så insåg vi att det saknades en hel del vårdar för att bemanningen i våra lokaler skulle fungera bra.

Arbetet med att effektivisera rekryteringen av funktionärer sattes i gång. Genom att digitalisera ansökningen och slå ihop infoträffen med rekryteringsdagen så blev processen för att bli färdig värd både enklare och snabbare. Under hösten bad vi alla funktionärer att uppmuntra några bekanta som de tycker skulle passa som värd. Vi tryckte upp små kort med en QR-kod på som guidade rakt in till den digitala ansökningen. Det resulterade i 25 nya vårdar under höstterminen och bemanningen i våra lokaler och receptioner var på rätt väg igen!

En ny funkisroll har tagits fram under året – mekarfunkis. Det är funkisar som också är bra på att fixa och laga saker. Denna grupp har varit till mycket stor hjälp med att smörja maskiner, laga trasiga maskiner och redskap, montera upp hyllor och hjälp till med flera andra olika fixar-uppdrag i våra lokaler.

I år har Riks träningsutbildningar kommit igång som vanligt igen. Vi har utbildat några nya ledare under året. Budgeten för utbildningar har varit återhållsam. Desto fler ledare har utbildats inom nya träningsformen Multifys. Utbildning har erbjudits kostnadsfritt digitalt under vårterminen.



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.

Våra medlemmars synpunkter och önskemål är oerhört värdefulla för oss. Det innebär att vi ständigt måste vara i rörelse och utvecklas i takt med det som våra medlemmar efterfrågar.

Under 2022 uppgick antalet medlemmar till 8 689, vilket innebär en ökning med 22% jämfört med föregående år. Men vi måste komma ihåg att 2019 var vi 10 766 medlemmar och det är de nivåerna vi fortsatt måste sträva efter att nå.

Vårt ändamål kommer alltid att vara 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 väldigt 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, Instagram, Facebook, TikTok, anslag i lokalerna, via våra digitala skärmar och informationen ledarna och värdar meddelar på sina pass.

SOCIALA MEDIER

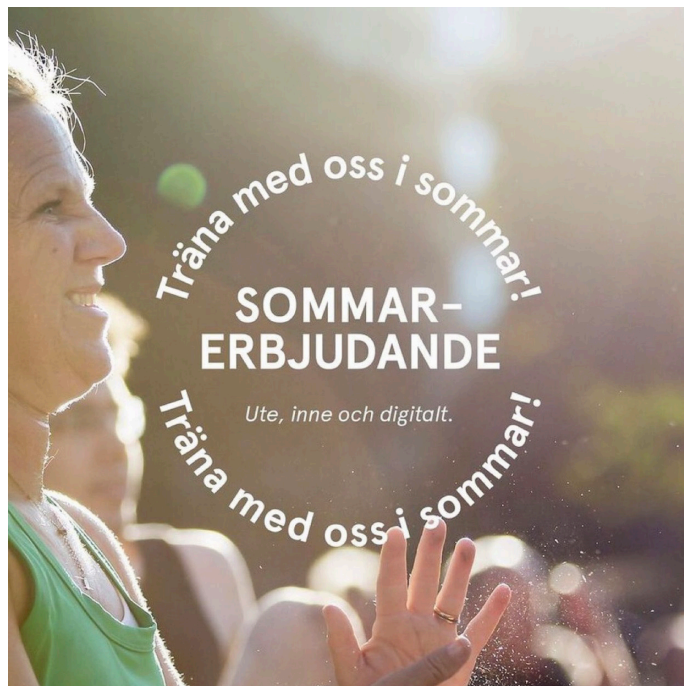
Instagram och Facebook har vi fortsatt använt oss av som tidigare år. Vi har även satsat lite mer på annonserade inlägg för att få mer spridning. TikTok har vi också fortsatt uppdaterat för att nå en yngre målgrupp samt att skapa lite nytt och avslappnat innehåll i våra sociala medier.

KAMPANJ

Vi deltog i Friskis Riks vår- och höstkampanj med budskapet "Välkommen in" under våren och "Känn dig som hemma" under hösten. Kampanjerna delades i våra sociala medier, på hemsidan och på gatupratare på Torget.

ERBJUDANDEN

- I februari firade vi att restriktionerna för pandemin lättade med ett kanonerbjudande på våra träningskort på 3 månader.
- I mars, augusti och december hade vi rabatt på våra träningskort på 3 och 12 månader. Vi bjöd även på en gratis prova-på-vecka under mars.
- Nytt för i år var att vi hade både ett påskerbjudande på våra månadskort och ett sommarerbjudande i maj på våra 3-månaderskort.
- Vi hade vårt stående sommarpris våra månadskort under juni och juli.
- Vår julkalender under december var fylld med bra erbjudanden och roliga tävlingar med fina priser.
- Vårt stående erbjudande "Värva en vän" tryckte vi lite extra på under året.



Två riktigt bra deals!



aler

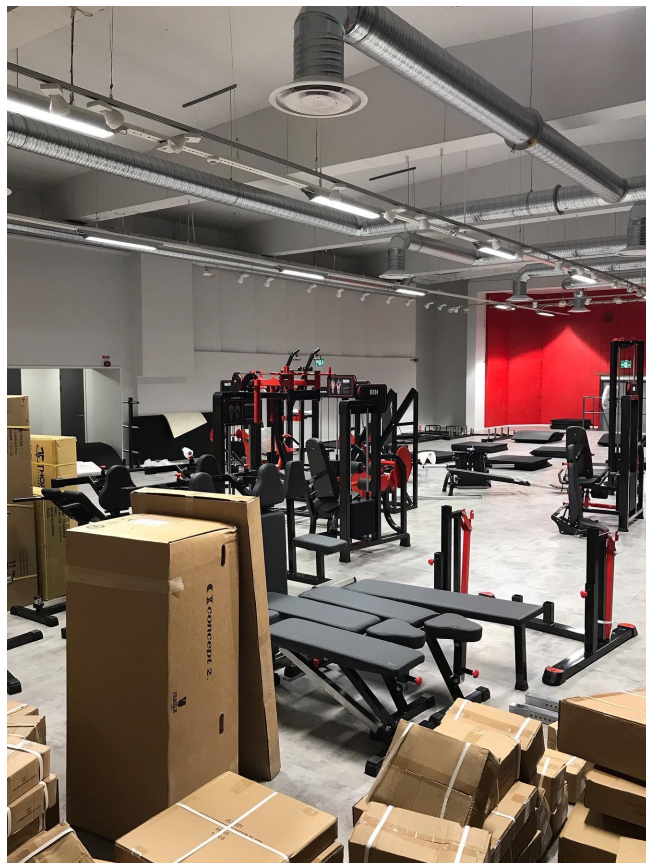
Lokaler

Loka

LOKALER

5 mars kunde vi äntligen slå upp portarna på vår fjärde träningsanläggning, Aveny. Aveny, som bara ligger några få meter från Torget, utgör ett mycket bra komplement till Torget med mer fria ytor och generösa öppettider.

Vidare under 2022 har vi fortsatt att förvalta våra lokaler på ett bra sätt. Mycket av arbetet har handlat om att återställa Torget nedre efter översvämningen aug 2021 så vi kunde flytta tillbaka IW och spinning igen.





ord
hetschefen

Slutord
från verksamhetschefen

Slut
från verksam

SLUTORD FRÅN VERKSAMHETSCHEFEN

Äntligen blev det ett år när vi sakta kunde återgå till en mer normal vardag igen. Men januari och inledningen av februari var fortsatt satta med restriktioner och vi uppmanades att hålla avstånd. Trots en tuff start på året kunde vi lite längre fram börja blicka framåt och fokusera på alla nya och tidigare medlemmar som kom tillbaka till oss. Vilken härlig känsla det var att se rörelseglädjen och full aktivitet i våra gym och gruppträningsalar igen.

Förutom Covid-19 har vi tyvärr fått uppleva andra tuffa situationer runt om i världen. Kriget i Ukraina med åtföljande inflation och kostnadsökningar har så klart även påverkat vår verksamhet. Jag är övertygad om att Friskis är viktigare än någonsin. Vår lustfyllda träning och sociala sammanhang är extra viktigt när det är tufft omkring oss. Varje dag bidrar Friskis till bättre livskvalitet för många människor och det kommer vi alltid att fortsätta med.

Stort tack till alla våra härliga medlemmar, våra fantastiska och engagerade funktionärer och till vår suveräna personal. Utan er inget Friskis!

Tillsammans gör vi skillnad!

*Verksamhetschef
Cecilia Ahlqvist*

