



2023

VERKSAMHETSBERÄTTELSE
FRISKIS&SVETTIS GÄVLE





Tillsammans är vi Friskis

Som omvärlden sett ut har jag tidigare år skrivit att det varit märkligt, tufft och lite oroligt. Det har stabiliserat sig men vi upplever fortsatt orosmoment med krig och kostnadsökningar. Vi känner också av en stark konkurrens från andra aktörer som erbjuder träning.

2023 har varit ett återhämtnings år. Vi ser nu att våra medlemmar har återvänt även om vi inte kommit hela vägen. Det ger oss mycket kraft och vi kommer fortsatt att ha stor fokus på medlemstillväxt. Styrelsens arbete cirkulerar naturligt mycket kring ekonomi för att ge förutsättningar för en fortsatt stark utveckling.

Träningsanläggningen Torget har varit årets största projekt. En högfunktionell träningsanläggning är nu etablerad i centrala Gävle. Under hösten kunde vi slutföra vår integrering med Sandviken, som nu är en del av Friskis Gävle! Parallellt har vi arbetat med att hitta nya intäkter genom att utveckla våra företagssamarbeten i form av sponsring och partnerskap.

Friskis&Svettis har en övergripande landsomfattande strategiplan som sträcker sig fram till 2025. Det ger oss ett väsentligt stöd och ger oss skjuts framåt i 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.

*Ordförande
Mirjam Sterner*







8 816

Medlemmar

280 375

Inpasseringar

195 177

Gymbesök

250

Funktionärer

120

Gruppträningspass i veckan

45

Träningsformer

Top 3

Passen som fick flest personer i rörelse

1. Jympa
2. Multifys
3. Spin

Avser totala antal deltagartillfällen.

Träning

GYM

Gymträningen är fortsatt väldigt populär och många uppskattar att kunna träna väldigt tidigt eller sent i våra obemannade gym, Gavlehov och Aveny. För att introducera och inspirera medlemmar till träning i gymmet har vi erbjudit Pass i gymmet och gyminstruktioner.

I mitten av november påbörjades vår renovering på Torget. För att sammankoppla våra tre våningar på Torget behöver vi ha en egen trapp från receptionen upp till gymmet. Det innebar att de fria vikterna och lyftarpodier fick flytta ner i källaren, något våra grannar i byggnaden verkar uppskatta då de inte störs av tunga släpp när vikterna är i källaren. Några väggar togs bort på Torgets gym och skapade mer fria ytor. Ett av rummen har vi gjort om till Cirkelgym med nya maskiner för träningsformen. De enkla maskinerna i cirkelgymmet såg vi även som ett bra tillskott för egen träning i gymmet. 2024 kommer vi återigen starta upp med den efterlängtade träningsformen Cirkelgym som gruppträning.

GRUPPTRÄNING

Gruppträningen har börjat återhämta sig från nedgången under pandemin. Under året har fler och fler hittat tillbaka till sina favoritpass och även upptäckt nya träningsformer! Med våra över 120 pass i veckan erbjuder vi ett stort och varierat utbud för alla.

I samband med renoveringen av Torget flyttades Indoor Walking tillbaka till lilla salen på Royal. Den salen i källaren där vi senast erbjöd Indoor Walking fylldes med fria vikter och lyftarpodier. Royal blomstrar när vi kan erbjuda tre pass parallellt i salarna; Stora salen, Mellansalen och IW-salen. Under året har de två Limited Edition-passen Yinyoga och Multifys skivstång varit populära inslag i vårt stora träningsutbud.

PERSONLIG TRÄNING

Under 2023 kom vi igång med mer PT small group med olika inriktningar så som; kom igång, utveckla din träning med fokus på styrka samt högintensiv träning. I en PT small group är det max 8 deltagare som tillsammans inspireras och utvecklas i sin träning under 4-8 tillfällen. Det har samtidigt varit en hög efterfrågan på enskilda timmar med PT.

PARKTRÄNING

Under sommaren har vi erbjudit gratis träning i Boulognerskogen, Högbo och på Eskön. Mestadels är det Jympa som fungerat bra ute i det gröna men vi har även bjudit på Multifys. Parkträningen är gratis för alla och en möjlighet för oss att synas och sprida rörelseglädje. Många medlemmar får upp ögonen för vår träning när dem får uppleva den ute i parkerna.



Händelser 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 *"Ingen ska behöva dö av hunger"*.

Vi informerade våra medlemmar om detta i våra sociala medier, skärmar, på vår hemsida och 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 Ångestloppet, GD/GIF och 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 anordnar 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 Friskis Gävle 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

Årligen 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 70 000 kronor.



KONVENT OCH MÖTESPLATSER

Det fysiska mötet är på många sätt oslagbart och vi har setts ibland annat följande sammanhang under 2023:

- I januari och augusti hölls kick off för våra funktionärer. Vid kickoffen i januari sågs vi på Royal och då lyfte vi det nya arbetssätten och uppdragen inom Funktionärsresan samt träningsnyheterna Yinyoga och Multifys skivstång. I augusti gick vi in ännu djupare i arbetssätten i Funktionärsresan och vi provade på arbetssättet bollplank.
- Årsstämman hölls i år den 18 mars i Västerås. 2 representanter från styrelsen och VC var 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.
- FKON hölls i år i Göteborg den 21-22 oktober ordförande och VC var närvarade.
- INSPO2023 hölls i Stockholm 18 november och vi var ett 40-tal ledare från Gävle som åkte. Samma dag anordnades en föreläsningdag på Torget för våra värdar.
- Vi hade en härlig AW tillsammans med våra funkisar på Torget den 2 juni.







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 492 000 medlemmar. Av de 153 föreningarna som finns håller 102 stycken till i Sverige, 42 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 8 816 medlemmar har 250 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 verk- samhetsidé 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 25 april 2023 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
Ulrika Bäckström, sekreterare
Ingrid Tillman, ledamot
Pialena Wihlborg, ledamot
Marit Kindahl, ledamot
Anders Björklund, ledamot
Frida Nordenfors, ledamot
Malin Bergner, suppleant

24 januari hölls ett extra årsmöte där propositionen om sammanslagningen av Friskis Gävle och Friskis Sandviken behandlades. Verksamhetschefen har varit adjungerad på styrelsemötena under året. Styrelsen har haft totalt 13 styrelsemöten, varav ett konstituerande och två extrainsatta 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 2023 har följande personer ingått i valberedningen:

Fredrik Hegrelius, sammankallande
Mats Näslund,
Kerstin Nyegårdh
Caroline Larsson
Hanna Romin

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.



ANSTÄLLDA

2023 var 8 tjänster tillsatta fördelade på 10 personer. Utöver tjänsterna ovan hade vi även 5 extrapersonal i receptionen och 2 på lokalvård.

Kontinuerligt genomförs skyddsronder; fysisk och psykosocial för att säkerställa en god arbetsmiljö. 2023 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. (1 personer, 100% 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. (4 personer, 200%)



FUNKTIONÄRER

Rekrytering och utbildning

Under året har vi fortsatt med vårt digitala ansökningsformulär för att bli funktionär i föreningen. De som har ansökt och varit intresserade av att bli värddar och gymvärdar har blivit inbjudna till våra rekryteringsdagar. Rekryteringsdagen startar med information och föreningen och vad det innebär att engagera sig och avslutas med individuella intervjuer. De som blir uttagna genomgår därefter vår interna Funkisutbildning i två steg samt praktik för sitt uppdrag.

Ledaruttagningar har vi också med de som är intresserade av att bli ledare eller tränare i föreningen. För att bli ledare/tränare genomgår man även ett takttest i uttagningen samt visar upp ett minipass i aktuell träningsform.

Då ekonomin fortfarande är begränsad sen pandemin har vi fortsatt fått vara återhållsamma med att utbilda nya ledare på Riks träningsutbildningar. Under året har vi utbildat en handfull nya ledare. Några fler har blivit uttagna till att bli ledare/tränare men kommer att få vänta med utbildning till kommande år.

Funktionärsresan

Det ideella engagemanget hos våra funktionärer bär upp Friskis och möjliggör vår verksamhet. Under året har vi lagt mycket fokus på att implementera de nya arbetsformerna och arbetssätten som tagits fram inom funktionärsresan. Vi har rekryterat Friskiscoacher, startat om check in-samtal och kommit igång med gruppreflektioner. De nya arbetssätten har varit mycket uppskattade och det är tre team, Multifys, Jympa och Royal värddar, som erbjudits att vara med på gruppreflektion.



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 2023 uppgick antalet medlemmar till 8 816. Det är ett bra medlemsantal, men vi måste komma ihåg att 2019 var vi 10 766 medlemmar och det är de nivåerna vi fortsätter att försöka 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.





Kommunikation

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.

MARKNADSFÖRING UNDER ÅRET

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 värddar 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.

KAMPANJ

Vi deltog i Friskis Riks vår- och höstkampanj med budskapet "*Inte hittat din grej?*" under våren och "*Träna bort dina fördomar*" under hösten. Kampanjerna delades i våra sociala medier, på hemsidan och på gatupratare på Torget.

ERBJUDANDEN

- I mars, augusti och november hade vi ett erbjudande på vårt ordinarie träningskort på 12 månader.
- I april och oktober hade vi ett vårerbjudande på vårt 3 månaderskort.
- Vårt stående erbjudande "Prova en vecka gratis" nyttjades 835 gånger.
- Vi hade vårt stående sommarpris på våra månadskort under juni och juli.
- Vår julkalender under december var fylld med bra erbjudanden och roliga tävlingar med fina priser.



Lokaler

Under 2023 har vi fortsatt förvalta våra lokaler på bästa sätt. Under sommaren genomförde personal och funktionärer bland annat en storstädning på Gavlehov. Från och med höstterminen klev Friskis Sandviken in i vår föreningen helt i enlighet med våra strategi. Det gör att Friskis Gävle nu bedriver träning på 6 platser; Torget, Aveny, Royal, Gavlehov, Fjärran Högder och Norrsåtraskolan.

Höstens arbete bestod mest i att förbereda arbetet med att installera en egen trapp från receptionsplan till gymmet. Förutom ett stort jobb med håltagning av bjälklaget passade vi också på att riva några väggar på gymplan för att skapa ännu mer träningsyta. Vi investerade också i ett Cirkelgym och fler fria vikter, vi målade om hela gymplan och i receptionen enligt Friskis koncept location och bytte ut belysning. IW som tidigare låg i källaren på Torget flyttade under hösten tillbaka till Royal och de tunga vikterna och lyftarpodium kunde flyttas ner till den salen. Äntligen kunde vi starta ett arbete som vi haft som plan att komma igång med under väldigt många år.





Slutord

Äntligen ett år då vi kunde investera i både lokaler och träningsutrustning. Vi har länge planerat för en egen trapp på Torget och det känns fantastiskt att vi nu kunde göra den efterlängtade satsningen. Verkligen kul att vi också kunnat kliva in och stötta Friskis Sandviken med att låta den föreningen bli en del av vår. Färre och starkare föreningar är en viktig del i vår strategi. Men det är fortfarande en tuff tid. Krigen i Europa med åtföljande inflation och kostnadsökningar påverkar oss så klart fortfarande. Målet var att vi skulle bli 9 000 medlemmar, vi landade på 8 816. Det är ett resultat vi så klart är stolta över, men vi behöver fortsätta satsa och utveckla vår verksamhet för att fortsätta framåt ännu starkare. Vi vill att ännu fler ska få möjlighet att skapa långvariga och sunda träningsrutiner hos oss. Med vår strategi i ryggen fortsätter vi att ta kloka och modiga kliv mot nya utmaningar under 2024.

Det är en härlig känsla att se rörelseglädje och full aktivitet i våra gym och gruppträningsalar. Friskis behövs mer än någonsin. Vår lustfyllda träning och vårt sociala sammanhang är extra viktigt när det är tufft omkring oss.

Jag vill avsluta med att säga ett stort tack till alla våra fantastiska medlemmar, våra härliga och engagerade funktionärer och till vår proffsiga personal. Utan er inget Friskis!

Tillsammans gör vi skillnad!

*Verksamhetschef
Cecilia Ahlqvist*

