



Verksamhetsberättelse 2022

IF Friskis&Svettis Helsingborg

Friskis&Svettis är idag Sveriges största idrottsförening, en ideell idrottsorganisation med en livsviktig uppgift- att få fler människor i rörelse och få uppleva rörelseglädje.

Friskis&Svettis Helsingborg bildades 1982 som en ideell idrottsförening utan vinstintresse som verkar för och styrs av sina medlemmar. Som medlem hos oss är du en del av föreningen där du kan påverka samt delta i verksamhetsarbetet och föreningsarbetet. I en ideell förening är det frivilliga arbetet fundamentet i verksamheten.

Vårt mål är att alla ska kunna hitta en träningsform som passar och känns lustfylld. Vårt träningsutbud förändras ständigt i takt med Friskis Riks utveckling av nya träningsformer, tillgång på ledare och efterfrågan från medlemmar.

Friskis&Svettis Riks är alla enskilda Friskis&Svettis föreningars paraplyorganisation. 2022 bestod Friskis&Svettis Riks som helhet av 159 enskilda ideella idrottsföreningar och hade ca 560 000 medlemmar i Sverige.

Dessutom finns 42 föreningar i Norge samt i Helsingfors, Mariehamn, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Paris Luxemburg, London och Aberdeen.

Riks samordnar gemensamma aktiviteter, ger service till föreningarna, administrerar utbildningsverksamheten och drar upp riktlinjer för hela rörelsen. Årsstämman är det högst beslutande organet i Friskis&Svettis och infaller varje år under våren.

Efter över två år av pandemi lyfte restriktionerna tillslut under februari 2022, men effekterna av den har vi levt med året ut.

Medlemmar

Under året har vi haft ett försiktigt ökande medlemsantal. Den 31/12 2021 hade vi 1999 medlemmar och 2022 medlemmar den 31/12 2022. Majoriteten av medlemmarna är kvinnor (62 %) och snittåldern på våra medlemmar ligger på strax över 50 år.

Arbetet med att vårda föreningens medlemmar är viktigt och prioriterat men pandemins långvariga konsekvenser har gjort att återhämtning av föreningen har tagit längre tid än önskvärt. Helsingborg en dessutom en träningsstätt stad med flera av de etablerade kedjorna i eller i nära anslutning till centrum.

Funktionärer

Våra funktionärer är vår ryggrad, utan våra funktionärer och deras engagemang är vi ingen förening. Våra funktionärer är samtidigt i olika skeden i sitt engagemang. Några har hållit i under pandemin medan andra har glidit iväg från föreningen. Under 2022 har vi kunnat satsa mer på funktionärsutbildningarna och

jobba mer med våra ledord gemenskap, utbildning, service och ambassadörskap. Detta med hjälp av material som Friskis Riks har tagit fram (Röda tråden och Service.nu) som inspiration och verktyg för att stärka funktionärsengagemanget.

Under 2022 var vi ca 90 funktionärer fördelat på ca 50 ledare och ca 40 värdar.

I och med den fortsatt slimmade organisationen och reducering i antalet anställda efter ytterligare en omorganisation är vi i ständigt behov av nya funktionärer.

För att ta vara på funktionärsengagemanget har vi etablerat fyra funktionärsgrupper som hjälper till ledning, styrelse och verksamheten.

Dessa grupper är:

- Träning/Schemagruppen
- Anläggning och underhåll
- Kommunkattion
- Reception och medlemservice

Ekonomi

Ekonomi har fortsatt varit i fokus för styrelsen och verksamheten under året. Steg för steg har vi kunnat utveckla och investera. Under hösten 2022 fick vi möjlighet att uppgradera vår spincykelpark med 22 nya spincyklar av märket Body Bike.

Vi har också i större utsträckning kunnat börja utbilda nya ledare och vidareutbilda befintliga ledare i andra träningsformer. Vi har, kontinuerligt, haft en god och öppen dialog med fastighetsägaren som hjälpt oss med uppskov under de tuffaste sommarmånaderna. Dessutom har fyra medlemmar gått in med privata medel för att stötta upp verksamheten.

Verksamhet

Träning i city och externt

Funktionärsgrupp träning har lagt tid på att anpassa och utveckla gruppträningsschemat utifrån efterfrågan och kapaciteten på våra gruppträningssalar. Fler pass har kommit till och fler ytor används för att optimera träningsutbudet.

PT-verksamheten har fått ny fart, främst bland företagskunder och det är samtidigt fler medlemmar som använder anlitar PT under en längre tid.

Löpträningen bedrivs ungefär som tidigare med en ny ledare under hösten.

Friluftsverksamheten under Friskis egna namn har fasats ut.

Årets Spingiro och 9-milapsinning lockade fler deltagare än 2021. Inför dessa hålls längre distanspass sk Långspinning.

Träningsnyheter under 2022 var Cirkelgym, Multifys och ett nytt upplägg på den klassiska Friskisjympan.

Seniorverksamheten har ökat sina aktiviteter och är fortsatt en viktig del av verksamheten. Arbetsgruppen för seniorverksamheten träffas månadsvis och har organiserat allt från naturvandringar, stavgång, boule samt föreläsningar och meditation som nya inslag.

Övrigt

Lokalerna har "friskifierats" med loggor och färger i enlighet med Friskis Riks grafiska profil.

Den digitala träningen Friskis- Go har utvecklats och ger möjlighet att vara ett komplement till träningen. Även lokalt i Helsingborg ser vi ett ökat användande av appen som förutom rena träningspass även innehåller tips och tricks för gymträning samt audiopass. Större fokus på psykisk ohälsa bland ungdomar och även stöd i hållbar träning för tonåringar ex, knäkontroll.

15 November fyllde föreningen 40 år och det bjöds in till fest där strax över 100 deltagare kom. Förutom detta har vi även anordnat Happy Hour, kombipass och "träna tyck" tillfällen där medlemmar fått dela med sig om sina tankar och funderingar kring föreningen och dess framtid.

Uppföljning av våra tränare, värdar

En viktig del i vår verksamhet är möjligheten för våra funktionärer att kunna utvecklas och att få "feedback" på upplägg, utförande och innehåll i sina träningspass. Därigenom får vi också en möjlighet att hålla en hög standard och kvalitetsnivå på vår träning. Ett ansvar vi har gentemot våra medlemmar. LUF gruppen- Ledaruppföljarna har fokuserat på att alla ledare under 2022 skall ha fått en uppföljning och coaching i sitt ledarskap.

Fyra funktionärer skickades på Friskisettan, första steget i vår ledarutbildning.

Två av ledarna fick möjlighet att få in vidareutbildningen under 2022. Övriga två utbildas våren 2023.

Extern Verksamhet

Den externa verksamheten har fått sig ett uppsving och ökat deltagande. I slutet av 2022 hade vi 10% av vår verksamhet utanför city. Med anledning av den tidigare sämre uppslutningen i Mörarp och Bårslöv koncentrerade vi träningen till Maria Park, Påarp och Åstorp. I Åstorp bedrivs träningen i den nybyggda

Tingdalshallen. All träning utanför våra lokaler i city är samlade i ett Ortkort. Kortet bytte namn från Extern träning till ortkortet, i detta kort ingår även löpträningen. Alla med ortkort tränar dessutom fritt i city under helgdagar och lov.

Styrelsen

Styrelsen väljs av medlemmarna på årsmötet. Styrelsen arbetar helt ideellt och är föreningens högsta beslutande organ under verksamhetsåret. Styrelsen behandlar frågor gällande föreningens verksamhet, utveckling och framtid.

Från sittande styrelse avgick alla utom en ledamot vid ordinarie årsmöte 31/3 2022. Då styrelsen inte blev fulltalig tillsattes en Interimsstyrelse fram till utlyst fyllnadsval den 31/5. Under tiden hade interimsstyrelsen hjälp av ett verksamhetsråd.

Vid fyllnadsval tillsattes följande styrelse:

Ordförande: Roger Ludvigsson

Vice ordförande: Jessica Alfredsson

Kassör: Mats Håkansson

Ledamöter: Jessica Alfredsson, Daniel Hansson, Sven Wennhall

Suppleanter: Karin Lundberg och Lars Månsson

Styrelsen har under 2022 sammanträtt en gång per månad fysiskt eller digitalt med undantag för april och juli.

Valberedningen

Sammankallande Christer Tofte samt Nina Johansson Prahll och Anders Ringström.

Revisorer

Marie Jönsson (auktoriserad revisor)

Per Rosenqvist (medlemsrepresentant)

Suppleanter

Annika Blum och Anna-Karin Uggla

Aktiviteter

Samarbeten

Region Skåne, projekt för patienter under cytostatika-behandling har fortsatt i försiktig skala under våren 2022 för att sedan ta fart igen hösten 2022 med totalt fyra grupper per vecka. Dock sista året med denna typ av projektform då finansieringen upphörde vid årsskiftet 2022/2023.

ICA, ett initiativ från Riks om samarbete med lokala ICA-handlare.

Diverser kampanjer för att lyfta Sverigekortet, friksis go och provapå kampanjer.

Bra draghjälp från en stora aktör för att Friskis skall synas på nationell nivå men relativt få medlemmar som använder sig av deras rabatter.

Helsingborgs Cityförening, där vi kan delta i gemensamma kampanjer och påverka stadsmiljön i gemenskap med andra aktörer i Helsingborgs stad.

Kamratkortet, en verksamhet för personer inom LSS som kan träna hos oss med ledsagare.

LSS- Kultur och Fritid, träning med vår ledare i två projekt. Ett för daglig verksamhet i närområdet (6 veckor) och ett med öppen träning för alla med LSS behörighet. (10 veckor)

Drivkraft Helsingborg - mentorsverksamhet som vänder sig till elever och deras familjer i årskurs 6-9. Vi tar emot mentorspar (Mentor+adept) till ett förmånligt pris som en valbar aktivitet i drivkrafts verksamhet.

Fontänhuset - Fontänhuset Helsingborg är en arbetsrehabiliterande verksamhet som stödjer människor som lever med psykisk ohälsa på vägen till återhämtning. Deltagarna kommer tre gånger i veckan där två av tillfällena är egen träning med egen ledare och ett tillfälle är ledare från friskis.

H22 - Drottninghög - Vi anordnade fem tillfällena gratis utejympa på festivalområdet vid Drottninghög under H22. Dock svalt intresse från icke redan trogna Friskismedlemmar.

Övrigt- Under året kom återigen Företagsspinningen igång och Navets frukostspinning. Förutom företagen hyr vi också ut salar till friskolorna samt förskoleverksamhet i centrum.

Organisation

Verksamhetschef Nilima Lindmark Hollander har arbetat 80%.

Anläggning och träningsansvarig, Anette Taxén Gunnarsson, arbetat 80% och gick vid mars månads omorganisation ner till 60%.

Receptionsansvarig Silvija Gasparevic, arbetat 100% fram till juli 2022.

Reception Susanne Hjelm Tärnfors, pensionerades i slutet av 2022 efter en långtidssjukskrivning.

Gymansvarig och PT Rouger Adler har arbetat 100% och gick efter omorganisation och pension ner till timanställning och är istället arvoderad.

Lokalvårdare Saja Aliriza Alimi har arbetat 100% och gick efter omorganisation ner till 50%. Gabrielle Fredriksson har arbetat 50 % fram till juni 2022 och gick sedan över i en timanställning.

Vår ekonom Elisabeth Jansson utlånad från Ängelholmsföreningen har arbetat 20 %. Under året har vi haft Martin Johansson, Maria Liljeqvist, Magnus Engström samt Maria Johansson som arbetstränat hos oss.

Kommunikation och marknadsföring

Vår kommunikation har fokuserat på information om att hitta tillbaka till träningen igen och att det skall vara både enkelt och roligt att träna. I slutet av året genomförde vi en prisjustering och tog bort några av de träningskort som inte längre var kopplade till de som erbjuds nationellt.

Vi har haft god synlighet i sociala medier fokus på våra lokala ledare och funktionärer.

Citycan- Kampanjanslag på stadens papperskorgar. "Starkast i city"

Utdelning av reklamblad till bland annat bostadsrättsföreningar och företag via våra medlemmar och funktionärer.

Fler sponsrade kampanjer i Sociala medier för att öka medlemsantalet och synliggöra variationen av våra aktiviteter. Ex månadens utmaning.

Fler inslag av både SVT och HD om Friskis&Svettis Helsingborg under året.

Olika värvningskampanjer till våra medlemmar har under året ordnats som t. ex kompismånader och tävlingar.

Öka transparens och kontakt med medlemmar

För att ytterligare hålla nere våra kostnader avyttrades kanslidelen i juli.

Detta innebär en ökad kontakt med medlemmar då personal och funktioner sitter mitt i verksamheten.

Att hela verksamheten finns på ett plan bidrar till större upplevd närhet mellan medlemmar och flödet in och ut genom lokalen.

