



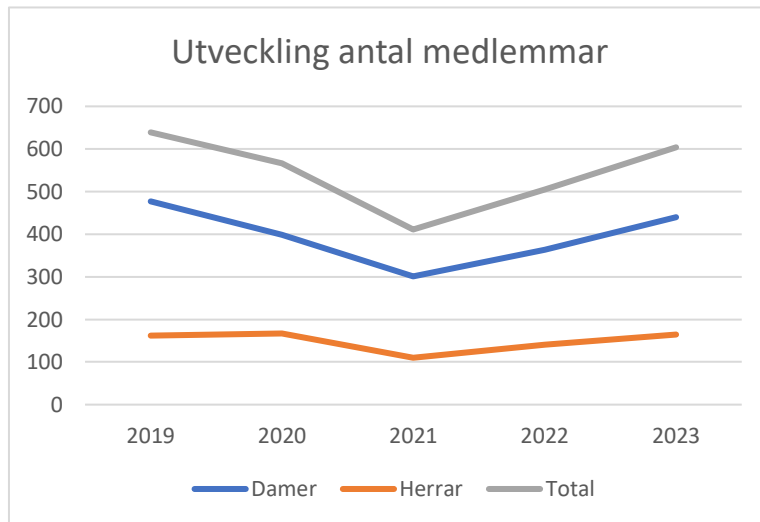
Verksamhetsberättelse för  
**IF Friskis&Svettis Trosa**  
Verksamhetsåret 2023





## Medlemsstatistik

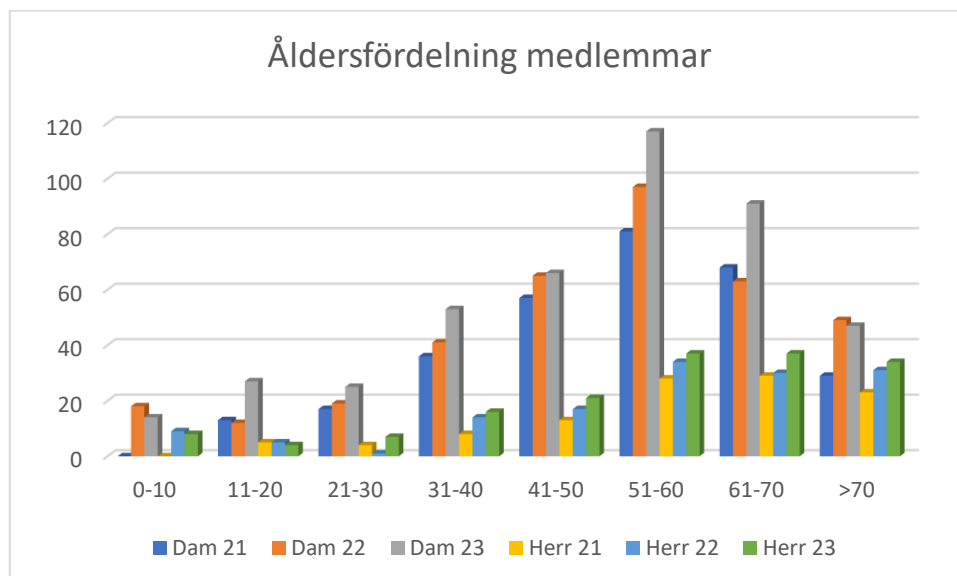
Nu är vi på gång igen! 2023 blev det näst bästa året vi haft sedan föreningen startade. Vid årsskiftet 23/24 var vi 605 medlemmar. Som ses i grafen med medlemsutvecklingen ser vi att vi haft en praktiskt taget linjär ökning från år till år sedan bottennoteringen 2021 under pandemin. Det är också roligt att se att utvecklingen är densamma på dam- och herrsidan även om det är på olika nivåer. Räknat i procent var ökningen 20% från 2022. Vi kan se att en betydande del är "gamla" medlemmar som kommer tillbaka men vi har ett betydande nytillskott. Trosa är ju en ort med relativt stor inflyttning vilket också ses i medlemskadern.



Under året gjorde vi några satsningar för att öka antalet unga i föreningen. Dels hade vi ett samarbete med Nytidias dagverksamhet där en grupp tränade 2 gånger i veckan i våra lokaler och med en av våra funktionärer som ledare. Vi hade också ett samarbete med Trosa Edanös IBK:s damlag där vi skötte en del av deras lågsäsongsträning i våra lokaler och med våra ledare.

Titta vi på åldersfördelningen återspeglas det i åldersgrupperna 11-20 och 21-30, framförallt på

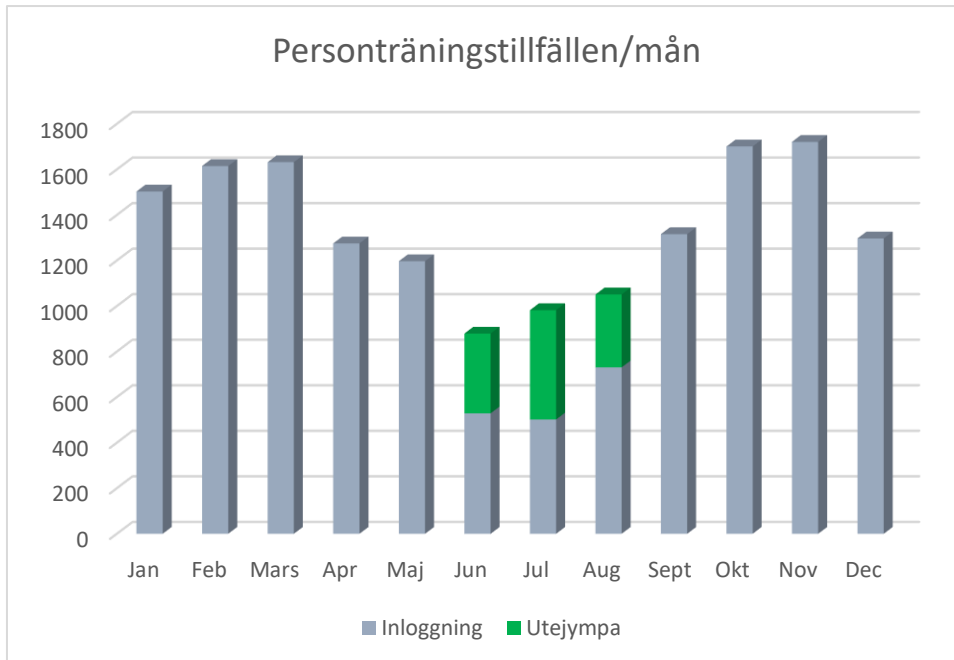
damsidan. Rent allmänt har vi haft en ökning inom alla åldersgrupper för kvinnor utom för de yngsta och äldsta. Ökningen har varit mellan 20 och 40% i de olika åldersgrupperna.



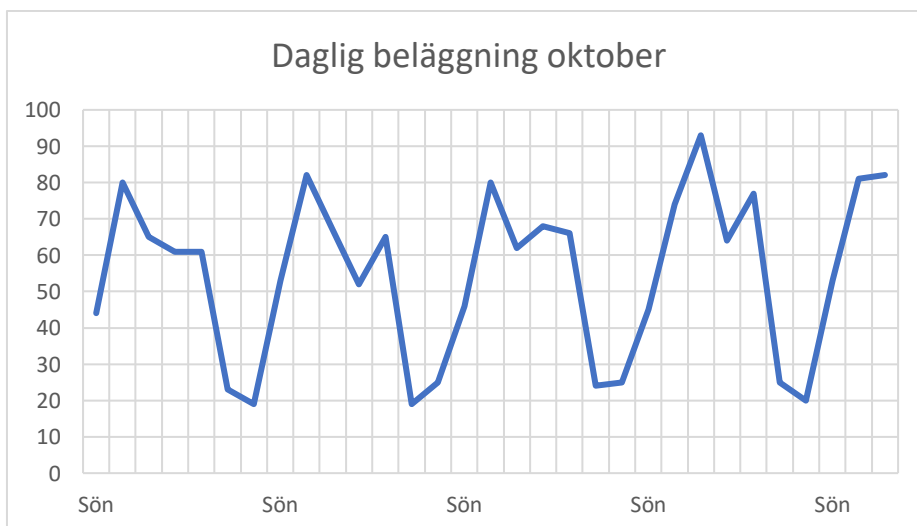
Förändringarna i medlemsantalet har varit lite olika på dam och herrsidan. Eftersom medlemsantalet är så mycket större på damsidan blir det enklast att följa den relativa utvecklingen. Mellan 2021 och 2022 hade vi en försiktig ökning både på dam- och herrsidan. Under 2023 var ökningen mer markant på damsidan speciellt i åldersgrupperna 11-20, 51-60 och 61-70. Däremot finns en minskning i gruppen 70+. På herrsidan har ökningen varit ungefär densamma i alla åldersgrupper utom bland de yngsta.



Om vi tittar på antalet träningstillfällen/månad som genomförts under året ser vi för det första en ganska kraftig ökning jämfört med 2022 (se den årsrapporten). Under de mest intensiva träningsmånaderna februari-mars och oktober-november har vi 2023 haft 1600 eller fler träningstillfällen där siffrorna för motsvarande perioder varit runt 1400 tillfällena ökning på ca 15%. I maj och augusti låg vi 2023 runt 1200 medan det var ca 1000 året innan, en ökning på 20%. Om vi slår ut antalet träningstillfällen på totalt antal medlemmar får vi knappt 27 tillfällen/person vilket betyder ett pass varannan vecka. När man gräver lite i vårt statistiska underlag ser man dock att ett ganska stort antal medlemmar tränar mindre än 10 ggr under året medan en annan grupp tränar väldigt många gånger.



Med hjälp av vårt medlemsystem kan vi också se hur träningsintensiteten varierar med veckans dagar. I exemplet här nere ser vi veckovariationerna under oktober 2023. Som väntat är måndagar den mest träningsintensiva med tisdag och torsdag som goda tvåor och treor. Givetvis påverkar vårt utbud/schema antalet personträningstillfällen men schemat är nog snarast en anpassning till när medlemmarna vill träna. Fredag och lördag är de upptagna med mycket annat.





## Verksamhetsplan för 2023

Till 2023 och de närmaste åren har hela Friskisverige tagit fram en gemensam strategi som ska gälla fram till och med 2025. Den nya strategin är givetvis färgad av de senaste pandemiåren där både kommersiella aktörer och vi idrottsföreningar fått känna av kraftiga medlemstapp. Strategi 2025 fokuserar på tre huvudområden:

- Att bli framgångsrika på träningsmarknaden
- Att framtidssäkra vår organisation
- Att stärka Friskis med fler och nya perspektiv

Inom varje huvudområde har vi sedan definierat ett antal aktivitetsområden, totalt 12 st för att nå huvudmålen. Dessa aktivitetsområden ligger till grund för vår verksamhetsplan.

Till grund för Strategi 25 ligger givetvis de övergripande målsättningarna för all Friskisverksamhet:

- Att få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje
- Att erbjuda olika träningsaktiviteter med våra värderingar och kvalitet som grund
- Öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa
- Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet till alla

## Framgångsrika på träningsmarknaden

En huvudtes är att människor snarare än anläggningarna är vår huvudpunkt, vi ska erbjuda träning på fler platser och på nya sätt. Vi ska också ha inspirerande lokaler både för att attrahera nya medlemmar och för att behålla dem som redan hittat till oss.

Texten i blått är föreningens målsättningar för 2023. Grön text är facit från 2023.

### 1. Erbjuder mera Friskis

Att hitta nya arenor för att föra fram vår övergripande målsättning om träning är fokus i detta aktivitetsområde. Föreningen har under flera år också samverkat med kommunen och erbjudit träning för dess anställda. Denna typ av samverkan kan även utsträckas till andra organisationer i vårt närområde.

*Målet för 2023 är att ta fram samarbetspolicyn och att etablera samarbete med ytterligare organisation.*

Föreningen har under året erbjudit lågsäsongsträning för flera idrottsföreningar, speciellt de med ungdomsverksamhet. Vi har också presenterat vårt utbud för seniorer i samband med möten med pensionärsföreningar. Vår policy under året har varit att erbjuda träning i stor sett kostnadsfritt i samband med introduktionen.

### 2. Lyfta Friskis träningsanläggningar

För att vara en attraktiv träningsaktör måste dels våra medlemmar uppleva oss som välkomnande och tillmötesgående och våra lokaler och träningsutrustning vara inspirerande och funktionell. Vi har efter att flera år sökt en större och mer anpassad lokal, fått en rimlig möjlighet till expansion i och med att Animalen lämnat sina lokaler på Åda och vi fått möjlighet att överta dem.

*Målet för 2023, om Årsmötet tillstyrker utbyggnaden, är att styrelsen ordnar finansiering för ombyggnaden samt planerar och initierar arbetet.*



Trots ett kraftigt bakslag när det gällde expansion med Animalenlokalen har styrelsen arbetat vidare med att hitta alternativa lösningar.

### 3. Öppna anläggningar på fler platser och fler orter

De nära orter som skulle kunna vara aktuella och där en lokal Friskisförening saknas är Hölö, Järna, Gnesta och Tystberga. Vi kan inte se att vi nu har resurserna att försöka utveckla en lokal verksamhet på någon av de orterna.

Trots att detta inte ingick i vår verksamhetsplan har vi, genom Johanna Hålléns engagemang, haft sommarjympa och påbörjat en seniorverksamhet på Oaxen.

### 4. Förenkla köp, sälj och hantering av medlemskapet digitalt

Medlemmar behöver på ett smidigt sätt kunna köpa kort digitalt, uppgradera och pausa sina träningsaktiviteter. Nya medlemmar ska enkelt hitta oss och snabbt komma igång med träningen. Målet är att medlemmar ska kunna köpa i stort sett allt online, både kort och tjänster

Trosaföreningen har redan i dag goda möjligheter till att förenkla den digitala hanteringen av medlemskapet. Vårt medlemsystem tillåter t.ex autogirering av träningsavgifter mm. En av de springande punkterna är att Medlemsavgiften,

I vår förening har i några år varit möjligt att lösa tvåföreningskort med Nyköping eller Södertäljeföreningarna.

*Målet för 2023 kommer att vara att harmonisera vårt utbud av korttyper med andra föreningar i landet dock har Friskis på begäran av småföreningarna, dit vi räknas, accepterat att vi själva prissätter vårt utbud. Om RF beslutar om att medlemsavgifter inte behöver vara kalenderårsbundna, ska vi också se över vilka betalmetoder som kan vara aktuella i Trosaföreningen.*

Genom beslut på riksnivå (RF) har medlemskap kopplats loss från kalenderår utan kan vara löpande från betaldagen. Vi införde denna förenkling till hösten 2023. De övergripande arbetena på riksnivå att styra upp antal korttyper har inte gått i mål ännu. Vi tror dock att effekten på vår verksamhet blir liten då vi redan nu har ett mycket litet antal olika korttyper. Troligen kommer även småföreningarna i Friskis att anslutas till BRP under 2024.

### 5. Öka medlemsvärdet med hjälp av digitala Friskis

Idag tränar folk på fler sätt och fler platser än tidigare. Under pandemin fick den digitala träningen där träningsledaren finns i din TV-ruta eller på dataskärmen ett kraftigt uppsving.

*Målet för 2023 kommer att vara förbättra informationen om Friskis Go via vårt kommunikationskanaler. Vi kan också undersöka om det finns underlag för att sälja appen som en enskild produkt. En intressant möjlighet kan vara att organisera träningspass i vår anläggning på Åda som leds med Friskis Go och inte någon av våra lokala ledare. Det skulle kunna vara träningspass vid tider när vi har problem med bemanning.*

Appen nyttjas av ett stort antal motionärer (Trosa ligger bland de främsta föreningarna när det gäller att utnyttja den). Vi har inte haft möjlighet att erbjuda ledarlösa pass.

## Framtidssäkra vår organisation

I Friskis är vi engagerade, men vår kraft är väldigt splittrad. I de stora föreningarna har man resurser att avsätta för att hantera alla de olika sidorna av verksamheten i en ideell förening. I de små föreningarna är det i stället några få ideellt arbetande individer som har som uppgift att organisera och driva verksamheten samtidigt som de ska försöka utveckla och expandera den. Givetvis medför



det att den lilla föreningen inte kan hinna med i utvecklingen på samma sätt som de stora. Framtidens Friskis behöver en smartare organisation.

### **Engagemang och kvalitet i Friskis hotas av att få personer förväntas bemästra en alltmer krävande lista av uppgifter.**

#### **6. Färre och starkare föreningar**

Friskis vill göra mycket - växa, engagera fler och öka vår närvaro i människors vardag. Då behöver vi kraft – vi behöver starkare föreningar som jobbar mer professionellt. Trots att Friskis är den största idrottsföreningen i Sverige är inte verksamheten större än den lokala föreningen. Vad vi behöver göra är:

Undersöka möjligheten att gå ihop med närliggande föreningar

vara delaktiga i utvecklingen och hitta kloka svar på viktiga frågor om samgåendet

Trosaföreningen skiljer sig på flera sätt från andra småföreningar i Sverige. Tack vare förutseende styrelser och engagerade medlemmar har vi haft möjlighet att skaffa egna fasta lokaler. Spinning, gym och gruppträning med redskap är oftast förbehållen de stora föreningarna.

*Målet för 2023 ska vara att styrelsen får i uppdrag att sondera vilja och möjligheter till samverkan med t.ex föreningarna i Nyköping och Södertälje.*

Våra diskussioner om ett närmare samarbete med Södertäljeföreningen föll då de i stället vände sig till Stockholm (som under året gått samman med flera halvstora föreningar). Föreningen deltog i ett möte med Norrköpings- och Lindköpingsföreningarna. Inga fler aktiviteter har vidtagits från centralt håll än.

#### **7. Öppna för nya finansieringslösningar**

För att få en bättre ekonomisk stabilitet och möjliggöra långsiktigt och strategiskt utvecklingsarbete behöver Friskis ha fler intäkter än medlemsavgifter.

*Målet för 2023 ska vara att vi mer systematiskt söker sponsorer för dedicerade uppgifter. Det kan till exempel handla om att vi stötts med inköp av träningsutrustning där sponsorn får skylta med sitt namn men också till att vi har någon form av samarbete.*

Det ligger i planen inför det nya Friskis&Svettis Trosa med flytten till nya lokaler.

#### **8. Utveckla och boosta det ideella uppdraget**

Friskis är bra på att engagemang, den stora mängden ideellt arbetande funktionärer visar. En svaghet dock är att vi har svårt att engagera de yngre som behövs för att fortsätta utveckla Friskis. Friskis jobbar aktivt med flera metoder att locka in ungdomar till vår träning.

*Målet för 2023 är att vår Ungdomsgrupp aktivt följer utvecklingen på riksnivå och provar på något av initiativen man tar fram.*

Vi söker fortlöpande ungdomar som kan engagera sig och vara föregångare. Förhoppning är att den möjliga flytten skall leda till att det blir lättare.

#### **9. Jobba smartare tillsammans**

Parallellt med arbetet för färre men starkare föreningar behöver vi hitta gemensamma funktioner för till exempel medlemshantering, ekonomi och administration.

*Vi ska under 2023 medverka i Riks arbete med att ta fram medlems- och affärssystem passande även för små föreningar.*



Föreningen var representerad i Riks arbetsgrupp för att ta fram ett nytt och bättre medlems och affärssystem passande för små föreningar.

## Fler och nya perspektiv

Friskis har en stolt tradition av att bjuda in i en avspänd anda. Men Sverige blir allt mer diversifierat. Det syns inte i vår organisation, även om det ofta syns på våra träningsanläggningar. Det ideella engagemanget är Friskis fundament och med ännu fler perspektiv skulle vi berikas och fler skulle känna sig välkomna.

För att vara en aktör i tiden behöver vi rannsaka oss själva. Hur enkelt är det egentligen att närma sig Friskis, börja träna och fördjupa sitt engagemang idag? Hur tar vi vara på människors olikheter och erfarenheter? Och hur välkomnar vi olika typer av engagemang?

### 10. Uttrycka Friskis idé på nya sätt

Friskis är en idéburen och ideell aktör på träningsmarknaden. Några av rådande trender är *hälsa* där träning såväl som kost, stress och sömn är viktiga beståndsdelar. En annan är önskan om att kunna *träna när som helst under dygnet*.

*Vi ska under 2023 utvärdera hur gymmet utnyttjas under öppettiden. Utsträckande av tiden till hela dygnet men också vilka konsekvenser det kan medföra ska utvärderas. Möjligheten att erbjuda onlineträning i grupp i våra lokaler ska utredas.*

I samband med flytt till nya lokaler ska vi skaffa system för en bättre uppföljning av gymmets utnyttjande.

### 11. Syna oss själva och välkomna fler

En av Friskis grundläggande målsättningar är ”*Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet till alla*”. För att nå dit behöver vi löpande inventera vilka som engagerar sig i föreningen men också vilka som blir våra medlemmar.

Friskis har drivit en verksamhet riktad mot invandrare i kommunen speciellt kvinnor. Verksamheten var lyckad men kunde bara pågå under ett år. Vi har också en satsning på träning för funktionsvarierade på ett av dagverksamheterna i kommunen.

*Ett mål för 2023 är att utöka denna verksamhet då våra lokaler är tillgängliga stora delar av dagen. Verksamhetsgruppen ska utökas med en ledamot med speciell fokus på att bredda vår medlemsgrupp.*

Vi har inte haft resurser att ta tag i denna uppgift under året. Fortfarande ett aktuellt område.

### 12. Ta reda på mer och dra nytta av insikter

Friskis varumärke är starkt och förknippas med värden som välkomnande, avslappnat och för alla. Men vi vet mindre om varför någon faktiskt väljer att köpa träningskort, stanna som medlem, engagera sig mer eller tvärtom avsluta sitt medlemskap. Ett sätt att se vilka bevekelsegrunder våra medlemmar har för att vara med i Friskis kan kanske enklast undersöks med en enkät. Vi tror att den lämpligen utformas centralt av Riks i samarbete med föreningarna så att resultaten blir jämförbara. En komplettering med intervjuer av några medlemmar från olika kategorier kan också ske.

*Ett mål för 2023 är att:*

*Medverka till att ett gemensamt enkätunderlag tas fram*

*Att genomföra en sondering av våra medlemmars grund till medlemskapet*

Vi har inte haft resurser att ta tag i denna uppgift under året men kommer att vara fortsatt aktuell.

## Så har året varit

### Verksamhet och utbud

Under våren hade vi 27 pass på schemat. Av dessa var fem jympapass i gymnasalarna i Vagnhärad, Västerljung och på Tomtaklint i Trosa. Vi hade också ett softjympapass i den nya Multumsalen på Tomtaklinskolasalen. På Åda hade vi åtta spinnpass och resten golvträning i Spegelsalen.

Även till hösten hade vi 27 pass på schemat. Camilla slutade till sommaren men Martina licensierades och började leda jympa i stället.

Under sommaren reducerades antal inomhuspass till sju per vecka varav tre var spinnpass, ett var jympa i gymnasal och ett golvpass på Åda. Från början av juni till slutet av augusti hade vi jympapass i hamnen två gånger i veckan, i juli tre med ett pass Familjejympa.



*Vår utejympabanderoll efter ån, i år höll den för blåsten*

Pontus gick in som fast ledare på ett spinningpass i veckan under året och under våren kunde vi glädjas åt spinning med Annki, med rötter i Norrtälje.



*Peter fixar med en av de nya cyklarna*

Under året hade vi fem pass "dagtid" med Corflex Soft på måndag fm, ett spinnpass tisdag fm, ett tidigt (06:30) spinningpass onsdagar, ett Jympa soft-pass torsdag fm och ett Pass i gymmet fredag morgon.

Vi kunde under året uppgradera våra spinningcyklar med 16 stycken som vi tog över från Safiren. Vi har nu 27 fräscha cyklar.



## Våra lokaler

Skolornas gymnasalar är desamma som tidigare år. Förhoppningen om att komma in i den nybyggda gypshallen på Tomtaklint grusades då den till nästan 100% är uppbokad av Trosa två gymnastikföreningar och Cirkusskolan. Samtidigt med att den nya stora hallen byggdes gjorde man också en mindre hall speciellt för lättare träning, dans etc. Vi bokade in oss där för ett lättare jympa softpass dagtid. Tyvärr var erfarenheterna dåliga av salen då bl.a ljudanläggningen bara fungerade sporadiskt. Salen var också avsevärt mycket dyrare än de traditionella gypsalarna.

Året började med kraftig medvind då vi fick möjligheten att ta över lokalen efter Animalen, som gränsar till vår befintliga anläggning på Åda. Planen var att vi skulle göra om denna lokal till en ny sal för golvträning.



*Den nya lokalen på Åda*

Våra gamla lokaler skulle byggas om så att vi fick en något större salar för spinning och gym samt att vi också skulle kunna bygga två riktiga omklädningsrum med duschar. Planen var att vi skulle söka medel från RF-SISU, Allmänna Arvsfonden och Jordbruksverket för att finansiera ombyggnaden. Då vi under året fick en mycket kraftig hyreshöjning gick tyvärr luften ur projektet och styrelsen fick åter börja söka alternativa lokaler. Fräscha, välventilerade tränings-salar och ombytes och hygienutrymmen behövs för att höja vår kvalitet vilket vi anser är nödvändigt för att ligga i framkant på träningsmarknaden i kommunen.

## Utbildning

Under våren kom nyutbildade Johanna, Linda B och Karin med på schemat och till hösten blev Martina licensierad och fick ett eget jympapass.

Två av våra gamla erfarna ledare vidareutbildade sig under året Linda R till dans soft och Lena KL till skivstångsledare.

Elva ledare och värdar gavs möjlighet att delta i *Inspo2023* under november där de gavs möjlighet att testa nya pass men framför allt fick inspiration inför 2024.

Som vanligt hade vi en allmän utbildning för samtliga funktionärer om HLR (Hjärt LungRäddning) inklusive träning på hjärtstartare. Vi fick också lära oss hur fötter och andra skadade lemmar ska lindas. Linda R och Maritha fungerade som lärare.

## Styrelsen

Styrelsens primära uppgifter är att ansvara för den långsiktiga strategiska planeringen men givetvis att följa upp verksamheten i föreningen. Den kamerala hanteringen av föreningens medel görs av

styrelsen även om besluten om de löpande kostnaderna delegerats till i första hand Verksamhetsgruppen och PR-gruppen som båda har öronmärkta budgetar. Tunga investeringsbeslut ska alltid hanteras av styrelsen. Däremot har Gymgruppen som hanterar verksamheten i gymmet, spinning-salen och redskapsorienterad gruppträning, en tung förslagsrollen när det gäller materiel-investeringar.

Styrelsen har under året bestått av:

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| - Niklas Berge             | <i>Ordförande</i>      |
| - Peter Lantz              | <i>Vice ordförande</i> |
| - Susanne Fältö            | <i>Sekreterare</i>     |
| - Maritha Neiberg-Karlsson | <i>Kassör</i>          |
| - Petra Öhrn               | <i>Ledamot</i>         |
| - Per Norén                | <i>Suppleant</i>       |
| - Stefan Sundholm          | <i>Suppleant</i>       |



*Styrelsen vid ett möte på Åda med kaffe och bullar.*

Styrelsen har haft tio protokollförda möten inklusive ett konstituerande möte. Mötena har i huvudsak varit fysiska och endast ett möte har varit digitalt.

Under 2023 låg fokus i hög grad på att förbereda för övertagande av Animalenlokalen samt ordna finansiering av ombyggnaden. För ansökningarna behövdes också offerter på alla aktiviteter under bygget vilket ordnades genom kontakter med lokala företag. Under andra halvan av året tog hyresförhandlingar mycket av energin.

Årets **stämma** gick av stapeln i Västerås. Deltagare från vår förening var ordförande Nicke och kassören Maritha.

Under lördagen hölls själva stämman ledd av "gamla" verksamhetsledaren i Västerås utmärkt stöttad av Lotta (gammal styrelseledamot i Riks).

Två propositioner togs ganska raskt, den ena gällde Träningskort Sverige där alla funkisar får ett. Tyvärr är det lite odemokratiskt då kortet bara finns i föreningar som anlitar BRP:s affärs och medlemssystem. Den andra propositionen var en stadgeändring kopplad till GDPR-reglerna.

Några beslut till motioner var.

- Friskis medlemmar har rullande medlemskap som inte kopplas till kalenderår.
- Riks behöver inte just nu ta upp förhandling med Friskvårdsportalen.
- Riks kan sluta sponsringsavtal med företag som gäller för alla föreningar.
- Samarbetet med BRP skall skärpas och Riks ska ställa hårdare krav på deras service.

Som vanligt avslutades stämmodagen med en stilla tillställning på Stadshotellet i Gurkstan.



*Christer som hälsat på hos oss (funkisträff på Stensund) är gammal Västeråsare och utropades under kvällen till Kung av Västerås*

Söndagen ägnades till att granska bland annat Friskis Strategi 25 i ett fantastiskt föredrag om "Att leda komplexa uppdrag" med en forskare på Handelshögskolan. Med en vass kniv men med mycket garv dissekerade hon strategin men också verksamhetsplanen.

Årets Föreningskonferens **FKON** gick av stapeln i Göteborg i slutet av oktober. Medverkande från vår förening var Nicke och Maritha från styrelsen och Agneta från Verksamhetsgruppen.

En Nulägesanalys av Friskis strategi 25 fanns givetvis på schemat. Som vanligt fanns det dessutom ett rikt utbud av spännande föreläsningar där bland annat Jonas Whilstrand berättade om hur Stadsmissionen klarar av att vara en ideell aktör på en kommersiell marknad. Ungefär vår sitta om vi går ut och säljer friskvård till företag.

Brian van den Brink gjorde en omvärldsanalys om vad som är på gång i träningsbranschen i Sverige. Jackie Kothbar pratade om hur Ai kan påverka vårt framtida samhälle såväl som Friskis.

## Verksamhetsgruppen

Verksamhetsgruppen har under året bestått av:

- Agneta Kempe *Utbildningsansvarig, lokalansvarig*
- Elin Wirmark *PR-ansvarig*
- Eva Gimholt *Schemaläggning*
- Niklas Berge *Tf. Verksamhetsledare*
- Peter Lantz *Representant spinning*
- Sara Andersson *Ledaransvarig, sekreterare*
- Sara Önneby *Vårdansvarig*

Eva Gimholt är ny i gruppen med huvuduppgift att sköta schemaläggningen av vårt träningsprogram.



*Verksamhetsgruppen på sammanträde, känns de igen? Eva kom inte med på bilden.*

Verksamhetsgruppen hade protokollförda sammanträden varje månad under året.

Funktionärsträffar mm ordnades:

- Vi hade julgransplundring 14/1 med god uppslutning av funkisar. Träffen inleddes med ett spinn- och ett jympapass. Vi hade samtidigt värd och ledarträffar.
- Vi hade värd- och ledarträffar 7/5 som inleddes med spinning ett Core flexpass.
- Nicoline ordnade ett knytkalas för funkisar hemma i sin trädgård 17/6.
- Innan starten av höstens inneträning hade vi en städdag på Åda 2/9 som avslutades med gemensam lunch.
- Kick-off för höstterminen 30/9, åter med ett spinn- och ett golvpas. Vi passade på att ha ledar- och värdträffar, hade gemensam lunch och övade hjärt- och lungräddning samt lindning av stukade leder, i första hand fötter.

Verksamhetsgruppen har också tillsammans med styrelsen varit engagerad i arbetet med utökning av verksamheten.

## PR-gruppen

Pr-gruppen decimerades under 2023 så att Ann-Sofi Hjörn och Elin Wirmark var de enda fasta medlemmar. Gruppen har haft huvudansvaret för att hålla vår hemsida aktuell med pågående verksamhet och förändringar i schemat.

Föreningens information och PR under 2023 har skett via vår hemsida, våra sidor på Facebook och Instagram. Vi har också exponerats med gratis annonser på ljustavlorna på Ica Trossen och biblioteken samt köpt annonsplats på den stora ljustavlan vid Åda och i ÖSP. Facebook och Icas ljustavla är de som oftast använts för extern information.

Vår FB-sida har 749 följare och Instagramsidan har 278.

Hemsidan har haft nästan 3.000 besök under 2023, och mest besökt är schemat, hemsidans förstasida och sidan med priser.

## Övriga grupper

För i första hand rekrytering av träningsledare finns en *Rekryteringsgrupp* bestående av:

- Lena Karlsson Leksell, Agneta Kempe, Sara Andersson.

*Gymgruppen* består av:

- Stefan Sundholm, Riitta Poutiainen, Lasse Heinz, Peter Lantz.



*Utbildningsgrupp:*

- Agneta Kempe och Linda Robertsson.

*Dataskydd och medlemsregister:*

- Lena Axelsson, Susanne Fältö.

*Luff (kvalitetsuppföljning för våra ledare)*

- Agneta Kempe, Lena Karlsson Leksell, Kristina Svensson Pettersson.

*Dopinggrupp:*

- Riitta Poutiainen, Stefan Sundholm

*Klädgrupp:*

- Åsa Norén, Maritha Neiberg Karlsson

*Ungdomsgrupp:*

- Petra Öhrn, Elin Lindqvist, Åsa Norén.

## Ledare

Vi har under året haft 22 ledare med schemalagda pass. Camilla och Anki slutade båda under året då de flyttat till Nyköping och grannföreningen.

Vi hade också en Grand Old Lady, Carina Mörth, och en dito Man, Jonas Pettersson, som ställde upp vid olika festligheter.

Sara Andersson har varit Ledarsamordnare.

## Värdar

Under våren var det 19 aktiva värdar. Kassören Maritha var också värd för ett pass.

Inför hösten tog Shiva och Bis paus och Lisbeth och Ana slutade. Vårdgruppen förstärktes med Maritha igen, revisor Klas Leksell ställde också upp. Rebeccas son backade upp mamma på familjejympan.

Samordnare i vårdgruppen är Sara Önneby.

## Avslutande ord

2023 var året då vi skulle skapa förutsättningar för att växa betydligt. Genom att ordna större lokaler, förbättra inomhusmiljön och ordna fungerande omklädningsrum med dusch både för herrar och damer skulle vi kliva upp ett par snäpp som leverantör av träning och upplevelser i Trosa kommun. Tyvärr fick satsningen avbrytas innan den hunnit sjösättas ordentligt. Mycket av ledningens engagemang har under året därefter handlat om att hitta alternativa vägar att nå upp till vårt mål.

Trots dessa motgångar har vårt mycket kompetenta funkisgäng drivit en verksamhet som varit mycket väl mottagen av våra medlemmar. Det ökande antalet talar sitt tydliga språk.

Föreningens arbete med att uppfylla de mycket omfattande målsättningarna i Strategi 25 har till en del stupat på att den ursprungliga expansionsplanen inte kunnat följas. Trots det har vi:

- *Kunnat erbjuda våra medlemmar ett rikt utbud av Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet.*



- *Vi har genom vårt varierande utbud av olika träningsformer fått så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje med våra värderingar och kvalitet som grund*
- *Vi har, där det varit möjligt arbetat med att öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.*

Trosa 2024-03-13

Niklas Berge  
*Ordförande*

Maritha Neiberg-Karlsson  
*Kassör*

Susanne Fältö  
*Sekreterare*

Peter Lantz  
*Vice Ordförande*

Petra Öhrn  
*Ledamot*

Per Norén  
*Suppleant*

Stefan Sundholm  
*Suppleant*