

Friskis&Svettis Tyresö

**VERKSAMHETSBERÄTTELSE**  
**TJUGOHUNDRATJUGOTRE**



## Innehåll

|                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| <b>Friskis&amp;Svettis Tyresö</b>  | <b>sida 3</b>  |
| <b>Medlemmar</b>                   | <b>sida 4</b>  |
| <b>Funktionärer</b>                | <b>sida 4</b>  |
| <b>Utbildning</b>                  | <b>sida 6</b>  |
| <b>Utbud</b>                       | <b>sida 7</b>  |
| <b>Kommunikation</b>               | <b>sida 8</b>  |
| <b>Samarbeten</b>                  | <b>sida 10</b> |
| <b>Anläggning &amp; utrustning</b> | <b>sida 10</b> |
| <b>Organisation</b>                | <b>sida 11</b> |

# Friskis&Svettis Tyresö

Vår verksamhetsidé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla! Summeringen av 2023 är att det varit ett stabilt år. Under året har vi fortsatt haft tillströmning av gamla och nya medlemmar men vi är långt ifrån återhämtade från medlemsantalet föreningen hade innan pandemin. Funktionärer och medarbetare har bidragit stort för att föreningen fortsatt vara en stark träningsaktör på marknaden.

## Medlemmar

Medlemsantalet var vid årets slut var 5023, en liten ökning jämfört med 2022 då vi hade 4 900 medlemmar och rekordåret 2019 (6 316). Antalet medlemmar motsvarar ca 10% av Tyresös invånarantal. Fördelningen mellan föreningens kvinnor och män var 63% respektive 36% samt 1% könsneutral. Yngsta medlemmen var 1 år och den äldsta 93 år. Medelåldern var 47 år för kvinnor och 45 för män. 14% av föreningens medlemmar är 15–25 år och 17% är 65 år och äldre. Det totala antalet inpasseringar till Friskis&Svettis Tyresö under året var 183 625 stycken. En ökning med 24 799 inpasseringar som motsvarar 13% på helåret. Förändring i antal inpasseringar tidigare år var 2021 (+6%) 2020 (-9%) 2019 (+6,8%) 2018 (+2,8%) 2017 (+4,4%).

## Funktionärer

Basen för föreningens verksamhet är drygt 200 ideellt engagerade funktionärer. De fyller en stor roll i Friskis&Svettis Tyresös verksamhet, de tillför glädje, energi och är med och utvecklar föreningen. Det är de som driver föreningen tillsammans med personalen. De leder träningspass, ser om lokalen och tar hand om alla våra medlemmar på bästa möjliga sätt. Funktionärer bidrar till föreningens verksamhet genom att engagera sig som ledare, individuella tränare, träningsvärdar, receptionister, styrelseledamöter, valberedare, uppföljare, projektledare, tonårsinspiratörer, fixare som sköter service och underhåll av den stora maskinparken eller tex ordnar med mat och fika vid större event.



## Utbildning

Under året har ett antal nya ledare, individuella tränare, tonårsinspiratörer, träningsvärdar och receptionister utbildats. För att anpassa föreningens utbud har även befintliga funktionärer deltagit i vidareutbildningar av olika slag. Friskis&Svettis Riks hade under hösten en träningskonferens samt Föreningskonferens, ett konvent där de som leder de olika Friskis&Svettis-föreningarna får mötas och inspireras. Föreningens styrelse och valberedning har deltagit i Friskis&Svettis Riks årsstämma.



## Utbud

Friskis&Svettis individuella träning och gruppträning har vuxit mycket de senaste åren. Drygt hälften av årets registrerade besök, så kallade inpasseringar, sker i gymmet. Föreningens höst- och vår schema har erbjudit drygt 100 schemalagda pass per vecka. 2-3 av dessa pass har erbjudits utomhus. Föreningen har under året erbjudit träning för personer med olika former av funktionsnedsättning – både fysiska och intellektuella. Vi har erbjudit träning till olika lagidrotter samt skolor under året. Familjeträning som Familjejympa och Familjefys har funnits på vårt schema hela året.

Utbud För att introducera unga personer i gymträning har föreningen erbjudit 21 stycken kurser för totalt 160 ungdomar mellan 12 -15 år gamla.

Traditionsenligt har föreningen haft kostnadsfri utomhusträning för alla under vår, sommar och höst. I år hölls träningen på Älta IP och i Alby med olika träningsformer och intensiteter. Föreningen har fortsatt arbeta med Para träning för både yngre och äldre personer med funktionsnedsättning. Föreningen har även startat upp artrosklubben som lockat många deltagare. I samband med den bjöd vi även in till en föreläsning om Artros. I oktober genomfördes en antidopingvecka kallad 100 % Ren Hårdträning för att uppmärksamma att föreningen tar avstånd från doping samt informera om riskerna med doping. Föreningen har under året samarbetat med Tyresö Fritidsgårdar samt Nybodaskolan.

# Kommunikation

Medlemmarna har under året löpande fått information om vad som händer i föreningen. Kommunikationen har skett via hemsida, Facebook, Instagram och nyhetsbrev samt anslag i lokalen, digitala skärmar och information på pass. Vi har också genomfört diverse kampanjer. En vår- och höstkampanj via Friskis&Svettis Riks samt regionala och egna kampanjer. De har alla varit uppskattade och synts väl i våra kanaler. För att få fler att upptäcka det lustfyllda i att röra på sig har föreningen löpande bjudit in nyinflyttade Tyresöbor till att prova på föreningens utbud. Andra kommunikationsaktiviteter som genomförts är annonsering i sociala medier och samarbete med regionens F&S föreningar.



Det här var inte riktigt Yasmines grej.



Tur då att vi kunde hjälpa henne att hitta rätt.

På våra spinningpass kan Yasmine åka oerhört fort och samtidigt stanna kvar. Kom in till Friskis du med, så hjälper vi dig att hitta någonting som passar dig. Välkommen.



Mycket att upptäcka

Välkommen!



## Samarbeten

I Stockholmsregionen har 15 Friskis&Svettis-föreningar haft ett regionalt samarbete. Ett stort arbete kring ett regionalt samgående har pågått intensivt under hösten. Föreningarnas verksamhetschefer, ordföranden, träningsansvariga och kommunikationsansvariga har haft löpande kontakt för att diskutera aktuella frågor. Under året har föreningen fortsatt arbetet för fler samarbeten med lokala företag i kommunen.

## Anläggning & utrustning

Föreningens övre gym har under året genomgått en totalrenovering med nytt golv. Nya maskiner och utrustning har köpts in. Våra Indoor Walking maskiner och spinning cyklar har bytts ut mot nya. Våra omklädningsrum och toaletter har totalrenoverats tillsammans med att vår entrékorridor har breddats. Stora och lilla hallen samt vår trapp ner till undre plan har fått ny belysning.

# Organisation

Under året genomförde styrelse och personal en gemensam verksamhetsplanering. Personalen arbetade fram en budget och verksamhetsplan för 2024. I april genomfördes föreningens årsmöte där 30 medlemmar deltog. Under 2023 års start var sju personer tillsvidareanställda i föreningen och från augusti är vi åtta anställda. På helger och under sommaren sköttes receptionen av funktionärer med ett utökat funktionärsuppdrag.

## **Styrelse**

Mattias Åkerlind, ordförande  
Thomas Windahl, vice ordförande  
Rolf Elwin, kassör  
Britta Barksten, ledamot  
Jeanette De Stefano, ledamot  
Juan Vallejo, ledamot  
Maria Dierauer, ledamot  
Sara Karlberg, suppleant  
Lowe Björklund, suppleant

## **Tillsvidareanställda**

Stina Eklund Olofsson, 100%  
Anna Hagström 50 % (ledig för studier 50%)  
Josefine Wahlberg, 100%  
Ann Fredriksen Norström, 90%  
Jonna Rosenkranz, 80%  
Mikael Åkerberg, 100%

## **Vikariat**

Veronica Bäverstig, 50%

## **Konsult**

Richard Svennberg, 100%

Styrelsen har under året hållit 18 protokollförda styrelsemöten. Verksamhetschefen är kallad och deltar på alla möten. Med detta vill vi i styrelsen rikta ett STORT TACK till samtliga engagerade funktionärer för detta verksamhetsår som vi nu lägger till handlingarna. Utan ert engagemang, positiva inställning hade det aldrig gått! Tack vare er har föreningen kunnat erbjuda träning i alla former till föreningens medlemmar. Vi vill även tacka för det förtroendet vi fått att leda vår förening.

