

frisk



IF FRISKIS&SVETTIS NYNÄSHAMN

ÅRSBERÄTTELSE

2023

SNABBFAKTA OM FÖRENINGEN 2023

2353st

(en minskning med 30 st från föregående år.)

medlemmar

7,8%

(en minskning med 0,1 % från föregående år.)

**av Nynäshamns
invånare**

64

(en minskning med 6 personer)

**ideella
funktionärer**

04-24

ALLA DAGAR

17 156

besök på gruppträningen
(en ökning med 2,6% från föregående år.)

**1700 kvm lokalyta
varav 1280 kvm
träningsyta**

71 057

gymbesök

(en ökning med 12,8% från föregående år.)

5st anställda

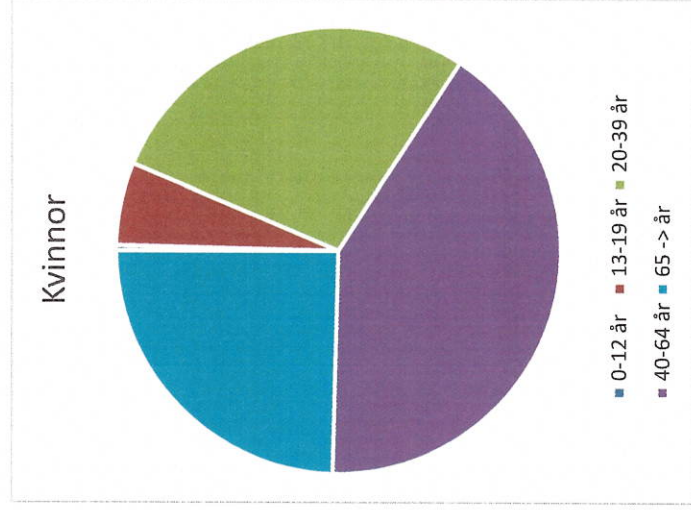
(totalt 300% fördelat på 5 personer)

88 213 besök

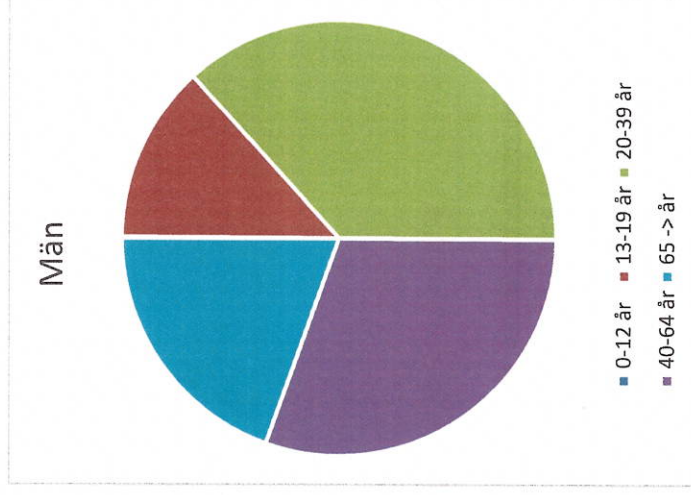
under hela 2023

(en ökning med 10,7% från föregående år)

ÅLDERSFÖRDELNING MEDLEMMAR 2023



Totalt antal kvinnor: 1110 st (1181st)
Medelålder: 49 år (47 år)



Totalt antal män: 1243 st (1202st)
Medelålder: 43 år (42 år)

*inom parentes förra årets siffror.

I jämförelse med föregående år har antalet kvinnor minskat med 71 stycken. I åldersgrupperna 13-19 och 20-39 har antalet minskat medan antalet i åldersgrupperna 40-64 och 65 och uppåt ökat. Då vi har kunnat erbjuda Familjefys har antalet i åldersgruppen 0-12 år ökat något.

Minskningen i grupperna 13-19 och 20-39 kan bero på att de hittat andra träningsformer eller att vi saknar något i vårt utbud som eventuellt skulle locka målgruppen bättre.

I jämförelse med föregående år har antalet män ökat med 41 stycken. Ökningen har skett främst i åldersgruppen 40-64 år. Vi behåller ungefär samma antal i åldersgrupperna 13-19 år samt 65 år och uppåt. Detta beror troligtvis på vår etablerade tonårskurs som oftast bokas av killar samt att vi har en etablerad Seniorklubb för äldre. Vi har dock minskat något i åldersgruppen 20-39 år. Detta kan vara en effekt av fler gym i kommunen.

Medelåldern hos kvinnorna har ökat med två år och hos männen en ökning med ett år.

Äldsta kvinnan i föreningen är 87 år och yngsta är 5 år. Äldsta mannen i föreningen är 97 år och yngsta är 11 år.

FÖRORD

ETT ÅTERBYGGNADSSÅR

Året har präglats av att återbygga och förnya föreningen samt modernisera lokalen. Vi har under pandemiåren samt åren efter behövt dra ner på kostnader och underhåll för att kunna fortsätta verksamheten och driva den vidare i rätt riktning. Det har visat sig varit mycket klokt då vi nu kan göra ordentliga satsningar på lokalen, musikanläggningarna, tekniken och receptionen. Vi har kunnat ta några kliv framåt och kan fortsätta göra det. Medlemmarnas pengar har kunnat gå direkt in i verksamheten och uppdaterat en del eftersatta saker. Vi är och ska vara en viktig aktör i samhället, viktiga för Nynäshamns invånare och hälsa är viktigt för var och en av oss och vi ska fortsätta kunna erbjuda träning. Vi har fortsatt haft en stabil styrelse som kan se långsiktigt, anställda som ser verksamheten här och nu och vad som behöver göras på kort sikt samt funktionärer som ger det där lilla extra av sin egen tid och sitt engagemang. Allt detta tillsammans med alla medlemmar som fortsätter träna och kommer tillbaka om och om igen, som finns kvar i träning och gillar Friskis.

Tillsammans är vägen framåt.

FÖRENINGEN

IF Friskis&Svettis Nynäshamn var 2023 fortfarande kommunens största idrottsförening med 2353 medlemmar vilket motsvarar 7,8% av invånarna (30 311 st). Föreningen startades 1993 och har sedan slutet av 2011 hyrt Träningsverkstan av Sjöfågeln AB. Verksamheten startade i dessa lokaler i januari 2012. Den dagliga verksamheten leddes av anställd personal, som till sin hjälp haft ett stort antal ideellt arbetande funktionärer och en ideell styrelse.

ANSTÄLLDA

VD **Yvonne Björnén** (100 %)

Drift- och Träningsansvarig **Mikael Westman** (100%)

Ekonomi- och Kommunikationsansvarig **Annika Nissén** (100% fram till april)

Reception- och Medlemsansvarig **Carin Bergström** (50% från mars)

Anställd per timme reception **Anders Skoogh** (från december)

Anställd per timme reception **Julia Svensson** (från december)

STYRELSEN

Styrelsen har det övergripande ansvaret för verksamheten i föreningen. Styrelsens huvuduppgifter är:

- Strategier och långsiktig utveckling
- Uppföljning av ekonomi och verksamhetsplaner

Styrelsen har bestått av:

Lisbeth Odenhammar	Ordförande
Henrik Larsson	Ledamot, sekreterare
Mattias Bolt	Ledamot, Ekonomi, fastighet
Emma Solander	Ledamot
Kenneth Johansson	Ledamot
Sam Persson	Suppleant

Ingen i föreningen medverkade på F&S Riks årsstämma 18-19 mars. Alla tre anställda, Yvonne, Micke och Carin medverkade istället på FKON, Föreningskonferensen den 21-22 oktober i Göteborg.

MEDLEMMAR

Medlemsantalet minskade något med 0,1% jämfört med 2022, från 2383 året innan till 2353 vid årets slut 2023. Minskningen kan bero på ny aktör i kommunen, men trots det har inte minskningen varit större än så.

LEDARE OCH TRÄNARE

Föreningen hade vid vårterminens start i januari 23 aktiva ledare och vid årets slut så var vi 20 aktiva ledare. Under året så pausade några ledare och några andra kom tillbaka. Det har under året funnits fem tränare i föreningen varav tre även leder gruppträning. Tränarsidan är minimalt aktiv, en tränare finns på Seniorklubben och ett mindre antal instruktioner genomfördes av annan tränare.

En funktionärsträff för samtliga funktionärer hölls i mars och ingen separat ledarträff blev av. Träningsansvarig informerade via mail under året om diverse inspirationer och utbildningar.

RECEPTION OCH VÄRDAR

Föreningen hade totalt tjugo receptionsvärdar och nifton trivselvärdar under 2023. Vi lyckades stärka upp trivselvärdarna så alla veckans pass både kvällar och helger täcktes. Fortfarande några pass på dagtid som varit vakanta. Vi hade stor brist på receptionsvärdar och tog in timanställda för dessa tider. Under hösten blev det akut brist och vi beslutade då att anställa 2 st timanställda receptionister. Det genomfördes under december.

Vårdansvariga under året har varit Annika Nissén fram till mars och därefter Carin Bergström. VD har också varit en del av vårdansvaret, men mer som stöttande arbete. Tillsammans har de fortsatt utveckla bland annat arbetsrutiner, pärmar och information till Trivselvärdar och receptionsvärdar. De har också tillsammans genomfört anställningsprocessen av de timanställda receptionisterna. Vårdansvariga ansvarar för rekrytering och utbildning av nya värdar.

Vi har under året haft tjugosex intresserade receptions- och trivselvärdar, varav tretton har börjat som trivselvärd eller receptionsvärd. Totalt har vi haft fjorton som avslutat sitt uppdrag under året, varav en har blivit ledare och en blev anställd.

KONTAKTPERSON FÖR ALLMÄNHET/MOTIONÄRER

Alla anställda på kontoret har under året ansvarat tillsammans för att mail som kommer in till kontakt@nynashamn.friskissvettis.se blir lästa, skickas till rätt person och/eller besvaras.

KLÄDER

Inga-Lill Lundqvist fortsatte sitt uppdrag som klädansvarig i föreningen. Under året har funktionärer haft möjlighet att komplettera med det som funnits på lager och en del beställningar har gjorts.

TRÄNINGEN

Under året har utbudet bestått av både gruppträning och individuell träning i gymmet. Gruppträningen fick några träningsnyheter för 2023, Yin yoga, Multifys skivstång och spinpasset Grand Prix. Alla dessa lyckades vi erbjuda medlemmarna under året, vilka blev väl mottagna av medlemmarna.

När sommarschemat drog igång (v.25-34), hade vi ingen parkträning på schemat. I stället erbjöd vi gratis träning och öppet hus på alla måndagar, att kunna träna utan kostnad under hela dagen både i gym och på gruppträning.

Small Group Tonår fortsatte under året och bytte namn till höststarten, Intro Kurs Tonår. Vi hade nio kurser med totalt 51 deltagare. Denna utbildning är för 13–15 åringar, som sedan får träna i gymmet på egen hand.

Seniorklubben rullade hela året och är exklusivt endast till de seniorer som har köpt träningskort för Seniorklubben. Vi sålde totalt 111 kort under året, sammanslaget för vår och höst. På schemat hade vi Cirkelträning, Stolt&Styrka och egen gymträning att välja på. Vi samarbetar med PRO och SPF inom Seniorklubben.

Föreningen erbjuder Enkeljympa till personer med funktionsvariation under hela året.

Mini-Röris erbjuds till alla förskolor och barn i kommunen. Vi höll i 20 pass under året.

Friskis&Svettis har nolltolerans mot doping. Vi är vaccinerade mot doping enligt Riksidrottsförbundets (RF) riktlinjer. Genom medlemskapet i RF kan oannonserade dopingkontroller ske alternativt beställer föreningen själv kontrollerna. Syftet med kontrollerna är främst att skicka en tydlig signal till alla medlemmar om var föreningen står i denna fråga. Föreningen blev fortsatt godkänd i sitt arbete mot doping och klarade kraven för att bli ett "100% gym" även under 2023.

Under året gjordes en del inköp gällande träning. Vi utökade träningsutrustningen med nytt löpband, hip thruster, sissy squat, 2st träningsbänkar, fler stepbrädor och en del mindre träningsredskap så som rep, handtag, bulgarian bags mm. En del var sådant som behövde bytas och en del var helt nytt till vårt utbud.

I gymmet bytte vi ut dynor på de maskiner som var i behov av det. Några träningsredskap krånglade eller gick sönder under året och vi tog in utomstående service på en del, men annars lagade vi det mesta själva

UTBILDNING OCH UPPFÖLJNING

Det finns ett löpande behov av att säkerställa att det finns ledare till de träningsformer vi erbjuder och vi jobbar aktivt för att rekrytera nya ledare.

Strategin för att rekrytera nya ledare baseras på att intresserade fyller i och lämnar in en intresseanmälan samt att vi delar ut DU-kort till medlemmar som vi tycker skulle passa som tränare/ledare. Vi har även satt upp anslag och lagt ut på hemsidan att vi söker ledare och tränare. Vid en intresseanmälan tar Träningsansvarig kontakt och följer upp med ett informationsmöte.

Under året skedde följande inom utbildningar:

- 1st Barnledare licensierades
- 1st Yogaledare licensierades
- 1st Spinledare utbildades
- 1st Tränare utbildades

Vi skickade ledare och anställda på följande inspirationstillfällen:

- FKON - VD, TA, RA
- INSPO 2023 – VD, TA, RA och 4 ledare
- INSPO Fördjupning inom Spin, Multifys, Seniorsklubben, Yoga, Coreflex – 10st ledare inom aktuella träningsformer
- Coachande samtal – VD, TA, 1st ledare
- Distans Värdskap i Friskis - RA
- Uppsnack Spin Grand Prix – 3st Spinledare
- Uppsnack Multifys – 1st ledare

MUSIK- OCH LJUDANLÄGGNINGAR

Ansvar för musik- och ljudanläggningar är Drift- & Träningsansvarig Mikael Westman tillsammans med VD Yvonne Björnen.

Under 2023 har vi gjort två injusteringar och valideringar av ljudanläggningarna, april och oktober. Det upprättades en plan för inköp under 2022 och framåt. Vi uppgraderade därför musikianläggningarna under 2023 enligt den planen.

Det köptes in två nya headset till salarna Viksten och Spinsalen för att vi ska ha samma modell i alla salar. En ny mixer köptes in till Spinsalen då den gamla var dålig. Ett mål är att alla högtalare i våra salar ska vara av samma sort. Vi har högtalare idag av modell G1, G2 och G3 där G3 är den senaste versionen och det vi ska ha i alla salar på sikt. Under 2023 köptes därför in sex högtalare av modell G3. Landsort fick då G3 i hela salen. Installation gjordes internt och injustering och validering gjordes externt.

Hela Friskis&Svettis-rörelsen betalar kollektivt in avgifter till intresseorganisationer som STIM och SAMI för utnyttjandet av upphovsrättsskyddad musik. Detta administreras genom Friskis&Svettis Riks. Kostnaderna fördelas ut bland alla lokala Friskis&Svettis föreningar baserat på medlemsantal.

IT-MILJÖ

Funktionär Mikael Eklund var IT-ansvarig under 2023.

Föreningens IT-miljö

Föreningens IT-miljö består av följande huvudkomponenter:

- BRP Cloud
- Microsoft 365
- F&S gemensamma plattformar
- Träningsverkstans datanätverk
- Digital skyltning

BRP Cloud

BRP Cloud är en molntjänst som ger verksamhetsstöd för viktiga funktioner som:

- Medlemsregister
- Försäljning av träningskort och andra produkter
- Kassahantering
- Schemaläggning
- Passbokning
- Inpassering

Eftersom BRP Cloud är en molntjänst så sker det mesta av det löpande arbetet av leverantören. Föreningens IT-ansvarige har endast ett begränsat ansvar för att säkerställa att datanätverket fungerar samt att uppkopplade komponenter så som taggläsare, biljettskrivare och betalkortsterminaler kan nås av servrarna i molntjänsten.

Planen från Friskis Riks har varit att alla föreningar ska använda samma system, samma bokningsapp Mitt Friskis och samma träningsapp Friskis GO vilket blev klart under året. Detta för att möjliggöra användandet av Sverigekortet samt att alla föreningar ska ha samma uppbyggnad och förutsättningar. Målet är att det ska vara enkelt att bli medlem.

Vi ska också använda samma kortstruktur vilket också varit en utmaning för Riks och för alla enskilda föreningar som var och en skulle förändra, förbättra och förverkliga per sista december 2023. Till största del har vi gjort det, men några delar har släpat lite efter då Friskis Riks inte varit helt klar med vissa delar då det ska passa alla föreningar. Tanken har varit att vi ska följa Riks gemensamma riktlinjer.

Enligt Riks riktlinjer så satte vi upp beacons 1 september. Detta för att alla medlemmar skulle kunna logga in via appen Mitt Friskis, så kallad mobil inpassering. Detta gav också dom medlemmar med Sverigekort möjlighet till hela vårt utbud även obemannat trots att köpet gjorts i en annan förening.

Microsoft 365

Microsoft 365 är en samling molntjänster som inkluderar allmänna lösningar för bland annat följande:

- Datalagring för dokument och annan information
- E-post, personlig och massutskick
- Teams online-möten
- Licenser för Office-applikationer som Word, Excel och PowerPoint

Microsoft 365 är numera en etablerad plattform i föreningens verksamhet. Inga större utvecklingsjobb har genomförts under året.

F&S gemensamma plattform

Föreningens hemsida finns på F&S gemensamma webplattform. Friskis&Svettis Riks sätter riktlinjerna för hur hemsidan ska se ut och vi som förening fyller den med vårt innehåll som rör vår förening. Här ingår även den gemensamma appen, Mitt Friskis samt den nya träningsappen Friskis GO.

Den officiella adressen är följande: <https://www.friskissvettis.se/nynashamn>
Det löpande arbetet med att hålla hemsidan uppdaterad utfördes av Yvonne Fagerlund.

Träningsverkstans Datanätverk

Fiberanslutning

Efter oändligt många turor med leverantören kunde äntligen Internet-anslutningen flyttas över till en fiber.

Fibern med dess brandvägg ger följande:

- En förbättrad upplevelse i de anställdas arbetsdatorer
- Kortare nedladdningstider för stora månatliga säkerhetsuppdateringar
- Tillräcklig kapacitet i Internet-anslutningen för att kunna erbjuda WiFi-access till medlemmar som besöker Träningsverkstan

Ny brandvägg

En ny brandvägg i samma produktfamilj som övriga komponenter köptes in under hösten.

I mitten av november skedde byte av brandvägg, en omfattande och tekniskt komplicerad arbetsuppgift som innebär driftstörningar för BRP Cloud.

Bytet kunde genomföras utan större incidenter under det 4 timmar långa underhållsfönstret som planerats.

Den nya brandväggen är inte bara en brandvägg, den har också funktioner för så kallat gästnätverk

Därmed finns alla tekniska förutsättningar för att kunna erbjuda medlemmar WiFi-access när de besöker Träningsverkstan.

WiFi

WiFi-täckningen har utökats genom att nya accesspunkter har satts upp i Landsort och Spinningsalen. Ytterligare en accesspunkt finns tillgänglig och ska sättas upp i Viksten

Digital skyltning

Systemet för digitala skyltar är numera en etablerad informationskanal som kompletterar hemsida, sociala medier och annan mer direkt information till medlemmar som besöker Träningsverkstan.

Ett informationsmöte med de anställda där skyltdesign och hantering av information togs upp, hölls under senare delen av augusti.

Sociala medier

Under 2023 har Yvonne Fagerlund samt Mikael Westman haft ansvaret för att hålla våra kanaler på Facebook och Instagram uppdaterad och levande.

MARKNADSFÖRING

Under året firade föreningen 30 år. Föreningen startade 1993 den 16 november och detta firade vi med stor fest för medlemmarna den dagen samt hela veckan. Vi hade föreläsning, inbjudna ledare från andra föreningar som körde dans, skivstång och skivstång intervall. Vi hade quizz, tävlingar, discopass a la 90-tal och bjud på snittar, cider, snacks. Vi hade erbjudanden på profilprodukter och kampanjer samt lottad ut profilprodukter på alla pass under den veckan. Även en fest för funktionärerna anordnades helgen innan den 11 november.

Vi delade ut tröjor till flera av våra mest trogna medlemmar som besökte oss mest under varje månad hela året.

De stora marknadsföringskampanjerna i samband med terminsstarter sker inom ramen för Riks och Regionsamarbetet i Stockholmsområdet. Genom att samarbeta får vi ett mycket större genomslag. Vi medverkade på kampanjen "Hitta din grej hos oss" och "Träna bort dina fördomar om oss".

Vi fortsätter göra marknadsföring via sociala medier så som Facebook, Instagram, hemsida osv. Vi finns även på en hel del skyltar runt om i stan där vi lagt ut kampanjer. Vi har också medverkat med annons i tidningen 100%.

Även i år hade vi ett sommarerbjudande med ett fyra-, tre- och tvåmånaderskort, så kallat sommarkort.

Vi hade återigen ett samarbete med orienteringsklubben och vi sålde Naturpasset hos oss.

Under sportlov, påsklov och höstlov hade vi ett erbjudande träna för 30 kr då vi firade 30 år.

Vi hade även i år ett samarbete med Craft där alla våra medlemmar fick 25% rabatt på Craft sortiment, en kampanj under våren och en under hösten.

Samarbetet med ICA centralt som Riks arbetat fram deltog vi också i. Fyra ICA kampanjer under året genomfördes.

Under höststart hade vi ett erbjudande där vi sänkte autogiro med 12 månaders bindningstid med 30 kr då vi firade 30 år.

Under hösten hade vi kampanjen "Grannen" där en befintlig medlem fick ta med sig en "Granne" som tränade gratis.

Under december hade vi kampanjen "köp medlemskap och träningskort med start i januari och träna gratis året ut". Vi hade en liknande kampanj för ungdomar med ett kraftigt rabatterat pris, 2000 kr för år och 1000 kr för 6 månader. Vi hade också Juniorklappen, Klippklappen och Tomteklappen där vi hade erbjudande på Juniorkortet, klippkort med 5 klipp samt ett fint erbjudande gällande autogiro, 299 kr/mån alternativt 229 kr/mån för ungdom, student och pensionär.

EKONOMI

Annika Nissén hade under början av året en tät kontakt med Nynäshamns Redovisningsbyrå och såg till så de hade allt material som krävdes för redovisningen. Från 1 april arbetade Annika för Nynäshamns Redovisningsbyrå och fortsatte sitt ansvar för ekonomin på plats hos redovisningsbyrån. Numera är hon vår kontaktperson.

Under 2023 fick vi möjlighet att kunna starta flera projekt och satsa på lokalen som under pandemin varit eftersatt. Intäkterna ökade under året vilket gjorde detta möjligt.

När det gäller föreningens ekonomi i övrigt hänvisas till resultat- och balansräkningen.

AVSLUTNING

Friskis&Svettis Nynäshamn vill att människor ler när de tänker på träning. Vi erbjuder lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla och vårt mål är att få så många som möjligt i rörelse.

Vi kan blicka tillbaka på ett år där vi äntligen kunnat ta steg framåt och satsa mer på lokalen, medlemmarna och hållbarheten.

Våra största utmaningar 2023 har varit att försöka öka antal funktionärer, öka öppettiderna för receptionen, kunna göra viktiga och smarta för att fortsätta hålla en hög kvalitet. Vi är en stor aktör och har ett stort ansvar för Nynäshamns invånares hälsa och ska därför finnas kvar även i framtiden. Det är viktigt att vi använder intäkterna med eftertanke.

Tack vare en stabil styrelse som vågar ta tuffa beslut och anställda som tagit stort ansvar för verksamheten kan vi fortsätta verka för en friskare kommun. Alla ideella funktionärer som har engagerat sig i verksamheten och arbetat ideellt för att få verksamheten att växa sig tillbaka efter pandemiären har verkligen gjort en stor insats för föreningen. Vi i föreningsledningen är så otroligt imponerade och tacksamma för allt ni gjort under 2023.

Föreningen vill rikta ett riktigt stort tack till alla funktionärer samt medlemmar som fortsatt tränat och gillar Friskis. Det har varit ett bra år där vi kunnat utveckla oss och tagit kliv framåt, tillsammans för en tryggare och friskare framtid.

UNDERSKRIFTER NYNÄSHAMN 2024-03-22


Lisbeth Odenhammar Mattias Bolt Henrik Larsson


Emma Solander Kenneth Johansson