

Friskis&Sveltis Mark

Verksamhetsplan 2019–2022

Verksamhetsidé

Friskis&Sveltis idé är lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Vision

Få hela Mark i rörelse



Vår förening...

...startades...

27 augusti 1985 av Örjan Johnsson. Första motionspasset var ett medelpass. Det hölls i Lyckeskolan 7 september och 72 personer deltog.

Alla erbjöds att motionera 2 ggr/vecka i F&S regi hösten 1985. Målsättningen var till att börja med att erbjuda en motionsform dit alla var välkomna utan att behöva dela in i "manligt och kvinnligt" eller "ung och gammal".

2001 fick vi vår första egna lokal, Framnäs, där vi bl.a. hade Spinning, Step-Up, Skivstång, Junior, Ki Box och Ki Balans mm.

2007 öppnade vi i Kungsfors Center och fick därmed en komplett anläggning med alla varianter av jympa, spin och ett gym.

2014 flyttade vi in i gamla Kinnasands fabriken där vi nu har 654 kvm välplanerat och rymligt gym, två jympasalar, en spinsal och en IWSal.

Under det första året bestod förening av 105 medlemmar.

2006 bestod den av ca 1200 medlemmar.

2015 av 2038 medlemmar.

2018 av 2007 medlemmar.

2019 avslutade vi med 2133 antal medlemmar

Anställda

Verksamhetsansvarig 100%,
Städerska/Administratör 80%,
Kanslist 2st på 50% vardera och
Träningsansvarig 20%

Styrelsen

Vår styrelse består av en ordförande tillsammans med sex ledamöter. Styrelsens uppdrag är främst att ansvara för att utveckla och förvalta verksamheten i vår förening. Möte äger rum 1 gång/månad samt planeringsträffar 2-3 gånger/år. Styrelsen är dessutom de anställdas arbetsgivare. Uppdraget i styrelsen är ideellt.

Valberedning

Valberedningen består av tre personer och deras uppgift är att hitta ledamöter till en styrelse som ska gynna föreningen och representera medlemmarna. Uppdraget i valberedningen är ideellt.

Funktionärer

Våra funktionärer utgör det huvudsakliga organet i vår förening och står främst i vår fantastiska ideella verksamhet. Totalt är vi ca 80 funktionärer och där ingår samtliga personer som bygger upp vår verksamhet: ledare, medlemsservice, vaktmästare etc.

SAMARBETA VÄXA ENGAGERA SYNAS

2022

DIGITA-
LISERING

Mångfald!

FUNKTIONÄR-
SKAP

erbjudande
& utbud!

Utbildning

KOMMUNIKATION

ORGANISERING

FINANSIERING

LEDARSKAP

Funktionärsskap & utbildning

Det ideella engagemanget genomsyrar vår verksamhet, på så vis skapas en unik gemenskap mellan engagerade och kunniga funktionärer. Friskis träning håller hög kvalitet med välutbildade och licensierade ledare.

Mål	Aktivitet	Indikator	Ansvarig	Uppföljning	Tidsplan
Tydliggöra funktionärsrollen och vad den innebär	Upprätta tydliga överenskommelser med funktionärer.	Samtliga funktionärer har godkänt vår överenskommelse genom underskrift	VA	Q3 2019	Q4 2019
Öka närvaron på möte	Skapa meningsfulla möten med en gemensam, tydlig agenda	Mäta närvaro och följa upp frånvaro	VG	Halvårsvis	Löpande
Stärka gemenskapen i föreningen	Tillsätta en grupp som planerar och anordnar jippon	Ökad närvaro på träffar	VG	Halvårsvis	Löpande
Fullgod bemanning i Medlemsservice	Upprätta en handlingsplan på hur vi löser akuta vakanser	Reducera antalet tomma tider i Medlemsservice	Arbetsgrupp bestående av gruppledare Medlemsservice, VA och ev Calle	Q3 2020	Q4 2020
Balans i förhållandet ledare antal pass och ledare antal medlemmar	1. Se över medlemsantalet 2. Se över ledarstaben 3. Utbilda efter behov och efterfrågan hos medlemmarna	Motionärer får plats på våra pass, och ledarnas belastning är rimlig.	VA/TA	Kvartalsvis	Löpande

Erbjudande & utbud

Vår vision är att få hela Mark i rörelse. Våra erbjudande och vårt utbud ska stödja en hälsosam träning. Hos oss finns variation, tillgängligheten är hög och vi förmedlar rörelseinspiration.

Mål	Aktivitet	Indikator	Ansvarig	Uppföljning	Tidsplan
Vidareutveckla vår träning och träningsutbud	Utreda behov samt kostnader av ett utegym	En utredning med förslag på åtgärd	TA	Halvårsvis	Q4 2020
	Ta in nya och utvecklade pass från RIKS i vår förening	Nya träningsformer eller pass i schemat	TA	Information om tänk på styrelsemöte	Löpande
Erbjuda kvalitativ träning	Ledaruppföljning	Kontinuerlig rapport till VG > Styrelsen	UF/Ordf	Halvårsvis	Löpande
Erbjuda attraktiva kort och priser	Se över priser och utbud inför nytt år	Utvärdera kortförsäljning	VA/Ordf	Kvartalsvis VA/Ordf Årvis styrelsen	Löpande
Locka träningsovana till rörelse, gärna hos oss	Inspirera träningsovana till förändring och ökad rörelse i vardagen genom att förmedla rörelseglädje i vårt utbud	Ökad besöksfrekvens och repsons på sociala medier	TA	Statistisk rapport årvis	Löpande
	Skapa infoblad som kan delas ut på företag, skolor, i butiker mm.	Delat ut specifikt antal infoblad med olika inriktningar	TA	Halvårsvis	Löpande
	Utveckla anpassade kort till de målgrupper som kan vara svåra att nå, ex. FUB/FaR mm.	Anpassade kort köps	VA/TA	Årvis	Löpande
	Tillsätta en arbetsgrupp som tar fram ytterligare metoder för att nå målet	Arbetsgruppen kommer med löpande information och förslag.	Styrelsen	Årvis	Löpande

Kommunikation & Digitalisering

Kommunikation och digitalisering ska vara ett verktyg för att nå ut till och skapa tillgänglighet för så många som möjligt. Digitalisering ska vara ett komplement till det fysiska mötet och skapa effektivare administration och informationsflöden.

Mål	Aktivitet	Indikator	Ansvarig	Uppföljning	Tidsplan
Nå ut till så många som möjligt	Varierat och aktivt flöde på sociala medier	Fler följare och positiv respons	TA	Halvårsvis	Löpande
	Uppdaterad och aktuell hemsida	Positiv respons	Web-ansvarig	Kvartalsvis	Löpande
	Representera Friskis i officiella sammanhang	Närvaro på officiella sammanhang	VA/VG	Årvis	Löpande
Skapa tillgänglighet för så många som möjligt	Utreda behov och förfrågan av digitala tjänster, exempelvis kortköp på nätet	En utredning med förslag på åtgärd	VA/TA	Q2 2020	Q4 2020

Mångfald

Med utgångspunkt i diskrimineringsgrunderna* ska Friskis säkerställa att vi är inkluderande. Vi ska skapa en verksamhet där så många som möjligt känner sig välkomna.

Mångfald är något vi har jobbat med mycket länge, framför allt att vara inkluderande och tillgängliga vad gäller våra lokaler. Vi är exempelvis tillgänglighetsanpassade så att rullstolar och andra hjälpmedel lätt kan ta sig runt hos oss. Vi har en anpassad, stor och könsneutral toalett med dusch och låsbara skåp som alla kan nå. Vi har också möjliggjort att skynken kan sättas upp i stora och lilla salen för att undvika insyn om så önskas.

*Avser kön, ålder, etnisk tillhörighet, sexuell läggning, könsöverskridande identitet eller uttryck, religion eller annan trosuppfattning, funktionsvariation.

Mål	Aktivitet	Indikator	Ansvarig	Uppföljning	Tidsplan
Öka mångfalden i vår förening	Tillsätta en grupp som för diskussion kring hur vi når målet	En grupp är tillsatt och arbetar aktivt	Styrelsen	Halvårsvis	Löpande
	Kartlägga vilka vi inte når	Få en bild av vilka vi inte når	Styrelsen	Q3 2019	Q4 2019

Hållbarhet

Friskis ska jobba för miljömedvetenhet och drivas med ett miljötänk för att i en så stor mån som möjligt bidra till ett hållbart samhälle. Vi ska använda vårt material på ett smart sätt och ha ett effektivt system för källsortering.

Aktivitet	Mål	Indikator	Ansvarig	Uppföljning	Tidsplan
Avfallshantering	Se till att återvinningsplatser är synliga och tydligt skyltade.	Fler av våra funktionärer och medlemmar källsorterar på Friskis.	Hanna O Rakel M	Styrelsemöte i maj 2020	Q4 2020
	Driva en kampanj på sociala medier om källsortering.	Fler av våra funktionärer och medlemmar källsorterar på Friskis.	TA	När ovan mål är uppnått	Q4 2019
Byggnation & inventarier	Vända oss i huvudsak till lokala leverantörer i den mån vi kan	Vi samarbetar med lokala leverantörer	VA	Löpande	Löpande
	Använda miljömärkta produkter i största möjliga mån	Målet = indikatorn	VA	Löpande	Löpande
	Renovera eller köpa begagnat istället för att köpa nytt i möjligaste mån	Målet = indikatorn	VA	Löpande	Löpande
Energi	Närvarostyrd belysning	Målet = indikatorn	Styrelsen	Löpande	Löpande
	Undersöka om och hur energikonsumtionen kan minimeras	Exempelvis minskad tid för torktumling, disk mm.	Styrelsen (Lena)	Kvartalsvis	Löpande
Inköp & leverantörer	Inköp av miljömärkta produkter, t.ex. disk, tvätt- och rengöringsmedel, tvål mm.	Målet = indikatorn	Styrelsen	Löpande	Löpande
Övrigt	Minimera all form av engångsmaterial	Tillgång till flergångsmaterial vid större träffar	Styrelsen	Styrelsemöte i mars 2020	Löpande
	Hållbarhetsinformation ska finnas tillgänglig	Information finns att tillgå på hemsidan och i medlemsservice	Styrelsen	Q4 2019	Löpande

VAD HAR VI GJORT UNDER ÅRET?

2017–2018

- Infört nyckelgym
- Stor gymutveckling
- Startat upp After School
- Deltagit i 'Öka Innanförskapet', i Riks regi
- Anställt en träningsansvarig
- Ökat antalet pass, fr.a. dagtid
- Påbörjat arbetet kring en verksamhetsplan
- Pågående arbete med ventilationen

2019

- Fortsatt gymutveckling (ca 100 000kr)
- Fortsatt After School
- Sammanställt en verksamhetsplan
- Inköp av fler redskap efter önskemål och gymutveckling (ca 65 000kr)
- Påbörjat ett samarbete med FUB och startat Enkel-träning
- Fortsatt arbete med ventilationen
- Sammanställt en hållbarhetsplan som ingår i verksamhetsplanen
- Deltog på Mark Pride
- Ökar i ekonomisk stabilitet
- Ljudabsorbenter i lilla salen

2020

- Uppdatering av gymmet till ett värde av 500 000kr
- Utökad budget för utbildning
- Ljudabsorbenter i IW-salen

UPPNÅDDA MÅL

Mål "Stärka gemenskapen i föreningen" uppnått 2019 genom att fastställa kontinuerliga funkisträffar fler gånger/år.

Mål "Öka mångfalden" och "kartlägga vilka vi inte når" uppnått 2019. Diskussion har förts under hela året för att kartlägga vilka vi inte når och det finns en stark bild över vilka dessa är.

Mål "Fullgod bemanning i medlemservice" uppnått 2020 genom framtagandet av en Framtidsgrupp som jobbar med frågor inom medlemservice och en handlingsplan.

Revideringsplan

Inför varje årsmöte ska verksamhetsplanen revideras genom att se tillbaka på året som varit och följa upp arbetet som har gjorts.

Varje enskilt mål ska ses över så att det följer planen samt diskuteras om något ska ändras, tilläggas eller tas bort.

Senast reviderad

2019-08-25

2020-01-27

2020-03-17

Ordlista

Strategi 2022

SAMARBETA – vi är smartare och starkare tillsammans

VÄXA – vi är en del i fler människors liv, på nya inspirerande sätt

ENGAGERA – vi inspirerar till mer engagemang för fler människor

SYNAS – vi har en tydlig idé som når ut och når in hos ännu fler

VA = Verksamhetsansvarig

TA = Träningsansvarig

UF = Uppföljarna

Ordf = Ordförande styrelsen

VG = Verksamhetsgruppen

Halvårsvis = juni och december

Kvartalsvis = mars, juni, september, december

Årsvis = december

Q1 = jan-mars

Q2 = april-juni

Q3 = juli-september

Q4 = oktober-december