

A person is shown from the waist down, wearing dark shorts and bright orange sneakers. They are holding a large, dark, textured kettlebell with their right hand. The background is a blurred gym setting with other people and equipment.

Friskis&Svettis Norrköpings verksamhetsberättelse

TRÄNINGÅRET
2017



Ordföranden har ordet

Det här är första gången jag skriver de inledande orden till föreningens verksamhetsberättelse. Helene Sandberg valdes till ordförande vid förra årsmötet men valde att avgå i augusti då hon flyttade till Prag. Som vice ordförande tog jag över ordförandeskapet och det har varit en spännande tid och en ära att få leda styrelsens arbete i Friskis Norrköping.

Vi älskar träning och vi är fantastiskt bra på det! I Friskis Norrköping fortsätter vi att engagera fler och fler av kommunens invånare. Hela 13 090 personer valde under 2017 att bli medlemmar i just vår idrottsförening. Det är vi otroligt glada och stolta över och det är ett gott kvitto på att vi gör rätt. Under året projekterades det för en eventuell utbyggnad av vår Ingelstalokal. Efter diverse omvärldsspaning och funderande valde styrelsen att gå en annan väg och istället startades ett sökande efter en tredje lokal för föreningen. Just nu är vi inne i en tid av förhandlingar och vi hoppas snart vara redo att presentera föreningens nästa lokal.

På Riks årsstämma togs Strategi 2022 och utifrån den har styrelsen och verksamheten arbetat fram en ny verksamhetsplan för 2018-19. Ledorden är VÄXA-ENGAGERA-SYNAS-SAMARBETA. Årsstämman antog också en ny visuell identitet med ny logga som nu börjar göra sig synlig hos oss. Styrelsen har satt som mål att vara mer synlig i föreningen under 2018.

Tack för ordet – med förhoppning om att vi snart ses i våra lokaler!



Marika Andersson

Ordförande, Friskis&Svettis Norrköping

Året i siffror

199

av våra medlemmar är barn 0-12 år

251 245

inpasseringar registrerades på gymmet

Så här många likes fick vi på våra 322 bilder som vi postade på Instagram 2017

30549

148

av medlemmarna har träningskort i Söderköping

56

cm hoppade den som hoppade högst i vår spänsttävling i december

15

liter blåbärssoppa gick åt under vår Sälen till Mora-spinning

4459

av våra medlemmar har Allkort

110 283

kronor samlades in till Barncancerfonden under Spin of hope!

113

av våra funktionärer är värdar

93

år är vår äldsta medlem

3

år är våra yngsta medlemmar

143 193

inpasseringar på gruppträning

9,69%

av medlemmarna är över 65 år

164

pass hölls på Parkskolan i Skärblacka

38,8

Medelåldern på våra kvinnliga medlemmar är år

Under 2017 genomfördes hela

8298

gruppträningspass

14

gångar bjöd vi på sommarträning i Folkparken



Organisation

Idrottsrörelsen Friskis&Svettis är ledande i att utveckla ny lustfylld lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Vår träning har en enorm bredd, i målgrupper och intensitet och över en halv miljon människor är medlemmar i någon Friskisförening. Det är alltså dryga 5% av Sveriges befolkning. Friskis är en enorm rörelse som hela tiden rör sig framåt.

Friskis&Svettis Riks

Friskis&Svettis Riks kan enklast beskrivas som föreningarnas förening. Inom Friskisrörelsen är årsstämman det högst beslutande organet och där tas strategiska beslut och en styrelse väljs till Friskis&Svettis Riks. På 2017 års stämma antogs en ny strategi för föreningarna att arbeta med under de kommande 5 åren. Strategi 2022 kommer leda föreningarna i hur de ska arbeta för att växa, synas, engagera & samarbeta. Friskis Riks arbetar främst med strategiska frågor, tränings- och föreningsutveckling samt gemensam kommunikation för Friskisrörelsen.

Friskis&Svettis Norrköping

Föreningen bildades 1984 och är idag Norrköpings största idrottsförening med drygt 13 000 medlemmar. Idag har föreningen två egna anläggningar (City och Ingelsta) och en extern verksamhet i Söderköping och Skärblacka. Dessutom bedrivs utomhusverksamhet i Norrköping och Söderköping. En förutsättning för att medlemsdemokratin ska fungera är att alla medlemmar har möjlighet att påverka

verksamheten. Detta säkerställs framförallt genom årsmötet men under hela verksamhetsåret finns möjlighet att delge sina tankar och önskemål.

Styrelse

På årsmötet den 29 mars utsågs styrelsen som ska leda föreningens arbete och representera medlemmarna under det kommande verksamhetsåret. Styrelsen har under året haft 10 möten samt deltagit på 1 verksamhetsdag tillsammans med kansliet.

Till styrelse för året valdes:

Helene Sandberg, ordförande (nyval) för ett år
Marika Andersson, ledamot (nyval) för 2 år (vice ordförande)

Kaj Lahtikivi, ledamot, 1 mandatår kvar
Annica Lögdlund, ledamot, 1 mandatår kvar
Michael Jämtner, ledamot (omval) för 2 år
Thomas Meijer, suppleant för 1 år
Björn Lundqvist, suppleant för 1 år

I september 2017 blev ordförande Helene Sandberg av sitt uppdrag pga flytt utomlands. Vice ordförande Marika Andersson tog vid som tillförordnad ordförande. I samband med detta blev Michael Jämtner vice ordförande och Tomas Meijer gick in som ledamot.

Patrik Fjärstedt omvaldes till revisor för en tid av ett år och som revisorssuppleant nyvaldes Fredrik Thorell för en tid av ett år.



Vision

Människor ler när de tänker på träning

Valberedning

Valberedningens uppgift är, enligt stadgarna, att föreslå lämpliga personer till föreningens styrelse. Följande personer valdes till valberedningen under 2017 års årsmöte:

Tommy Karlsson, sammankallande
Per-Anders Karmeroth
Josefine Lindh

Funktionärer

Funktionärerna är en av de viktigast förutsättningar och grunden för Friskis&Svettis verksamhet. I vår förening finns i dagsläget 320 funktionärer. Detta handlar om ledare, tränare, värdar, meckare, uppföljare och förtroendevalda. För att kunna genomföra sina uppdrag arbetar föreningen ständigt med utbildning, inspiration och uppföljning. Under året har en ny funktionärspolicy tagits fram och vi har påbörjat ett arbete med att utveckla och omforma värduppdraget.

För att hålla god kvalitet i vår verksamhet genomförs kontinuerligt fortbildning för våra funktionärer. För våra ledare & tränare har fortbildningen 2017 bestått i en pass.nu-uppdatering för våra Coreledare, inspiration för Yogaledarena på stora Yoga-dagen i Göteborg, lyftarworkshop med Angelica Brage för våra Tränare, inspiration och nytänk via Nyhetsdagarna & nya kunskaper från våra senast utbildade funktionärer via Rookiedagen. Inom värdgruppen har en intern utbildning hållits under 2017 och värdansvarig har under hösten träffat majoriteten av värdarna i deras uppdrag.

En funktionärsgrupp gör regelbundet uppföljningar av övriga funktionärer för att säkerställa utveckling och kvalitet.

Värderingar

Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar

Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan

Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas

Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang

Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd

Personal

Friskis&Svettis Norrköping har 13 fast anställda samt ca 15 timanställda i receptionen och för lokalvård.

Under året slutade Therese Bark sin tjänst som värd- och receptionsansvarig och Jossan Lindh tog över. Elin Dulke avslutade sitt vikariat som kommunikatör när Emma Lago kom tillbaka från föräldraledighet. Roger Wallman anställdes som lokalvårdare och befintligt avtal med TXT sades upp. Under året har träningsansvarig Maja varit deltidssjukskriven. Utöver ordinarie personal har vi har också haft två personer som arbets-tränat hos oss med gott resultat.

Under 2017 har Friskis Norrköping deltagit i tre utvecklingsgrupper för Friskis&Svettis Riks. Träningsansvariga har deltagit i projektgrupper för utveckling av gymverksamheten (utbud/ut-

bildning) och av de koreografiska passen (dans, step, aerobics). Föreningens verksamhetschef har deltagit i projektgruppen "Smartare och snabbare tillsammans" som syftar till att lägga en bra grund för att Friskisrörelsen ska kunna arbeta mer som en enhet. Men det är inte bara på riksnivå vi har drivit utvecklingsarbete; i vår egen förening startades en mindre arbetsgrupp som fick i uppdrag att se över möjligheter och alternativ för en tredje anläggning. Resultatet av detta arbete tas med in i 2018 med förhoppning om att beslut ska kunna fattas i början av året.

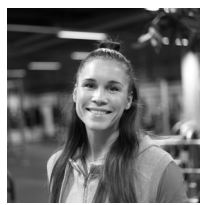
För att stärka föreningen som arbetsgivare har det under året arbetats fram en personalhandbok och vi deltar också i EU-projektet "Allas rätt att vara med" som drivs via SISU.



Malin Alsö
Verksamhetschef



Johanna Simón
Träningsansvarig



Maja Klöver
Träningsansvarig



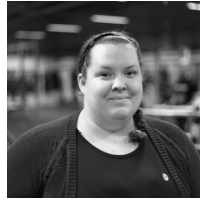
Johanna Simón
Träningsansvarig



Emma Lago
Kommunikatör



Maria Lindgren
Ekonomiansvarig



Jossan Lindh
Värd- och
Receptionsansvarig



Ricky Jonsson
Intergrationsprojekt/
Servicetekniker



Christina Frank
Receptionist



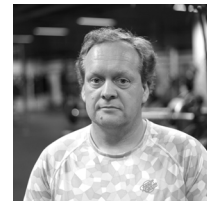
Carina Hällson
Receptionist



Maria Löfgren
Receptionist



Anneli Malmqvist
Lokalvårdare



Roger Wallman
Lokalvårdare

Samarbete

Friskis Norrköping är en aktör att räkna med och vi vill flytta vår kompetens och vår rörelseglädje även utanför våra egna anläggningar. Detta gör vi bäst genom att samarbeta med andra aktörer; företag, skolor, föreningar och kommunen till exempel. Under året har vi föreläst och tränat med ett gäng olika företag. Vi har värmt upp löpare inför Sofialoppet, Bråviksloppet, Höstmilen och Ljusruset. Under hösten inledde vi ett samarbete med Norrköping Dolphins där vi agerat matchvärdar vid ett par tillfällen samt visat upp vår träning för basketpubliken.

Barn och unga

Alla behöver rörelse i vardagen och kanske framförallt barn. Miniröris & Röris är ett starkt verktyg för att åstadkomma just detta när vi flyttar in Friskis rörelseglädje i skolor och förskolor. Under året har vi utbildat 114 skol- och förskolepedagoger i Röris och Miniröris. Den 15 maj anordnade vi tillsammans med Norrköpings kommun Miniröris 5 i Vasaparken där ca 50 barn deltog.

Elevhälsan

Under våren 2017 pågick ett projekt i samarbete med Elevhälsan i Norrköpings kommun. Vi har erbjudit inaktiva ungdomar i årskurs 7-9 att komma hit en gång i veckan och testa olika träningsformer för att ha en grund att bygga vidare på. Ungefär 60 ungdomar har deltagit och några har köpt träningskort hos oss.

Friskis Norrköping gör skillnad

Vi är bra på träning och genom träning kan vi göra skillnad i många människors vardag och få dem att må bättre genom rörelse. Men i vår verksamhet finns också kraft och engagemang som gör att vi kan skapa en ännu större samhällsnytta och den chansen vill vi såklart ta.

Integrationsbryggan

Under året har vi deltagit i ett integrationsprojekt tillsammans med Norrköping Dolphins BK, Skogslottens RF och Åby IF. Projektet Integrationsbryggan startade hösten 2016, finansieras av Norrköpings kommun och har syftat till att få nyanlända inkluderade i ett flertal föreningsverksamheter för att kunna hitta ett sammanhang som passar dem och som kan bidra till en snabbare integration. För projektet har vi haft en halvtidsanställd, Ricky Jonsson, och resultatet har varit lyckat. Under projektperioden på 1,5 år har ca 200 personer tränat hos oss i olika former, vi har varit ute på några ungdomsboenden och 14 av deltagarna i projektet är nu funktionärer hos oss.

Spin of Hope

Ett av våra största åretkommande evenemang är Spin of hope, ett nationellt event på initiativ av Barncancerfonden. Under 12 timmar höll 50 lag igång våra spinningcyklar och vi fyllde Ingelstalokalen med aktiviteter hela dagen; här med lite extra fokus på barnaktiviteter. Resultatet blev 110 283 kr till Barncancerfonden och vi slog alla våra tidigare insamlingar.



Träning

Vi har fortsatt ett brett träningsutbud och fyller hela tiden på med nyheter. Nytt i vårt utbud 2017 var Jympa special, ett soft pass för hen som tycker den vanliga gruppträningen är i tuffaste laget. I passet används stol och gummiband för att förstärka och underlätta styrketräningen och som stöd i balansövningarna. Detta har väl kompletterat vår breda softutbud och det utbud där äldre är vår främsta målgrupp. Träningsansvarig har också tillsammans med ett par funktionärer varit på information kring ett nytt upplägg som kan hjälpa oss att ytterligare bredda vår seniorverksamhet; Seniorsklubben. Detta var förberedande för att kunna arbeta vidare med konceptet under 2018.

Under 2017 hade vi fyra mycket uppskattade Limited edition-pass på tillfälligt besök: Cirkelgym go, Jympa flowRide, Iw Spurt och Kettlebell Strong. På andra träningsområden har vi gjort mer långsiktiga förbättringar under året. Vår Indoor Walking-hall har utrustats med ett pulssystem och träningsformen har under året ökat i beläggning från 39% till 51%. På gymmet har hela cardioparken på Ingelsta uppdaterats med nya fräscha maskiner och i City har detsamma gjorts delvis.

Vår statistik visar att 60% av våra inpasseringar (totalt 251 245st) är till gymmet vilket således blir vår största träningsform. Gymträningen bedrivs mest individuellt men kryddas med Cirkelgym, temapass och IMT (inspiration med Tränare) för den som vill träna i grupp. Övriga 40% av våra inpasseringar (totalt 143 193 st) fördelas på våra 44 olika grupptränings typer och 159 pass/vecka. Vår klassiska jympa fortsätter att vara vår största träningsform inom gruppträning följt av Spinning och Skivstång. Jämfört med 2016 har inpasseringarna ökat med 11,51%.

Antidoping

Att vara en stor träningsaktör ger oss möjligheten att vara en stark röst och göra viktiga ställningstaganden. Något som vi kontinuerligt arbetar med är antidoping-projektet 100% ren hårdträning som drivs av PRODIS och ger oss bra kunskaper i ämnet och tillfälle att samverka med andra aktörer lokalt och globalt för minska användningen av dopingpreparat. Under 2017 omdiplomerades vi som 100% ren hårdtränings-anläggning.

2017 fyllde vi på funktionärskåren med följande antal ledare och tränare:

Tränare	4
Jympa medel	4
Skivstång	2
Step	2
Cirkelgym	2
Indoor walking	2
Power hour	2
Cirkelfys	1
Spinning	1
Dans fuego	1
Aerobics	1
Dans fusion	1
Yoga	1

Digitalisering

För att kunna vara en aktör att räkna med måste vi utvecklas och ta oss framåt. För att kunna göra det kommer digitalisering att vara en viktig parameter. Under 2017 har digitaliseringsfrågor fått mycket utrymme både hos Friskis&Svettis Riks och hos oss på lokal nivå. Mycket har varit förberedande för sådant som kommer ske under kommande år men en del har också genomförts på området. Våra receptions- och incheckningsdatorer och vår växel har bytts ut för att underlätta det dagliga arbetet i verksamheten. Vi har utökat antalet digitala infoskärmar för att minska på pappersanvändningen och underlätta kommunikationen och vi har anslutit oss till ett nytt intranät (Workplace by Facebook) för föreningens alla funktionärer.

Ny visuell identitet

2017 var året då Friskisrörelsen lanserade en ny visuell identitet och startade arbetet med att sjösätta denna. Ett arbete som kommer fortlöpa under 2018. Den klassiska Friskisloggan har vässats en aning för att bli mer modern, tydlig och lättanvänd och i paketet ingår även nya typsnitt, nytt bildmanér och en ny färgskala att komplettera den klassiskt Friskisröda färgen med. Dessutom kan vi nu prata på ett nytt sätt. I vår kommunikation kan du numera höra oss prata om Friskis kort och gott och inte alltid det lite omständligare Friskis&Svettis.



Händelser

I vår förening är det alltid mycket på gång. Förutom att bjuda på gymträning och i snitt 160 pass i veckan kryddar vi Friskisvardagen med en massa andra aktiviteter. Nedan kan du läsa om ett axplock av dessa.

- Enligt traditionen anordnades den 9 januari Knutkutet. Ca 100 personer sprang vårt mysiga lopp.
- Jimmy Edberg från Friskis&Svettis Katrineholm kom och föreläste för våra medlemmar om mål och motivation.
- När somliga åkte Vasaloppet hade vi 40 glada medlemmar som trampade Sälen till Mora på spinningcykel. Självklart bjöd vi på blåbärssoppa på vägen.
- I maj gjorde vi en av årets företagsbesök när vi föreläste på Luftfartsverket om träning, hälsa och kost. De fick också testa på vår träning.
- Under sommaren kryddade vi vårt Träna ute-utbud med passet Off road.
- Vecka 26-32 hade vi sommarträning i Folkparken, tisdagar och torsdagar. Ett populärt inslag med mellan 50 och 200 deltagare som körde bl.a. Jympa medel, Cirkelfys, Flex, Dans och Yoga.
- Våra funktionärer har inte bara inspirerat på hemmaplan. Ledarna P-A, Richard, Elenore & Malin fick också chans att åka till Friskis Järfälla och sprida rörelseglädje på ett av deras träningsevent.
- I oktober släpptes platserna till föreningens första träningsresa. En hann knappt blinka innan platserna var slut.
- Under hösten agerade vi matchvärdar på två av Norrköping Dolphins basketmatcher i Stadium arena.
- I november deltog vi på Seniormässan på Östgötaporten.
- Den 24 november bjöd vi in till After Work Out i samarbete med Brödernas kafé. 60 medlemmar deltog på denna trevliga kväll.
- 6:e december var vi medarrangörer när Upplev Norrköping anordnade Ljusruset i samband med Norrköping Light Festival. Vi höll i uppvärmningen och guidade löparna längs banan som tog en förbi en rad fina ljuskonstverk.
- 120 av våra funktionärer deltog i vårt julmys där vi umgicks, åt gröt och testade 2018 års träningsnyheter.
- Under december anordnade vi för tredje året i rad vår uppskattade Friskisjulkalender fylld med träningsutmaningar, massor med specialpass och medlemserbjudanden.



Ekonomi

Räkenskapsåret 2017 slutade med ett resultat på 300 000 kr plus. I budgeten för 2017 hade vi planerat för ett nollresultat. Vi har ökat vårt medlemsantal med ca 500 medlemmar och sålt träningskort för ca 1,2 miljoner mer än föregående år.

Intäkter

Träningsintäkter	94%
Övriga intäkter	4%
Bidrag	2%

Utgifter

Lokaler	42%
Varuinköp	2%
Administration	5%
Marknadsföring	3%
Träningsutrustning	4%
Personal	28%
Utbildning	3%
Övriga funktionärskostnader	3%
Övrigt	4%
Avskrivningar	6%

Verksamhetschefen har ordet

2017 blev ett år som handlade om att förvalta, landa och ladda om. Efter ett 2016 som präglades av ombyggnationen av City behövdes tid för återhämtning. Vi behövde andas ut och invänta respons från medlemmar och funktionärer för att se att allt fungerade enligt planen. Den bekräftelsen kom snabbt och fyllde organisationen med rörelse och sprudlande framåtanda.

Vi är idag en förening som engagerar 320 ideella funktionärer, sysselsätter 12 medarbetare och erbjuder 13 090 medlemmar träning. Vi har en omsättning på drygt 20 miljoner kronor. En stor organisation som innebär ett stort ansvar. Verksamhetens professionella insatser verkar jämsides med funktionärernas ideella engagemang. Delar som är helt beroende av varandra och som tillsammans gör uppdraget möjligt.

2017 års funktionärsundersökning visade att siffran för det så kallade nöjdhetsindex ökat med flera procentenheter jämfört med senaste undersökningen. En mycket glädjande förbättring, men vi strävar mot ännu högre mål.

Vi är många som arbetar sida vid sida och arbetsmiljön är resultatet av våra gemensamma ansträngningar. Det handlar om kommunikation, om respekt och om tillit. Var och en av oss är delar med möjligheter påverka och att skapa det Friskis vi önskar.

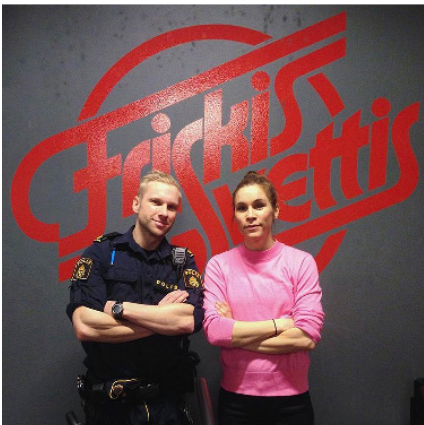
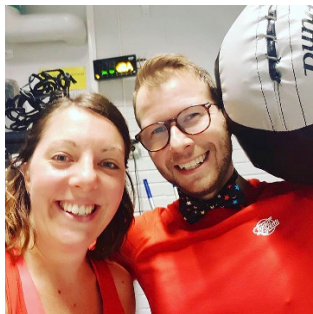
Under de kommande åren har vi en tydlig och glasklar riktning. Vi ska: VÄXA, SYNAS, ENGAGERA och SAMARBETA. Vart och ett av orden ska finnas tydligt närvarande i det vardagliga arbetet och vi är alla dess ambassadörer. Vi har alla ansvar för att de realiserar och blir verklighet.

Ett stort tack till er alla för ett fantastiskt engagemang under året som gått. Ni skänker Norrköping rörelseglädje. Ni är förebilder och ni gör stor skillnad för många!

Nu ser vi fram mot nya utmaningar och vi gör det tillsammans!

Varma hälsningar

Malin Alsö
Verksamhetschef



Friskis Norrköping
2017

