

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

IF Friskis&Svettis Östhammar

1982 – 2022 40 ÅR



## ÅRET 2022 I SIFFROR

Startade 1982 - firade 40 år 2022

60 Funkisar, 27 pass i veckan, 542 medlemmar

### Plötsligt händer det!

Året 2022 -startade friskisterminen som vanligt v. 3 och vi var då fortfarande begränsade med restriktioner. Covid höll oss i sitt grepp.

Den 9 februari tas restriktionerna bort och för oss var begränsat deltagarantal och krav på avstånd inte längre aktuellt. Vi var många som önskade att: -Nu smäller det till med bokningarna..... riktigt så blev det inte.

Vi, precis som många andra friskissföreningar i landet har under covidpandemin sett att vi tappat en del av våra motionärer till andra träningsaktiviteter som vi gissar är t.ex.; padel, träna hemma via app/TV, egna gym eller andra träningsaktörer.

Men vi har ju aldrig gett upp och det gjorde vi inte denna gång heller och nu ser vi att motionärerna börjat hittat tillbaka till Friskis&Svettis Östhammar!

Välkomna till träningsåret 2023 - Vi har saknat Er!

### Organisationen

Friskis & Svettis Östhammar startade 1982. Vi driver träning på fyra av kommunens tätorter Alunda, Gimo, Östhammar och Öregrund. Vi är en av 160 självständiga föreningar i Sverige och i utlandet, alla är ideella idrottsföreningar. Vi drivs av vår verksamhetsidé och har inget vinstintresse. Allt överskott återinvesteras i verksamheten. Friskis & Svettis idé var och är fortfarande att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet och ekonomi. Rörelsen hålls samman av riksorganisationen – Friskis & Svettis Riks, som bland annat äger varumärket, ansvarar för rörelsens träningsutbud och utbildning av funktionärer.

Friskis förhållningssätt är och har alltid varit att vi tror på viljan och förmågan att ta ansvar.

Vi vet att för att behålla engagemanget så behöver vi bli lyssnade på och att få vara med och påverka. Vi vill få möjlighet till att lära nytt och utvecklas, vi vill känna delaktighet i föreningen och känna oss uppskattade för det vi bidrar med.

## Årsmöte

Årsmötet är föreningens högsta beslutande instans som sker senast i mars månad. Alla medlemmar som under året fyller lägst 12 år och som har betalat medlemsavgiften för innevarande år har rösträtt. Beslut tas bland annat om styrelsens propositioner och medlemmars motioner samt om styrelsens ansvarsfrihet för det gångna året. Verksamhetsplan och budget för det nya verksamhetsåret presenteras. På mötet väljs också ordförande, övriga ledamöter i styrelsen, revisorer och valberedning inför nästa år.

Årsmötet för **2022** hölls den 25/3 kl. 19.00 i Friidrottskansliets lokaler i Östhammar. 12 personer deltog på mötet.

## Styrelse

Styrelsen har som främsta uppgift att slå fast mål och strategier för föreningen och, har även ett ekonomiskt ansvar. Styrelsen består av en ordförande, sex ledamöter och 4 suppleanter. Styrelsen ska ta tillvara medlemmarnas intressen och ansvara för föreningens övergripande riktning. En riktning är att engagera fler funktionärer och medlemmar.

Vi behöver vara lyhörda för nytänk och "hänga på" men samtidigt lyssna och lita på erfarenhet som finns.

Styrelsen har genomfört 8st styrelsemöten under 2022.

### De här personerna ingick i styrelsen för 2022

Hanna Pettersson	Ordförande	Lindbacken/Uppsala
Ulla Åberg Nordström	vice ordf.	ledare i Gimo
Ulrika Karlsson	Sekreterare	ledare i Alunda
Ulla Andersson	Kassör	värd i Östhammar
Erika Lamu/Hagman	Ledamot	ledare i Gimo
Annika Svensson	Ledamot	värd i Alunda
Madeleine Pettersson	Ledamot	ledare i Alunda
Pia Lundberg	Suppleant	värd i Gimo
Anneli Lindqvist	Suppleant	värd i Östhammar
Kristina Eriksson	Suppleant	värd i Östhammar
Johanna Gullberg	Suppleant	ledare i Öregrund
Anders Gullberg	Revisor	Östhammar
Christina Bergqvist	Revisor	Uppsala

## Valberedning

Valberedningens uppgift är, enligt stadgarna, att till årsmötet ta fram förslag på personer till de olika uppdragen i styrelsen.

Valberedningen har bestått av

1. Urban Åhlén (sammankallande)
2. Göran Engström
3. Patrick Hiller

## Ekonomi

Vår verksamhet har en stabil ekonomi som övervägande finansieras av medlems- och träningsavgifter. Eventuellt överskott går alltid tillbaka till verksamheten. Våra huvudsakliga utgifter består av lokalkostnader och utbildningskostnader samt träningsmateriel och funktionärskläder.

## Medlemmar

Friskis & Svettis är alla medlemmar. Vi vill att våra medlemmar ska få massor av upplevelser på träningsgolvet och vid alla möten i vår verksamhet. Man tränar i föreningen för att man vill må bra, utvecklas, bli starkare eller kanske för att träffa människor och för att finnas med i ett sammanhang. Medlemmen äger sin Friskisförening, tillsammans med alla andra medlemmar. Det innebär att hen kan lämna förslag för att påverka hur föreningen jobbar och utvecklas.

**Under 2022 var vi totalt 542 medlemmar**

## Funktionärer

Det ideella engagemanget är navet i föreningens verksamhet. Under året har cirka 60 ideella funktionärer varit aktiva genom att hålla pass, värda och skapa bra möten på våra anläggningar. Det är medlemmar som på sin fritid vill bidra med sin tid och engagemang för att inspirera andra medlemmar till rörelseglädje. Föreningen har 21 ledare och 39 värdar. Under året har vi haft 3 ledarträffar och 1 värdräff (alla värdar).

Som ett led att utveckla vår förening så har vi några olika arbetsgrupper och särskilt ansvariga personer för olika områden.

Verksamhetsledare	Ulrika Karlsson VL med Annie Engström och Mari Karlsson
Huvudvärd	Urban Åhlén
Träningsansvarig	Ulla Åberg Nordström
Ledaruppföljare	Saknas/Tas bort från Riks under 2023
Miljöansvarig	Carina Carlénius
Klädansvarig	Erica Calissendorff
Kommunikationsansvarig	Annika Svensson
LOK-stödsansvarig	Ulla Åberg Nordström
Medlemsansvarig	Ulla Åberg Nordström
Materialansvarig	Urban Åhlén
Social Media Gruppen (SoMe)	Elina Bergström -Öregrund, Sofia Gustafsson Alunda, Elsa Hedlund Östhammar
Ledaransvariga per ort	Eva Engström Östhammar, Erica Calissendorff Gimo, Pernilla Hallerström Öregrund, Madeleine Pettersson Alunda
Värdansvariga per ort	Urban Åhlén Östhammar, Pia Lundberg Gimo, Jannie Sundberg Öregrund, Annika Svensson Alunda

## Rekrytering

Föreningens verksamhet bygger på frivilliga insatser från alla ideella funktionärer. Rekryteringen av nya ledare, -och värddar är alltid ett pågående arbete. Som funktionär bidrar man med sitt engagemang och sin tid. I gengäld får man bland annat gemenskap, inspiration och utbildning samt fri träning.

## Utbildning

Friskis-&Svettis utbildning är grunden för att hålla värderingar och kultur levande, samt för att erbjuda ett brett och inspirerande utbud med hög kvalitet.

Under året 2022 har vi utbildat nya ledare i följande:

- 1 person, nyutbildad i Cirkelfys
- 1 person, nyutbildad i Multifys
- 12 personer som deltagit i vidareutbildning av Multifys digitalt

## Ledaruppföljning

Föreningen erbjuder regelbundet alla våra ledare uppföljning (LUF), något som vi ska tillhandahålla enligt F&S Riks regler för medlemsföreningar. Som ledare är det viktigt att utvecklas och bli inspirerad i sin roll för ett fortsatt ideellt engagemang. Uppföljare har gått en vidareutbildning via F&S Riks. I sin roll som uppföljare är man med och bidrar till att våra ledare trivs, känner lust och engagemang inför sin uppgift, till utveckling samt att säkra upp att vi fortsätter erbjuda lustfylld träning och bemötande med hög kvalitet. Under 2022 har vi tyvärr inte genomfört uppföljningar då vi har brist på ledaruppföljare och svårt med arbetar med att rekrytera.

Under 2023 kommer Ledaruppföljaren och LUF att tas bort och istället kommer föreningarna att ha så kallade bollplank, gruppreflekationer och coachande samtal.

## Träning och glädje

Friskis & Svettis har ett stort och varierat utbud av träning. Vår ambition är att alla ska kunna hitta sin träningsfavorit hos oss. Utbudet är under ständig utveckling för att bibehålla vår höga kvalitet och stärka Friskis särart. Vi satsar på att erbjuda både hög- och lågintensiv träning med Jympa som vår bas. Vi har under året erbjudit 27 pass per vecka fördelat på våra fyra orter i kommunen Alunda, Gimo Östhammar och Öregrund. Terminen startade upp v.3, 2022.

Under 2022 har vi erbjudit dessa pass

- Jympa soft, Jympa och Jympa intensiv
- Skivstång-Intervall
- Cirkelfys
- Coreflex soft
- Dans explode
- Power hour
- Yoga
- Multifys soft
- Löpning Cross soft
- Löpning Cross

## Sommarträningen

Även i år erbjöds sommarträning för allmänheten. Från vecka 21 till 34 arrangerade vi sommarträning med flera olika pass per vecka fördelat på Alunda, Gimo, Öregrund och Östhammar.

Elsa körde sommarträning i form av Multifys och Jympa på Länsö för sommargästerna på ön.

## Stadsloppet 7 maj 2022

Friskis deltog på Stadsloppet där vi hade "Ett hinder" under hinderloppet en Energy Zon samt skötte uppvärmningen på Frösåkersvallen för alla löpare. Energizonen under loppet var ett mycket uppskattat inslag av både löpare och publik.

## Feel Friskis i Östhammar 2 april 2022

Den 2 april genomfördes en Feel Friskis i Frösåkershallen i Östhammar. En förmiddag med massor av träning, gemenskap, snack och samvaro. Dagen innehåll 4 pass, Yoga, Multifys/Power hour, Jympa Mix samt Coreflex soft och där vi även bjöd in Polisen som deltog med information om polisutbildningen.

## Feel Friskis i Gimo 22 maj 2022

Dagen bjöd på följande pass: Yoga, Jympa med Susanne Brask (utbildad ledare i Friskis Östhammar, idag ledare i Norrtälje) Multifys Pyramid med flera ledare och förmiddagen avslutades med Coreflex soft. Delar av Gimos Brandkår var inbjudna och deltog.

## Juljympa

Mellan höstterminen och vårterminen hade vi ett julschema där varje ort hade några extra pass med bland annat Jympa Julmix pass där flera ledare har lett tillsammans.

## Friskis&Svettis Östhammar firar 40 år och har Träningskalas!

Lördag den 3 september hade vi ett Träningskalas på Sjötorget i Östhammar. Dagen bestod i olika pass. Vi startade med Coreflex soft därefter Cirkelfys X där vi delvis utnyttjade de fina ute-träningsgymmet på Sjötorget samt ett hejdundrande Mix Mega Jympa-pass med alla jympaledare.

Under dagen bjöd vi på kaffe, bullar och nygrillade kycklinghamburgare. Dagen startade i strålande väder. Under sista passet, Jympa Mega mix, -så öppnade sig himlen. Men skam den som ger sig, -och det gör ju inte Friskisar..... så vi tränade ända in i kaklet och avslutade dagen genomblöta. Lite kalla men glada, lyckliga och trötta.

Efter en skön och varm dusch genomförde vi ledarträff och värdräff i Frösåkershallen och 40:års-kalaset avslutades på kvällen med en gemensam middag på Sjökrogen i Östhammar.

Tack alla inblandade för en toppendag!

**Friskis & Svettis**  
**Östhammar 40 år!**

Det firar vi med ett stort träningskalas  
Välkomna till Sjötorget i Östhammar

Kom och var med på alla passen eller välj ut dina favoriter!

**Lördag 3/9**  
(Vid regn är vi i Frösåkershallen)

**AB GUGGIES DISCO**  
Kör musiken till passen

09.00-10.00	Coreflex soft
10.30-11.30	Cirkelfys X
12.00-13.00	Mixmegajympa

Vi grillar och bjuder alla motionärer på kycklingburgare med bröd från kl. 12 + något att dricka.

Anmälan via appen eller via sms till 0768-69 18 69

ICA Supermarket Alundhallen  
Kronfågel  
ICA Supermarket Östhammar  
VITAMIN WELL  
ICA BRUKS & Krogonen  
Fågen  
Friskis & Svettis



## Händelser under året

- Annie och Ulrika representerar Friskis-&Svettis Östhammar -på prisutdelningen för Ortskampen fredag 6 maj. Annie höll i ett 30 min Jympa soft pass i Brunnsparken i Östhammar.
- Annie och Ulrika representerade Friskis på Upplandsstiftelsens (firade 50 år) dag ute på Rävsten söndag den 12 juni. Vi körde ett Cross Gång-pass under dagen.
- Kompisvecka v.44 där ordinarie medlemmar fick ta med sig en kompis som får prova på att träna med oss.
- Funktionärererbjudande, Craft erbjöd 40% för Funkisar och 25% till medlemmar på ordinarie pris för fritids- och träningskläder.
- Kristina E och Ulla A deltog och representerade Friskis under Sandviks Hälsomässa i Gimo den 16 september.
- Vi avslutade året med ett danspass lett av Anna på Nyårsaftonen i Alunda.

## Friskis Go appen lanseras

Alla medlemmar och Funkisar får tillgång till Friskis Go appen. Friskis Go appen lanseras till alla medlemmar och vid FKON berättar Riks att ca 20% av medlemmarna generellt har laddat ner appen MEN i vår lilla förening hade 40% av medlemmarna laddat ner appen.

## Aktiviteter för våra funktionärer

- Madeleine Pettersson och Ulla Åberg Nordström deltog på TKON 7 oktober.
- Madeleine Pettersson och Elsa Hedlund deltog på FKON 22-23 oktober.
- Ledarna har haft tre gemensamma ledarträffar, värdarna har haft en gemensam träff där de planerar verksamheten.

## Hemsida och sociala medier samt uppstart av Sociala Media Gruppen

För att informera och kommunicera om vår förening och våra aktiviteter använder vi oss av vår Webbsida, Facebook och Instagram. Genom dessa kanaler har vi lagt upp bilder och information från olika pass under året samt vårt schema.

Under 2022 startades Sociala Media gruppen upp. Gruppen har till uppgift att hitta nya vägar och -sätt att synas på i sociala medier och även att ta hjälp av extern för att få ut vårt varumärke och förening utanför vår inre krets av medlemmar och funkisar.

Internt så kommunicerar vi via Workplace, en social plattform för kommunikation inom och för organisationer.

## Vi kommer att fortsätta arbeta med

- Strategi 2022 har nu blivit Strategi 2025!
- Ersätta LUF/Luffare med coachande samtal, bollplank och gruppreflektioner och hitta flera personer som vill leda coachande samtal
- Vi fortsätter att utbilda och rekrytera nya ledare och värdar.
- HLR- utbildning för ledare och värdar under 2023
- Digitala betalösningar för medlem- och träningskort
- SoMe Gruppen som jobbar vidare för att sprida F5S Östhammar på sociala medier