



## ÅRET 2023 I SIFFROR

Friskis & Svettis Östhammar startade 1982

62 Funkisar, 27 pass i veckan, 708st medlemmar

### Ett mellanår där vi satsade och stärkte upp!

*Året 2023 känns som ett mellanår det är efter Coronan men mitt i högsta inflationen i Sverige på åratals med höga elpriser, ökade kostnader på allt och krig och elände som rasar i världen. Detta gjorde att även vi i Friskis omvärderade vår prisbild och blev tvungna att se över våra priser på träningskort under 2023.*

*Vi satsade på "OSS" under 2023 och det ser vi i dag att det givit rejält resultat med ökat medlemsantal och en stor mängd människor som fightas om platserna på våra pass.*

*Att överskottet av vår verksamhet verkligen går tillbaka till verksamheterna på orterna kan vi helt klart vara överens om.*

*Vi har exempelvis investerat i nytt material till olika pass, utbildat 4 nya ledare och bytt ut hela högtalarsystemet i Sporthallen i Öregrund.*

*Allt detta har vi kunnat göra tack vare det otroliga engagemanget från alla Funkisar.*

*Friskis & Svettis Östhammar skulle inte finnas utan er ledare, värdar och alla andra som jobbar i styrelsen och andra grupper bakom i kulisserna och sist men inte minst våra medlemmar.*

### 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 2023 hölls den 24/3 kl. 18.00 i Restaurang Smedjan i Alunda och 16 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, precis som alla andra föreningar har också startat upp "Strategi 2025" under 2023.

Ulrika och Elsa deltog på FKON Föreningskonferensen i Göteborg där vi samtalade kring och lyssnade på intressanta föreläsare utifrån Strategi 2025.

Styrelsen har haft 7st ordinarie styrelsemöten under 2023 samt 1 konstituerande möte.

### De här personerna ingick i styrelsen för 2023

Ulrika Karlsson	Ordförande	ledare i Alunda
Madeleine Pettersson	Vice ordf.	ledare i Alunda
Ulla Åberg Nordström	Sekreterare	ledare i Gimo
Ulla Andersson	Kassör	värd i Östhammar
Elina Borgström	Ledamot	ledare i Öregrund
Annika Svensson	Ledamot	värd i Alunda
Madelene Engman	Ledamot	motionär i Gimo
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. Under året 2023 investerades och monterades det upp nya högtalare i sporthallen i Öregrund.

## Medlemmar

Friskis & Svettis är vi, alla medlemmar tillsammans. Vi vill att våra medlemmar ska få massor av upplevelser på träningsgolvet och vid alla möten i vår verksamhet. Man tränar på Friskis för att man vill må bra, utvecklas, bli starkare eller kanske för att umgås med andra 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 2023 var vi 708 medlemmar.

## Funktionärer

Det ideella engagemanget är navet i föreningens verksamhet. Under året har cirka 62 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 28 ledare och 34 värddar. Under året har vi haft 3 ledarträffar och 1 värddträff (alla värddar).



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

Verksamhetsledare	Elsa Hedlund
Huvudvärd	Urban Åhlén
Träningsansvarig/utbildningar	Ulla Åberg Nordström
Coachande samtal	Annie Engström (LUF F-togs bort 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 Gruppen)	Elina Bergström—Öregrund, Sofia Gustafsson Alunda, Elsa Hedlund Östhammar
Ledaransvariga per ort	Elsa Hedlund 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 värdar är alltid ett pågående arbete. Som funktionär bidrar man med sitt engagemang och sin tid. I gengäld får man bland annat en god 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 2023 har vi utbildat nya ledare i följande träningsformer:

- 2 person, nyutbildade Jympa (soft)
- 1 person, nyutbildad Multifys
- 1 person, nyutbildad Cirkelfys



## Coachande samtal, /Bollplank och Gruppreflektioner (fd. Ledaruppföljning)

Nytt från RIKS och som sjösattes under 2023 var att de tog bort den sk LUFen (Ledaruppföljningen på individnivå)

Föreningen skall fortfarande erbjuda regelbundet uppföljning för alla ledare men numera i form av Coachande samtal (individanpassat) och- eller Gruppreflektioner där man träffas och tränar ihop inom sin träningsform och efter passet träffas man och samtalar om passupplägget, musik, rörelser och bollar eventuella svårigheter som man som ledare upplever i sitt ledarskap. Tanken är inte att man ska utvärdera någons pass utan få ta del av tips och idéer och känna sig stärkt och laddad med bra energi när man lämnar Gruppreflektionen. Bollplank kan vara ett alternativ där man som ledare ber en av sina ledarkollegor om stöd i sitt ledarskap. Det kan vara genom att bjuda in sin kollega till ett pass och be om hjälp inom specifika områden. Man kan också starta en digital - chattgrupp inom sin träningsform och i denna grupp ställa frågor, bolla saker och få hjälp gällande sitt ledarskap/träningsform av de andra ledarna. Som ledare är det viktigt att få utvecklas och bli inspirerad i sin roll för ett fortsatt ideellt engagemang.

## 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 och med någon typ av Jympa som vår bas. Under 2023 har passet Multifys blivit en riktig favorit på alla orterna. Vi har under året erbjudit 27 pass per vecka fördelat på våra fyra orter i kommunen: Alunda, Gimo, Östhammar och Öregrund. Terminen startade v.3, 2023.

Under 2023 har vi erbjudit dessa pass

- Jympa, Jympa soft
- Skivstång, Skivstång-Intervall
- Cirkelfys
- Coreflex soft
- Dans explode
- Power hour
- Yoga/Yinyoga
- Multifys
- Multifys soft
- Multifys Skivstång
- Multifys Skivstång Soft
- Löpning Cross



## Sommarträningen

Även 2023 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 och intresset var stort.

## Lördags Boost i Alunda och Östhammar under 2023

Lördags den 14 januari och lördag den 23 september hade gänget i Alunda en halvdagsträning den sk. Lördags Boosten. En riktigt bra start på vår- och höstterminen.

Lördags den 16 december var det Östhammars gänget som delade med sig av en Lördags Boost. Detta blev en fin avslutning på terminen. Som vanligt var det stort intresse att få träna och umgås under dessa träningsdagar.

Alla är välkomna på dessa träningsdagar medlem som icke medlem.

## Stadsloppet i Östhammar 6 maj 2023

Stadsloppet i Östhammar en klassiker där vi på Friskis återigen fick förtroendet att hålla i uppvärmningen för deltagarna i de olika löparklasserna.



Vi hade också ett "Friskishinder" under hinderloppet, där fick lagen utmana sig i styrka och snabbhet. Hindret bestod i att laget skulle slå en tärning och det numret som tärningen visade den övningen skulle hela laget utföra innan de fick fortsätta löpningen mot mål.

Utmed loppet fanns även Friskis egen Energy Zon.



Energy zonen under loppet var ett mycket uppskattat inslag av både löpare och publik. I zonen bjöds det på "röda mattan", grym diskomusik och påhejande av glada Funkisar.

## Feel Friskis i Öregrund 11 mars

Den 11 mars genomfördes Feel Friskis i sporthallen i Öregrund. En förmiddag med massor av träning, gemenskap, snack och samvaro. Sponsorerna för dagen bidrog med priser till tävlingar, frukt, mackor, dryck och bullar. Dagen innehöll 4 pass

Multifys soft, PowerHour, Multifys Skivstång samt Yoga.

De som sponsrade var Svensk Fastighetsförmedling Östhammar, Elservice Östhammar AB, Infartsmacken i Öregrund, Öregrunds friskvård, Nordea Östhammar, Coop city Östhammar, Coop Öregrund.

## 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 ledde tillsammans. Alltid uppskattat av alla våra motionärer men inte minst av ledare och värdar.



## Händelser under året

- Sofia och Ulrika höll ett jympapass tillsammans och representerade Friskis&Svettis Östhammar på prisutdelningen för Ortskampen på Gärdebyn i Alunda 20/8.
- Hälsovecka inom ICA. Madde P gjorde en fantastisk rolig film (träning under handling) som vi la ut på sociala medier samt att Friskis sponsrade ICA Alunda med ett träningskort till prisbordet.
- Gratisveckor för alla vid terminsstart v.3 och 4.
- Kompisvecka v.44 där ordinarie medlemmar fick ta med sig en kompis som fick prova på att träna med Friskis.
- Funktionärererbjudande, Craft erbjöd 40% för Funkisar och 25% till medlemmar på ordinarie pris för fritids- och träningskläder.
- Ulrika representerade Friskis&Svettis för SFI Föreningsmessa på Bruksgymnasiet i Gimo.
- Elsa och Elina deltog på kommunens "Arrangörsträff om evenemang och projekt" den 13/11 på Bruksgymnasiet i Gimo. Där fick de möjlighet att bolla idéer och ställa frågor till personer inom Näringsliv/Besöksnäring, Ung fritid, Kultur & bibliotek och Fritid & hälsa.
- Röda korset utbildar i HRL i Lilla sporthallen i Östhammar. 15 Funkisar deltog under 4 timmar.
- 9 november brinner Kristinelundsskolan i Östhammar. Friskis agerar blixtnabbt och flyttar all träning till Lilla Sporthallen vid Frösan.
- Vi avslutade året med ett danspass lett av Anna på Nyårsaftonen i Alunda.

## Friskis Go appen fyller 1 år i mars 2023

Alla medlemmar och Funkisar får tillgång till Friskis Go appen. I Friskis egen träningsapp hittar du träningen för dig. Här finns gruppträningspass som du kan köra hemma, programupplägg, peppande utmaningar och audios som du kan ta med dig i lurarna under en löparrunda eller promenad. Under "Min träning" kan du planera och logga dina träningspass och under "Socialt" kan du peppa dina träningskompisar!

## Aktiviteter för våra funktionärer

- Ulrika Karlsson och Elsa Hedlund deltog på FKON 22-23 oktober.
- Ledarna har haft tre gemensamma ledarträffar, värdarna har haft en gemensam träff där de planerat verksamheten.
- Karin H och Anna W åkte på Inspirationsdag DANS i Stockholm lör. 11/3.
- INSPO 2023 i Stockholm lördag och söndag 18-19 november. Friskis hade glädjen att erbjuda sina ledare att delta under träningsdagen lördagen den 18/11 där 11 ledare deltog och fick massor av inspiration.





## 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 extern hjälp för att få ut vårt varumärke och förening utanför vår krets av medlemmar och funkisar.

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

## Vi kommer att fortsätta arbeta med under 2024

- Strategi 2025! Stärka upp varumärket Friskis&Snettis
- Vi fortsätter att utbilda och rekrytera nya ledare och värdar.
- Fortsatt HLR- utbildning för ledare och värdar under 2024.
- Digitala betallösningar för medlem- och träningskort. Här ska vi minska ner antalet olika träningskort till ett fåtal.
- SoMe Gruppen jobbar vidare för att sprida F&S Östhammar på sociala medier och ute i etern.
- Fortsatt inventering av musikanläggningar och material till orterna