



2016

Verksamhetsplan

FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ

Inledning

Verksamhetsåret 2016 präglas av aktiviteter som leder mot de långsiktiga målen i föreningens treårsplan och därmed föreningens syfte: att få fler människor i rörelse. Vi fortsätter utveckla träningsutbudet. Några nyheter lanseras under året samtidigt som vi ser över befintligt utbud, all utrustning och hur vi disponerar lokalerna på bästa sätt. Vi utökar samarbetet med olika aktörer i Tyresö med mål att etablera kontakter med de som inte redan upptäckt oss. Framförallt ser vi fram emot ett utvecklande och inspirerande år tillsammans med alla funktionärer och medlemmar!

På följande sidor ser du planerade aktiviteter utifrån olika områden samt vem/vilka i personalen som ansvarar för dem.

AF	Ann Fredriksen, träningsansvarig
EB	Eva Berglind, verksamhetschef
EE	Eva Ekelund, lokal- och säkerhetsansvarig
IL	Ingela Ling, medlems- och receptionsansvarig
RS	Richard Svennberg, medlems- och teknikansvarig
SS	Sofia Steenie, kommunikations- och marknadsansvarig

Innehåll

Träning	sid. 3
Reception & medlems-, tränings- och funktionärsservice	sid. 7
Kommunikation & marknad	sid. 10
Samarbeten & påverkan	sid. 12
Lokal & säkerhet	sid. 13
Teknik & drift	sid. 14
Organisation & anställda	sid. 15
Ekonomi	sid. 16
Event & kurser	sid. 17

Träning

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

GENERELLT UTBUD

Vi erbjuder ett brett och uppdaterat träningsutbud med stor spännvidd i intensitet och flexibla tider. Breddar åldersgrupperna för träning.	Träningsutveckling och nya inriktningar från Riks följs upp på alla områden. Utvärdering av beläggning på alla pass och i gymmet görs kontinuerligt och vi kan då vara flexibla i vårt schemautbud. Det innebär att vi kan göra omtag i schemat under året. Träning för äldre-äldre införs på schemat och Träningsskola för barn erbjuds.		AF
Vi erbjuder organiserad ledarledd träning under större delen av vår öppna tid.	Rekrytering sker efter behov av träningsform samt tider.	löpande	AF
Alla ledare och instruktörer får möjlighet till utveckling efter sina egna drivkrafter. Alla blir sedda.	Fortbildningar efter önskemål i grupperna samt efter önskemål från uppföljningssamtal.		AF
Möjlighet för våra medlemmar att disponera alla träningsytorna fullt ut även då vi inte har gruppträning i våra hallar.	Investeringar i material och om möjligt även tillgängliga tränare och eller aktiva träningsvårdar i hallarna och gymmet.		AF

UTE

Vi erbjuder stavträning på dagtid en dag i veckan.	Ledarna styr inriktningen på denna stavträning efter möjligheter och önskemål. Rekrytering av en stavledare till på dagtid.		AF
Offroad erbjuds under olika perioder och på olika tider.	Ledargruppen på Offroad samlas och planerar hur vi kan lyfta passet. Vi använder ytan/gården bakom Friskis och bredvid Flex samt Erstaviksskogen.	april maj sept	AF
Vi erbjuder kurser i Löpning och träna inför lopp samt kvalitetspass löp. Crosspass erbjuds i perioder.	Startkurser erbjuds under våren samt träning inför olika lopp.		AF
Vi ser över samarbetet med andra föreningar för att kunna samverka och erbjuda Löpning.	Utöka samarbetet med Tyresö Friidrott och Tyresö-joggarna.		AF
Vårrundan återkommer.	Ny bansträckning provas ev. fram.		AF
Ser under året över behovet att rekrytera nya ledare till vår löpträning.	Avvaktar och ser hur och om vi under året ska rekrytera till löpträning.		AF

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

GRUPPTRÄNING

Förstärka specificiteten i alla pass.	Vi bokar in oss på flera Pass.nu för olika Träningsformer samt går ihop i regionen och erbjuder fortbildning för fler Träningsformer.	löpande	AF
Soft träningen förstärks, lyfts och växer.	Vi stärker ledarna med fortbildningar på Softpass samt med inspirationspass till ledarna.		AF
Rekrytera ledare inom olika träningsformer.	Vi rekryterar och ser med jämna mellanrum över behovet av nya ledare där dagtid är ett prioriterat område.		AF
Få in nya varianter inom vissa träningsformer. (Limited Edition, 8 nya pass under 2016)	Stärker våra ledare med att skicka på utbildningar från Riks och i regionen.		AF
Uppdatera redskapen och förnya där behov finns.	Vi ser kontinuerligt över materialet och kan komplettera där behov finns.		AF

SPINNING

Förstärka ledarrollen.	Samarbete i regionen om en fortbildning för Spin- och Iw-ledarna. En workshop i hur vi guidar på ett bra sätt i konditionsträningen på spin och Iw.	feb	AF
Jobba med att bredda utbudet med fler Limited Edition-pass.	Möjlighet för ledarna att jobba med lite andra intervaller och ledarskapet i de nya Limited Edition-passen.		AF
Guida i de nya Passmallarna för spin på Funknet Riks.	Jobba med att stärka ledarna att hitta inspiration och hjälp på Funknet och Cursio.		AF
Uppföljning prioriteras.	Arbeta med olika typer av uppföljning.		AF
Rekrytera nya ledare.	Efter behov samt för pass på vardagar dagtid.		AF

INDOOR WALKING

Förstärka ledarrollen.	Samarbete i regionen om en fortbildning för Iw-ledarna tillsammans med spin. En workshop i hur vi guidar på ett bra sätt i konditionsträningen på Iw och spin.		AF
Jobba med att bredda utbudet med fler Limited Edition-pass.	Möjlighet för ledarna att jobba med lite andra intervaller och ledarskapet i de nya Limited Edition-passen.		AF
Uppföljning prioriteras	Arbeta med olika typer av uppföljning.		AF

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

INDIVIDUELL TRÄNING

Vi tar steg tre i vår satsning på att utveckla träningen i gymmet.	Vi jobbar in två PT i gymmet och ser över möjligheten att skicka en tredje på utbildning under 2016.		AF
	Fördela ansvar på flera tränare.		AF
	Boka in aktiviteter för tränarna efter önskemål, t.ex. besök i andra föreningar.		AF
	Boka in fortbildningar via Riks samt egna i föreningen och i regionen.		AF
Fortsatt rekrytering av fler tränare	Vi behöver bli fler så alla har rekryteringsglasögon på. Målet är åtta nya under 2016.		AF
Ungkurserna utvecklas och följs upp.	Utvärdering kontinuerligt och utse en funktionärsgrupp som bara jobbar med ungdagarna.		AF
Dopingfritt gym.	Kontinuerligt arbete. Försöka hitta bra föreläsare/utbildningar.		AF, EB
Se över Cardio-statusen under året.	Scanna behovet och standarden på nuvarande uppvärmningspark. Vara beredd på att beställa ny utrustning.		AF

ANPASSAD TRÄNING

Vi utvecklar och utbildar tränare inom RH-träning och Träning för Seniorklubben.	Utöka gruppen med 6-8 personer under 2016. Utbilda Träningsvärdar för Seniorklubben.	löpande	AF
Jobbar vidare med att utveckla möjligheter för att alla ska kunna träna.	Några specifika pass öronmärks under året och förbereds för att ta emot motionärer med funktionsnedsättning.		AF

TRÄNING FÖR BARN & UNGA

Utbildningar i Röris och Mini Röris	Två utbildningar/år erbjuds till skolor och förskolor.		AF
Fortbildning och uppföljning av Familjeympaledarna	Arbetar med regionen om en fortbildning och ser om Riks har några kurser att erbjuda våra ledare.		AF
Rekrytering	Rekrytera en ny Familjeympaledare under året.		AF
Samarbeta med idrottsföreningarna i kommunen	Fortsätta och utveckla samarbetet med föreningslivet i kommunen genom förmånliga pass till andra föreningar.		AF
Erbjuda Träningsskola för barn med bredd i träningen.	Cirkelfys, Yoga, Röris, Dans. Blandad träning under en begränsad tid under vår och höst.		AF

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
ALLA FUNKTIONÄRER			
Kick-Off och Avspark.	Möjlighet till inspirerande träning samt föreläsare för våra ledare, tränare och övriga funktionärer.	jan aug	AF

Reception & medlems-, tränings- och funktionärsservice

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

RECEPTION

Utveckla servicen i receptionen gentemot medlemmarna, ökad medlemsnöjdhet.	Utveckla roll/uppdrag för samordnare till en mer stödjande och utvecklande resurs mot de ideella receptionisterna samt även delegera arbetsuppgifter.	löpande (12 ggr/år)	IL
	Bjuda in till gemensamma möten och skapa en större möjligheter att påverka det dagliga arbetet i receptionen.	löpande	IL
Individuellt stöd och coachning för receptionister i syfte att förstärka, utveckla och stödja den personliga mötet och servicen i entrén.	Se över de individuella behoven av utbildning i receptionen och erbjuda interna och externa utbildningstillfällen.	löpande	IL
	Schemalägga stödjande personella resurser i receptionen vid behov under högintensiva tider.	enligt schema	IL
Flexibel och öppen receptionsdisk som stödjer det personliga mötet.	Planering för en mer öppen och anpassad informationsdisk.	jan	IL, EE
Utveckla kassahanteringen med de moderna betalmetoder som finns samt även utreda flexibla abonnemang.	Erbjuda medlemmarna nya betalsätt som t.ex. digitala plånböcker, Nfc. Samt även se över flexibla abonnemang (löpande).	höst	IL, RS
Föreningen erbjuder försäljning av livsmedel och träningsprodukter med kvalitet.	Erbjuda ett mindre och varierat utbud av produkter med en tydlig koppling till föreningens verksamhet.	löpande	IL, EE

MEDLEMSSERVICE

F&S Tyresö har en tillgänglig medlemsservice med en hög servicenivå.	Ge en snabb, personlig service via mejl, sms, sociala medier etc.	löpande	IL, RS
	Fortsätta arbetet med "gör-det-själv"-tjänster på hemsidan och utanför receptionen.	utredning	IL, RS
	Fortsätta arbetet med att utveckla och effektivisera de administrativa rutinerna.	löpande	IL, RS

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

TRÄNINGSSERVICE (TRÄNINGSVÄRDAR)

Träningservice ska skapa en positiv och trivsam träningsupplevelse genom personliga möten med medlemmarna på träningsgolvet.	Erbjuda interna utbildningar i bemötande och träningskunskap - t.ex. FöreningsEttan.	löpande	IL, EB, AF
	Se över organisationen av träningservice, skapa mindre enheter, med större frihet att påverka det dagliga arbetet på träningsgolvet.	löpande	IL, AF
	Utveckla rollen/uppdraget för samordnare till en mer stödjande och utvecklande resurs mot de ideella träningsvärdarna samt även delegera vissa arbetsuppgifter/beslut till gruppen.	löpande	IL

MEDLEMMARNA – MERVÄRDEN & DEMOKRATI

Ett medlemskap i föreningen ger mervärden genom valda samarbetspartners.	Genom ett medvetet val av samarbetspartners kan vi erbjuda bra förmåner som har ett hälsofrämjande värde.	vår	EB
--	---	-----	----

FUNKTIONÄRSSERVICE

Att vara funktionär i F&S Tyresö ska ha ett högt personligt värde, är eftertraktat, utvecklande och roligt.	Vi fortsätter att utveckla introduktionerna och det första mötet med föreningen - VIP träffar - Startpaket.	löpande	IL
	Utveckla ett stöd med mentorskap/fadderskap för alla nya funktionärer de 6 första månaderna (efter introduktionen).	löpande	IL
	Erbjuda möjlighet till personlig utveckling inom ramen för träning, hälsa och service. Bl.a genom att anordna interna utbildningar (HLR).	löpande	IL
	Det gör vi genom att på ett effektivare sätt hjälpa ledare, värdar, instruktörer med t.ex. vikariéstöd.	utredning	IL, RS
F&S Tyresö har en tillgänglig funktionärsservice med en hög servicenivå (stöd och service till funktionärer).	Vi skapar nära, personliga relationer med alla funktionärer kan vi på ett bättre sätt se vilka behov av stöd som finns hos var och en.	löpande	IL, AF
F&S Tyresös funktionärer ska spegla den mångfald som finns i medlemsgruppen.	Det gör vi genom aktiv rekrytering efter behovsanalys; ålder, kön, etnicitet.	löpande	IL, AF, RS, EE
Föreningen lyssnar, utvecklar och har ett löpande samtal med receptionister och träningsvärdar.	Det gör vi genom regelbundna uppföljningssamtal enligt plan.	löpande	IL

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
MERVÄRDEN FÖR FUNKTIONÄRER			
Ett funktionärsskap i föreningen ger mervärden genom valda samarbetspartners.	Erbjudanden från våra lokala samarbetspartners presenteras på Funkis. T.ex. idrottskador, träningsrelaterat, familjerelaterat, träningsresor.	vår	EB

Kommunikation & marknad

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

MEDLEMMAR

Engagerade medlemmar.	Mer fokus på content i sociala media.	löpande	SS
	Rekrytera funkisar för hjälp med sociala medier.	vår	SS
	Alla hjärtans dag mini-kampanj (tävling, event).	feb	SS
	Mer content i egna kanaler.	löpande	SS+?
Få fler att fortsätta med sin träning.	Pepp via mejl eller sms (ny medlem).	vår	SS
	Exitundersökning.	senast mars	SS
Mer än nöjda medlemmar.	Medlemsundersökning.	vår	SS
	App från BRP (som ev blir friskifierad under året).		

FUNKTIONÄRER

Friskis funktionärer är nöjda och stolta över sitt uppdrag. Det är eftertraktat att vara funktionär.	Funkisar, med fokus på de som är unga, lyfts fram, t.ex. i sociala medier.	löpande	SS
--	--	---------	----

NYA MEDLEMMAR

Lyfta Friskis lättillgänglighet (utbud, öppettider, närhet, avslappnat).	Filmer i kassalinjen på ICA & Willys.	säsongstart	SS
	Annonsering Mitt i Tyresö.	vår och höst (ej vid start)	SS

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
	Utskick till nyinflyttade.	löpande	SS
	Riktad annonsering mot Älta-bor med fokus på läget/närheten.	vår / höst	SS, TAS
	Säljdrivande aktiviteter "För dig som..." på Facebook (ev. också Instagram och Youtube).	mars + okt	SS, TAS
	Tävling gömma påskägg, ledtrådar på FB.	mars	SS, TAS
Högre placering på Google, ökad trafik till hemsidan -> generera provträning?	Fortsatt arbete med SEO, Google page och Eniro	vår, löpande	SS
	Utvärdera SEO.	höst	SS

GEMENSAMMA KAMPANJER / VARUMÄRKE

Föreningen förmedlar en sann, tilltalande och samtida bild av Friskis, som går i linje med det rikstäckande kommunikationsarbetet. Vilket leder till en tydligare positionering och ökad kännedom i Tyresö.	Gemensamma kampanjer.	3-4 ggr/år	SS
	Vår- och höstkampanj syns på valda ställen i kommunen.	jan + sep	SS
	Gemensam marknadsföring regionen.	vår, höst	SS
	Content marketing sociala medier.	löpande	SS

ÖVRIGA OMRÅDEN FRÅN VERKSAMHETSPLAN & LÖPANDE KOMMUNIKATION

Vi lyfter och uppmärksammar den pågående verksamheten.	Löpande kommunikations- och marknadsaktiviteter.	löpande	SS
	Aktiviteter från andra områden i verksamhetsplanen kommuniceras till lämpliga målgrupper.	löpande	SS
	Friskispressen finns och delas ut i lokalen.	löpande	SS

Samarbeten & påverkan

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
SAMARBETEN			
Vi arbetar aktivt med olika organisationer och föreningar.	Representera föreningen i olika sammanhang i kommunen.	löpande	EB
	Besöka olika organisationer och företag i Tyresö och för att informera om F&S.	löpande	EB
	Delta i möten med Region Stockholm.	löpande	EB
	Delta på Årsstämman, Föreningskonferens och ev. Mötesplatser.	vår, höst	EB, styrelse, valberedning
	Delta i visst utvecklingsarbete på Riks, t.ex. kläder, träningsutveckling, ledarskapsprojekt.	löpande	EB, AF, EE
Vi arbetar aktivt för att integrera nyanlända och andra grupper i kommunens befolkning som ännu inte hittat till oss.	Samverka med idrottslag, skolor, organisationer, föreningar och företag.	löpande	EB

Lokal & säkerhet

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

LOKALEN

Träning.	Bygga om nuvarande konferens och mötesrum till Hall för lugna träningsformer.	vår	EE
	Fortsatt anpassa Stora och Lilla hallen för användandet av medlemmar mellan schemalagda pass.	höst	EE
Övrigt, funktionär och personal.	Måla om i Stora och Lilla hallen.	juli	EE
	Byte av bastupanel, herrar och damer.	juli	EE
	Flytta och anpassa nya mötesrum till plan 2.	vår	EE
	Förbättra befintliga områden såsom tvättstuga och verkstad/förråd.	löpande	EE
	Iordningställa Eva E's kontor till nytt lådrum.	löpande	EE
	Se över möjligheterna för en mobil lekhörna.	höst	EE
	Flytta Studio och Marie B's arbetsplats.	vår	EE
	Åtgärda trasiga speglar i gymmet.	vår	EE
	Fortlöpande reparationer och underhåll.	löpande	EE

SÄKERHET

Öka säkerhet i lokalen.	Brandutbildning av receptionspersonal.	vår, höst	EE
	Brandövning för samtliga funktionärer	vår, höst	EE

Teknik & drift

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
RECEPTIONEN / INPASSERING			
Nya betalmedel införs vid behov.	Vi bevakar och utvärderar olika betalmedel så vi kan införa nya system då behov uppstår.	löpande	RS, IL
MERVÄRDEN FÖR MEDLEMMARNA			
Förbättrad telefonservice.	Arbetet med att utnyttja växel och dess funktioner går vidare. Vi påbörjar en marknadsgenomgång av växelsystem.	löpande	RS
Musik i de öppnade hallarna.	Vi undersöker möjligheterna att få gymmusik i stora hallen.	sommar	RS
GRUPPTRÄNINGSLIDARE			
Musikhantering till pass skall vara av hög kvalitet och ge stort urval av musik för ledarna samtidigt som det är enkelt att hantera.	En aktiv provperiod med många ledare som provkör musiksystem körs igång för ett halvårs test med uppföljning och val om systemet skall ersätta befintlig studio inför 2017.	vår, start av samtliga provkonton sommar, utvärdering i oktober	RS
Headset skall fungera utan avbrott och störningar.	Prov med olika headset till instruktiva pass för prov. Uppföljning för beslut om ev. inköp inför 2017.	vår, uppföljning i aug	RS
TEKNIK (GENERELLT)			
All teknik skall kunna hanteras oavsett bemanning på kontoret.	Rutiner och system dokumenteras.	löpande	RS

Organisation och anställda

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

STYRELSEN

Styrelse och anställda tar fram verksamhetsplan och mål för 2017.	Verksamhetskonferens med styrelse, VC och medarbetare.	aug	EB
Styrelse och verksamhetschef har ett bra samarbete.	Representant från styrelsen genomför utvecklingssamtal och lönesamtal med VC.	mars, okt	ordförande
	Planering inför styrelsemöten samt kontakt i specifika frågor.	löpande	styrelseledamot
Styrelsen har en aktuell årsplanering för styrelsearbetet.	Årsplanering för styrelsens arbete tas fram.	maj	ordförande
	Nya styrelseledamöter introduceras.	maj	ordförande
Valberedningen är väl insatt i styrelsens arbete	Dialog med valberedningen.	löpande	ordförande, EB

ANSTÄLLDA

Alla anställda ska ha en rimlig arbetsbörda, rätt kompetens för sin uppgift samt en god arbetsmiljö.	Arbetstiden följs upp och sparad semester minskas.	löpande	EB
	Alla medarbetare erbjuds fortbildning/personlig utveckling utifrån behov.	löpande	EB
	Personalgruppen genomför en konferens.	vår	EB
	Utvecklings- och lönesamtal.	apr, okt	EB

Ekonomi

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
STRATEGI & STYRNING			
Föreningen har en ekonomi som klarar både nedgång och framtida satsningar.	Budgetarbete för kommande år.	höst	EB, styrelse, medarbetare
	Ekonomisk uppföljning och prioritering.	löpande, samt kvartalsvis	EB, styrelse, medarbetare
	F&S gemensamma inköpskanaler utnyttjas i största möjligaste mån.	löpande	alla
VC och styrelsen är väl insatta i föreningens ekonomi.	Effectima rapporterar aktuellt resultat.	inför styrelsemöten	styrelse, EB, MB
Föreningens medlemmar har tillgång till föreningens ekonomi.	Årsredovisning, förvaltningsberättelse och verksamhetsberättelse finns tillgängligt i samband med årsmöte via webben.	mars	styrelse, EB, SS
Föreningens ekonomihantering följs upp.	Årlig revision samt stickprovskontroller under året.	löpande	styrelse, revisor

Event & kurser

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
EVENT & KURSER			
Friskis Tyresö uppfattas som en inspirerande förening av både medlemmar och icke medlemmar.	Startmöte för insamling av idéer.	feb	EB
	Inventering av resurser.	feb, mars	EB
	Projektplan för fortsatt arbete.	mars	EB
Föreningens medlemmar erbjuds olika mervärden i form av föreläsningar, event eller kurser inom området träning och hälsa.	Kartlägga möjligheter och begränsningar som finns för att genomföra olika aktiviteter.	april	EB