



Friskis&Svettis, København

Årsberetning 2017

Friskis&Svettis København er medlem af Friskis&Svettis Riks og tilslutter sig den svenske forenings overordnede mål og værdier.

F&S Riks er en svensk paraplyorganisation for F&S-foreninger, fortrinsvis i Sverige og Norge samt i otte andre europæiske lande. I 2017 var det samlede medlemstal for alle disse foreninger omkring 540.000. I Sverige er der ca. 516.000 medlemmer fordelt på 110 foreninger. I Norge er der ca. 20.000 medlemmer i 41 foreninger og resten, ca. 5000 medlemmer, er fordelt på de andre otte foreninger (Helsinki, Vaanta, København, Bruxelles, Paris, Luxemburg, London og Aberdeen). FS Stockholm er den største forening af alle med over 89.000 medlemmer. Det var den første forening, stiftet i 1978.

Foreningens formål er som før at tilbyde sjov og lettilgængelig træning af høj kvalitet til god musik for alle interesserede. Vi er en frivillig forening, hvor alle funktionærer (instruktører, værter, bestyrelse) arbejder uden løn. For deres arbejde får de træningen gratis samt betalte kurser og møder i Friskis-regi.

1. Om foreningen i 2017

I 2017 var der 156 medlemmer af foreningen på årsbasis. Der er en lille nedgang fra året før. Der var 9 medlemmer under 25 år og 10 herrer. En stor del af medlemmerne er over 60 år. En del motionister køber klippekort hellere end at tegne medlemskab.

Nedgangen i medlemstallet i efteråret kan evt. delvis forklares ved, at sommertræningen ikke blev udført efter planen. Den var planlagt som sædvanlig for juni, juli og august i Fælledparken. Alle tilladelser var på plads, og vi havde fået et opbevaringsrum for vores vogne i et lokale ved Soppesøen (et nedlagt toilet). Træningen løb af stablen i starten af juni og gik som forventet. Men i slutningen af juni, da vognene skulle hentes opdagede vi, at der havde været indbrud, og alt udstyr var væk. Uden anlæg kunne vi ikke fortsætte udendørs, og der var så heller ikke noget sikkert opbevaringssted. Så løsningen blev, at vi lejede os ind i Rådmandsgade og kørte træningen der i juli og august 2 dage om ugen. Selvom salen altid var fyldt op, fik vi ikke den sædvanlige profilering, som vi plejer, ved at være synlige for alle der har deres gang i Fælledparken. Forsikringen har betalt os en sum, som skal bruges til at købe nyt udstyr til sommertræningen 2018.

Der blev afholdt seks bestyrelsesmøder i 2017. Som før var størstedelen af bestyrelsesarbejdet af praktisk karakter, så der er ikke megen tid tilovers til nytænkning og søsætning af nye projekter og tiltag. Men som beskrevet i årsberetningen fra 2016, indgik vi et samarbejde med DGI (Dansk Gymnastik og Idrætsforening)

om et forløb til at styrke foreningen og gøre den bedre i stand til at hverve nye medlemmer. Det startede med en visionsdag i oktober 2016, og siden blev der i januar 2017 holdt et opfølgingsmøde, hvor vi gennemgik de ideer, der var fremkommet på visionsdagen. Fokus var på den såkaldte "elevatortale", hvor især værter kunne give en kort introduktion til foreningen i forbindelse med træningen, som kunne omfatte vores styrker som fleksibilitet, høj kvalitet i træningen, god musik tilpasset træningen, og at vi er en frivillig forening. Der var også fokus på værtens rolle ved træningen, hvordan de modtager motionisterne, følger op efter træningen, hvis der er nye motionister, og i det hele taget sørger for at alle føler sig velkomne. Vi er stadigvæk i gang med at realisere de forslag og opgaver, der blev fremlagt på mødet, så arbejdet fortsætter. Vi kan altid bruge flere hænder til arbejdet, så bestyrelsen hilser velkommen alle medlemmer, der vil være med til foreningsarbejdet.

Vi fortsatte med at tilbyde gratis adgang for gæster den første søndag i måneden, således at vore medlemmer kunne tage familie og venner med til træning. Om det har bragt nye medlemmer, er ikke til at sige.

Økonomien har været stram som før. Vores største udgift er til husleje både i Rådmandsgade og på Bordings.

Generalforsamlingen 2017 blev afholdt den 5. marts på Nyboder Skole. Der var 12 stemmeberettigede medlemmer tilstede. Ragnheiður genopstillede og blev genvalgt. Lith og Bodil blev valgt til 2 år, Marianne og Ingrid var ikke på valg. Susanne genopstillede som suppleant og blev genvalgt, Bente valgte ikke at stille op, men hun fortsatte som adjungeret og tog sig af statistik og pr-arbejde. Jonna Salling, som havde været adjungeret, stillede op som suppleant og blev valgt. For andet år i træk var der ingen 3. suppleant, så bestyrelsen har kørt lidt underbemandet i år.

2. Lokaler

Her har der været stor stabilitet. Som tidligere år var der igen træning i Rådmandsgade i januar pga. eksaminer på skolen, men vi lavede samme aftale som før med Bordings om at leje os ind der mandag og onsdag i januar. Tirsdags- og torsdagstræningen fortsatte på Bordings og weekendtræning var på Nyboder Skole, den sal vi måske er mest tilfreds med. Vi holder øje med nye lokaler – især noget der kan erstatte Bordings, men det skal være inden for den radius vores medlemmer synes er overkommelig, og helst i Københavns kommunes regi, hvor vi ikke skal betale husleje.

3. Instruktører

I foråret 2017 var der seks aktive instruktører: Cecilia, Ingrid, Lærke, Marianne, Mette D. og Mette W. Bob har haft orlov fra efteråret 2015, men har fortsat som vikar. Signe tog orlov i 2016 pga. en skulderskade. Hun meldte ud i foråret 2017, at hun gerne ville tage en videreuddannelse som core-instruktør, som bestyrelsen var meget glad for. Men som tingene nu kan udvikle sig, blev hun gravid og har nu barselsorlov. Vi håber dog, at hun kommer tilbage som instruktør inden alt for længe. Ingrid måtte også tage en pause fra sommeren 2017 grundet en skulderskade, men instruktørgruppen blev i efteråret forstærket ved, at Emelie Aho Fältskog kontaktede foreningen med henblik på at blive instruktør. Hun har tidligere været instruktør i Bryssel og i Sverige. Hun er middel instruktør og indgik siden i pr-gruppen hvor hun har bidraget med oprettelsen af en Instagram-profil for foreningen og er nu også, sammen med formanden, administrator på vores Facebook-gruppe. Instruktørerne holder møder med jævne mellemrum, og referater fra møderne gennemgås på bestyrelsesmøder, hvor vi tager stilling til de forslag, der måtte komme. Ingrid er bindeled mellem instruktørgruppen og bestyrelsen.

4. Værter

Her har der fortsat været stabilitet, og der er også kommet nye værter ind, så foreningens ansigt udadtil er godt på plads. Der er afholdt kick-off møder i starten af begge sæsoner i januar og september. Her kan vi gennemgå alle de gamle og nye procedurer, som gør, at den daglige drift kører som smurt uden større problemer. Det er en stor fordel, at der nu kan bruges MobilePay til betaling af både enkelttimer, klippekort og medlemskort. Det kræver dog, at værterne holder godt styr på kvitteringerne. Som før har vi nogle gode

værtsvikarer, som kan afløse når de faste værter har brug for det, og de faste værter har været meget gode til at dække for hinanden, når det har været aktuelt. Det er også godt for foreningen, at der sidder nogle værter i bestyrelsen; det forsikrer at alle synspunkter bliver hørt.

5. Aktiviteter

Ragnheiður deltog i Friskis&Svettis Årstemma i Lund den 17. – 19. marts. Det er en oplevelse at deltage i så stort et Friskismøde - med indlagt træning i programmet. En af de ting, der blev diskuteret og vist frem, var en ny visuel identitet for hele Friskis, med fokus på at komme væk fra det gamle 70'er-agtige logo.



Det nye logo og andre skrifttyper skal være i brug i alle foreninger senest i sommeren 2019, så vi må ændre på vores hjemmeside og i andre former af kommunikation. Samme gælder træningstøj for instruktører og værter:

”Den visuella identiteten ska användas fullt ut senast den 30 juni 2019. För att vår nya visuella identitet ska ge en så stor genomslagskraft som möjligt önskar vi att du har den 1 september som datum då element från den nya visuella identiteten syns externt (till exempel på facebook, flaggor, skyltar och andra sammanhang)”¹

På Årstemman blev den nye web-plattform introduceret. Den skal afløse alle lokale løsninger og gøre hele F&S web-præsens ensartet. Den er taget i brug hos RIKS og i udvalgte foreninger i Sverige. Vi afventer nu invitation til at lære den at kende og at kunne tilpasse den vores behov. Det regner vi med at vil ske i foråret 2018.

Den 10. og 11. juni var der Østerbroweekend i Fælledparken. Ingrid og Bente deltog på foreningens vegne og uddelte flyers.

Ellers var der ikke megen aktivitet forbundet med Sverige. Den bebudede Malmö-dag i april blev aflyst pga. mangel på tilmeldinger og Svettisdagarna var ikke på programmet i 2017.

Lith har været foreningens repræsentant i netværket *Fremtidens Gymnastik*, en gruppe i DGI-regi som arbejder på at forbedre træningsvilkår for frivillige idrætsforeninger i København ved at lægge præs på dem som råder over lokaler og andre træningssteder. Formålet er at få flere og bedre lokaler til motionsaktiviteter i både små og store foreninger i København. Gruppen er aktiv både ved møder og på Facebook.

På hjemmefronten valgte vi ikke at holde den traditionelle Skink-jympe i december, men satse på en Nytårskur i januar 2018. Mere om det i næste årsberetning.

Der var sommerafslutning i Rådmandsgade onsdag den 30. august.

6. Træning og statistik

6.1 Statistik forår 2017

¹ <https://funknet.friskissvettis.se/kommunikationen/visuellidentitet>

DAG	INSTRUKTØR	HOLD	ANTAL TRÆNINGER	ANTAL DELTAGERE
Mandag 17.30-18.30 Bordings friskole Rådmandsgade	Marianne	Basis	24 0 aflysninger	24 (gennemsnit) 31 (højeste antal) 17 (laveste antal)
Tirsdag 17.30-18.30 Bordings friskole	Mette	Middel	15 5 aflysninger	22 27 17
Onsdag 17.30-18.30 Bordings friskole Rådmandsgade	Cecilia	Basis	19 2 aflysninger	27 34 17
Onsdag 18.30-19.45 Rådmandsgade	Ingrid	Middel station	7	17 27 8
Torsdag 17.30-18.30 Bordings friskole	Lærke	Basis	14 7 aflysninger	22 50 13
Fredag 17-18 Rådmandsgade	Mette	Middel	11 4 aflysninger	21 26 14
Lørdag 13.15-14.15 Rådmandsgade/ Nyboder Skole	Skiftende	Skiftende	16 3 aflysninger	20 29 7
Søndag 10.30-11.30 Rådmandsgade/ Nyboder Skole	Skiftende	Skiftende	19 1 aflysning	19 28 9

6.2 Statistik sommer 2017

Træningsarkene for sommertræningen er ikke til at finde nogen steder, men der var træning mandag, onsdag og fredag i Fælledparken fra den 7. – 23. juni. Her efter var der træning i Rådmandsgade mandag og onsdag i juli og august.

6.3. Statistik efterår 2017

DAG	INSTRUKTØR	HOLD	ANTAL TRÆNINGER	ANTAL DELTAGERE
Mandag kl. 17.30-18.30 Prof. Rådmandsgade	Marianne	Basis	16	20 (gennemsnit) 42 (højeste antal) 13 (laveste antal)
Tirsdag kl. 17.30-18.30 Prof. Rådmandsgade	Mette W	Middel	16	13 18 5
Tirsdag kl. 17.30-18.30 Bordings Friskole	Lærke	Basis	15	17 24 14
Onsdag kl. 17.30-18.30 Prof. Rådmandsgade	Cecilia	Basis	16	23 30 13
Torsdag kl.17.30-18.30 Bordings Friskole	Mette D	Middel	14	19 25 13
Fredag kl. 17-18 Prof. Rådmandsgade	Emelie	Middel	14 (1 aflysning)	18 30 10
Lørdag kl.13.15-14.15 Nyboder Skole	Skiftende	Skiftende	13	14 22 7
Søndag kl.10.30-11.30 Nyboder Skole	Skiftende	Skiftende	12 (1 aflysning)	13 17 11

6.4 Medlemsudvikling

Medlemsudvikling	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Medl. Forår	145	162	156	146	204	227	187	133	144	173	168	127	135
Medl. Efterår	160	143	142	177	230	211	181	155	168	152	146	137	111
Medlemmer totalt	233	229	208	235	317	325	247	198	224	234	214	170	156

7. Frivillige 2017

Bestyrelsesmedlemmer:

Ragnheiður Mósesdóttir	Formand, værts- og webansvarlig
Ingrid Bornæs	Næstformand, Skåneansvarlig, weekendansvarlig
Marianne Nielsen	Kasserer, medlemsregistrering, Prof.-kontakt
Bodil Svansøe	Sekretær, PR.-gruppen
Lith Rasmussen	Lokaleansvarlig, Københavns kommune-kontakt

Suppleanter:

Susanne Lystbæk Christensen	PR-gruppen
Jonna Salling (fra marts 2017)	PR-gruppen
Ingen 3. suppleant – ingen kandidat	
Adjungeret medlem fra marts 2017: Bente Thomsen,	PR-gruppen, Statistik-ansvarlig

Valgforberedelses udvalg:

Lærke Frøslev
Carsten Nørremark

Revisor:	Annie Foverskov
Suppleant:	Annelise Jørgensen

Instruktører:

Cecilia Tjerneld	Basis, LUFF-ansvarlig
Emelie Aho Fältskog	Middel / Middel Puls (fra efteråret 2017), PR-gruppen
Ingrid Bornæs	Middel /Middel Station (orlov fra sommer 2017)
Lærke Frøslev	Basis, Uddannelses- og instruktøransvarlig
Marianne Grace	Basis
Mette Deeskamp	Middel; Webansvarlig
Mette Elvig Weiss	Middel

Værter:

Faste værter forår 2017

Amalie Ferdinand, Annelise Jørgensen, Annie Foverskov, Bente Thomsen, Bodil Svansøe, Christa Hauser, Eva Meldgaard, Hanne Meyer, Jette Christensen, Jonna Salling, Kirsten Hagild, Kirsten Nikolajsen, Olivia Bornæs, Måna Jonsson, Susanne Lystbæk Christiansen.

Værtsvikarer:

Anne-Marie Vestergaard, Hanne Guldborg, Lene Greve Sørensen, Peter Wulff Kåre.

Faste værter efterår 2017

Amalie Ferdinand, Annelise Jørgensen, Annie Foverskov, Bente Thomsen, Bodil Svansøe, Christa Hauser, Eva Meldgaard, Hanne Meyer, Jette Christensen, Jonna Salling, Kirsten Hagild, Liselotte Christensen, Måna Jonsson, Ragnheiður Mósedóttir

Værtsvikarer:

Anne-Marie Vestergaard, Hanne Guldborg, Susanne Lystbæk Christiansen.

København 4. marts 2017

Ragnheiður Mósedóttir

Formand