



Årsberetning for 2023

Friskis&Svettis Oppegård

Organisasjonsnummer: 987059249

Styret

- Leder: Kari Clausen (2022-24)
- Nestleder: Nann Schelbred Lindstrøm (2022-24)
- Kasserer: Mette Arnheim (2020-22, 2022-24)
- Medlem: Knut Aksel Sæthre (2022-24)
- Medlem: Birgitte Christoffersen (2022-24)
- Vara: Mona Hørtun (2020-22, 2022-24)

Styret som ble valgt til årsmøtet 2023 har avholdt 10 ordinære styremøter, ett årsmøte samt ett ekstraordinært årsmøte. I tillegg har det vært avholdt en rekke møter med hele eller deler av styret knyttet til nye lokaler for idrettslaget samt jevnlig kommunikasjon på e-post og telefon.

Valgkomiteen har bestått av 1 leder, 2 medlemmer og 1 varamedlem.

Leder: Eva T. Lokken

Medlemmer: Joanna Fenn og Reidar Finsrud

Varamedlem: Hilde Nordhaug

Kontrollutvalget har bestått av 1 leder, 1 medlemmer og 1 varamedlem.

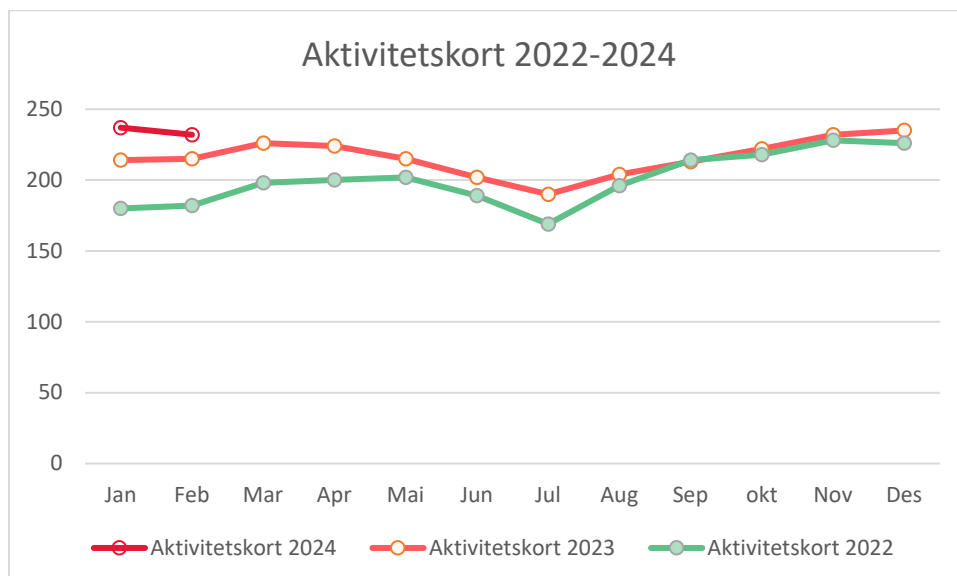
- Leder: Toril Endresen Foss
- Medlem: Merete Angellsen
- Varamedlem: Yvonne Sundberg

Medlemmer

Vi har det siste året ønsket å måle utviklingen i idrettslagets medlemsmasse i både antall medlemskap og i antall medlemmer med aktivitetskort. Per 29.2.24 vil utviklingen av aktivitetskor være slik som grafen under, gitt at de aktivitetskort som går ut ikke fornyes.

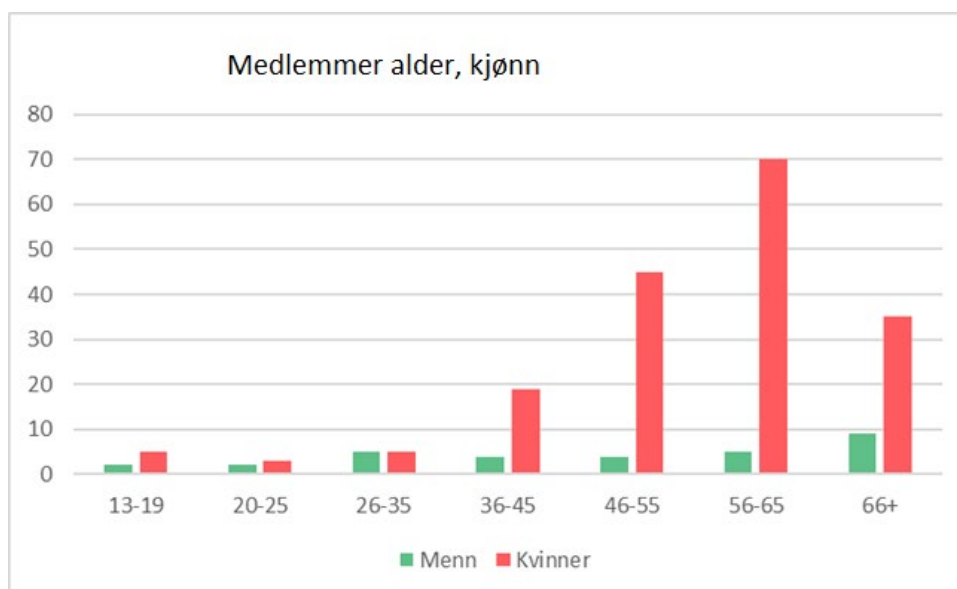
Pr 31.12.23 hadde vi 264 betalte medlemskap og 235 aktivitetskort mot hhv 230 og 226 ved utgangen av 2022.

På landsbasis har det vært en vekst i antall medlemmer på ca. 10%. Målt i antall medlemmer hadde vi en vekst på ca. 14%. Målt i aktivtetskort var det kun 4%

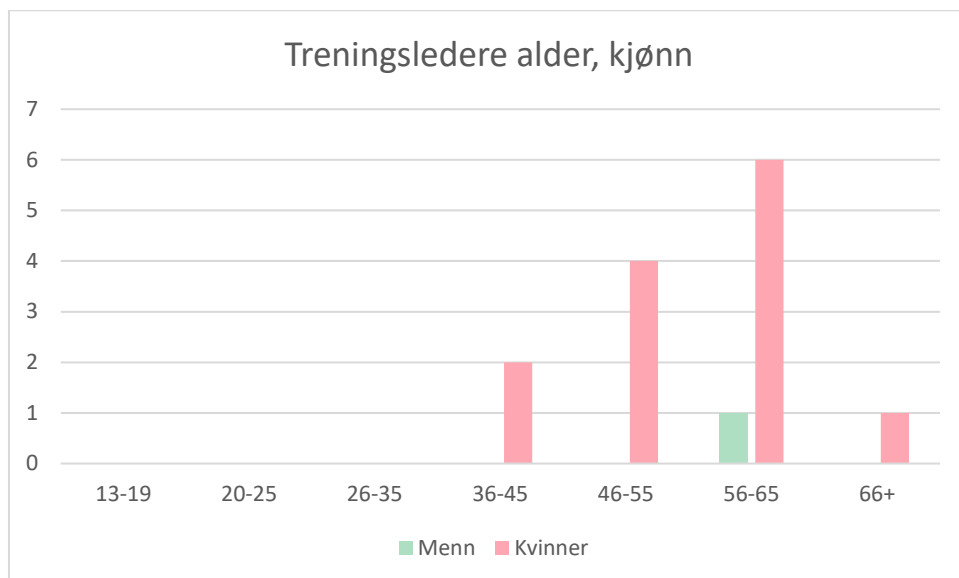


Det er også interessant å se på kjønns – og aldersfordelingen blant våre medlemmer og våre ledere. Dette gir et viktig faktagrunnlag for styret i vår planlegging framover. Styret har planer for å rekruttere yngre ledere og starte med flere typer treninger som vi håper kan øke medlemsmassen i yngre aldersgrupper. Samtidig ser vi at det er viktig å ivareta et godt tilbud til eldre, trofaste medlemmer. Det er også i eldre aldersgrupper vi har flest menn.

Medlemsmassen, bilde under (inkludert ledere)



Fordeling av treningslederne i grafen under, gjenspeiler godt vår medlemsmasse



Sekretariat og funksjonærer:

Daglig leder: Ida Westgaard har vikariert i opptil 30% stilling for Nina-Iren Kaltenborn fram til 1. desember. Nina valgte 1. desember 2023 å si opp sin stilling og Ida er nå tilsatt på timebasis som administrativ medarbeider i inntil 30% stilling. Administrativ medarbeider deltar på styremøter.

Utdanningsansvarlig: Charlotte Nord Larsen tok over etter Marianne Weydahl medio 2023. Charlotte deler ansvaret med Arild Amundsen (lederansvarlig spinning) og Mona Hørtun (lederansvarlig jympa) Charlotte Nord Larsen ble samtidig meldt inn som kontaktperson for klubbens daglige drift

Leder for vertene: Marita Aarskog

Disse deltar også på alle styremøter

Ved utgangen av 2023 er det totalt 30 medlemmer som er funksjonærer i klubben inkludert øvrige tillitsvalgte.

- Antall verter: 6
- Antall aktive treningsledere: 13 (+ 5 permisjon/ vikarer)
- Øvrige tillitsvalgte; styre, valgkomite og kontrollkomite: 12 + 1 som både er vara til styret og treningsleder.

Virksomhet

Vi har i 2023 hatt 10 ordinære styremøter, årsmøte og ekstraordinært årsmøte. Vi har deltatt på en rekke arrangementer digitalt og fysisk i Friskis Norge og Friskis Riks (Sverige).

Vi deltok på årsmøte i Friskis Norge som en av få idrettslag. Her var fokuset ny strategi i Friskis Norge.

Vi har også deltatt på flere dialogmøter med Friskis Norge med ulike temaer; strategi, styrearbeid, rekruttering og belønning for funksjonærer er ulike temaer som har vært presentert og diskutert med andre Friskislag. Vi var i november vertskap for inspirasjonsturen til Friskis Norge og deltok med mange ledere, verter og styremedlemmer.

I mai deltok vi på årsmøte i Nordre Follo idrettsråd og vi har hatt en del kontakt med idrettsrådet og Viken idrettskrets gjennom året.

Vi sender jevnlig ut nyhetsbrev til våre medlemmer. I 2023 ble 13 nyhetsbrev sendt ut.



Vi har også hatt mange kampanjer og vært aktive på sosiale medier. Materiell fra Friskis Norge har vært benyttet i stor grad.

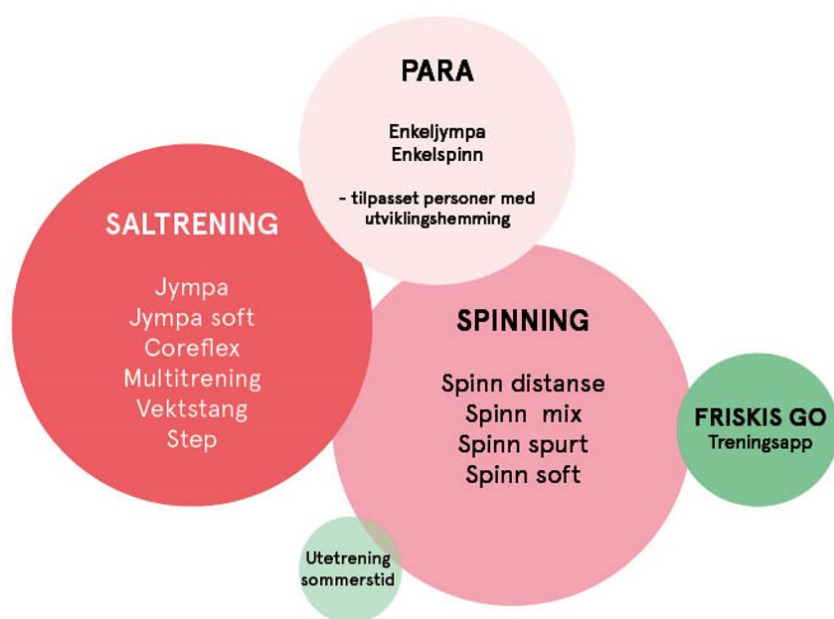
Vi har i 2023 hatt stor aktivitet knyttet til å skaffe nye, faste lokaler til idrettslaget vårt. Våre timer på Tårnåsen aktivitetssenter har gjennom hele året hatt stor pågang og ventelister på Vektstang, Coreflex og Step. Med så liten kapasitet på disse timene er det vanskelig å rekruttere flere medlemmer eller utvide vårt tilbud. Vi er enda ikke i mål med nye lokaler, men arbeider iherdig for å få dette realisert i løpet av 2024. Det ble i desember 2023 gjennomført et ekstraordinært årsmøte der styret fikk mandat til å forhandle frem en avtale og signere dersom vi mener avtalen tilfredsstillende våre krav. Det har gjennom året vært avholdt mange planleggingsmøter og vi har fått stor hjelp av medlemmer både juridisk og på andre måter.

Det har også i 2023 vært gjennomført ulike kampanjer for å rekruttere medlemmer og vi ser en liten vekst år for år. Vi har også ønsket å rekruttere flere ledere og har et kontinuerlig arbeid for å få flere ledere og intensiteter.

Vi har trent i lokaler på fem ulike steder i 2023 (samme som i 2022 og 2021):

- Tårnåsen skole
- Hellerasten skole
- Follo Barne- og Ungdomsskole (FBU)
- Flåtestad skole
- Spinningsalen
- Tårnåsen aktivitetssenter

Vi har også hatt rullerende treninger på Hellerasten skole gjennom sommerferien og juleferien.



Aktiviteter 2023

Inspirasjonstur

I 2023 var vårt idrettslag vertskap for omkringliggende friskislag for Friskis Norge sin Inspirasjonstur. Vi fikk holde arrangementet på Follo Barne og ungdomsskole. Arrangementet varte over en dag med temaer for ledere og styre og innlagt treningsøker for oss alle.

I oktober ble det fest for alle funksjonærer på Tårnåsen Aktivitetssenter. God mat og hyggelig prat utover kvelden. For funksjonærer som ikke får betaling for arbeidet de gjør i Friskis er det svært viktig å legge til rette for godt sosialt miljø og trivsel. I de årene det ikke er Friskisdager ønsker vi å ha et annet sosialt arrangement for våre funksjonærer.



Workplace

I løpet av 2023 har digital plattform for kommunikasjon i Friskis Norge gått over på Workplace. Friskis Oppegård har også begynt å bruke dette. Dette har gitt oss mer kontinuerlig tilgang på informasjon fra Friskis Norge.

Vi har ikke utdannet nye ledere i 2023 men har hatt en stabil situasjon med henhold til ledere og verter.

Vi har økt vårt tilbud med Vektstang intervall og Enkelspinning. Vi planlegger nå flere intensiteter og timer med multitrening og ønsker å utdanne både Coreflex og Yogaledere i 2024.

Økonomi

Årsregnskap 2023

Styret mener at årsregnskapet gir et riktig bilde av lagets eiendeler og gjeld, finansielle stilling og resultat. Vi har en stabil økonomi med noe økende medlemsmasse og stabile utgifter. Vi har mulighet til å øke leieutgiftene og søke etter nye lokaler med et moderat økende medlemstall

Inntektene i 2023 var til sammen kr 605 127,- mot budsjett på 590 709,-

Flere av medlemmene har kjøpt/fornytt treningskort og vi har hatt en moderat økning gjennom 2023.

Vi fikk totalt kr 27 681,- i rene tilskudd, i tillegg til kr 19 971,- fra Norsk Tipping-grasrotandel, samt 32 140,- i momskompensasjon.

Driftskostnadene var på kr 521 778,-.

Resultat er på kr 93 687,- som er 23 283,- bedre enn budsjettet. Dette skyldes noe økt omsetning, avventende innkjøp av utstyr, lavere aktivitet enn antatt på utdanning og kurs.

Summen av egenkapital og gjeld pr 31.12.2023 var kr 1 010 152, ca kr 117 000 bedre enn 31.12.2022

Det vises til bilag for årsresultat m/noter og balanse 2023.

Budsjett 2023

Budsjettet for 2023 er utarbeidet med utgangspunkt i en moderat økning av medlemstallene, samt midler til utdanning av nye trenere og økte leiekostnader.

Budsjetterte inntekter kr 723 000,-

Budsjetterte driftsutgifter kr. 584 440,-.