



Årsberetning 2023 for Friskis&Svettis Drammen

Medlemmer

I 2023 hadde vi 110 medlemmer (113 året før). Snittalderen var 54 år (52 år i 2022):

Alder	Antall
13-19	3 (2)
20-29	6 (8)
30-39	9 (6)
40-49	13 (21)
50-59	37 (40)
60-69	34 (33)
70-79	7 (3)
80 og eldre	1 (0)
Hvorav gutter/menn	3 (4)

Fjoråret i parentes

Bosted	Antall
Konnerud	48 (51)
Strømsø	17 (12)
Tangen/Åskollen	11 (13)
Bragernes	10 (10)
Åssiden	8 (10)
Solberg-/Krokstadelva/Mjøndalen	6 (5)
Skoger	4 (4)
Danvik/Fjell	2 (2)
Svelvik/Sande	2 (3)
Gulskogen	1 (0)
Annet/utenbys	1 (3)
Lier/Lierstranda	0 (0)

Treningstimer

Vi gjennomførte 217 treningstimer totalt i 2023, og dette er det høyeste antallet siden 2018.

Vi hadde 7 treningstimer på våren (som i fjor) og 7 treningstimer på høsten (6 i fjor):

Våren 2023	Høsten 2023
Man.18-19 Multitrening (Danvik Folkehøgskole)	Man.18-19 Multitrening (Danvik Folkehøgskole)
Man. 18.45-19.15 Dans Explode (Hallermoen)	Man. 19-20 Dans Explode (Hallermoen skole)
Man. 19.30-20.30 Yoga (Hallermoen skole)	Tirs. 19-20 Jympa (Knutepunkt Strømsø)
Tirs. 18-19 Jympa (Knutepunkt Strømsø)	Tirs. 19-20 Yoga (Hallermoen skole)
Tirs. 19-20 Coreflex soft (Knutepunkt Strømsø)	Tirs. 20-21 Coreflex soft (Knutepunkt Strømsø)
Ons. 19.30-21.00 Vektstang (Hallermoen skole)	Ons. 19.30-21.00 Vektstang (Hallermoen skole)
Tors. 17-18 Jympa (Drammen vgs)	Tors. 17-18 Jympa (Drammen vgs)

Oppmøte

I snitt var det 13 personer på hver trening på våren (1755 deltakere) og 12 på høsten (1166 deltakere).

Det gir 2921 deltakere på timene totalt, noe som er det meste siden 2019. Hvis vi deler tallet på 110 medlemmer, så har hvert medlem i snitt trent 26,5 timer i 2023.

Lokaler og tilgjengelighet

Vi har hatt et godt samarbeid med kommunen om Knutepunkt Strømsø og Hallermoen skole (samt Konnerud Bo- og Servicesenter når skolen har brukt gymsalen selv), fylkeskommunen om Drammen videregående skole og private Danvik Folkehøgskole. Det var kun på Hallermoen skole vi måtte betale leie i 2023.

**Satsningsområde for 2023 og 2024**

Rekruttere yngre medlemmer og treningsledere.

Også i år har alle t.o.m. 30 år trent gratis hos oss (betalt kun kr. 200 i medlemskontingent). Vi fikk 3 medlemmer i alderen 13-19 år, 6 medlemmer i alderen 20-29 år og 3 som fylte 30 år i treningsåret 2023. Vi har ikke fått noen nye treningsledere (men er selvfølgelig veldig glade for de dyktige vi har):

Treningsledere	Verter
Anne Haugjord	Anne Rypaas
Gro Waage	Anne-Stine Haflan
Muna Taarland	Cathrine Henriksen Jørgensen
Stine Mari Haugen	Diary Mohammad
Sølvi Kaalstad	Stina Bellen Haflan
	Wenche Haraldsen
	Åse Haugen

Styret

- Dordi Formoe (styreleder)
- Muna Taarland (nestleder)
- Heidi Grøndahl (økonomiansvarlig)
- Eldar Hovda (styremedlem)
- Hanne C. Midtskogen Barbati (styremedlem)
- Sølvi Kaalstad (styremedlem)
- Tove Fredriksen (varamedlem)

Valgkomiteen

- Stina B. Haflan (leder)
- Wenche Haraldsen (medlem)
- Anne-Stine Haflan (varamedlem)

Kontrollkomité

- Mona Haflan (leder)
- Cathrine Henriksen Jørgensen (medlem)

Markedsføring og kommunikasjon

Facebook blir brukt aktivt, og vi har to grupper: "Samfunn" og "Gruppe" med henholdsvis 407 (395 i 2022) og 411 (352 i 2022) følgere/medlemmer. Alle oppfordres til å «Like» innlegg for å nå ut til flere.

Spond-appen brukes for invitasjon, informasjon og påmelding til trening og våre andre arrangementer.

Frivillig.no er et nettsted der vi annonserer for å tiltrekke oss potensielt nye funksjonærer.

SMS til de påmeldte har blitt benyttet for treninger som ble avlyst i siste liten.



Gratis-perioder i 2023

- De 3 første ukene av året
- Vinterferien
- Juni måned (måtte betale kontingent)
- De 2 første ukene etter skolestart
- Desember (måtte betale kontingent)

Funksjonær-aktivitet

- **Mail, Facebook og Spond** blir brukt hele året for å sende informasjon til alle Funksjonærer
- **Digitale funksjonærmøter** med Friskis Norge
- **Digitale møter med treningsleder-ansvarlige** Friskis Norge, Sølvi
- **Årsmøte i F&S Drammen**, mars
- **Sommeravslutning for funksjonærene**, juni
- **InspirasjonsTour Oppegård**, 4 funksjonærer deltok, november
- **Julebord** for funksjonærer, 16 deltok, november

Samarbeid med andre foreninger

- Alle våre medlemmer kan trene gratis hos F&S Lier – og motsatt.
- Vi har delt FriskisPlayer-lisens med Lier (et verktøy for å lage treningsprogram).

Miljø og klima

- Alle treningsstedene våre ligger nærme kollektivtransport.
- Flere medlemmer går eller sykler til trening.
- Vi oppfordrer til samkjøring ved arrangementer der det brukes bil.
- Vi bruker minst mulig engangsservise på møter og sammenkomster.
- Vi foretrekker leverandører med miljøsertifisering (ISO 9001/14001, Miljøfyrtårn e.l.)..
- Vi foretrekker produkter med miljømerking (Svanemerket, EU Ecolabel, Økologisk e.l.).