

Årsberetning



Friskis&Svettis Fredrikstad

2024

Styrets sammensetning

Leder: Knut Marthinsen

Nestleder: Arild J. Andreassen

Styremedlemmer: Tonje Andersen, Jon Christian Hansen, Astrid Sponheim Hunderi, Fredrik Jacobsen, Kristin Kjellsdatter Westbye

Varamedlemmer: Turid E. Johansen, Marianne Møgster

Valgkomité: Anita Marthinsen, Karin Asbjørnsen, Wenche Bech

Revisor: BDO AS

Kontrollkomité: Geir Eriksen (leder), Vigdis Nilsen, Øyvind Nilsen, Geir Bergh (varamedlem)

Bakgrunn

Friskis&Svettis Fredrikstad er et selvstendig idrettslag drevet etter lovnorm for idrettslag hvor formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paraolympiske komite (NIF) gjennom Østfold idrettskrets. Friskis&Svettis Fredrikstad er tilsluttet Fredrikstad idrettsråd og er medlem av Fleridrettsforbundet

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet jf. Lovnorm §1

Vårt høyeste organ er årsmøtet, der alle medlemmer over 15 år som har vært medlem mer enn en måned og har betalt kontingent har møte- og stemmerett.

Friskis&Svettis Fredrikstad er blant de største idrettsforeningene i Fredrikstad og tilbyr sine medlemmer et omfattende treningstilbud som flere ulike saltreninger, spinningtimer, trening i styrkerom, utetrening i tillegg til treninger i Torsnes og trening for personer med ulike bistandsbehov.

Visjon og verdier

Vår visjon er at mennesker skal smile når de tenker på trening.

Våre verdier:

- Bevegelsesglede
- Inkluderende
- Frivillighet

Strategi

Friskis&Svettis Fredrikstad sitt strategidokument gjelder for perioden 2022-2025 og inneholder vår visjon, våre verdier og våre mål.

Styret

Det er avholdt 11 ordinære styremøter.

Vi har i 2024 som tidligere år vært opptatt av god økonomisk styring samt legge til rette for lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet for alle over tid. Arbeidsmiljøet for ansatte og alle våre frivillige funksjonærer har også vært sentralt i styrets arbeid i 2024. Vi har også vært opptatt av funksjonelle, innbydende og rene lokaler og oppdatert treningsutstyr.

Administrasjon

Administrasjonen består av 4 ansatte fordelt på 2,5 faste årsverk.

Nytt medlemssystem ble innført i 2024 som følge av Norges Idrettsforbunds (NIF) sitt krav i fm. årlig rapportering av medlemstall.

Funksjonærer

Klubben er helt avhengig av den frivillige innsatsen som blir lagt ned, og våre ca. 80 funksjonærer bidrar alle på sin måte til klubben. Det har vært noen utskiftninger. To nye treningsledere ble lisensiert i 2024, en til er utdannet men ikke lisensiert ennå. 2 yogaledere har tatt videreutdanning.

Rundt 40 funksjonærer deltok på Friskisdagene i oktober – 2 dager med trening, workshops og foredrag.

Det ble avholdt sommerfest i mai og grøtkveld i desember.

Vertene har fått opplæring i førstehjelp og brannvern.

Vaskegruppen har bestått av Synøve Andersen, Bente Fjeld og Aslaug Børstad.

Husgruppen har bestått av Sverre Hensmo, Ragnar Noreng, Henning Hall og Jan Johansen. Se deres årsmeldinger vedlagt.

Marte Bjerke har hovedansvaret for sosiale medier. Vi har profil på Facebook og Instagram, og antall følgere og rekkevidde har økt kraftig.

Kontrollutvalget har hatt 5 møter, se egen rapport vedlagt.

Investeringer

Nytt medlemssystem BRP/appen Friskis Norge i mai.

Stor sal ble pusset opp i desember.

Aktiviteter for medlemmer og funksjonærer

Handlekvelder på Løplabbet

Friskis Fredrikstad markerte 35 års-jubileum i mars

Deltakelse på verdensdagen for Downs Syndrom

Samarbeid med Aktive Fredrikstad om gratis utetrening på Dampskipsbrygga

Deltakelse på Prideparaden i sentrum

Deltakelse på Stafett for livet i Kirkeparken

Dugnad med vasking av klubbhuset

Åpen dag med gratis trening på klubbhuset

Oppvarming til BDO-mila

Økonomi

Regnskapet har gjennom flere år blitt ført og kvalitetssikret av Wican Regnskap, samt revidert av BDO AS.

Foreningen har god kontroll på økonomi gjennom en god kostnads- og likviditetskontroll.

Den største delen av kostnadene er bundet i faste avtaler, hvor lønn, husleie og strøm er de største postene.

Administrasjon og styret har gjennom hele året hatt en god, løpende dialog med huseier.

Styret er tilfreds med å legge frem et overskudd for 2024 på kr. 266 059,-.

Hovedtrekk fra regnskapet er vist i tabellen nedenfor.

Resultatregnskap:

	Regnskap 2024	Budsjett 2024	Resultat 2023
Inntekter	8 058 865	7 718 000	7 470 296
Kostnader	7 737 523	7 638 700	7 022 287
Driftsresultat	321 341	79 300	448 009
Finanskost	-55 282	-73 435	-124 765
Resultat	266 059	5865	323 244

Medlemmer

I samsvar med regelverk fra Norges Idrettsforbund (NIF) betaler medlemmer av Friskis&Svettis Fredrikstad en årlig medlemskontingent. Denne fastsettes av årsmøtet. Ut over dette betaler man treningsavgift for kortere og lengre perioder. Foreningen rapporterer inn medlemstallene til idrettsregistreringen i NIF. Her telles også medlemmer som ikke betaler treningsavgift for hele året. Dette tallet ligger til grunn for kontingent til Friskis&Svettis Norge og Riks. Det samme tallet danner også grunnlag for lokale aktivitetsmidler (LAM) som utbetales fra FRID.

I løpet av 2024 har Friskis&Svettis Fredrikstad hatt totalt 1791 medlemmer, dette er en oppgang på 187 medlemmer fra 2023.

Oppsummering

Styret takker ansatte, funksjonærer og medlemmer for den enkeltes bidrag til den positive atmosfæren som kjennetegner Friskis&Svettis Fredrikstad.

Styret i Friskis&Svettis Fredrikstad, 18. mars 2025

Knut Marthinsen
styreleder

Arild J. Andreassen
nestleder

Tonje Andersen
styremedlem

Jon Christian Hansen
styremedlem

Astrid Sponheim Hunderi
styremedlem

Fredrik Jacobsen
styremedlem

Kristin Kjellsdatter Westbye
styremedlem

Martin Alsparr
administrativ leder

Vedlegg:

Årsrapport fra kontrollutvalget. Årsmeldinger: avtaler og sponsing, vaskegruppen, husgruppen, verter, trening, og sosiale medier