



Årsberetning for 2024

Friskis&Svettis Oppegård

Organisasjonsnummer: 987059249

Styret

- Leder: Kari Clausen (2022-24, 2024-26)
- Nestleder: Arild Amundsen (2024-26)
- Kasserer: Mette Arnheim (2020-22, 2022-24, 2024-26)
- Medlem: Knut Aksel Sæthre (2022-24, 2024-26)
- Medlem: Birgitte Christoffersen (2022-24, 2024-26)
- Vara: Mona Hørtun (2020-22, 2022-24, 2024-26)

Styret som ble valgt til årsmøtet 2024 har avholdt 11 ordinære styremøter, ett årsmøte samt en rekke møter med hele eller deler av styret. I tillegg har det vært jevnlig kommunikasjon på e-post og telefon.

Valgkomiteen har bestått av 2 medlemmer og 1 varamedlem.

- Leder: Eva T. Lokken
- Medlemmer: Joanna Fenn
- Varamedlem: Reidar Finsrud

Da det ikke er meldt inn endringer knyttet til valgkomiteens arbeid 2024-2025 har det ikke vært avholdt møter i valgkomiteen etter årsmøtet 2024.

Kontrollutvalget har bestått av 2 medlemmer og 1 varamedlem.

- Leder: Yvonne Sundberg
- Medlem: Merete Angellsen
- Medlem/Vara: Inger Lundanes

Det har vært avholdt 1 møte mellom kontrollutvalget og styret samt ett møte mellom kasserer og kontrollutvalget i tillegg til annen kommunikasjon mellom partene.

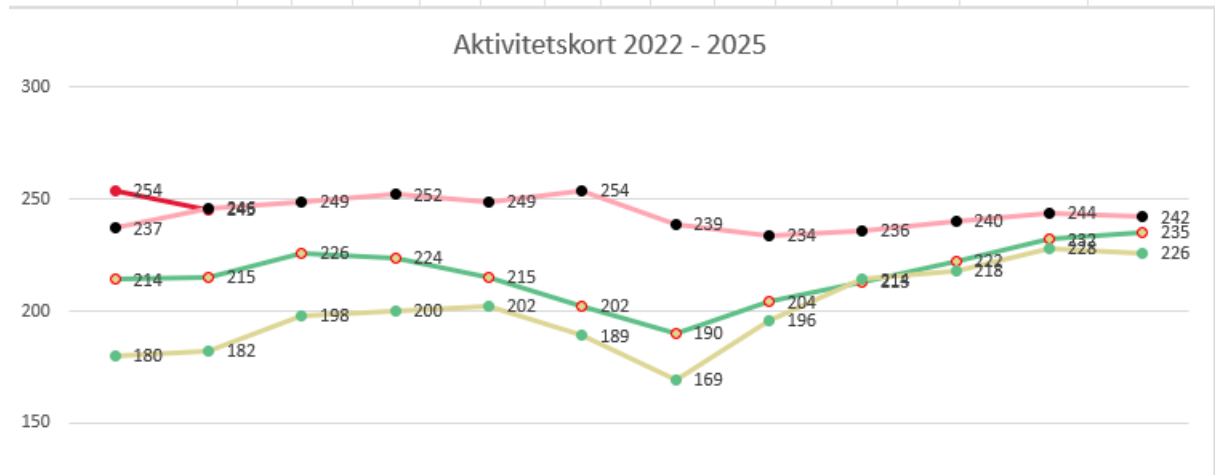
Medlemmer

Vi måler utviklingen i idrettslagets medlemsmasse i både antall medlemskap og i antall medlemmer med aktivitetskort

Pr 31.12.24 hadde vi 267 betalte medlemskap og 242 aktivitetskort mot hhv 264 og 235 ved utgangen av 2023. Dette er en svak økning fra året før. Uten større lokaler med økt kapasitet og økt treningstilbud ser ikke styret at det er sannsynlig å øke medlemsmassen betydelig.

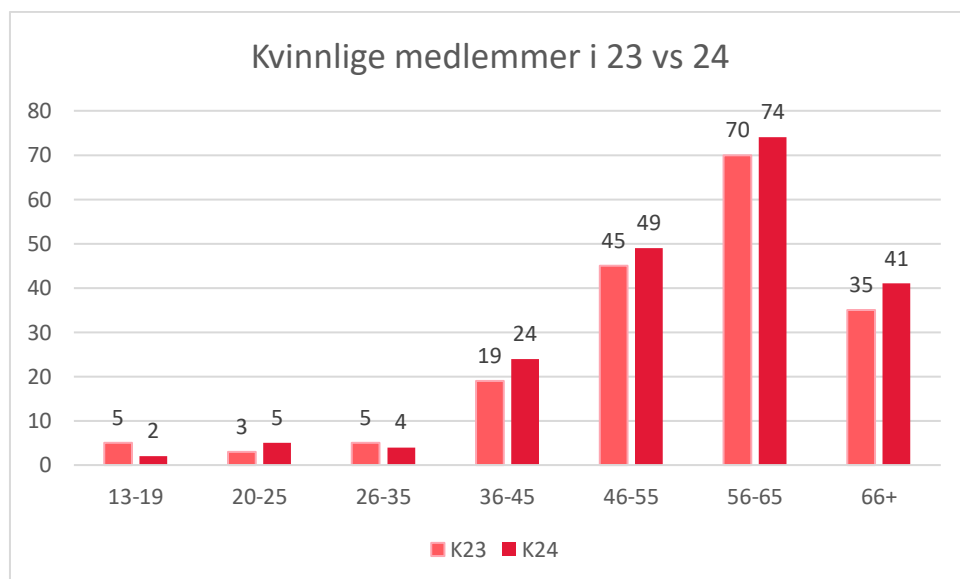
Under ser vi utviklingen siden koronapandemien i 2022. Vi har svak økning år for år.

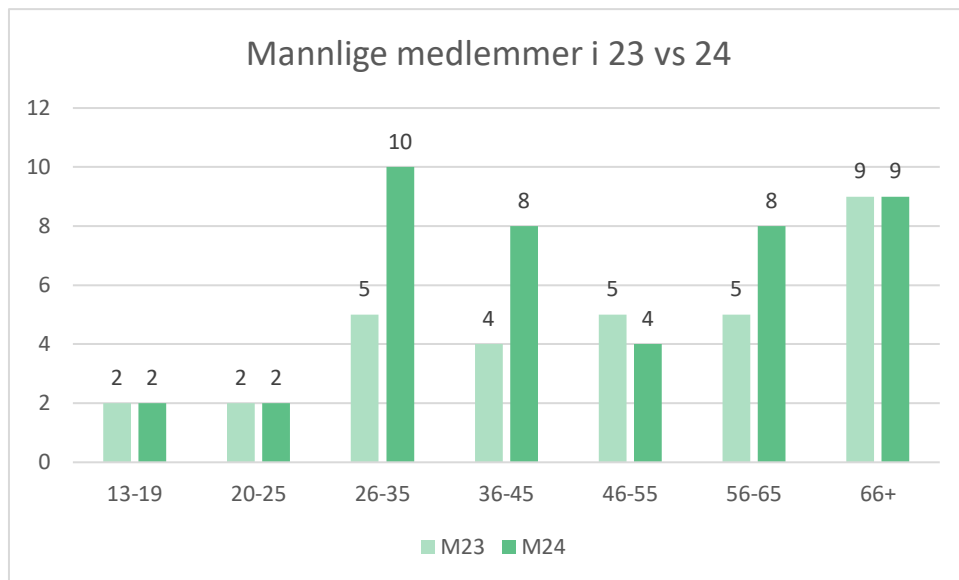
Mnd	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	okt	Nov	Des
Aktivetskort 2025	254	245										
Aktivetskort 2024	237	246	249	252	249	254	239	234	236	240	244	242
Aktivetskort 2023	214	215	226	224	215	202	190	204	213	222	232	235
Aktivetskort 2022	180	182	198	200	202	189	169	196	214	218	228	226



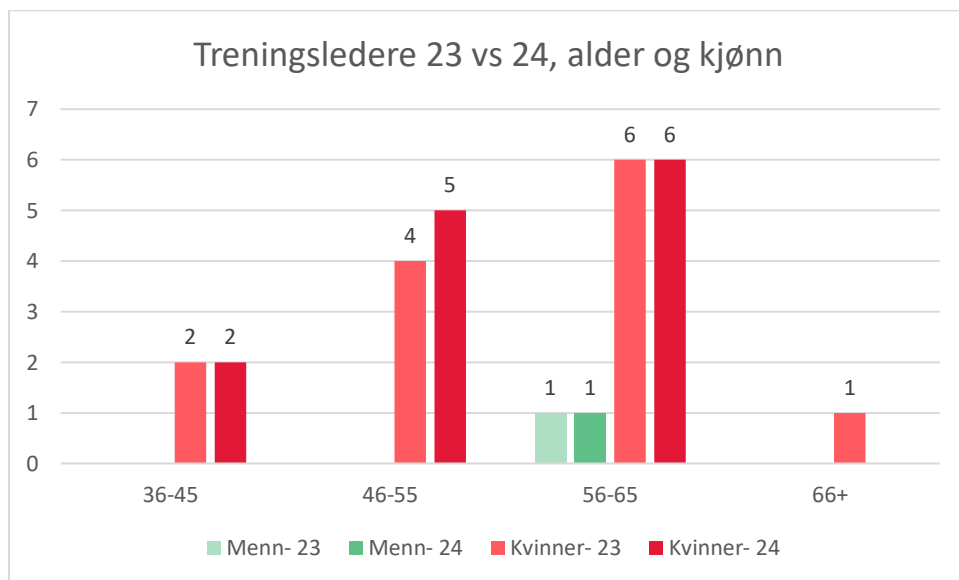
Kjønns og aldersfordelingen blant våre medlemmer er så å si uendret fra tidligere år. Vi har ikke klart å rekruttere flere yngre medlemmer (under 35). Et lite unntak er økningen i aldersgruppen 25-35 år blant menn. Styret har fremdeles som mål å rekruttere yngre ledere og starte med flere typer treninger som vi håper kan øke medlemsmassen i yngre aldersgrupper. Samtidig ser vi at det er svært viktig å ivareta et godt tilbud til eldre, trofaste medlemmer og bidra til livslang treningsglede for disse. Det er også i eldre aldersgrupper vi har flest menn. Vi har hatt en pen økning av antall medlemmer som er menn og da spesielt i aldersgruppen 26- 45 år.

Aldersfordeling i medlemsmassen fordelt på kvinner og menn i 2023 og 2024 er som under: (inkludert ledere)





Fordeling av treningslederne i grafen under, gjenspeiler godt vår medlemsmasse



Sekretariat og funksjonærer:

Administrasjon/daglig ledelse: Klubben har ikke Daglig leder, men Ida Westgaard er tilsatt på timebasis som administrativ medarbeider i inntil 30% stilling. Administrativ medarbeider deltar på alle styremøter.

Lederansvarlig/utdanningsansvarlig: Charlotte Nord Larsen deler ansvaret med Arild Amundsen (lederansvarlig spinning) og Mona Hørtun (lederansvarlig jympe)

Leder for vertene: Marita Aarskog

Disse deltar også på alle styremøter

Ved utgangen av 2024 er det totalt 34 medlemmer som er funksjonærer i klubben

- Antall aktive treningsledere: 16 (samt 4 under utdanning). Vi har utdannet 1 ny leder i 2024 og dermed startet en ny intensitet Coreflex soft.
- Antall verter: 8. Vi har 1 ny vert i 2024.
- Øvrige tillitsvalgte; styre (4+2), valgkomite og kontrollkomite (6); til sammen 10 +2 som både er styremedlemmer/vara til styret og treningsledere.

Drift og aktiviteter

Styrets arbeid

Vi har i 2024 hatt 11 ordinære styremøter samt avholdt årsmøte.

Viktige saker for styret i 2024 har vært:

- Rekruttering av nye ledere og verter
- Nye lokaler og/eller utvidet kapasitet på timer, spesielt timer som i dag drives på Tårnåsen aktivitetssenter.
- Nytt medlemssystem. Styret har besluttet å bytte medlemssystem fra Rubic til BRP. Dette vil skje medio 2025
- Ny nettside.
- Medlemsrekruttering. Kampanjer og promotering.
- Strategi. Styret har startet en strategiprosess for 2025-26 i forlengelse av ny strategi for Friskis Norge.

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; ny strategi, nytt medlemssystem, ny nettside, ny avtale mellom idrettslaget og Friskis Norge, rekruttering mm

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 2024 ble 9 nyhetsbrev sendt ut.

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

Lokaler

Vi har også i 2024 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 Coreflex soft. Med så liten kapasitet på disse timene er det vanskelig å rekruttere flere medlemmer eller utvide vårt tilbud. Vi har hatt flere initiativ som dessverre ikke har ført fram. På tampen av 2024 og nyåret 2025 har vi imidlertid inngått avtale med Atlet Fysio om å leie gymsal på Rosenholm Campus. Fra mars 2025 vil vi derfor starte opp noen timer her og øke tilbudet etter hvert. Vi har satt oss som mål å redusere/ avskaffe ventelister på de fleste timer og vil med lokalet på Rosenholm kunne doble kapasiteten på timene vi flytter over. Med nye ledere i 2025 vil dette også gi oss mulighet for å tilby flere timer.

Samtidig ønsker vi fremdeles å etablere våre egne lokaler og arbeider videre med ulike muligheter. Vi har på nyåret 2025 hatt to artikler i lokalavisene ØB og Oppegårdavisen der vi etterlyser nye lokaler. Vi er også i dialog med utleieaktører rundt dette.

Vi har trent i lokaler på seks ulike steder i 2024 (samme som tre siste år)

- 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.

Rekruttering

Vi har i 2024 lyktes med å rekruttere flere ledere. Vi har utdannet 1 ny leder i 2024 og har 4 ledere under utdanning i 2025. Vi har imidlertid fremdeles behov for nye ledere spesielt til spinning og vektstang. Med nye treningstimer vil vi også ha behov for flere verter på sikt.

Det har også i 2024 vært gjennomført ulike kampanjer for å rekruttere medlemmer og vi ser en liten vekst år for år.

Vi søkte og mottok i 2024 støtte til å utvikle rekrutteringsmateriell spesielt rettet mot innvandrere. Vi har som mål å opprettholde og videreutvikle vårt tilbud for å stimulere til økt mangfold og ønsker derfor å rette oss mot innvandrergreper i vårt område.

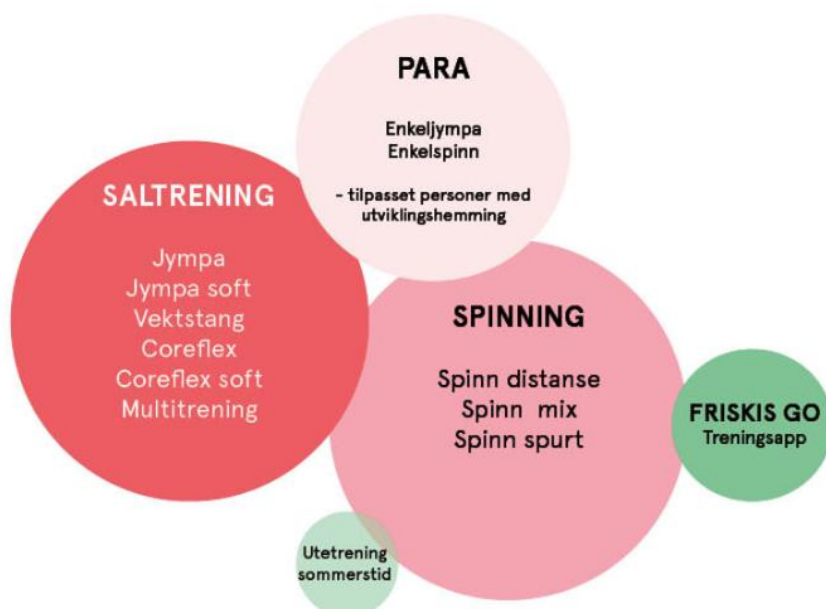
Treningstilbud

Vi har utdannet 1 ny leder og rekruttert 1 ny vert i 2024. For øvrig har vi hatt en stabil situasjon med ledere og verter. Flere av våre ledere har også utdannet seg innen multitrening slik at vi nå kan tilby flere multitimer i takt med interessen fra medlemmer.

Vi har i 2024 økt vårt tilbud med Coreflex soft men har ikke lenger Step grunnet synkende interesse. Vi har også startet med rullerende søndagstrening på Tårnåsen skole.

Alle våre medlemmer har tilgang til selvtreningsappen Friskis GO.

Vi kan nå tilby totalt 22,5 fysiske treningstimer pr uke fordelt på følgende treninger:



Arrangementer for våre funksjonærer

I oktober 2024 var det igjen **Friskisdagene** der vi stilte med 14 funksjonærer. Friskisdagene arrangeres hvert annet år og gir inspirasjon til funksjonærer i alle roller gjennom treningstimer, foredrag og møtevirksomhet. Spesielt ble det denne gang lagt vekt på å få med personer som ønsker å bli utdannet ledere for å gi ekstra motivasjon og inspirasjon og vi ser fram til å utdanne 4 nye ledere i 2025.

Før sommeren arrangerte vi en funksjonærsamling med orienteringer, diskusjoner og ikke minst sosialt samvær og god mat. Det er viktig for oss å motivere og inspirere våre funksjonærer og godt sosialt miljø vet vi er en viktig faktor for at funksjonærene fortsetter å bli i Friskis.

Økonomi

Årsregnskap 2024

Styret mener at årsregnskapet gir et riktig bilde av lagets eiendeler og gjeld, finansielle stilling og resultat. Vi har en stabilt god økonomi med noe økende medlemsmasse og stabile utgifter. Det ble i 2024 tatt høyde for å finansiere nye lokaler, som ikke p.t. har blitt realisert.

Inntektene i 2024 var til sammen kr 774 602 mot budsjett kr 723 269. Dette er en økning fra 2023 på 28% og skyldes i hovedsak 3 faktorer:

- Økt treningsavgift fra 2024
- Noe økning av antall medlemmer og aktivitetskort
- Økt tildeling av tilskuddsmidler

Vi fikk totalt kr 118 096 i tilskudd mot budsjett kr 87 869. Dette var blant annet restbevilgning fra 2023 fra Norges Fleridrettsforbund, kr 30 000, Grasrotandel, kr 22 000 og Lokale aktivitetsmidler tiltak rettet mot innvandrere, kr 17 000,- .

Driftskostnadene var på samme nivå som året før, kr 538 312 mot budsjett kr 546 517. Budsjettet hadde som nevnt tatt høyde for økte leiekostnader fra 2. halvår 2024, noe som ikke ble realisert.

Resultat er på kr 236 290 - som er kr 59 538,- bedre enn budsjettet. Dette skyldes i hovedsak lavere leieutgifter, avventende innkjøp av utstyr samt lavere utgifter knyttet til utdanning og kurs.

Summen av egenkapital og gjeld pr 31.12.2024 kr 1 279 671 og er dermed forbedret med kr 269 519 siste år.

Det vises til bilag for årsresultat m/noter og balanse 2024.

Budsjett 2025

Det vises bilag for til budsjett 2025 som bl. a har følgende spesielle budsjettforutsetninger:

- Mål om 300 medlemmer i 2025 og dermed økte inntekter etter utvidelse av timetilbud
- Trenerutdanning av 4 nye trenere
- Leie av nye lokaler på Rosenholm Campus samt justering av eksisterende priser
- Nytt medlemssystem som medfører økte kostnader samt omleggingskostnader
- Investering i nytt utstyr til våre treninger på Rosenholm Campus.

Det legges ikke opp til økning i treningsavgift eller medlemskontingent for 2025.