

# Årsberetning for 2022

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 2022 har avholdt 11 styremøter i tillegg til møter knyttet til spesielle oppfølgingssaker samt kommunikasjon på e-post og telefon.

Valgkomiteen har bestått av 3 medlemmer og 1 varamedlem.

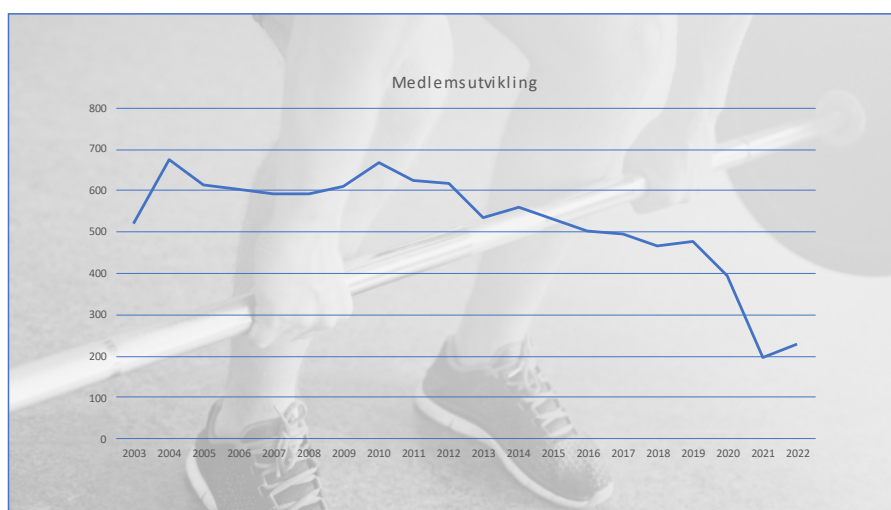
- Leder: Eva T. Lokken
- Medlemmer: Joanna Fenn og Reidar Finsrud
- Varamedlem Hilde Nordhaug

Kontrollutvalget har bestått av 2 medlemmer og 1 varamedlem.

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

## Medlemmer

Medlemsutviklingen har vært slik:



Pr 31/12 – 2022 hadde vi 230 medlemmer med aktivitetskort og 284 som hadde betalt medlemskontingent. Dette er en liten oppgang fra året før (hhv 190 og 234).

## Sekretariat og funksjonærer:

Daglig leder: Ida Westgaard i opptil 30% vikariat for Nina-Iren Kaltenborn.

Daglig leder deltar på alle styremøter.

Leder for treningsledere: Marianne Weydahl, delt med Arild Amundsen (spinning) og Mona Hørtun (Jympa)

Leder for vertene: Marita Aarskog

Disse deltar også på alle styremøter

Ved utgangen av 2022 er det totalt 31 medlemmer som er funksjonærer i idrettslaget

- Antall verter: 7
- Antall treningsledere: 14 (1 permisjon)
- Øvrige tillitsvalgte; styre, valgkomite, kontrollkomite og styre: 10

## Virksomhet

Vi har i 2022 hatt 11 styremøter og vi har deltatt på møter i Friskis Norge og Friskis Riks (Sverige).

Fokuset i 2022 har vært å få opp medlemstall og tilpasse treninger, ledere og verter til et økende medlemstall etter koronapandemien. Medlemstallet har variert mye gjennom året og selv om vi har fått nye medlemmer har andre blitt borte. I 2022 har det derfor vært fokus på å rekruttere medlemmer og ikke minst beholde de vi har. Mange idrettslag ser at tidligere medlemmer ikke kommer tilbake etter pandemien og det merker også vi. Av statistikken over ser vi at det har vært jevn nedgang i medlemstallet siden en stund før pandemien, men med en bratt nedgang under pandemien. Vi får bekreftet fra Friskis sentralt at dette er en trend de fleste klubber ser.

Etter en koronastart på året har vi sakte kommet tilbake til vanlige treninger og et bredere utvalg av treningsformer.

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

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

Vi har også hatt utetrening på sommeren.

På Tårnåsen aktivitetssenter har vi til dels sett stor pågang og ventelister på Vektstang, Coreflex og Step. Med så liten kapasitet på disse timene er det vanskelig å rekruttere flere medlemmer. Vi har derfor i løpet av høsten startet et arbeid for å finne andre lokaler som har større kapasitet og kan gi oss en fast base. Det har vært avholdt flere møter for å se på mulige lokaler og det er nedsatt et utvalg som har ansvar for dette arbeidet.

Her er noen nøkkeltall for virksomheten i 2022:



## Aktiviteter 2022

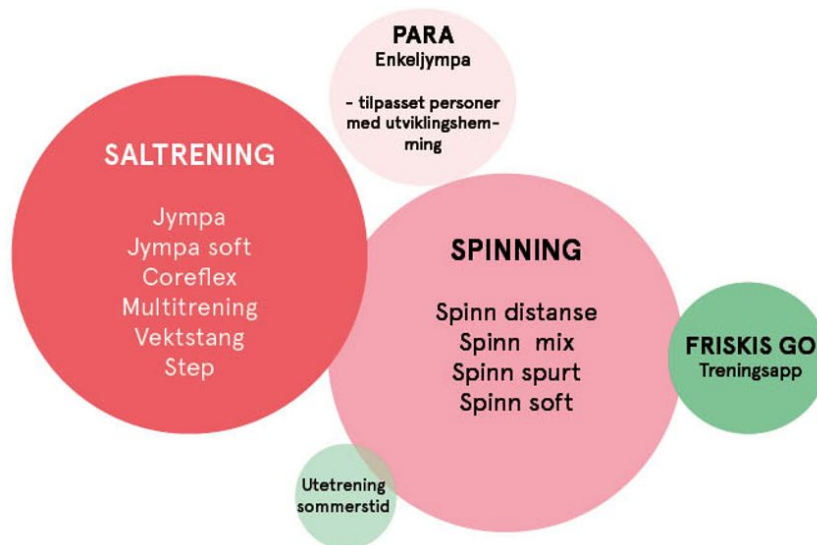
Det ble høsten 2022 gjennomført førstehjelpskurs for alle ledere og verter samt styret. Nordre Follo Røde kors holdt kurset for oss og vi hadde spesielt fokus på idrettsskader og akutt førstehjelp inkludert bruk av hjertestarter.

Friskisdagene ble avholdt på Norges Idrettshøyskole høsten 2022 etter noen år med pandemi. Oppegård Friskis og Svettis deltok med 17 personer og tilbakemeldingen tilsier at dette var svært inspirerende.

Vi har videreutdannet 1 leder til Vektstang og har dermed kunnet utvide vårt tilbud noe. Og som illustrasjonen under viser har vi et godt og variert treningstilbud, men mangler som nevnt kapasitet på noen av treningsformene.

**20**

treninger/uka



Friskis har endret benevnelser på Jympa treningene som er i tråd med de nye retningslinjer høsten 2022. Det er også lansert en ny treningsapp Friskis GO som vi har markedsført for idrettslagets medlemmer.

Det har vært gjennomført 3 kampanjer i perioden, en høstkampanje en julekampanje og en «Kom i gang» kampanje i begynnelsen av 2023.

Det sendes jevnlig ut nyhetsbrev fra daglig leder og legges ut informasjon og kampanjeinformasjon på sosiale medier.

## Økonomi

### Årsregnskap 2022

Styret mener at årsregnskapet gir et riktig bilde av lagets eiendeler og gjeld, finansielle stilling og resultat. Vi har en stabil økonomi og forutsetningen om fortsatt drift er til stede. Vi mener også at vi har mulighet til å øke leieutgiftene noe og dermed søke etter nye lokaler med et moderat økende medlemstall

Inntektene i 2022 var til sammen kr 579 752,- mot budsjett på 550 730,-

Medlemmene har vært avventende med å kjøpe/fornye treningskort i forbindelse med Covid-19, men salget av kort tok seg gradvis opp i 2. halvår.

Vi fikk totalt kr 20 181,- i rene tilskudd, i tillegg til kr 24 730,- fra Norsk Tipping-grasrotandel, samt 53 855,- i momskompensasjon.

Driftskostnadene var på kr 403 625,- inkludert tilbakeførte avsatte leiekostnader fra året før på kr. 70 000,-.

Resultat er på kr 178 940,- som er ca. 183 000,- bedre enn budsjettet. Dette skyldes først og fremst lave kostnader til leie av Tårnåsen Aktivitetssenter og skoler.

Summen av egenkapital og gjeld pr 31.12.2022 var kr 892 912, ca. kr 160 000 bedre enn 31.12.2021

Det vises til bilag for årsresultat m/noter og balanse 2022.

### 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 620.000, -

Budsjetterte driftsutgifter kr 620.000, -

Vi har beregnet vikar for daglig leder i store deler av 2023