

Årsberetning for
idrettslaget
Friskis&Svettis Oslo
2023



INNHALDSFORTEGNELSE

Innhold

1. Styrets sammensetning	3
2. Styrets arbeid	3
Styremøter	4
2.1. Rekruttering	4
Antall medlemmer	5
Antall medlemmer i henhold til NIF registrering	5
2.2 Funksjonærer	6
Treningstilbud til grupper med spesielle behov	6
2.4 Samarbeid	6
2.5 Medlemmer	6
2.6 Annet	6
Administrasjon	6
Alders- og kjønnsmessig fordeling på medlemmene	7
Treningslokaler:	7
3. Økonomi, regnskap 2023, og budsjettforutsetninger 2024	7
3.1 Kompensasjonsordninger og gaver	7
Strømstøtte	7
Mva-kompensasjon	7
Gave til idrettslaget	7
3.2 Budsjett og forutsetninger 2024	7
4. Utfordringer fremover	8

1. Styrets sammensetning

Fra 29.03.23 har styrets medlemmer vært:

Leder: Eivind Biong
Nestleder: Johanne Marie Skalle
Styremedlem: Anne Lie Andreassen
Styremedlem: Hanne Marie Brevik
Styremedlem: Henrik Marthinussen
Varamedlem: Anne-Helene Wang Ellingsen
Varamedlem: Tor Slettebø

Valgkomiteens medlemmer har vært:

Leder: Einar Ruud
Medlem: Anne-Marit Uglum
Medlem: Trond Olav Erga
Varamedlem: Randi Borgen

Kontrollkomiteens medlemmer har vært:

Leder: Elin Engh
Medlem: Nga Tran
Varamedlem: Kristina Landsverk
Varamedlem: Kristina Medin

2. Styrets arbeid

I 2023 var det full drift hele året uten restriksjoner av noe slag. Fortsatt går det tregere å gjenoppbygge idrettslaget og økonomien til et nivå vi kan være fornøyd med. Men det er hyggelig å se at stadig flere finner veien til våre gruppetimer, på skoler og haller og ikke minst på Majorstuen, hvor også styrkerommet er populært.

Vi har en fantastisk gjeng med frivillige som med sitt engasjement og innsats har bidratt med treningsopplevelser gjennom hele 2023. En stor varm takk til alle idrettslagets frivillige som har bidratt.

Takket være fantastiske funksjonærer, lojale medlemmer og våre ansatte som fortsetter å gi sitt aller beste for idrettslaget, har vi tro på at vi skal kunne opprettholde og videreutvikle et godt fundament for drift. I det ligger det en sunn økonomi hvilket henger sammen med medlemsøkning. Og for å opprettholde og utvikle treningstilbudet er vi også avhengig av god rekruttering av frivillige, fremfor alt instruktører.

Takk igjen til en tålmodig gårdeier som fortsatt har tro på oss og definitivt er med på å hjelpe oss med gjenoppbygningen av idrettslaget vårt.

Nå etter over 40 år i Oslo kan vi konstatere at Friskis&Svettis Oslo fortsatt tilpasser seg, og tilbyr det medlemmene vil ha av ulike treningsformer. Dette i tillegg til et sosialt fellesskap som oppleves som motiverende og inkluderende.

Styrets arbeid har i stor grad vært preget av idrettslaget økonomi med fokus på å rekruttere nye medlemmer samt beholde eksisterende medlemsmasse.

Vi er takknemlige for den flotte innsatsen alle funksjonærene yter for foreningens daglige drift.

Styremøter

I løpet av 2023 har det vært avholdt 9 styremøter og behandlet 72 saker. I tillegg har det vært gjennomført en strategisamling med styret og administrasjonen.

Styrets viktigste oppgaver i perioden har vært:

- Kostnadskontroll og fokus på rekruttering av nye medlemmer
- Kontroll på treningstilbud
- Støtte daglig leder og hennes jevnlige kontakt med gårdeier
- Kontroll på ukentlig oppdatering, informasjon og treningstilbud til medlemmene
- Kontroll på markedsaktiviteter

Generelt

Styret har også hatt fokus på å støtte administrasjonen ved gjennomføring av markedsaktiviteter og måling av disse.

2.1. Rekruttering

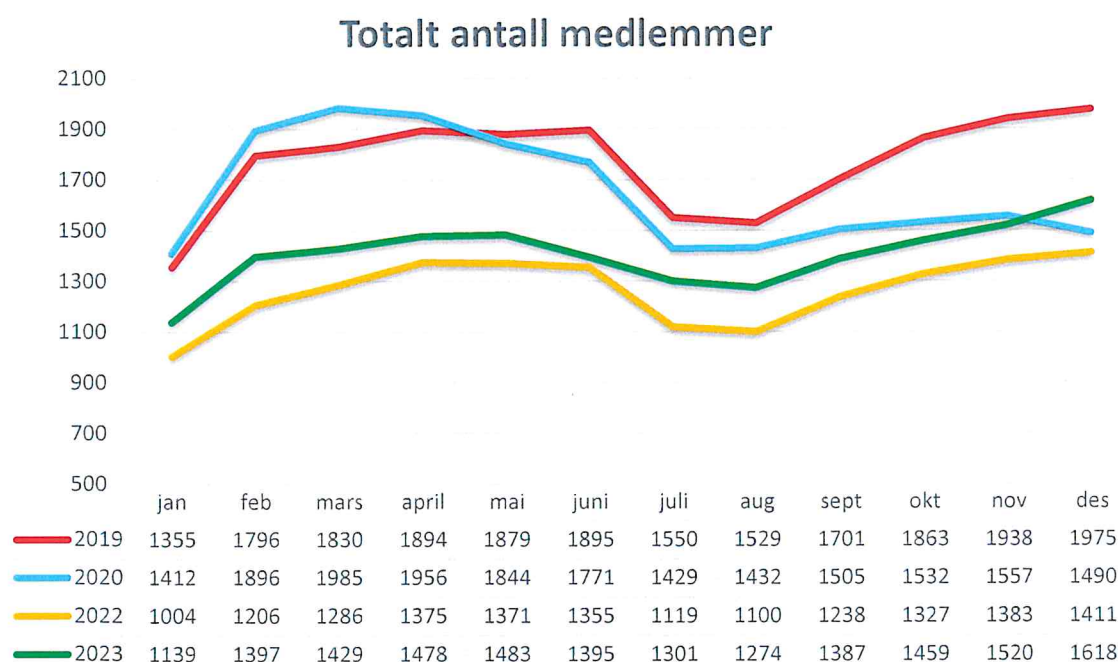
Vekst er viktig for idrettslaget vårt. Det handler om å ta vare på våre eksisterende medlemmer og rekruttere nye. I 2023 har vi gjennomført følgende aktiviteter:

- Etablering av markedsråd for felles satsing på markedsføring og kommunikasjon for de tre største idrettslagene Friskis&Svettis Oslo/Fredrikstad/Bærum og Friskis&Svettis Norge
 - Kommunikasjonsstrategi og kommunikasjonskonsept
 - Felles kampanje med hovedmål om oppmerksomhet, synlighet og nå ut til nye folk som ikke kjenner til Friskis&Svettis fra før. Sosiale medier som utvalgt kanal.
 - Videreføring av konsept med fokus på kreative tekstbudskap til annonsering og innlegg i sosiale medier.
- Hovedverktøy for rekruttering er å tilby 2 ukers gratis og uforpliktende trening for alle som prøver oss. Velprøvd tilbud som fungerer godt.
- Annonsering og organisk spredning i sosiale medier.
- Vervekampanje "Verv en venn og vinn"
- Sølv- og Gullkortkampanjer i juni; 13 for 12 for gullkort, og forny eller kjøp sølvkort for høsten, og vær med i trekningen av helg på Røros.
- Lokal synlighet Majorstuen:
 - Utdeling Flyers
 - Plakater
 - Digital skjerm Colosseum senter
- Profil på "Aktiv i Oslo"
- "Byvandring ispedd litt Friskis". Et arrangement i regi av historieformidler og Friskismedlem Leif Gjerland hvor vi tar Friskis ut i bybildet, viser oss frem og tilbyr aktivitet og påfyll til eksisterende medlemmer.
- 40-års aktiviteter:
 - Friskismixer

- Trening i Frognerparken
- Jubileumstrening
 - Alle aktivitetene ble brukt til å spre/invitere folk som ikke allerede er medlemmer til å bli med. Bortsett fra Jubileumstreningen som var forbeholdt medlemmer og funksjonærer og fans fra gammel og ny tid.
- "Kom i gang" - eget konsept og markedsføring. Egnert både for at nyrekruttede skal få en god start og for eksisterende medlemmer til å tørre teste ut større deler av tilbudet. Ikke treningstimer, men instruksjon og gjennomgang av utstyr og posisjoner.
- Plakater og flyers Skoler/haller

Antall medlemmer

Friskis&Svettis Oslo har flere typer treningskort; Årskort, Avtalegiro, Styrkeromskort, Sølvkort, Klippekort, Student og Ung. Nedenfor er en oversikt over utviklingen i antall medlemmer gjennom 2023, sammenlignet med tidligere år. Tallene er pr.1. i måneden.



Grønn linje er utviklingen i 2023. Den sees sammen med 2019, 2020 og 2022.

Medlemstallet er ingen konstant størrelse og varierer over året. For å få en oversikt som gir muligheter for sammenligning, vises antall medlemmer pr 1. i hver måned.

Antall medlemmer i henhold til NIF registrering

Medlemstallet for 2023 i henhold til NIFs beregning er 1585.

Alder (år)	0-5	6-12	13-19	20-25	26+	Total	%
Menn	0	0	63	28	384	475	30 %
Kvinner	1	0	63	48	998	1110	70 %
Total	1	0	126	76	1382	1585	100 %

2.2 Funksjonærer

Funksjonærene i F&S Oslo er den viktigste ressursen idrettslaget har. Engasjerte, lojale og motiverte funksjonærer gir glade mosjonister og god reklame for F&S Oslo.

2.3. Trening

Treningstilbud

Friskis&Snettis Oslo har et variert og bredt treningstilbud. I vårt treningssenter på Majorstuen tilbyr vi bl.a. saltrening (gruppetrening), spinning og styrkerom. I tillegg tilbyr vi trening (saltrening) på 5 skoler/idrettshaller i Oslo, samt joggegrupper.

Vi har fortsatt å tilby digitale treninger gjennom 2023, og ser at trening sammen hver for oss fortsatt er aktuelt for noen. Primært er den digitale treningen nå et supplement til trening på Majorstuen og/eller skoler/haller. Treningsappen Friskis Go er en viktig del av vårt digitale tilbud.

Treningstilbud til grupper med spesielle behov

Enkeljympa er et eget treningstilbud til personer med utviklingshemming. Vi har en time Enkeljympa ukentlig.

Sterkere er et tilbud til unge mellom 15 og 30 år med nedsatt bevegelighet, syn- eller hørselshemming. Vi har en time i uken for denne målgruppen.

2.4 Samarbeid

I 2023 har vi videreført samarbeid på flere arenaer;

- Samarbeid med Frogner bydel om inkluderingstiltak med ukentlig gratis aktivitet rettet mot unge i alderen 13 til 19 år. Dette er et viktig tilbud til en gruppe ungdommer som ikke har så mange andre tilbud i bydelen. Tilbudet er i 2023 utvidet til to dager i uken.
- Samarbeid med Frigg IL. De promoterer vårt ungtilbud, i tillegg til at deres A-lags spillere (dame- og herrelag) og G-19 spillere trener til redusert pris i styrkerommet vårt.
- Samarbeid med Aktiv på dagtid som er et lavterskel treningstilbud i regi av Oslo Idrettskrets. Dette er et tilbud til personer mellom 18 og 67 år, som bor i Oslo og mottar støtte fra det offentlige. Apd er til stede 2 dager ukentlig og tilbyr aktivitet i våre lokaler på Majorstuen. Våre medlemmer får delta på deres aktiviteter og deres medlemmer på våre.
- Samarbeid med bedrifter i nærområdet. Vi samarbeider med flere bedrifter og organisasjoner i nærområdet der vi tilpasser et treningstilbud til deres behov.

2.5 Medlemmer

Vi har en grunnmur av lojale medlemmer som har støttet idrettslaget gjennom mange år. Uten disse ville det vært en langt tyngre jobb å gjenbygge idrettslaget vårt.

2.6 Annet

Administrasjon

Administrasjonen består av 2,2 årsverk fordelt på 3 ansatte.

I tillegg er det 5 deltidsansatte resepsjonister.

Sykefraværet er svært lavt. Alle ansatte er meldt inn i pensjonsordningen.

Alders- og kjønnsmessig fordeling på medlemmene

Aldersmessig er medlemmene fordelt slik:

Alder (år)	Alle	0-19	20-25	26-39	40-54	55-67	68+
Menn	475	63	28	56	43	123	162
Kvinner	1110	65	48	79	109	395	414
Totalt	1585	128	76	135	152	518	576
Prosent	100 %	8 %	5 %	8 %	15 %	36 %	29 %

Kjønnsmessig fordeling er 30 % menn og 70 % kvinner.

Treningslokaler:

I tillegg til lokalene på Majorstua, har F&S Oslo hatt trening på 5 ulike lokaler (skoler og idrettshaller) i bydelene.

3. Økonomi, regnskap 2023, og budsjettforutsetninger 2024

Resultatet for 2023 viser et overskudd på kr. 519 392.

Antall medlemmer med aktivt treningskort ved inngang til 2024 er 1 280.

Budsjetterte medlemsinntekter for 2023 var på kr. 6 241 000.

De faktiske medlemsinntektene var på kr 6 463 620.

Kontrollkomiteen er informert gjennom året og det har vært kontakt med revisor.

3.1 Kompensasjonsordninger og gaver**Strømstøtte**

Vi mottar strømstøtte. Fra og med januar til og med august gjaldt tilskuddsordningen strømforbruk i prisområder med en månedlig gjennomsnittspris på over 70 øre per kWh. Tilskuddet beregnes basert på dokumentert strømforbruk, og vi får dekket 90 prosent av prisforskjellen mellom 70 øre per kWh og den månedlige gjennomsnittsprisen. Fra september til desember fikk tilskuddsmottakerne dekket 90 prosent av strømprisen per time som overstiger 70 øre per kWh. Vi søker etterskuddsvis pr kvartal, og for tredje kvartal kunne ingen i vårt prisområde søke, ettersom prisene ikke var høye nok til å motta strømstøtte.

Mva-kompensasjon

I 2023 fikk vi mva-kompensasjon på kr. 571 053.

Gave til idrettslaget

Takket være bidrag fra mange medlemmer kunne vi i oktober investere i en ny badstueovn til herregarderoben. En ekstra varm takk til en av våre tidligere funksjonærer som ga et ekstra raust beløp hvilket muliggjorde innkjøpet raskere enn forutsatt.

3.2 Budsjett og forutsetninger 2024

Budsjettet/Prognosen for 2024 er basert på det faktisk antall medlemmer som har betalt medlemskontingent og treningsavgift de første månedene og med en økning tilsvarende 2019.

Styret i Friskis&Svettis Oslo godkjente den 5. mars 2024 regnskapet for perioden 1. januar 2023 til 31. desember 2023. Regnskapet viser et overskudd på kr. 519 392.

Også i 2024 må det arbeides målrettet med medlemsvekst.

For å gjenskape et godt økonomisk fundament er vi fortsatt avhengig av en medlemsøkning i løpet av 2024. Vi er avhengig av økte inntekter for å kunne utvikle laget og ruste det for fremtiden. Styret erfarer at det tar tid å øke dagens medlemsantall til det antallet vi hadde da pandemien startet. 2023 viser at det går i riktig retning.

For å sikre inntekt i 2024 som gir rom for å gjenskape idrettslaget, legges det til grunn at mva-kompensasjonen for regnskapsåret 2023 blir innvilget. Vi mottar strømstøtte, en ordning som er forlenget til også å gjelde 2024. Fra og med 1. januar endres terskelverdien fra 70 til 73 øre per kWh.

Husleien er fortsatt på et redusert nivå.

Foreningen vil nedbetale gjelden til stiftelsen i den takt økonomien tillater det.

Disse forutsetningene er lagt til grunn for utarbeidelse av budsjett for 2024.

BDO AS har vært revisor.

4. utfordringer fremover

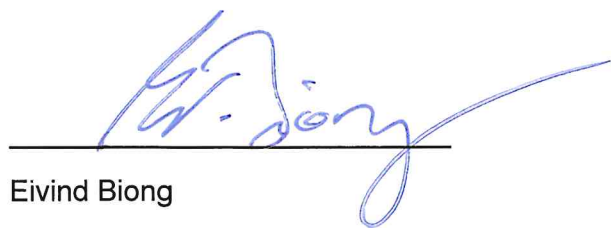
Motiverte og engasjerte funksjonærer er en forutsetning for driften vår. Vi må derfor fortsette arbeidet med å gi funksjonærene både faglig og sosialt påfyll, samt å gi tilstrekkelig informasjon om det som skjer i idrettslaget. Det er også viktig å bruke funksjonærenes engasjement og kunnskap i videreutviklingen av idrettslaget. Vi trenger nye instruktører for å tilby flere timer og det jobbes målbevisst med rekruttering.

Styret ønsker å rette en stor til takk administrasjonen i idrettslaget vårt som har hatt nok et krevende arbeidsår.

Styret takker idrettslagets fantastiske funksjonærer og husgruppa, for den frivillige innsatsen og det betydelige arbeidet som er nedlagt i 2023. Det ER forskjell på Friskis&Svettis og andre treningstilbud. Vi er stolte av det personlige engasjement våre funksjonærer har. Styret vil også takke lagets lojale medlemmer som har valgt Friskis som sitt idrettslag og treningssted.

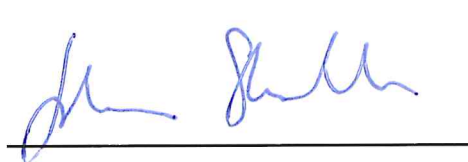


Oslo, 5. mars 2024



Eivind Biong

Styreleder



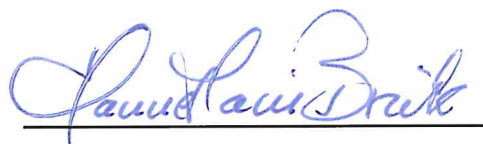
Johanne Marie Skalle

Nestleder



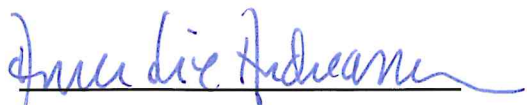
Henrik Marthinussen

Styremedlem



Hanne Marie Brevik

Styremedlem



Anne Lie Andreassen

Styremedlem