



ÅRSMELDING 2023

FRISKIS & SVETTIS SKI, ORG. NR.989 020 692

Styret

Styret i 2023 har bestått av:

Cathrine H. Andersen	styreleder
Gunn Lesteberg	nestleder
Pierre Chauvin	styremedlem/ kasserer
Tor Arne Bernhardsen	styremedlem
Brit Elvrum	styremedlem
Anne Christine H. Haugestad	varamedlem
Karin Bakken	varamedlem

Valgkomite:

Judith Tjelmeland Østby	leder
Åse Hege Fladberg	medlem
Hilde Barlie Schaug	medlem

Revisorer:	Rose Byrkjeland Marit Stranna
-------------------	----------------------------------

Styret har avholdt 4 styremøter i 2023

- 8. februar
- 3. mai
- 13. september
- 15. november

I 2023 hadde vi 4 treningsledere, som har klart å opprettholde et godt treningstilbud for våre medlemmer 4 dager i uken gjennom året. Vi mistet en treningsleder ved inngangen til 2023, og har dessverre ikke klart å rekruttere nye. Dette medfører at vi er sårbare ved sykdom og fravær.

Ledere og verter

- 4 ledere
- 10 verter, som har delt på oppgaven gjennom året

Se forøvrig vedlagt timeplan.

Andre roller i foreningen

- Lederansvarlig: Cathrine H. Andersen
- Utdanningsansvarlig: Cathrine H. Andersen
- Vertsansvarlig: Kari Bente Hauan
- Klesansvarlig: Tor Arne Bernhardsen og Karin Bakken
- Materialforvalter: Tor Arne Bernhardsen
- Drift av nettsiden: Gunn Lesteberg
- Facebook: Cathrine H. Andersen

Virksomhet

Friskis Go – trening der du er

F&S har også et godt tilbud til medlemmer for trening der du er via treningsappen Friskis Go, og det kommer stadig nye treningsøkter som legges ut. Appen hadde nylig 1-års jubileum. Tilbudet er markedsført på forsiden av nettsiden vår, og passord til appen får du ved å kontakte foreningen vår på e-post.

Timeplan våren 2023 - 5 timer

Vi hadde oppstart uke 1, 3. januar 2023.

Steder	Siggerud Skole	Langhuset	Finstadtunet	Ski Alliansehall
Antall timer	1 timer	1 timer	1 time	2 time
Intensitet	Jympa	Jympa	Vektstang	Jympa

Sommer

Vi har få treningsledere, og fokuserer på å opprettholde et godt treningstilbud gjennom hele vår- og høstsemestrene. Vi tar derfor sommer- og juleferie.

Timeplan høsten 2023 - 5 timer

Vi hadde oppstart etter sommeren i uke 34, 21. august 2023.

Nissetrening og hyggelig avslutning av høstsemesteret ble avholdet mandag 18. desember.

Steder	Siggerud Skole	Langhuset	Finstadtunet	Ski Alliansehall
Antall timer	1 time	1 time	1 time	2 time
Intensitet	Jympa	Jympa	Vektstang	Jympa
Ledere	Judit Østby	Vektstang		
	Cecilie Døscher	Jympa		
	Agnete Nicolaou	Jympa		
	Cathrine H. Andersen	Jympa		

Det er dessverre svært utfordrende å rekruttere nye ledere.

Oppmøte

Det blir ført oppmøtestatistikk. Det er godt oppmøte på alle timene. Oppmøtestatistikken benyttes som grunnlag for søknad av nye timer/ lokaler. Statistikken gjennomgås rutinemessig på alle styremøter og legges til grunn ved eventuelle endringer i timeplanen.

Medlemmer

Foreningen hadde 39 betalende medlemmer våren 2023, og 38 betalende høsten 2023. Ved utgangen av foregående år 2022 hadde vi 33 medlemmer.

Vi hadde i tillegg 19 funksjonærer fordelt på kategoriene styret, ledere og verter. I tillegg har vi valgkomité, revisorer og honorære medlemmer.

Inspirasjonstour 2023 i Fredrikstad

2 deltakere fra F&S Ski deltok på Friskis Inspirasjonsdag i Fredrikstad høsten 2023.

Kurs/ nydanning

Vi hadde ingen deltakere på nyutdanning.

1 deltaker på Yoga-kurs.

Ledermøter/ vertsmøter

Det meste av kommunikasjon har foregått på Messenger-gruppen i 2023. Vertene hadde en samling m/pizza ved avslutning av vårsemesteret.

Førstehjelpskurs

Det er ikke avholdt førstehjelpskurs i 2023.

Oppfrisking av kunnskap er alltid mulig via: <https://norskluftambulanse.no>

Dette er et gratis-kurs, se nederst på siden: **Akutt-ABC**

Samarbeid med andre

Vi har som tidligere år også i 2023 hatt en samarbeidsavtale med Aktiv med Friskliv via Nordre Follo kommune. Aktiv med Friskliv er et treningstilbud til innbygger i Nordre Follo, samt for kommunalt ansatte som er sykemeldt. De har begrenset antall plasser med påmelding og ventelister.

Medlemmer i Aktiv med Friskliv trener gratis på våre Basis timer, og de får medlemskap til redusert pris.

Ski og Oppegård kommune ble slått sammen til Nordre Follo kommune fra 01.01.2020. Idrettskretsene har oppfordret idrettslagene til samarbeid/ sammenslåing. Det har vært dialog med Friskis & Svettis Oppegård gjennom flere år, men en eventuell sammenslåing står fortsatt satt på vent.

Markedsføring

Gratis trening 2 uker ved oppstart av vår- og høstsemesteret for å trekke med tidligere medlemmer. Det er sendt e-post vedr. oppstart til tidligere medlemmer.

Nettside og Facebook

Vi har annonsert løpende treningstilbudet på nettsiden og Facebook.

Sosialt

Det er ikke gjennomført sosiale sammenkomster i 2023 utover at vertene hadde en samling m/pizza ved avslutning av vårsemesteret.

Gaver

Det ble gitt julegave til alle funksjonærer i 2023. Våre ledere fikk litt ekstra, da de har gjort en fantastisk innsats for å opprettholde et godt og stabilt treningstilbud gjennom hele året.

For Styret

Ski, februar 2024

Cathrine Andersen, styreleder

Gunn Lesteberg, nestleder