



ÅRSMELDING 2024

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

Styret

Styret i 2024 har bestått av:

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

- **Valgkomite:**
- Judith Tjelmeland Østby leder
- Åse Hege Fladberg medlem
- Hilde Barlie Schaug medlem

Revisorer:

- Rose Byrkjeland
- Marit Stranna

Styret har avholdt 5 styremøter i 2024

- 14. februar
- 8. april
- 22. mai
- 11. september
- 6. november

1. halvår 2024 hadde vi 3 treningsledere, som sammen klarte å opprettholde et godt treningstilbud for våre medlemmer 4 dager i uken. Vi mistet en treningsleder høsten 2024, og har måtte avlyse mandagstreningene i Alliansehallen. Vi har dessverre ikke klart å rekruttere nye. Dette medfører at vi nå er ekstra sårbare ved sykdom og fravær.

Vi har hatt besøk av ledere fra FS i Vestby, de har vikariert på to onsdagstimer.

Ledere og verter

- 3 ledere 1.halvår, 2 ledere andre halvår
- 9 verter, som har delt på oppgaven gjennom året

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.

Tilbudet er markedsført på forsiden av nettsiden vår, og passord til appen får du ved å kontakte foreningen vår på e-post.

Timeplan våren 2024 - 4 timer

Vi hadde oppstart uke 1, 2. januar 2024.

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

Sommer

Vi hadde få treningsledere, og satte søkelys på å opprettholde et godt treningstilbud gjennom hele vår- og høstsemestrene. Vi tok derfor sommer- og juleferie.

Timeplan høsten 2024 - 3 timer

Vi hadde oppstart etter sommeren i uke 34, 19. august.

Steder	Siggerud Skole	Langhuset	Finstadtunet	Ski Alliansehalla
Antall timer	1 time		1 time	1 time
Intensitet	Jympa		Vektstang	Jympa
Ledere	Cathrine H. Andersen		Judit Østby	Cathrine H. Andersen

Nissetrening og hyggelig avslutning av høstsemesteret ble avholdt onsdag 18. desember. Det er dessverre svært utfordrende å rekruttere nye ledere.

Oppmøte

Det blir ført oppmøtestatistikk. Det var 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 43 betalende medlemmer våren 2024, og 43 betalende høsten 2024. Ved utgangen av foregående år 2023 hadde vi 38 medlemmer.

Vi hadde i tillegg 17 funksjonærer fordelt på kategoriene 7 i styret, 1 leder og 9 verter. I tillegg har vi valgkomité, revisorer og honorære medlemmer.

Friskis & Svettis Dagene 2024 26. – 27. oktober

7 stykker deltok på arrangement på idrettshøyskolen på Sognsvann.

Kurs/ nydanning

Kasserer deltok på kurset Klubb Admin Fakturering mandag 15.04
Kasserer deltok også på kurset Klubb Admin Medlemshåndtering den 18.03
Kasserer, leder og nestleder deltok på nettkurs, nye websider.
Kasserer, deltok på kurset Økonomistyring for idrettslag den 26.09

Ledermøter/ vertsmøter

Det meste av kommunikasjon har foregått på Messenger-gruppen i 2024.

Førstehjelpskurs

Det er ikke avholdt førstehjelpskurs i 2024.
Oppfrisking av kunnskap er alltid mulig via: <https://norskluftambulans.no>
Dette er et gratis-kurs, se nederst på siden: **Akutt-ABC**

Samarbeid med andre

Vi har som tidligere år også i 2024 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.

Nettside og Facebook

Vi har annonsert løpende treningstilbudet på nettsiden og Facebook.

Sosialt

Vi arrangerte høstfest i leid lokale høsten 2024 og inviterte alle medlemmer til hyggelig samvær med servering av mat og drikke

Gaver

Ragnhild og Elisabeth (verter) utnevnt til æresmedlemmer i 2024

Det ble gitt julegave til alle funksjonærer i 2024. Våre ledere fikk litt ekstra, da de har gjort en fantastisk innsats for å opprettholde et godt og stabilt treningstilbud gjennom hele året.

Lederne fikk en gave på sommeravslutningen.

Spond

På slutten av året opprettet vi brukerprofil hos Spond for å tilfredsstille kravene som stilles til oss som idrettslag tilsluttet NIF. Vi er pålagt å følge disse kravene fra 2025.

NIF tildeles offentlige midler basert på kvalitetssikre data. Det er derfor et krav fra NIF at alle idrettslag bruker elektronisk medlemssystem, og at fakturering og betaling av medlemskontingent og treningsavgift gjennomføres som en identifiserbar betalingstransaksjon via medlemssystemet som er valgt.

Vi har valgt Spond som leverandør. De har en godkjent integrasjonsavtale med NIF, og fremstår som en brukervennlig leverandør for oss som en liten forening.

For Styret

Ski, februar 2025

Cathrine Andersen, styreleder

Vera Sporstøl, nestleder