

Årsberetning Friskis & Svettis Vestby 2024

Om Friskis & Svettis

Friskis & Svettis Vestby er en av Friskis & Svettis sine foreninger i Norge. Friskis & Svettis Vestby er medlem av Norsk idrettsforbund (NIF) og Viken idrettskrets. Vår ide er å levere lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet, med lav terskel og til en rimelig pris.

Om styret og funksjonærer

Styret har bestått av:

- Tommy Knudsen – styreleder og vert
- Kristin Solås-Johansen – kasserer
- Karen Tanum – sekretær og nestleder
- Johan Danielsen - styremedlem
- Hilde Marit Østlie - styremedlem

Øvrige funksjonærer

Treningsledere: Anita Elsrud Lauvli, Heidi Langvik-Hansen, Elisabeth Tveito Johnsen, Hilde Hultin, Alf Odin Olsen og Karen Tanum. Alf Odin Olsen er treningslederansvarlig.

Verter: Pernille Kramås, Kristin Danielsen, Hege Dellnes, Tommy Knudsen

Styremøter

Det har vært avholdt 5 styremøter i 2024 (samtlige møter med fysisk oppmøte, dvs ingen online-møter). Det har i tillegg også vært kontakt via epost og Messenger.

Medlemstall

Ved utgangen av 2024 var det registrert 56 medlemmer. Dette er en nedgang på 9 fra i fjor (fra 67 til 56).

- 51 av medlemmene er kvinner.
- 6 av medlemmene er menn.
- Medlemmenes gjennomsnittsalder er 54,2 år (utgang 2023: 51,6)
- Antall medlemmer under 19 år: 1 stk (utgang 2023: 5 stk)

Kilde: tallene er tatt ut fra Klubbadmin.

Tanker om årsaker til nedgang i medlemsmasse: Det er vanskeligere tider enn tidligere, både generelt økonomisk og ift andre tilgjengelige treningsformer (som antagelig vurderes som mer attraktive enn vårt treningskonsept). Styret innrømmer at å reklamere/promotere ikke faller enkelt for styremedlemmene. Tidligere forsøk på dette har ikke hatt særlig effekt.

Treninger og lokaler

I 2024 har vi tilbudt flg treningstimer:

- Jympa Soft (tidligere kalt Basis)
- Jympa (tidligere kalt Middels)
- Vektstang
- Multitrening (tidligere kalt Stasjonstrening)

Vi har hatt trening på flg steder:

- Brevik Skole
- Hølen Skole
- Vestby Arena.

Gratis sommertrening ble avholdt utenfor Vestby Arena.

Styrets arbeid med foreningens handlingsplan:

1. Holde på eksisterende medlemmer.
2. Øke medlemsmassen.

Lave priser, og å beholde disse lave, er ansett som det beste virkemiddel for å holde på medlemmer. I tillegg til dette så vil

Foreningens fokus har vært fokus på å opprettholde en god timeplan i hverdagen. Timeplanen har vært den samme som i 2023, og eneste endring er at treningsaktiviteten “Stasjonstrening” endret navn til “Multitrening”.

Erfaringsmessig har det vært lite oppslutning om større arrangementer og langtreninger, og dermed har styret vurdert at det ville vært for mye jobb ift det vi ville få igjen.

Styret anser at sosiale medier er den enkleste og beste måten å nå eksisterende og evt skaffe nye medlemmer, og noe som krever forholdsvis lite innsats i en ellers travel hverdag. Ila året måtte vi opprette en ny Facebook-side siden Meta/Facebook stengte den vi hadde, og vi vet ikke grunnen (annet enn at vi visstnok hadde brutt deres retningslinjer. Det ble dermed opprettet en ny side ila høsten 2024, og denne har nå ca 50 følgere. I tillegg til posting av treninger/aktiviteter i den åpne Facebook-gruppen, legges det også ut innlegg på Instagram. Siden den gamle Facebook-siden hadde over 500 følgere anses det at potensialet for å øke medlemstallet er tilstede.

Økonomi

- Foreningens økonomiske situasjon er stabil.
- Foreningen fikk kr 8500,- etter søknad til kommunen, støtten knyttes opp mot kjøp av utstyr.

Annen Aktivitet

- Førstehjelpskurs inkl bruk av hjertestarter gjennomført. 8 funksjonærer deltok.
- Deltagelse på Brannvernkurs gjennomført av Vestby Kommune
- Opptelling av alt utstyr gjennomført, noe som medførte supplering av utstyr.
- Gjennomgang av førstehjelpsutstyr før oppstart høstsesong.
- Nye "Friskis- og Sveltis Vestby"-plakater er kjøpt inn.
- Vi følger opp Vestby Idrettsråd sine aktiviteter og deltar på møter.
- Deltagelse på Info-møter med Friskis og Sveltis Sentralt.
- Det ble gjennomført en Vervekampanje ıla året, men denne hadde liten/ingen effekt.
- Det ble gjennomført Sommerfest for medlemmene hjemme hos Heidi.
- F&S-dagene 2024: Foreningen stilte med 7 deltagere
- Registrering av oppmøte på treningene er gjennomført gjennom hele året, og tallene viser at mandagstrening på Hølen er den mest besøkte/brukte aktiviteten.
- Grunnet tidvis dårlig/sviktende lydanlegg på treningsstedene har foreningen gått til innkjøp av bærbare høytalere som kan brukes som erstatning for anleggene på de forskjellige treningsstedene ved behov, eller etter treningsleders ønske.

Vestby/Pepperstad 27.02.2025

Tommy Knudsen

Styreleder