



ÅRSMELDING 2025

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

Styret

Styret i 2025 har bestått av:

- Cathrine H. Andersen styreleder
- Vera Sporstøl nestleder
- Gunn Lesteberg styremedlem/ kasserer
- Tor Arne Bernhardsen styremedlem
- Ingebjørg Romestrand 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 4 styremøter i 2025

- 29. januar
- 2. april
- 3. september
- 5. november

1. halvår 2025 hadde vi kun 2 treningsledere, som sammen klarte å opprettholde et godt treningstilbud for våre medlemmer 3 dager i uken. Dette medførte at vi var ekstra sårbare ved sykdom og fravær. Til høstsemesteret fikk vi med oss Petra og kunne dermed starte opp treninger på torsdagene.

Vi har hatt besøk av leder fra FS i Vestby, som vikarierte på en onsdagstime. Og Petra stilte opp på en vekstangtime på våren

Ledere og verter

- 3 ledere

- 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 treningsøker 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 2025 - 3 timer

Vi hadde oppstart uke 2, 6. januar 2025.

Steder	Siggerud Skole	Langhuset	Finstadtunet	Ski Alliansehalla
Antall timer	1 time		1 time	1 timer
Intensitet	Jympa		Vektstang	Jympa
Ledere	Cathrine H. Andersen		Judit Østby	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 2025 - 4 timer

Vi hadde oppstart etter sommeren i uke 34, 17. august.

Steder	Siggerud Skole	Langhuset	Finstadtunet	Ski Alliansehalla
Antall timer	1 time		1 time tirsdag og 1 time torsdag	1 time
Intensitet	Jympa		Vektstang/ sirkeltrening	Jympa
Ledere	Cathrine H. Andersen		Judit Østby/Petra Ørndal	Cathrine H. Andersen

Vertene stilte med frukt, kaker og utlodning på siste trening før jul på de respektive stedene.

Det er dessverre fortsatt utfordrende å rekruttere nye ledere, men vi har fått med oss Petra som stiller annenhver torsdag på Finstادتunet. Judith har i tillegg til tirdagene tatt annenhver torsdag.

Oppmøte

Det blir ført oppmøtestatistikk. Det var jevnt 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 40 betalende medlemmer våren 2025, og 36 betalende høsten 2025. Ved utgangen av foregående år 2024 hadde vi 73 registrerte medlemmer. Hvorav 53 unike betalende medlemmer vår og/eller høst, samt 20 funksjonærer.

Funksjonærene fordeler seg på kategoriene 7 i styret, 3 leder og 9 verter. I tillegg har vi valgkomité, revisorer og honorære medlemmer.

Inspirasjonstouren 2025

Fredrikstad – lørdag 08.11

4 stykker deltok på arrangementet.

Kurs/ nydanning

Speakap (for Styreleder, treningsansvarlig, utdanningsansvarlig, kommunikasjonsansvarlig)

Cathrine deltok på info-møte.

Speakap erstattet Workplace fra 1. september.

Ledermøter/ vertsmøter

Det meste av kommunikasjon har foregått på Messenger-gruppen i 2025.

Førstehjelpskurs

Det er ikke avholdt førstehjelpskurs i 2025.

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 2025 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. Avvik og meldinger til medlemmene varsles via Spond

Sosialt

Vertsansvarlig organiserte felles sammenkomst for funksjonærer i oktober.

Gaver

Det ble gitt julegave til alle funksjonærer i 2025. 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 2024 opprettet vi brukerprofil hos Spond for å tilfredsstille kravene som stilles til oss som idrettslag tilsluttet NIF. Vi var 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 valgte 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 2026

Cathrine Andersen, styreleder

Vera Sporstøl, nestleder