



ÅRSMELDING -2017

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

Styret

Styret i 20176 har bestått av:

Hanne Ortell	styreleder
Ingrid Eline Paulsen	nestleder
Åse Hege Fladeberg	styremedlem
Pierre Chauvin	kasserer/styremedlem
Marit D. Nordeide	styremedlem
Elisabeth Øygard	varamedlem
Ragnhild Høyby	varamedlem

Valgkomite:	Adeleide Finstad Mari Svarverud
Revisorer:	Mona Nilsen Rose Byrkjeland

Andre roller i foreningen, oppnevnt av styret:

Klesansvarlig- Karianne Derås
Lederansvarlig- Cathrine Andersen
Vertsansvarlig- Anne Marit Sonesen
Vertsansvarlig- Høst 2016- Hanne Ortell
Utdanningsansvarlig – Hanne Ortell
Materialforvalter- Elisabeth Øygaard

Funksjonærer

I permisjon:

Høst 2017: Sissel Askmann, Stephanie Nicolaou.

Ledere som ikke har hatt timer, grunnet skade eller sykdom:

Vår 2017: Petra Ørndahl. Hanne Ortell fra 15.04- 01.07

Høst 2017: Agnethe Nicolaou. Hanne Ortell (01.09-01.11)

Funksjonærer som sluttet:

Ragnhild Røyseth. Sluttet etter vårterminen.

Våren 2017 ble det utarbeidet nye funksjonærkontrakter. Ingrid, Cathrine, Anne Marit og Hanne har hatt samtaler med hver enkelt funksjonær.

Virksomhet

(Timeplanen følger vedlagt)

Timeplanen våren 2017.: Ni timer.

Steder	Siggerud Skole 1 time	Langhuset 2 timer	Finstadtunet 2 timer	Ski Alliansehall 3 timer	Kråkstad Hallen 1 time
Intensiteter	Basis 4 timer	Middels 1 time	Intervall Flex 1 time	Ambulerende 2 timer	
Ledere	Sissel Askman	Basis	Cathrine Andersen	Middels	
Ledere	Hanne Ortell	Basis	Mari Svarverud	Intervall Flex	
Ledere	Nina Midttun	Basis	Agnethe Nicolaou	Middels	

Ingen trening på Siggerud i juni, da skolene skulle bruke lokalene.

Sommertrening på Finstادتunet på tirsdager og på Langhuset torsdager hele sommeren.

Treningen var gratis og i samarbeid med Friskis&Svettis Oppegård som hadde timer mandag og onsdag.

Timeplan Høst 2017- Ti timer

Steder	Siggerud Skole 2 timer	Langhuset 3 timer	Finstadtunet 1 time	Ski Alliansehall 4 timer	
Intensiteter	Basis 2 timer	Middels 1 time	Intervall Flex 1 time	Ambulerende 3 timer	Jogging 1 time
	Vektstang 1 time	Stasjon Middels 1 time			
Ledere	Øystein Solheim	Vektstang	Cathrine Andersen	Middels	
Ledere	Hanne Ortell	Basis	Intervall Flex	Mari	
Ledere	Nina Midttun	Basis	Petra W. Ørndal	Stasjon Middels	
	Ingrid Paulsen	Jogging			

Ingen trening på Siggerud i desember, da skolen selv benyttet lokalene. Fredagstimen i Alliansehallen ble avlyst i desember, utfra tidligere erfaringer med oppmøte.

Det ble holdt Nissetrening med flere ledere og julemusikk 19.12. Det ble holdt trening en dag i romjulen.

OPPMØTE

Det blir ført oppmøtestatistikk. Det er flest mosjonister på Basis timene. Endring av tidspunkt og lokale ser ut til å virke inn på oppmøtet. Oppmøtestatistikken brukes som grunnlag for søknad av nye timer/ lokaler.

Sommertrening: Noe lavere oppmøte enn sommeren 2016. Timeplanen for 2016 var endret på dager og steder jfr. året før.

MEDLEMMER

Foreningen hadde 143 medlemmer i 2017. Det er en økning på 1 medlem fra året før. Våren 2017 hadde foreningen 94 medlemmer. 12 av disse fornyet ikke medlemskapet høsten 2017.

KURS OG UTDANNING

Lederrekrutteringsmøte på Finstادتunet i mars. Tre kandidater fikk tilbud om utdanning etter møtet.

Mette Sørлие deltok på utdanning til Jympa Basis leder, høsten 2017.

Judit Tjelmeland Østby deltok på utdanning til Vektstang leder, høsten 2017.

7 funksjonærer deltok på inspirasjonshelg i Fredrikstad, høsten 2017.

En funksjonær deltok på tre timers opplæring med Pastelldata i nytt medlemsregister. Styreseminar 11.02.17.

SAMARBEIDSAVTALER

Vi har i 2017 hatt en samarbeidsavtale med aktiv på dagtid. Medlemmer i Aktiv på dagtid trener gratis på våre Basis timer. De får medlemskap til redusert pris.

MEDLEMSREGISTER

Norges idrettsforbund pålegger alle særforbund å rapportere medlemmenes fødselsdato i medlemsregisteret. Styret har i 2017 jobbet med å få inn fødselsdato og mailadresse på medlemmer. Det eksisterende medlemsregisteret var ikke godkjent av NIF. Friskis&Svettis Norge jobbet med overgang til nytt medlemsregister. Friskis&Svettis Ski deltok på opplæring i nytt medlemsregister v/ Pastelldata høsten 2017.

MARKEDSFØRING

Timeplaner og flyers delt ut i postkassene i hele Ski i januar og august.

Lokale plakater på alle treningssteder ved terminoppstart i januar og august. Felles annonse med F&S Oppegård i ØB i august.

Kampanje med «Først til 15 ganger og vinn premie» fra 02.05- 09.06

MANN 2017. Oktober. Kampanje på nett og Face book, hvor menn kan melde seg inn og trene frem til jul for 100,- Kampanjen resulterte i at fem menn meldte seg inn i foreningen.

SOSIALT

Det ble arrangert Julebord for funksjonærene, hjemme hos Øystein i november.

For Styret

Ski, 04.03.18

Hanne Ortell, Styreleder