

Årsberetning for Friskis & Sveltis

DFI

Utarbeidet dato: 3. februar 2016



Drøbak-Frogn IL

1. Visjon for gruppen

Vår visjon for 2015 var: Friskis&Svettis skal tilby lett tilgjengelig, lystbetont trening av høy kvalitet for alle. Vi ønsker å bidra til at så mange som mulig skal oppleve bevegelsesglede og ha muligheten til å ha en positiv og aktiv livsstil.

Vi mener at våre medlemmer opplever et tilbud som er i tråd med vår visjon.

2. Målsetting og resultater

Vårt mål for 2015 var: Friskis&Svettis har som mål å videreutvikle treningstilbudet i sal. Vi har fokusert på trenerne som vår viktigste ressurs. Viktig at de får påfyll av ny energi for å fortsette å ha noe å gi på treningene.

Videre har vi hatt som mål at flere finner gleden ved å trene i Friskis&Svettis. Vi ønsker å nå ut til flest mulig av Drøbaks befolkning, og på den måten øke medlemstallet.

Vi har et saltilbud til våre mosjonister en time hver dag mandag, tirsdag og onsdag. Det er god stemning og høy puls. Antall mosjonister har vært noe lavere i 2015 i forhold til de senere årene. Dette er i tråd med hva Friskis&Svettis sentralt opplever.

Vi har avvirket ca 100 treningstimer i løpet av året. Vi har hatt utetrening med bading på dager med fint vær. Vi har deltatt på Mosesstafetten på Oscarsborg med oppvarming.

3 Organisasjon

3.1 Styrets sammensetning

Leder	: Eva Fosby Livgard
Nestleder	: Else Krogager Henriksen
Kasserer	: Mari Ytterdal Høgli
Markedsføring/informasjon	: Eva Fosby Livgard
Sekretær og utdanningsansvarlig	: Kari Ostad (sykemeldt)
Vertsansvarlig	: Else Krogager Henriksen

3.2 Styrets aktiviteter.

Det har vært avholdt 6 styremøter (13. januar, 11. mars, 5. mai, 19. august, 1. oktober og 2. desember)

Styret har vært representert på gruppeledermøter i DFI.

Vi har hatt sosiale arrangementer for funksjonærer og mosjonister, deltatt på Moses-stafetten med oppvarming, juleavslutning, Friskis & Svettis-dagene, oppfordret trenere til videreutdanning, og delt ut ”flyers”.

Styret har deltatt på «OppTour» i regi av Friskis&Svettis sentralt (november). Alle funksjonærer har fått tilbud om «Den store Kursdagen» på Idrettshøyskolen, der vi hadde en representant deltok.

Vi har fått et stort oppslag i Amta om vår virksomhet, og vi har donert penger til Flyktninghjelpen.

3.3 Gruppens medlemstall

67 medlemmer pr. 31. desember 2015

3.4 Leder og trenere

Jane Røstgård, Dans m/styrke

Sølvi Kaalstad, Basis (første halvår)

Vera Østengen, Basis

Monica Hammervold, Middels (vikar)

Kari Anne Kaurstad, middels (vikar)

3.5 Verter:

Vi har 6 verter; Brita, Hanne, Tone, Else, Kari Anne samt Barbro

3.6 Frivilligheten

All innsats til både styret, trenere og verter er frivillig innsats.

4. Økonomi

4.1 Økonomi

Resultatet viser at vi for 2015 har et overskudd på Kr 18 814,85

F&S har en stabil og god økonomi med en egenkapital på Kr. 183 483,04

5. Informasjon og kommunikasjon

5.1 Informasjon og kommunikasjon

Vi har i løpet av året delt ut brosjyrer, satt opp plakater, hatt oppslag i Amta og rykket inn annonser i Amta. Ved oppstart av hvert semester har vi sendt brev til medlemmene.

6. Anlegg

6.1 Treningssteder

Vi benytter gymsalen på Seiersten (Aula) og Sogsti Skole til våre treninger, samt Møterom 2/Store møterom og Frognhallen når skolene er opptatt/stengt.

7. Aktiviteten

Vårt treningstilbud varierer mellom middels, basis og dans – alt til musikk – fra mandag til og med onsdag, tre treninger per uke.

I år som tidligere år sto våre ledere for oppvarming og lett trening før Moses stafetten på Oscarsborg 3. mai hvor forsvaret og DFI var verter. Mange deltok på treningen vår og vi fikk vist oss fram på en svært god måte.

7.1 Sosiale aktiviteter

Grillkveld med funksjonærer, trenere og mosjonister i gapahuken til Heer Grendehus
Årsmiddag for alle funksjonærene, (styret, trenere/ledere og verter) for 2015 ble holdt 6.
november hos Else. Vi har hatt to funksjonærmøter på Peppes Pizza, før og etter sommeren.

8. Arbeidsmiljø/sykefravær

Arbeidsmiljøet er svært godt, både innad i styret og på treningene. Vi har et styremedlem som har vært sykemeldt det meste av 2015.

9. Ytre miljø

Det ytre miljøet er godt, Samarbeid med DFI kontoret om utsendelse av fakturaer og lister over de som har betalt er godt. Likedan beskjeder når skolene er opptatt.

10. Fortsatt drift

F&S forsetter sin drift som tidligere.

Drøbak 3. februar 2016

Eva Fosby Livgard
Leder