



Saksliste til Friskis&Svettis Drammens årsmøte 21.03.2017

1. Godkjenne de stemmeberettigede
2. Godkjenne innkallingen
3. Godkjenne sakliste
4. Godkjenne forretningsorden
5. Velge dirigent
6. Velge referent
7. Velge 2 medlemmer til å underskrive protokollen
8. Behandle idrettslagets årsberetning
9. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand
10. Behandle forslag og saker
Ingen mottatte forslag eller saker
11. Fastsette medlemskontingent
12. Fastsette treningsavgift
13. Vedta idrettslagets budsjett
14. Behandle idrettslagets organisasjonsplan. (Tiltaksplan)
15. Foreta følgende valg:
 - 15.1 Styreleder
 - 15.2 Nestleder
 - 15.3 Kasserer
 - 15.4 Øvrige styremedlemmer
 - 15.5 Revisor
 - 15.6 Valgkomite

Referat fra årsmøte for 2016 Friskis & Sveltis Drammen

Tidspunkt: 21. mars 2017
Sted: Møterom, Drammenshallen
Møteleder: Stina Bellen Haflan
Referent: Wenche Haraldsen
Tilstede: 9 stk medlemmer (inkl. styret)

Saksliste og innkalling ble godkjent uten kommentarer.

Anne Kathrin Torgersen og Anne Kristin Thorset ble valgt til å undertegne protokoll.

Antall medlemmer var 128 pr 31.12.16 – en økning fra 2015 hvor medlemstallet var 95.

Det ble avholdt 6 styremøter med følgende fokusområder:

- Innfri alle krav fra NIF
- Bytte bank
- Underslagsforsikring hos IF
- Politiattest for alle funksjonærer
- Medlemsregistrering i KlubbAdmin
- Ungfokus
- Markedsføring

Fyldig og god årsberetning ble godkjent med en korrigerings.

Navnendring: Anne Helene Opsahl Danielsen.

Regnskap og budsjett ble gjennomgått av kasserer, og godkjent uten kommentarer.

2016 var et godt økonomisk år med et overskudd på 54.637,43

Vi fikk ikke tilskudd fra Drammen Idrettsråd.

Bruk av facebook har ført til reduserte utgifter til markedsføring.

Regnskapet er godkjent av revisor Jorunn Ovnerud uten kommentarer.

Det var ikke kommet inn noen forslag til saker innen fristen.

Ingen endring på medlems- og treningsavgift.

Muna Taarland gikk gjennom tiltaksplan for 2016.

Styret for 2016 har bestått av:

Stina Bellen Haflan	Leder
Muna Taarland	Nestleder
Heidi Grøndahl	Kasserer

Gro Waage Styremedlem – trenings- og utdanningsansvarlig

Tor Bjarne Christensen Styremedlem – markeds. Og webansvarlig

Wenche Haraldsen Styremedlem – verts- og utstyrsansvarlig

Tor Bjarne Christensen og Wenche Haraldsen går ut av styret .

Ny i styret blir ungdomsrepresentant Isabell Systad.

Revisor: Jorunn Ovnerud

Valgkomiteen: Anne Kristin Thorset og Elisabeth Lindstrøm

Drammen, 21.03.2017



Anne Kathrin Torgersen



Anne Kristin Thorset



Årsberetning 2016, Friskis&Svette Drammen

Medlemmer i 2016:

I 2016 hadde vi 128 medlemmer sammenlignet med 95 i 2015. Det er gledelig at vi har fått nye medlemmer, også ungdom. Og det er gledelig at vi beholder så mange trofaste medlemmer fra år til år.

Årsklasse	Antall
13-26	22
27-29	4
30-39	14
40-49	29
50-59	46
60-69	13

Tilsammen 8
gutter / menn

Bosted	Antall
Konnerud	68
Austad/Fjell/Strømsø	25
Tangen/Rundtom	8
Knive/Skooger	7
Bragernes/Underlia	6
Åssiden	5
Utenbys	5
Åskollen	3
Gulskogen	1

Treningstimer i 2016:

Våren 2016	Høsten 2016
Mandag kl 1900 (middels) på Hallermoen	Mandag kl 1900 (middels) på Hallermoen
Tirsdag kl 1800 (middels) i Drammenshallen	Tirsdag kl 1800 (middels) i Drammenshallen
Onsdag kl 2000 (middels) på Hallermoen	Onsdag kl 1800 (middels Ung) i Drammenshallen
Torsdag kl 1900 (sirkeltrening) i Drammenshallen	Onsdag kl 2000 (intervall flex) på Hallermoen
	Torsdag kl 1730 (EnkelJympa i Lier Flerbrukshall)
	Torsdag kl 1900 (sirkeltrening) i Drammenshallen

Våren 2016 hadde vi utetreninger i stedet for å avlyse timene på Konnerud når Hallermoen skole måtte bruke gymsalen til egne arrangementer. Treningsledere og verter hadde med seg fra 4 – 10 personer i skogen disse gangene. Gruppen småjogget/gikk fort til Haukåstoppen og treningslederen ledet styrketrening der før vi småjogget videre. Løypa var den samme hver gang, og turen tok ca. en time. Et veldig trivelig initiativ som flere har satt stor pris på.

I tillegg hadde vi gratis sommertrening på tirsdager og torsdager i Galterudhallen fram til skoleslutt.

Medlemmer fra F&S Drammen deltok på F&S Norge og Riks sommerbonus i juni, juli og august.

Vi tilbød gratis trening de første ukene av januar, i vinterferien, de 3 første ukene etter skolestart og i høstferien.

Høsten 2016 utvidet vi treningstilbudet til 2 treninger på onsdager. I tillegg til timen på Hallermoen, leide vi gymsalen i Drammenshallen kl.1800 (Ung middels) og rettet tilbudet mot ungdom. Det var få deltagere i begynnelsen, men etter høstferien økte deltagermassen etter å ha inngått en treningsavtale med Ski-og Ball-klubben Skiold, J02 og G02.



Årsberetning 2016, Friskis&Sveltis Drammen

I tillegg har vi inngått samarbeid med F&S Lier om EnkelJympa fra høsten 2016.

Timene har generelt vært godt besøkt, men onsdagstimen på Hallermoen har i år som i fjor hatt noen færre mosjonister. Det sene tidspunktet, kl 2000, er nok forklaringen, men det er vanskelig å endre fordi barneidretten har fortrinnsrett i salen.

Onsdagstimen i Drammenshallen er i oppstartsfasen, men lå stabilt på ca. 20 deltagere i desember.

Mosjonistene har gitt uttrykk for at de er godt fornøyde med timene og at det er variasjon i treningsformene. Treningslederne gir alt på timene, og det har smittet over på mosjonistene våre. Det har vært mange smil og svette ansikter dette året takket være en super innsats fra treningslederne våre.

Treningsledere i 2016:

Årets treningsledere: Anne Helene Opsahl Helliksen, Anne Kathrin Torgersen, Gro Waage, Hege Gunnerud og Muna Taarland.

Våren 2016	Høsten 2016
Mandag Hallermoen: Anne Kathrin / Muna	Mandag Hallermoen: Muna
Tirsdag Drammenshallen: Gro	Tirsdag Drammenshallen: Anne Helene / Gro
Onsdag Hallermoen: Anne Kathrin / Muna	Onsdag Drammenshallen: Anne Helene / Gro
Torsdag Drammenshallen: Anne Kathrin / Muna	Onsdag Hallermoen: Hege
	Torsdag Lier Flerbrukshall: F&S Lier
	Torsdag Drammenshallen: Anne Kathrin

Anne Helene Opsahl Helliksen fullførte treningslederutdanning i mai.

Verter i 2016:

Årets verter: Anne Haugjord, Anne Kristin Thorset, Elisabeth Lindstrøm, Ida Christensen, Ines Jenssen, Wenche Haraldsen og Stina Bellen Haflan

Våren 2016	Høsten 2016
Mandag Hallermoen: Ida	Mandag Hallermoen: Rullerende fram til november / Elisabeth
Tirsdag Drammenshallen: Wenche	Tirsdag Drammenshallen: Wenche
Onsdag Hallermoen: Ines / Rullerende fram til september	Onsdag Drammenshallen: Stina
Torsdag Drammenshallen: Anne Kristin	Onsdag Hallermoen: Rullerende fram til september / Anne Kristin
	Torsdag Lier Flerbrukshall: F&S Lier
	Torsdag Drammenshallen: Anne / Elisabeth

Vertene har også fungert veldig bra i 2016, og har vært veldig fleksible for å finne den beste rullerende vikar-ordningen. Totalt fikk vi 3 nye verter i 2016: Ida Christensen, Anne Haugjord og Elisabeth Lindstrøm. I tillegg har vi hatt god hjelp av vikarene Astri Vestskog, Ellen Kristiansen og Heidi Grøndahl.



Årsberetning 2016, Friskis&Svettis Drammen

Styret i 2016:

Stina Bellen Haflan	Styreleder + Ung fokus-ansvarlig
Muna Taarland	Nestleder + EnkelJympe-ansvarlig
Heidi Grøndahl	Kasserer + Hall-leieansvarlig
Gro Waage	Styremedlem - trenings- og utdanningsansvarlig
Wenche Haraldsen	Styremedlem + verts- og utstyrsansvarlig
Tor Bjarne Christensen	Styremedlem + markeds- og webansvarlig

Anne Helene Opsahl Helliksen	Valgkomite
Jorunn Ovnerud	Revisor

Vi har hatt 6 styremøter i 2016, og styret har i hovedsak hatt disse fokus-områdene:

- Innfri alle krav fra NIF
 - Byttet bank for å oppnå 2 signaturer i nettpanken (styreleder og kasserer). Ingen kan ta ut/overføre penger alene. Har også fått bedre betingelser på sparepengene våre
 - Underslagsforsikring hos IF
 - Politiattest alle funksjonærer
 - Registrert alle medlemmer i KlubbAdmin for rapportering til NIF. Kan bl.a. sende SMS/mail til alle medlemmer derifra
- Ung fokus. Knytte til oss ungdom fra nærområdet
- Markedsføring

Markedsføring i 2016:

Vi har delt ut flyers i nærområdet og på arbeidsplassene våre. I tillegg har vi hengt opp flyers på offentlig plasser, butikker og skoler i nærområdet.

Vi bruker to grupper på Facebook aktivt, en "Samfunn" og en "Gruppe" med henholdsvis 146 (108 i 2015) og 120 (112 i 2015) følgere / medlemmer.

I tillegg benytter vi oss av gratistjenesten "Det skjer" i Drammens Tidende. Vi har ikke annonsert i Drammens Tidende pga. kostnadene.

I mars arrangerte vi EnkelJympe-Happening med Drammen kommune og F&S Norge.

I september hadde vi stand på Bragernes torg. Vi fikk 3 nye medlemmer.

I oktober deltok vi på kampanjen «Ta med en venn» med utdeling av premier. Vi fikk 2 nye medlemmer.

Julekort med 2 uker gratis trening ble delt ut til alle medlemmer i desember.

Ung fokus har vært et satsningsområde der utsendelse av materiale fra F&S Norge ble spisset til bruk for F&S Drammen. Mail har blitt sendt til: Ski- og Ballklubben Skiold, Studentidretten, Buskerud Idrettskrets, Drammen idrettsråd, Danvik folkehøyskole, Mangfoldhuset, Børresen skole, Glassverket, Konnerud IL, Drammen BUL, Drammen Røde kors og Frelsesarmeen Drammen.

Det har blitt inngått avtale med Ski- og Ballklubben Skiold, Drammen Røde kors og Frelsesarmeen Drammen.



Årsberetning 2016, Friskis&Svettis Drammen

Invitasjon om gratis trening på onsdager har blitt sendt til alle brukere av Drammenshallen de gangene hallen har vært stengt pga håndballkamper. Drammen BUL har deltatt på noen onsdager.

Funksjonær-aktivitet i 2016:

Januar	Oppstart for alle funksjonærer på Skjenkestua
	Styremøte
Mars	EnkelJympa happening
	Årsmøte
	Styremøte
April	Heidi deltok på funkis-opplæring i Fredrikstad
Mai	Markering av Verdens aktivitetsdag
	Anne Helene lisensieres som Jympa middels treningsleder
	Styremøte
	Sommertrening starter på Galterud skole
Juni	Utetrening starter på Hallermoen
	Styremøte
	Sommeravslutning for alle funksjonærer i hagen til Stina
September	Styremøte
	Gro er treningsleder på Aktiv365 på 2 kurskvelder i regi av Buskerud Idrettskrets
	Gro deltar på UNG inspirasjonsdager med F&S Norge
	Stand på Bragernes torg med utdeling av flyers. En sosial og hyggelig event
	Stina deltar på styrekurs i regi av Buskerud Idrettskrets.
Oktober	Vi oppfordrer medlemmer til å delta på årets TV-aksjon. Aktiv søndag
	Friskis&Svettis Norge på "Opptour 2016" til F&S Lier. Anne, Heidi og Stina deltok på dette inspirerende møtet
November	Anne Kathrin og Muna deltok på inspirasjonsdager med F&S Norge
Desember	Styremøte
	Funksjonær-kveld på Frukt&Grønt
	Juleavslutninger for funksjonærer og mosjonister med utlodning og julegodterier i Drammenshallen
	Medlemmer ble invitert til 2.juledagstrening med F&S Lier i Tranbyhallen
	Styreleder ble intervjuet av Dagsavisen Fremtiden om trenings-tips for året 2017

Drammen, 23.februar 2016

Stina Bellen Haflan, Styreleder F&S Drammen

**Ta kontakt
med styret
for mer
informasjon**

Friskis & Svettis Drammen

Revisjon for regnskapet 2016

Jeg har gjennomgått regnskapet til Friskis & Svettis Drammen for året 2016 og mener dette gir riktig bilde av foreningens drift og stilling.

Regnskapet viser for 2016 et overskudd på kr 54.637,43

Gjenstående egenkapital pr. 31.12.2016 kr 350.466,52

Gjennomgangen er bestått av kontroll av balanseposter, vurdering av inntekter, samt gjennomgang av kostnader.

Det er ikke avdekket feil eller vesentlig mangler i regnskapet

Drammen 21.03.2017



Jorunn Ovnerud

Ta kontakt
med styret
for mer
informasjon

TILTAKSPLAN FOR FRISKIS&SVETTIS DRAMMEN, 2016						
Medlemmer 2015	95		Medlemsmål 2017	110		
			Delmål 2016	105		
Tiltaksområde	Mål	Tiltak	Hvordan	Ansvarlig	Når	Resultater
Funksjonær	1 ny sirkelfysleder		Muna har tatt sirkelfyskurs og skal lisensieres	Muna	des.15	OK
Markedsføring	25-40 i Drammensområdet	Annonsering på FB	Utvidet markedsføring på FB Filmsnutter med drone Ukens bilde	Stina Anne Kristin	jan.16	ukens bilde: Tor lager profil av treningsleder/vert
Bli medlem	Få ventende foreldre til å trene	Ta kontakt med "sjåførere" til barn som går på Rogne danseskole	"Ventetimer" Gi bort prøvetimer til ventende i Drammenshallen	Wenche	jan.16	Wenche har gjort men har ikke fått noe resultater enda... Fortsett, kanskje lager mer lokkende flyer
Bli medlem	Få flere menn	Mannekampanje	Ta med deg mannen din, gratis prøvetimer	Vertene v/Wenche	jan.16	satser på ungdom
Bli medlem	Visste du dette?	Henge opp på butikker og gi i handa	Visste du dette om F&S: Medlem av NIF Trening hjelper for Så og så mange trener i F&S Norge og Sverige Her er treningstider	Lage: Stina Alle: Dele ut + henge opp	04.jan	ok
Markedsføring	Trekke flere til trening på Hallermoen	Dele ut flyers	Stå i samlet flokk i F&S-tøy på Konnerud-senteret Flyers Vimpel	Anne Kathrin	09.jan	smekkkfult
Treningstilbud	5 treningstimer		Få en ekstra time til sirkelfys i Drammenshallen Søke på ekstra time mandag til torsdag	Muna	mar.16	ok
Treningstilbud	Til sammen tilbud om 5 timer i Drammen	Få flere treningstimer Søke etter timer i andre gymsaler DVG, Skoger	Må være med musikklegg 2 timer Skoger Ny bydel 2017? 3 timer i Drammenshallen (1 DVG) 2 timer Hallermoen	Anne Kristin sjekker DVG Muna søker til kommunen	mar.16	se 12
Bli medlem	Få flere ungdom	Samarbeid med idrettslag for å trekke ungdom	Ta kontakt med Skiold 2016 Ta kontakt med Tore i F&S Norge for å få argumentliste Ta kontakt med Skiold for evt. å bruke onsdagstimen 18:00-19:00	Stina (Gro/AnneHelene)	mai.16	ungtime onsdag fra høsten 2016
Markedsføring	Skape interesse	Filmsnutter Ukens bilde	Filmsnutt med drone Bilder fra treninger	Anne Kristin Stina	mai.16	
Treningstilbud	Happenings		Doble timer/90 minutters time Ekstern treningsleder	Gro	Høst 2016	
Bli medlem	Få flere ungdom	Tilby trening i gymtimer på Marienlyst US og DVG	Anne Helene og Gro kan tilby seg timer til skoler	Gro	Høst 2016	
Funksjonær	1 ny sirkelfysleder		Stina har tatt Ettan og skal ta sirkelfyskurs	Stina	jun.16	
Markedsføring	Skape interesse	Markeringer Drammen elvefestival	Være synlig - dele ut tilbud i Drammen Park	Styret	aug.16	
Bli medlem	Få flere ungdom	Samarbeid med idrettslag for å trekke ungdom	Ta kontakt med Konnerud 2017 Ta kontakt med Tore i F&S Norge for å få argumentliste Ta kontakt med Skiold for evt. å bruke onsdagstimen 18:00-19:01	Stina (Gro/Anne Helene)	mai.17	
Markedsføring	Skape interesse	Jentebølgen - juni	Ta oppvarming - gi tilbud Være synlig - dele ut tilbud T-skjorter til mosjonister som stiller opp på løp	Styret	mai.17	tatt av Akropolis
Markedsføring	Skape interesse	Markeringer Elveløpet - september	Ta oppvarming - gi tilbud Være synlig - dele ut tilbud T-skjorter til mosjonister som stiller opp på løp	Styret	mai.17	tatt av Moov
Bli medlem	Oppfølging av potensielle medlemmer	Få kontaktinfo (mailadresse+sms) til de som ta prøvetimer og som kommer på gratis trening	Legger på et ark med Navn, adresse, fødselsdato, mailadresse, mobilnr på koffertene Be de som ta prøvetimer og som kommer på gratis trening til å skrive på arken - Vert Send sms/mail til dem som ikke blir medlem	Styret	jan.16	

TILTAKSPLAN FOR FRISKIS&SVETTIS DRAMMEN, 2016						
Medlemmer 2015	95		Medlemsmål 2017	110		
			Delmål 2016	105		
Tiltaksområde	Mål	Tiltak	Hvordan	Ansvarlig	Når	Resultater
Funksjonær	Flere/Nye verter	Fyller behov for nye og flere verter	Annonse i FB, nettsiden og på treningstimer	Styret	feb.16	
Funksjonær	Godt-trives verter	Få verter trives godt	Vert-samling på starten av hver sesong	Vert ansvarlig(Wenche)	jan.16 nei	