



2023



# Inhoudsopgave

Inleiding			Basiswerking
Missie - visie			Beleidsfocussen
Financiële toestand			Goed bestuur



# Inleiding

Beste lezer, in dit verslag nemen we je mee doorheen een overzicht van onze activiteiten en prestaties van het voorbije jaar. Je zal merken dat we er opnieuw alles aan gedaan hebben om onze missie en doelstellingen te blijven nastreven en de dienstverlening aan onze clubs en sporters te bestendigen, al kondigde 2023 zich wel aan als een jaar vol veranderingen...

Zo hebben we onder andere werk gemaakt van verschillende **initiatieven** die passen binnen de **extra basisopdracht** voor multisportfederaties vanaf 2025, met name de ongebonden en anders georganiseerde sporter. Hoewel Fros voor deze doelgroep traditioneel al een dienstverleningspakket en aanbod had, is de aanpak met deze nieuwe initiatieven eens stuk concreter geworden. Twee feedbackmomenten met de Beoordelingscommissie Multisportfederaties (Sport Vlaanderen) hebben ons daarbij een eerste inzicht gegeven in de verwachtingen voor de toekomst.

Het vermogen om organisaties te helpen groeien is een belangrijke sterkte van Fros, en in dat kader werden er in 2023 dan ook **nieuwe allianties** aangegaan. Onder meer met Oriëntering Vlaanderen, die ervoor gekozen hebben om vanaf 2025 hun clubs bij Fros onder te brengen en nauw met ons samen te werken.

Ook hebben we veelbelovende gesprekken gevoerd met de Calisthenics-groep en het populaire en laagdrempelige LZV-cup-initiatief. Eind juni startten we met veel inspiratie en vol goede moed aan een nieuw **beleidsplanningsproces 'Road to 2028'** in functie van de volgende Olympiade en troffen we de eerste voorbereidingen voor de organisatie van de internationale CSIT-zwembekampioenschappen in Oostende in 2024. Als partner in **3 rationalisatieprojecten** werd samen met de andere betrokken federatie(s) o.a. een digitale tool voor clubs ontwikkeld voor het indienen van subsidiedossiers (Kwali-tijd), de nodige processen uitgetekend om dossiers van sportschutterslicenties in te scannen, digitaal op te slaan en te archiveren (Digital SSL), en gezorgd voor een intense kennisdeling op het vlak van organisatiestructuur en –cultuur (Sharebox).

Niet enkel op het vlak van onze werking, maar ook voor wat betreft het versterken van het personeel, het doorontwikkelen van onze IT-omgeving en het optimaliseren van bestuurlijke processen zijn we de nodige uitdagingen aangegaan. Alles met het oog op het uitbouwen van een solide organisatie die klaar is voor de komende jaren.

Onze organisatie toonde veerkracht en flexibiliteit in een moeilijke periode, nadat onze Teammanager Jurgen eind 2022 plotseling uitviel. Hierdoor moesten we onverwacht op zoek naar een oplossing voor het vervullen van deze cruciale rol binnen onze organisatie. Ondanks verschuivingen in rollen, herverdeling van taken en de inzet van een externe HR-consultant, blijft de **behoefte aan een nieuwe medewerker** duidelijk voelbaar.

Daarnaast werden we geconfronteerd met onvoorziene obstakels bij de ontwikkeling van onze CRM-omgeving in de cloud en een nieuw clubportaal, en waren we genoodzaakt een alternatief te zoeken. Het **traject 'Digitale maturiteit'** van de Vlaamse Sportfederatie bood ons de mogelijkheid om dit proces grondig en doordacht aan te pakken, wat resulteerde in een RFP met de nodige vereisten voor de ontwikkelaar om een op maat gemaakte IT-omgeving voor Fros te creëren.

Vrijwilligerswerkwerkt begeleidde ons bij de eerste stappen richting een **toekomstgericht bestuursmodel**, met als doel over te gaan naar een splinterexpertisestructuur waarbij het menselijk kapitaal van Fros optimaal wordt benut. Ter voorbereiding van de opstart van verschillende expertisecellen hebben we samen met een taskforce van experts uit de sportsector de verschillende thema's en kaders bepaald waarbinnen deze cellen zullen opereren.

Door middel van dit werkingsverslag willen we niet alleen verantwoording afleggen aan onze partners en stakeholders, maar ook transparantie bieden over onze activiteiten en keuzes. We hopen dat het je niet enkel informeert, maar ook inspireert en motiveert tot verdere samenwerking en groei.

Wil je graag een meer gedetailleerd overzicht van de uitgevoerde acties, neem dan een kijkje in Luik 2 van ons werkingsverslag.

We wensen je alvast veel leesplezier!



# Missie - visie

Onze missie en visie die in 2020 een grondige update kregen past volledig binnen onze nieuwe basisopdracht met betrekking tot de ongebonden en anders georganiseerde sporter en is meer dan ooit relevant.

Deze visie werd vertaald in de volgende **5 strategische doelstellingen** voor de beleidsperiode 2021-2024:

## Missie

### Bij Fros beleef je sport – op jouw manier, jouw locatie, jouw tempo

Fros is dé multisportfederatie die sport toegankelijk maakt voor iedereen en innovatie in de sport promoot. Het is onze ambitie om met een persoonlijke aanpak en sterk maatschappelijk engagement sportclubs en sporters te ondersteunen, en zoveel mogelijk mensen het plezier van samen sporten en bewegen te helpen ontdekken

## Visie

### Fros begeleidt en ondersteunt

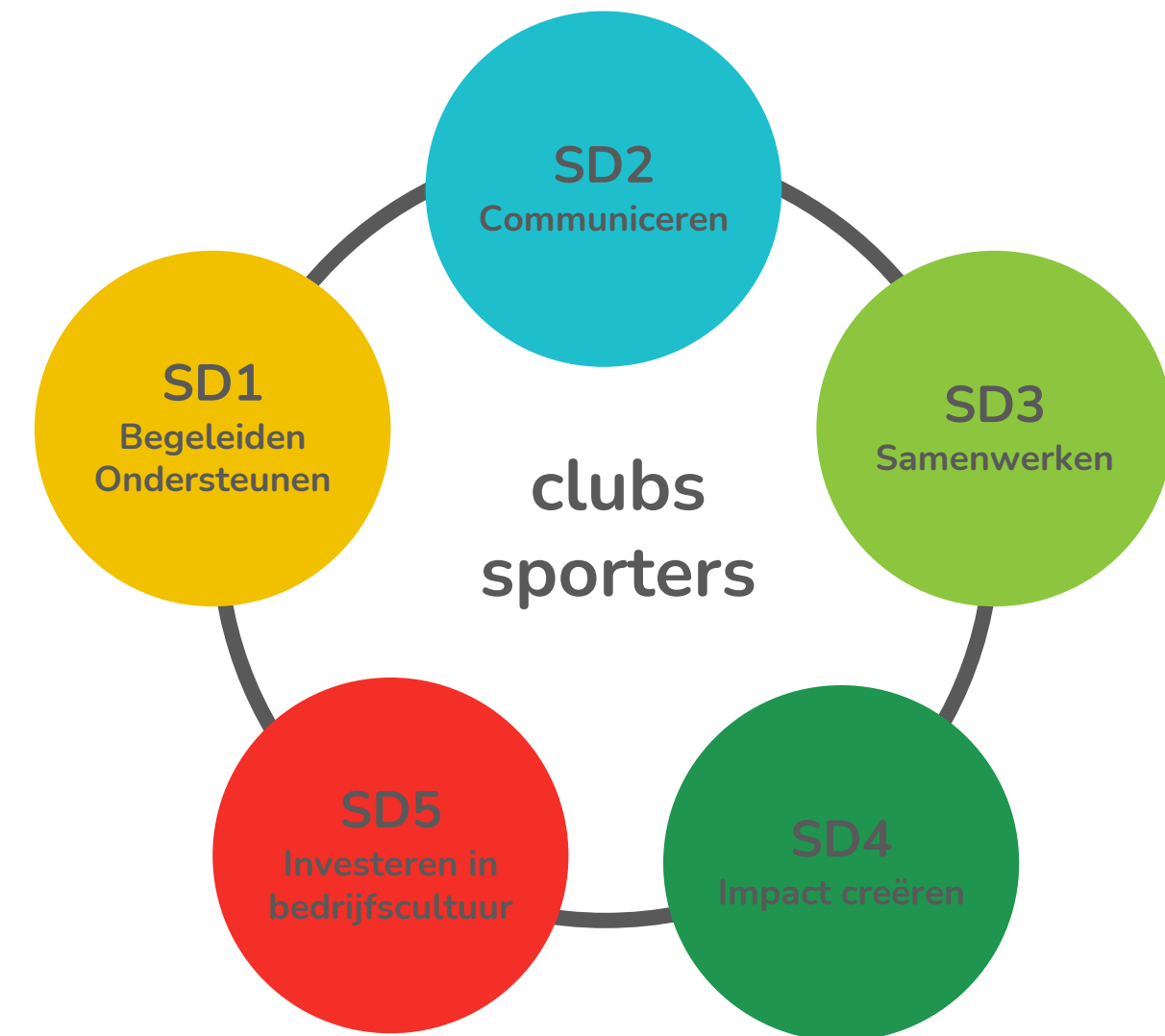
Door middel van maatwerk en flexibiliteit spelen we in op de verschillende noden van sportclubs, bedrijven, sporters en steeds veranderende sportvormen.

### Fros organiseert

Samen met partners zorgen we voor unieke en toegankelijke sportieve initiatieven.

### Fros vernieuwt

We bieden een platform voor minder gekende of nieuwe sporten, en anticiperen op nieuwe opportuniteiten en uitdagingen in de sport.



# Financiële toestand

Fros is een financieel gezonde organisatie, waardoor we de nodige slagkracht hebben om onze kwalitatieve dienstverlening voor sporter en sportclub te bestendigen, om onverwachte tegenslagen op te vangen en om mogelijk nieuwe opportuniteiten en uitdagingen in de toekomst aan te gaan.

De personeelskost, die door de uitval van de Teammanager vervangen werd door de inschakeling van een externe HR-consultant, bleef lager dan aanvankelijk begroot en dit resulteerde in een **positief resultaat van €78.150,33**.

We verwijzen naar de link onderaan voor het overzicht van de balans en resultatenrekening van 2023, zoals deze werd voorgelegd en goedgekeurd door de Algemene Vergadering van 25.04.2024. De bedrijfsrevisor kon alvast besluiten dat Fros een correcte boekhouding voert en haar financiële stabiliteit en continuïteit is gegarandeerd. Voor 2023 wordt volgende resultaatsverdeling voorgelegd (o.v.v. goedkeuring door de AV op 25.04.2024):

**Winst van het boekjaar 2023** (incl. terugname van bestemde fondsen): **€78.150,53**

**Resultaatsverdeling:**

Aanleg fonds clubwerking (bedrijfsport)	€15.000,00
Aanleg fonds Basisopdracht 4	€63.150,53



**Bijlage 1: Balans en resultatenrekening 2023**

**Conclusie van de bedrijfsrevisor (Callens, Vandelanotte & Theunissen)**

Gebaseerd op onze beoordeling, is niets onder onze aandacht gekomen dat ons ertoe aanzet van mening te zijn dat de bijhorende verkorte interne balans en resultatenrekening, geen getrouwe weergave is, in alle van materieel belang zijnde opzichten, van de financiële positie van de entiteit per 31 december 2023, en van haar resultaten voor de periode dan afgesloten, in overeenstemming met het in België van toepassing zijnde boekhoudkundig referentiestelsel.



Inhoudsopgave

# Basiswerking



## SD1 - Begeleiden en ondersteunen

Fros heeft zich al sinds haar ontstaan als multisportfederatie ingezet voor **alle** clubs en sporters, zonder daarbij een onderscheid te maken tussen de meer traditionele, gekende sporten en de minder gekende sporten of anders georganiseerde initiatieven. Zoals ook onze missie aangeeft, streven we ernaar om **iedereen** de mogelijkheid te bieden om **op zijn of haar manier, locatie en tempo te sporten**, waarbij we steeds de sporter en sportclub centraal plaatsen. In 2023 konden bijna 4000 sportieve werknemers uit 9 bedrijven genieten van een apart lidmaatschap, samen met meer dan 12.000 aangesloten sporters (van de bijna 60.000 in totaal) die een sport beoefenden die niet op de sporttakkenlijst stond en/of deelnamen aan sportkampen en sociaal-sportieve initiatieven van partnerorganisaties zoals Sporty, Freetime, Sportaround en KAA Gent Foundation. Hoewel het totale ledenaantal licht daalde (-5%), bleef de verdeling van de verschillende leeftijdscategorieën die actief waren in de aangesloten sportclubs stabiel: de meeste jongeren ( $\leq 18$ j) beoefenden hun favoriete sport nog steeds in de multisportclubs, zwem- en vechtsportclubs en de minder traditionele sportclubs, terwijl het binnen de bedrijfssportcontext logischerwijs vooral ging over het activeren van de categorie 19-60 jaar. De +60-jarigen waren voornamelijk vertegenwoordigd in de aangesloten schietsport-en wandelclubs. Deze diversiteit, zowel op het vlak van leden als het aanbod, weerspiegelde zich tevens in onze dienstverlening en ondersteuning die we zoveel mogelijk op maat hebben georganiseerd.

Zo faciliteerden we anders georganiseerde recreatieve competities en toernooien in zwemmen, sportschieten, veldvoetbal, ultimate frisbee en badminton, in samenwerking met onze clubs en partners. Vanwege een tekort aan deelnemende teams waren we jammer genoeg genoodzaakt om het Leuvens Zaalvoetbalverbond na meer dan 30 jaar stop te zetten, en hebben we de clubs geholpen om aansluiting te vinden bij alternatieve competities in de regio zodat ook zij hun wekelijkse sportbeoefening konden behouden. De martial arts-beoefenaars en skateboarders konden hun technieken bijschaven op respectievelijk federale trainingen of stages (Gasshuku) en specifieke lessenreeksen, en binnen het sportschieten werden 2 nieuwe formats onder de dynamische disciplines gelanceerd, nl. Low Velocity Rifle en Precision Rifle Shooting.

We bereikten de natuur- of buitensporter via de organisatie van 3 biatlons op verschillende locaties in Vlaanderen en door de ondersteuning van het aanbod van de Bergstijgers (klimmen, wandelen). (Ex-)werknemers van bedrijven werden geactiveerd via het aanbod van bedrijfssport-competities in verschillende sporten en disciplines waaronder atletiek, basketbal, biljart, bowling, minivoetbal, schaken, tennis, volleybal en zaalvoetbal. Fros nam deel aan de Europese bedrijfssportspelen in Bordeaux en begeleidde een delegatie van 125 sporters uit 12 bedrijven, waarbij we het opnamen tegen 17 andere landen in maar liefst 18 sporten/disciplines. Het resultaat was een knappe 4e plaats (overall) op de landenranking!

Op IT-vlak drongen enkele noodzakelijke veranderingen zich op om onze systemen te kunnen bestendigen, wat gevolgen had voor de eindgebruiker en de gekoppelde toepassingen zoals ons clubportaal. De 122 deelnemende clubs en onze eigen medewerkers konden niet langer terecht in ons clubportaal voor respectievelijk het indienen en verwerken van de dossiers van het vernieuwde Fros Fonds, maar moesten gebruik maken van het – in samenwerking met Basketbal Vlaanderen – nieuw ontwikkelde platform Kwali-tijd. De Fros medewerkers hebben er alles aan gedaan om de betrokken clubs hierbij zowel telefonisch, via mail als fysiek ondersteuning te bieden.

Om de rol van de Fros-coach te versterken organiseerde de Fros Academy in 2023 verschillende interne infosessies, waaronder over de Fros Sportverzekering (Ethias), de algemene VTS-structuur, de teaser 'Welzijn op het werk' en de nieuwe Basisopdracht 4 voor Multisportfederaties. De coaches zelf konden terecht op een gemeenschappelijk Teams-kanaal (kennisplatform) waaraan meerdere topics werden toegevoegd en waar nuttige informatie steeds voor hen beschikbaar was om hun rol als aanspreekpunt optimaal te kunnen vervullen. Op deze manier werden ook 3 Fros business-coaches specifiek voor bedrijven opgeleid en ingezet.

# Basiswerking



## SD1 - Begeleiden en ondersteunen

We lanceerden in 2023 het **Fros Fonds**, een subsidiekanaal voor bij ons aangesloten sportclubs dat al de reeds bestaande fondsen (Jeugdsportfonds, Trainers- en Opleidingsfonds en Multisportfonds) bundelt in één groot fonds. 'Groot' omdat de 3 thema's werden samengevoegd, maar ook omdat het totale subsidiebedrag (€70.000) werd gecumuleerd. Op deze manier konden we onze clubs, die zich inzetten voor jeugdsport en kwalitatieve omkadering, een substantiële financiële impuls bieden en stimuleren om hun werking verder uit te bouwen en te optimaliseren. Het biedt ook extra steun voor het opstarten en/of uitwerken van brede motorische initiatieven of het aanreiken van een multisportaanbod (verschillende sporttakken) binnen de club. Tot slot betekent dit nieuwe gecombineerde fonds ook een aanzienlijke vermindering van administratieve lasten voor de clubs, aangezien ze slechts één dossier per club hoeven in te dienen, de timing en deadlines hetzelfde zijn en dubbele vragen worden vermeden. Het concept van de vragenlijst waarop men punten kan scoren op meerdere kwaliteitscriteria en waaraan een toelage is gekoppeld, werd behouden. Om deel te kunnen nemen aan elk thema werden er aparte basisvoorwaarden opgesteld, en voor het eerst was het hebben van een club-API een vereiste voor clubs die wensten deel te nemen aan het thema Jeugdsport. Voor het invullen van de vragenlijst, het uploaden van documenten en het indienen van hun subsidiedossiers konden de clubs trouwens gebruikmaken van de digitale tool '**Kwali-tijd**' die in samenwerking met Basket Vlaanderen en ontwikkelaar Sports Insights in 2023 werd gebouwd ([cfr. ook SD3](#)).

In 2023 namen **122 clubs** deel aan het Fros Fonds, waarvan er **86 een jeugdwerking** hadden. Van deze clubs waren er dan op hun beurt **9 die inzetten op een breed motorische sportaanbod (BMO) of die minstens 3 verschillende sporttakken** aanboden. Dit vertaalde zich in 6313 jeugdleden die BMO volgden en 36 jeugdleden die minstens 3 verschillende sporttakken beoefenden binnen hun club. Drie clubs binnen de deelnemende clubs aan het Fros Fonds 2023 hebben een BMO-erkenning (door Sport Vlaanderen). 58 van de 86 jeugdsportclubs beschikten bovendien over een opgeleide club-API.

Fros had in 2023 in totaal **16.630 jeugdleden** aangesloten (<18 jaar), waarvan 77% via de werking van hun club ondersteund kon worden via het Fros Fonds. Dit is een stijging van 27% ten opzichte van 2022 toen 'slechts' 50% van het totaal aantal aangesloten jeugdleden via deze weg werd bereikt, al is hier enige nuancering wel op zijn plaats aangezien de totale aantallen verschillen door het combineren van de 3 thema's/fondsen. Ondanks deze positieve stijging is het totaal aantal jeugdleden binnen Fros wel minder dan in 2022 (-3965), een daling die voornamelijk te wijten is aan minder inschrijvingen bij enkele grote clubs.

Van de ongeveer 1200 trainers die door de deelnemende clubs waren aangeduid in het Fros-clubportaal, hadden er 531 (=44%) een VTS-kwalificatie (of gelijkgesteld) of een diploma Bachelor/Master Lichamelijke Opvoeding. Voor sporten waarvoor (nog) geen erkende VTS-opleiding bestaat (bv. ultimate frisbee, sommige martial arts,) kwam een pedagogisch of begeleidingsgericht diploma ook in aanmerking voor een score. **84 clubs (70%)** scoorden gelijk of beter dan de **trainersnorm** (# gekwalificeerde trainers per # leden) van **1/50**, terwijl 49 zelfs een trainersnorm van 1/20 behaalden.

Tot slot werden **19 bedrijfssportafdelingen en -koepels** apart ondersteund via het **Bedrijfssportfonds** (BSF) en door middel van het daaraan gekoppelde bedrag van €25.000. In totaal hebben we zo in 2023 bijna **€100.000 aan subsidies verdeeld** volgens eenzelfde principe, waarbij de score op een vragenlijst de grootte van de toelage bepaalde. Zo konden we de werking van onze clubs en bedrijfssportafdelingen een stevige boost geven en daarbij focussen op de kwaliteit van het sportaanbod en de begeleiding.

# Basiswerking



## SD1 - Begeleiden en ondersteunen

Op het vlak van vormingen zorgden we voor een divers aanbod gaande van trainingen ter voorbereiding van een VTS-cursus en/of de daaraan gekoppelde toelatingsproef tot zowel sportspecifieke als sporttakoverschrijdende cursussen en bijscholingen. Zo werden in 2023 door Fros een 40-tal sportschutters (Maasmechelen), 41 ju-jitsuka's (Gasshuku in Herentals) en 11 klimmers (sessies GTE-sport/rotslimmen in Herselt) klaargestoomd voor de toelatingsproef van de respectievelijke VTS-Initiatorcursussen.

We organiseerden als pilootproject één van de eerste VTS-cursussen Coach4skills, zorgden er samen met de DSKO voor dat er na meerdere jaren opnieuw een initiatorcursus sportschieten kon doorgaan, en startten onze ondertussen 8e initiatorcursus skateboard op. Ook via onze afvaardiging in de denkcellen hebben we verder bijgedragen aan de ontwikkeling van de VTS-cursussen ju-jitsu, aikido, klimmen, rolschaatsen (skateboard) en sportschieten, en samen met Frisbee Vlaanderen werd de denkcel en bijhorend opleidingstraject Ultimate Frisbee opgestart bij de VTS.

Zoals de voorbije jaren was er ook in 2023 een badminton-bijscholing, ditmaal met als thema 'Dubbel or Nothing!', en een clinic voor lesgevers klimmen aan de buitenklimmuur in Buggenhout.

In het kader van de Europese Week van de Sport en via de Erasmus+ projectoproep 'Mobility for sport coaches' kon met onze hulp in Zeebrugge een clinic doorgaan onder leiding van een Italiaanse UF-coach (Valerio Iani). Tot slot werden in het kader van gezond en ethisch sporten opnieuw bijscholingen aangeboden zoals o.a. Getfit2sport en opleidingen tot club-API.

Naast bovenstaande initiatieven werden er nog financiële stimuli voorzien om enerzijds trainers en lesgevers te motiveren om een VTS-opleiding te volgen en anderzijds om de gediplomeerde trainers te behouden. Zo heeft Fros in 2023 aan 9 trainers de helft van het cursusgeld teruggestort voor het succesvol afronden van hun VTS-cursus, terwijl de terugbetaling van het lidgeld van de actieve, gediplomeerde trainers verliep via het **Fros Fonds**.

Op 11 februari 2023 konden een 40-tal geïnteresseerden deelnemen aan allerlei sessies op onze 'Inspiratiedag Multisport' in samenwerking met Sporta, en zo inspiratie opdoen om ook in de eigen club in te zetten op brede motorische vaardigheden en multisport. We ontwikkelden hierrond tevens [een volledige webpagina](#) met de nodige good practices, [blogposts](#) en een [multisportgids](#) met oefeningen, en we begeleidden clubs in hun erkenningsprocedure voor BMO-initiatieven.



# Basiswerking

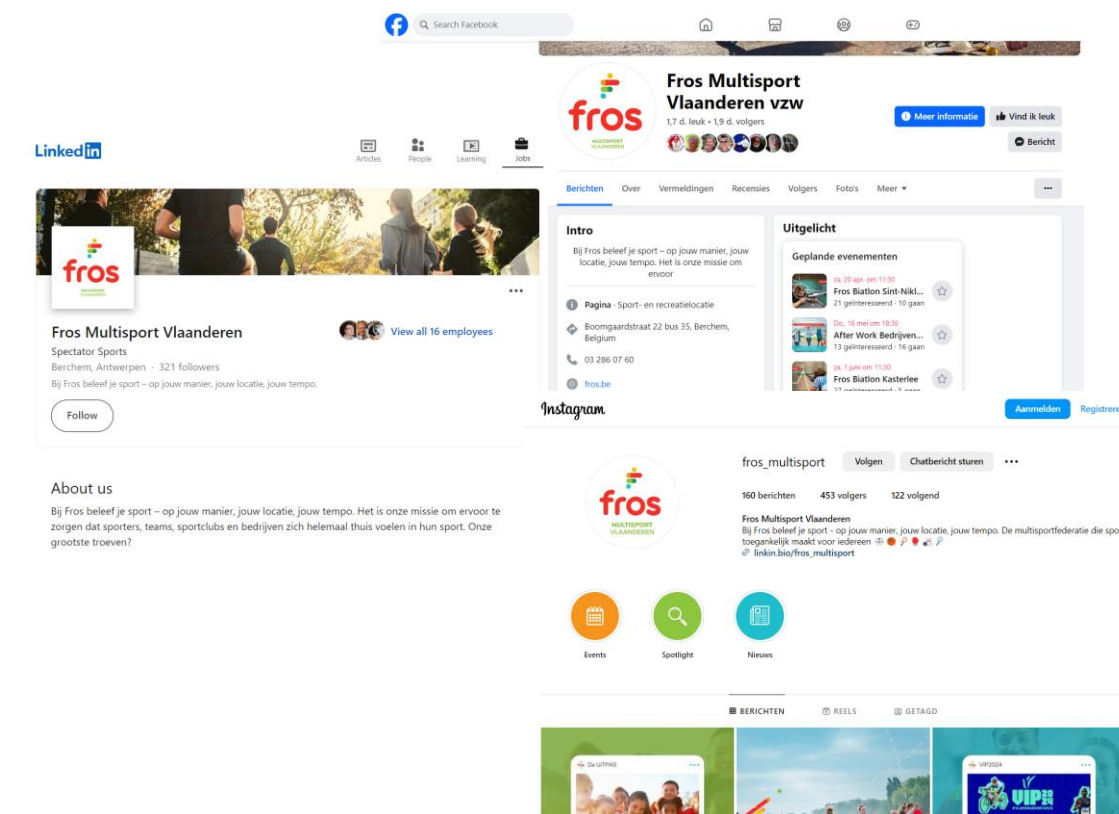


## SD2 - Communiceren

De marketingstrategieën en -doelstellingen voor 2023 werden grotendeels in de loop van het jaar bepaald onder begeleiding van sportmarketingbureau MySueño, waarbij er een sterke focus lag op interne groei op het vlak van MarCom en minder op externe campagnes ('hub' en 'hero'). Door middel van maandelijkse marketingmeetings werd o.a. de content van de dagdagelijkse communicatie via sociale media en nieuwsbrieven ('hygiene') voor de komende maand samen vastgelegd. Dankzij de versterking van het MarCom-team met een nieuwe medewerker, de gevolgde opleiding rond het opmaken en plannen van campagnes en content, en het inlezen in het gebruik van ChatGPT, moesten we voor deze rol (planning en content) minder en minder een beroep doen op het marketingbureau, hetgeen ook weer een positief effect had op ons beschikbare marketing-, communicatie- en promotiebudget.

Via social media ,  en , meerdere [blog posts op onze website](#) en ons maandelijks 'Fros-nieuws' (mail) werden zowel onze clubs als andere stakeholders op de hoogte gehouden van allerlei nieuwigheden en interessante initiatieven, opleidingen, infosessies, fondsen, events etc. Daarnaast werden er ook verschillende projectspecifieke nieuwsbrieven opgemaakt en verstuurd naar o.a. bedrijven, martial arts-clubs (Budomail) en zaalvoetbalclubs (Time-out), en ontvingen de aangesloten sportschutters, clubs en geabonneerden 5 sportschuttersmagazines in hun mailbox. Sinds eind 2023 hebben we bovendien een [meldpunt](#) toegevoegd op onze website via dewelke leden, deelnemers,... klachten kunnen doorgeven die verder gaan dan louter grensoverschrijdend gedrag.

Ondanks er in 2023 geen gezamenlijk overleg is doorgestaan met alle regionale 'Sport op het werk' - consultants van Sport Vlaanderen samen, heeft Fros wel meermaals individueel contact gehad met zowel hun teamleader alsook de regionale consultants apart, dit met het oog op mogelijke samenwerking en complementariteit rond bedrijfssport en sport op het werk.



# Basiswerking



## SD3 - Samenwerken

Dankzij de diversiteit van onze samenwerkingsverbanden konden we als organisatie in 2023 opnieuw beroep doen op een breed netwerk binnen de sport- en vrijetijdsector, waardoor we meerdere partners en experts konden betrekken bij onze werking. Zo startten we in 2023 met een **nieuw coachingstraject met Demos** in functie van onze beleidsuitdagingen rond kansengroepen en werkten we samen met Sportwerk Vlaanderen voor het aanbieden van teaspakketten en proefsportsessies voor bedrijven. We waren zoals reeds aangehaald vertegenwoordigd binnen de Stuurgroep van de Vlaamse Trainersschool en de denkcellen sportschieten, rolschaatsen skateboard, klimmen, ju-jitsu en aikido, en zorgden met Skate Vlaanderen voor de organisatie van workshops binnen het project 'Girls who Skate'. Ons GES (Gezond en Ethisch Sporten) - beleid werd zoals de voorgaande jaren vormgegeven in samenwerking met Sporta, enerzijds door de gezamenlijke organisatie van opleidingen en bijscholingen (club-API, Getfit2sport) en anderzijds door het samenbrengen van experts in onze Ethische Adviesraad en Medische Commissie.

Andere partnerships met collega-federaties situeerden zich voornamelijk binnen 3 projecten onder de **beleidsfocus rationalisatie**. Bij **Sharebox** streven we onder begeleiding van Vrijwilligerswerkwerk naar het optimaliseren van de eigen organisatiecultuur en -structuur, door met 4 andere sportfederaties (Gymfed, Paardensport Vlaanderen, Gezinsport Vlaanderen en Cycling Vlaanderen) elkaars ervaring en expertise hierrond te delen en uitdagingen gezamenlijk en concreet aan te pakken. In 2023 werd de eerste fase afgewerkt waarbij we elkaar als organisatie leerden kennen (sterktes en struggles), de verschillende werkhema's werden afgebakend, het projectplan en doelstellingen werden uitgewerkt en de tijdslijn werd bepaald. De focus voor Fros lag daarbij op het verder uitwerken van het splinterexpertisemodel en de medewerkers en bestuurders het Sharebox-principe mee laten ervaren ([cfr. ook SD5](#) en bijlage 2). Samen met de Vlaamse Schietsportkoepel werd gestart met **Digital SSL**, met als doelstelling het volledig digitaliseren van de sportschuttersdossiers (aanvraagprocedure, archivering). Door onvoldoende analyse vooraf werd dit project deels 'on hold' gezet maar kon de aanpak rond de bewaartermijnen en het digitaliseren van het archief wel gefinaliseerd worden. Met het project **Kwali-tijd** hebben we met Basketbal Vlaanderen en externe partner Sports Insights een platform ontwikkeld waarop clubs van sportfederaties een vragenlijst kunnen invullen en documenten opladen in functie van hun subsidiedossier.

In het kader van onze samenwerking met universiteiten en/of hogescholen verzorgden we een online webinar 'Hosting a sporting event at a theme park' voor de IULM University of Milan, en verwelkomden we een laatstejaarsstudent van de opleiding Sport en Bewegen (Howest) voor zijn stage. Hierin werd hij door enkele collega's begeleid voor onder andere de ontwikkeling van een **multisportgids**. Charlotte Van Tuyckom, als Lector actief aan Howest, was in 2023 nauw betrokken bij ons traject rond toekomstgericht besturen en werd op de AV verkozen als nieuwe bestuurder van Fros. Voor de Artevelde Hogeschool kon er opnieuw een lessenreeks skateboard ingevuld worden in de topsporthal en het skatepark aan de Blaarmeersen, en voor de organisatie van de Bedrijvenloop op 3 mei waren er verschillende overlegmomenten met de HoGent.

Dankzij ons link met het CSIT, EFCS en WFCS konden we vorig jaar met een delegatie van onze clubs en leden deelnemen aan de CSIT World Sport Games in Italië, de Europese bedrijfssportspelen in Bordeaux en de Wereldbedrijfssportspelen in León (Mexico). Ook werden de eerste gesprekken gevoerd voor de organisatie van de **CSIT zwemkampioenschappen in Oostende** door Fros in 2024. Hierbij zijn naast het CSIT onder andere ook de aangesloten zwemclubs en uiteraard ook de stad Oostende betrokken.

Tot slot waren **onze sportclubs** opnieuw belangrijke partners voor het invullen van initiaties en sportspecifieke bijscholingen, voor het geven van skateprogramma's in SPRK en bij de organisatie van onder andere de Fros biatlons. Hiervoor konden deelnemers zich in de aangesloten schietsportclubs voorbereiden op het schietgedeelte van deze sport. Voor elke locatie werd er trouwens ook samengewerkt met lokale partners zoals sportdiensten (Sporting A, stad Sint-Niklaas) en recreatiedomeinen (De Ster, Herentals centrum Sport Vlaanderen). De ontwikkeling van een sportaanbod op de bedrijvensite in Puurs-Sint Amands verliep in 2023 trager dan verwacht waardoor de vooropgestelde timing opgeschoven wordt naar 2024 en 2025.



*Bijlage 2: Rapportering Sharebox 2023 (BF Ration)*

# Basiswerking



## SD4 - Impact creëren

Elke organisatie met een maatschappelijk doel hoopt om de nodige impact te kunnen creëren. Fros verschilt daarin niet van andere: we zetten sport in als middel om mensen samen te laten bewegen. We profileren ons als een toegankelijke en open organisatie waar iedereen zich thuis voelt, en hebben dit ook in 2023 geïntegreerd in onze initiatieven en dienstverlening door het creëren van een veilige sportcontext. Aangezien onder andere de club-API hierin een belangrijke rol speelt, hebben we ook vorig jaar werk gemaakt van het vergroten van onze API-community door het aanbieden van opleidingen tot club-API, het promoten van de toolkit 'Grensoverschrijdend voor sportclubs' (ICES) en het als een verplichte deelnamevoorwaarde op te nemen in ons Fros Fonds ([cfr. ook SD1](#)). Ondertussen hebben we **271 geregistreeerde club-API's** in ons clubportaal, een stijging van 30% ten opzichte van 2022. Er werd een nieuwe collega als federatie-API aangesteld die samen met de experts in onze Ethische Adviesraad een viertal cases rond grensoverschrijdend gedrag heeft behandeld. Hij heeft in het voorjaar van 2023 bovendien deelgenomen aan het project 'Passie voor Sport' rond gender- en seksediverse personen in de sport (van Out For The Win), met o.a. leergesprekken, infomomenten en een inspiratiedag te Leuven om onze kennis rond deze doelgroep bij te schaven. Eind 2023 schreef Fros zich trouwens als enige multisportfederatie in voor het vervolgtraject.

We sensibiliseerden onze clubs met betrekking tot een gezonde sportbeoefening door middel van meerdere posts op onze communicatiekanalen over onder andere dopingpreventie, de meerwaarde van een sportmedische keuring ([sportkeuring.be](#)), een EHBO-actie en de opleiding Getfit2sport. Deze laatste moest wegens te weinig interesse echter geannuleerd worden, al kan de nieuwe GF2S-app wel een goed alternatief zijn voor de toekomst. Onze Medische Commissie met daarin 3 sportartsen boog zich over onze **ongevallenstatistieken** en kon vaststellen dat deze de voorbije jaren ongeveer dezelfde tendensen vertoonden (soort sport, aard en locatie van het letsel). Opvallend was wel de licht verhoogde schadestatistiek van de individuele sporten zoals badminton en martial arts.

Impact hebben betekent ook dat we zoveel mogelijk mensen willen bereiken, in ons geval zowel de sporter in de club als de anders georganiseerde of ongebonden sportieveling. Ondanks een lichte daling van ons ledenaantal in 2023 waren er ook hoopgevende tekens die erop wezen dat ons bereik en ledenaantal de komende jaren terug zal stijgen. Enerzijds was er de keuze van **Orienteering Vlaanderen** om vanaf 2025 haar clubs bij Fros onder te brengen en anderzijds was er de mogelijkheid van zowel een meer ongebonden **calisthenics**-groep als het anders georganiseerde **LZV-cup** om ook met ons samen te werken. Stuk voor stuk organisaties die bovendien volledig aansluiten bij ons DNA en opportuniteiten kunnen bieden om in te zetten op de nieuwe basisopdracht 4. We werkten tevens verder aan initiatieven rond 'Muurkeklop' en 'Pickle Ball' en lieten innovatieve en trendy sporten aan bod komen op onze sociale media onder de rubriek 'Sport in de kijker', zoals we dit in 2023 deden voor biatlon, mermaiding en sepak takraw.



Inhoudsopgave

# Basiswerking



## SD4 - Impact creëren

De ongebonden en anders georganiseerde sporter kwam eveneens aan zijn/haar trekken via de **biatlons** die georganiseerd werden in samenwerking met lokale sportdiensten, recreatiedomeinen en vooral de eigen lokale schietclubs. In deze laatste konden deelnemers ter voorbereiding van de biatlon hun schiettechnieken oefenen, maar het was ook een uitgelezen kans om ze kennis te laten maken met de schietsport en –club en zo mogelijke doorstroming naar reguliere sportbeoefening te bevorderen. In 2023 trof Fros alle voorbereidingen (organisatie, communicatie, etc.) om de **Run 4 Diversity** op zondag 8 oktober te organiseren, een recreatief loop- en wandelevent om diversiteit in al zijn vormen onder de aandacht te brengen. Hierbij was er trouwens een internationale link met de Europese Bedrijfssportfederatie (ECSF) waarbij een soortelijk event in dezelfde periode ook doorging in andere Europese landen. Helaas moest onze organisatie vanwege te weinig interesse geannuleerd worden. Jonge wielrenners konden in de paas- en zomervakantie dan weer hun hart ophalen tijdens de intensieve, **begeleide klimstages** voor nieuwelingen (wielrennen) in de Hoge Venen. De organisatie van de wekelijkse fietstrainingen en opleidingen gebeurde door een Fros-medewerker die deels werd geoutsourcet aan de Vlaamse Wielerschool via de kostendelende vereniging 'Zelfstandige groepering Shared Services Center Sport'.

Om **KMO's**, en meer specifiek hun werknemers, te activeren gaan we steeds uit van een holistische aanpak, waarbij niet enkel gefocust wordt op het fysieke welzijn maar waar ook aandacht wordt besteed aan het mentale aspect. Er werden in 2023 Sport- en Beweegscans afgenomen en besproken voor 3 verschillende bedrijven en we werkten samen met privépartner Time-out voor het geven van sportieve sessies en de invulling van proefsportpakketten voor bedrijven. Een aanbod dat de komende jaren verder uitgerold zal worden.

De projecten **Funbox** en **Women in Ultimate**, vanaf 2021 vanuit de beleidsfocus 'laagdrempelig sporten' voor 2 jaar ondersteund, werden ook in 2023 verder bestendigd. Zo kon de FunBox succesvol ingezet worden op 3 locaties en hebben deelnemers achteraf deelgenomen aan het opvolgprogramma in de skateclub. Dankzij Women in Ultimate is de organisatie van het 7-7 Fun toernooi voor Ultimate-speelsters in België ondertussen mee opgenomen in de algemene werking van Belgian Ultimate.

In het kader van het nieuw decreet op (multi)sportfederaties hebben we met 5 projectteams in het najaar van 2023 **6 nieuwe BO4-initiatieven** uitgewerkt en gepresenteerd aan de Beoordelingscommissie Multisport-federaties van Sport Vlaanderen. Op basis van hun feedback zullen 5 van deze in 2024 verder vorm krijgen om er in 2025 voluit mee te kunnen starten. In november zaten we samen met een expertencomité bestaande uit 7 experts om onze aanpak en initiatieven met betrekking tot kansengroepen af te toetsen. Bijkomend hebben we ingetkend op een vervolg coachtraject vanuit Demos om te achterhalen hoe we onze dienstverlening meer op maat kunnen maken van sportclubs die zich willen engageren voor kansengroepen en maatschappelijk kwetsbare personen. In functie van ons nieuwe beleidsplan stemden we ook af met een selectie van sportclubs en externe stakeholders door middel van een bevraging (eind september), daarbij uitgaande van 5 thema's en met een focus op het aanbod van Fros voor wat betreft de anders georganiseerde en ongebonden sporter.

Via verschillende initiatieven besteedden we de nodige aandacht aan **brede motorische ontwikkeling** en **multisport**, zowel op het vlak van opleiding, kennisdeling als sensibilisering. In navolging van het succesvolle netwerkevent multisport in 2022 organiseerden we in samenwerking met college-federatie Sporta op 11 februari een eerste inspiratiedag rond multisport in Mechelen. Een 40-tal deelnemers konden er good practices uitwisselen en deelnemen aan allerhande workshops waarin het aanbrenge van motorische vaardigheden centraal stond. In het vernieuwde Fros fonds was er een apart onderdeel voorzien voor clubs die inzetten op BMO en/of een aanbod hebben van minstens 3 sporttakken, waardoor 9 clubs in aanmerking kwamen voor een financiële ondersteuning vanuit Fros. In het najaar van 2023 lanceerde Fros haar gratis '[Oefeningengids multisport](#)', een digitale gids met meer dan 200 pagina's aan oefeningen die brede motorische ontwikkeling bij kinderen bevorderen. Er werd een online campagne gelanceerd om de oefeningengids ruim te verspreiden waarmee we 20.000 personen bereikt hebben en waarvan uiteindelijk meer dan 250 geïnteresseerden de gids hebben gedownload. Samen met Sporty Sportief organiseerden we in de herfstvakantie van '23 een pilootproject voor de opleiding Coach4Skills, te Leuven. Door te weinig inschrijvingen om deze VTS-opleiding te laten doorgaan werden de ingeschreven cursisten doorverwezen naar een gelijklopende opleiding in Mechelen. Tot slot participeerden we aan de Commissie Multisport (Sport Vlaanderen) waarin gewerkt werd rond een brede aanpak rond multisport en het erkennen van BMO-initiatieven, iets waarmee we ook enkele clubs begeleid hebben.



# Basiswerking



## SD5 - Investeren in bedrijfscultuur

Wanneer we spreken over bedrijfscultuur komen we voor 2023 al snel terecht bij het **Sharebox-project** ([cfr. ook SD3](#)) waarin we samen met 4 andere sportfederaties onze uitdagingen als organisatie op het vlak van interne cultuur en –structuur gezamenlijk aanpakken. De focus voor Fros lag daarbij op het verder uitwerken van een toekomstgericht bestuursmodel (splinterexpertisemodel) en draagvlak creëren van het Sharebox-principe bij zowel de medewerkers en bestuurders. Eind 2023 werd dit laatste in beweging gezet door een eerste teamoefening per deelnemende federatie om de medewerkers het principe van Sharebox te laten ervaren, terwijl voor de bestuurders van de verschillende federaties een gezamenlijke sessie georganiseerd werd rond toekomstgericht besturen. Er werden stakeholdersgroepen binnen de medewerkers afgebakend op basis van het aantal dienstjaren om binnen die groepen federatie-overschrijdend verder te kunnen werken aan en uit te wisselen over alles dat gelinkt is aan het thema **werkgeluk**. Voor Fros waren er binnen elke groep 2 collega's vertegenwoordigd die vervolgens aan de slag gingen met het thema. Onder begeleiding van Vrijwilligerswerkwerk zetten we in 2023 onze eerste stappen richting een **toekomstgericht bestuursmodel**, met als doel over te gaan naar een splinterexpertisecelstructuur waarbij het menselijk kapitaal van Fros (medewerkers, clubs, leden en externe experts) optimaal wordt benut. Het model kreeg meer vorm dankzij een taksforce van experts uit de sportsector waarmee we samen de verschillende thema's en kaders bepaald hebben waarbinnen de verschillende expertiscellen zullen opereren. Het leidde tot de opstart van onder andere een cel financiën en tucht, en het aanstellen van 2 nieuwe bestuursleden met expertise in innovatie en juridische materie.

Onze jaarlijkse tweedaagse **teambuilding** stond vorig jaar vooral in het teken van het beleidsplanningsproces 'Road to 2028' en het uitwerken van initiatieven voor de ongebonden en anders georganiseerde sporter (BO4), dit ter voorbereiding van onze presentatie voor de Beoordelingscommissie Multisportfederaties. Daarnaast was er ook ruimte voor de Sharebox-teamoefening, een korte workshop rond het thema 'Welzijn op het werk' en een sessie waarin de resultaten van een interne bevraging rond beeldschermwerk en psychosociale risico's werden toegelicht. In 2023 zaten we trouwens al aan de 21<sup>e</sup> editie van onze interne nieuwsbrief met daarin de laatste 'wist je datjes', allerhande personeelsgebonden materie, interne opleidingen, praktische info, veranderingen in de organisatie, aankondigingen van events en dies meer.

Vanuit de **Fros Academy** werden er verschillende infosessies georganiseerd gaande van onze verzekeringspolis tot de algemene VTS-structuur, de nieuwe basisopdracht 4 voor multisportfederaties, de 'Sport op het Werk'-teaser en een opleiding time- en stressmanagement. Om de bewustwording rond valse emailberichten te verhogen namen we bovendien deel aan een phishing training van de Vlaamse Sportfederatie. Verder hebben we door het verlies van onze teammanager ervoor gekozen om een externe HR-consultant (Emely Vral) aan te stellen die zich kon inwerken in de organisatie en zich vooral heeft gefocust op het verder opvolgen van ons personeelsbeleid. Ze zorgde onder andere voor de planning en het mee voeren van de jaarlijkse evolutiegesprekken, voor individuele opvolgingstrajecten van medewerkers en de organisatie van een risico-analyse vanuit Cohezio. Aangezien de focus bewust meer lag op onze medewerkers, is de zoektocht naar een nieuwe locatie voor ons hoofdkantoor in 2023 wat op de achtergrond geraakt.

Vanuit ons **digitaal groeitraject 'Fly me to the Moon'** werden de digitale systemen van Fros zoveel mogelijk in kaart gebracht, enerzijds aan de hand van user stories en anderzijds door ze te visualiseren met de app Lucid. Zo konden o.a. de processen van het Fros Clubportaal en van CRM uitgetekend worden, hetgeen een noodzakelijke stap was om te kunnen evolueren naar meer efficiënte toepassingen en een CRM-omgeving in de cloud op maat van Fros. Daarnaast waren we genoodzaakt om een upgrade te doen van onze MS Dynamics omgeving om de ondersteuning van de software te kunnen blijven garanderen. Ondanks een degelijke voorbereiding ondervonden we eind 2023 hierbij de nodige problemen in onze leden- en sportschuttersadministratie en de daaraan gekoppelde toepassingen en dienstverlening. Het PBI-platform dat voor een efficiënt gebruik van onze beschikbare data moet zorgen werd in 2023 afgewerkt, maar aangezien de achterliggende data in het CRM-systeem nog niet gebruiksklaar is voor rapportage in PBI en er dus geen degelijke datavalidatie mogelijk was, kon dit voorlopig nog niet volledig gefinaliseerd worden.



# Goed bestuur

## Score goed bestuur

In 2023 behaalde Fros een totaal scorepercentage van **93,57%** op goed bestuur:

### Dimensie transparantie: 96,97%

In dit jaarverslag van 2023 werd de rapportering goed bestuur als aparte rubriek vermeld. Dit jaarverslag is ook beschikbaar op de website van Fros.

Het totale bedrag dat in 2023 naar het bestuur is gegaan (totaalsom aan kilometervergoeding) is € 1553,78

### Dimensie democratie: 97,22%

Alle deelindicatoren van democratie werden opgenomen ofwel in de statuten ofwel in het Intern reglement van Fros.

### Dimensie interne verantwoording en controle: 88,89%

Belangenconflicten: het bestuursorgaan van Fros gunt een opdracht aan één van de bestuurders tegen een vergoeding: de opdracht is veranderingsbegeleiding bij de migratie van de ledendatabase naar de cloud en de implementatie van een nieuwe (cloud based) MS Dynamics omgeving. De vergoeding gebeurt o.b.v. een vooraf afgesproken bedrag per uur/werkdag. Het bestuurslid factureert als zelfstandige en voert de opdrachten uit op regelmatige basis. De opdracht wordt beëindigd bij het finaliseren van het project (vermoedelijk februari 2025).

Voor een uitgebreid overzicht van onze behaalde resultaten op alle harde indicatoren kan je terecht in bijlage.



*Bijlage 3: Behaalde resultaten GB 2023*

## Wijzigingen op het vlak van goed bestuur

### Wijziging bestuurders 2023

Op de AV van 23.11.2022 werd van volgende bestuurders het **ontslag** aanvaard: Patrick Van Acker (spontaan ontslag) en Louis Vets (uittreidend en niet herverkiesbaar). Volgende bestuurders werden **opnieuw verkozen** (uittreidend en herverkiesbaar) voor een mandaat van 4 jaar: Patrick De Mazière, Jeffrey Ghequière en Eric Kussener. Volgende **nieuwe bestuurders** werden verkozen voor een mandaat van 4 jaar: Charlotte Van Tuyckom, Johan Van Gijseghe. **De volledige samenstelling van het BO is dan als volgt:** Geert Gysel, Patrick De Mazière, Hubert Mattens, Jeffrey Ghequière, Hugo Cassimon, Eric Kussener, Gunther Herregodts, Charlotte Van Tuyckom, Johan Van Gijseghe, Martine Verheyen, Micha Vanlessen.

Van deze bestuurders kan Charlotte Van Tuyckom (Howest) beschouwd worden als externe bestuurder. Ad hoc werd er ook advies ingewonnen van externe experts, die desgevallend rapporteren op het BO. Er waren geen relevante nevenfuncties van de leden van het BO.

### Wijzigingen Statuten

\* Toevoeging Art. 22 i.f.v. indicator 2.9: Binnen de grenzen van de VZW kunnen geen zelfstandige of autonome entiteiten of afdelingen bestaan die een eigen beleid kunnen bepalen dat afwijkt van het door de algemene vergadering en het bestuursorgaan vastgestelde beleid.

\* Toevoeging Art. 23 i.f.v. indicator 3.12: Het volledige bestuur kan bestaan uit personen die geen ander mandaat hebben binnen Fros. Externen kunnen kandidaat-bestuurder zijn.

# Goed bestuur

## Wijzigingen Intern Reglement

- \* Toevoeging Hfdst. Goed bestuur-Art.4-§2 i.f.v. indicator 3.7: het financieel comité bestaat uit minstens 3 personen waarvan de meerderheid onafhankelijk is.
- \* Toevoeging Hfdst. Goed bestuur-Art.8-§3 i.f.v. indicator 3.12:  
Het bestuursorgaan kan een adviserend comité ad hoc samenroepen om de hiaten te identificeren inzake de vaardigheid, deskundigheid en gedifferentieerde samenstelling van het bestuursorgaan. Het bestaat uit minstens 2 personen waarvan 1 persoon geen bestuurder of personeelslid is, en komt minstens samen bij het opmaken van een vacature voor een bestuurder.
- \* Toevoeging Hfdst. Goed bestuur-Art.8-§3 i.f.v. indicator 3.13: als vast agendapunt op het BO: Bespreking strategieën en evaluatie inzake aanpak financiële risico's.
- \* Toevoeging Hfdst. Goed bestuur-Art.8-§3 i.f.v. indicator 3.13: bijkomende taken financieel comité: herkennen van financiële risico's, adviesverlening en overleg met externe revisor..
- \* Toevoeging Bijlage 4 i.f.v. indicator 3.13: tuchtreglement sportfraude.
- \* Toevoeging Hfdst. Goed bestuur-Art.8-§3 i.f.v. indicator 3.14: beschrijving van de werking, taken en samenstelling van de tuchtcommissie.
- \* Toevoeging Bijlage 1 i.f.v. indicator 3.14: algemeen tuchtreglement.




# Bijlagen

Bijlage 1: Balans en resultatenrekening 2023

JAARREKENING 2023

Fros Multisport Vlaanderen vzw  
Roemgaardstraat 22 bus 25  
2600 BERCHEM



BALANS 31/12/2023				
ACTIVA		PASSIVA		
Immateriële vaste activa	2110	Technologisch materiaal	€ 8.723,54	
2111	Sportmateriaal	€ 5.565,73		
2411	Meubilair	€ 847,34		
Subtotaal materiële vaste activa € 10.141,21				
Financiële vaste activa	288	Vaardigheden	€ 7.540,55	
400	Schulden < 1 jaar	€ 65.919,88		
404	Te innen opbrengsten	€ 17.864,67		
409	Overvaluteringen	€ 1.204,20		
419	Te ontvangen subsidies Sport VL	€ 86.096,74		
418	Te ontvangen overige	€ 7.680,90		
419	Borgtoelaten betaald in contanten	€ 1.600,00		
510	Verplichtingen	€ 189.022,62		
520	Liquide middelen	€ 2.534.381,49		
570	Kas	€ 773,78		
489	Overlopende rekeningen	€ 23.754,08		
491	Verleegen opbrengsten	€ 75.781,97		
<b>TOTAAL ACTIVA</b>		<b>€ 2.938.061,56</b>	<b>TOTAAL PASSIVA</b>	<b>€ 2.859.900,73</b>
Positief Resultaat		€ 78.150,83		

Bijlage 2: Rapportering Sharebox 2023 (BF Ration)



Bijlage 3: Behaalde resultaten GB 2023

№	Activiteit	Resultaat	Opmerkingen
1	...	...	...
2	...	...	...
3	...	...	...
4	...	...	...
5	...	...	...
6	...	...	...
7	...	...	...
8	...	...	...
9	...	...	...
10	...	...	...
11	...	...	...
12	...	...	...
13	...	...	...
14	...	...	...
15	...	...	...
16	...	...	...
17	...	...	...
18	...	...	...
19	...	...	...
20	...	...	...
21	...	...	...
22	...	...	...
23	...	...	...
24	...	...	...
25	...	...	...
26	...	...	...
27	...	...	...
28	...	...	...
29	...	...	...
30	...	...	...
31	...	...	...
32	...	...	...
33	...	...	...
34	...	...	...
35	...	...	...
36	...	...	...
37	...	...	...
38	...	...	...
39	...	...	...
40	...	...	...
41	...	...	...
42	...	...	...
43	...	...	...
44	...	...	...
45	...	...	...
46	...	...	...
47	...	...	...
48	...	...	...
49	...	...	...
50	...	...	...
51	...	...	...
52	...	...	...
53	...	...	...
54	...	...	...
55	...	...	...
56	...	...	...
57	...	...	...
58	...	...	...
59	...	...	...
60	...	...	...
61	...	...	...
62	...	...	...
63	...	...	...
64	...	...	...
65	...	...	...
66	...	...	...
67	...	...	...
68	...	...	...
69	...	...	...
70	...	...	...
71	...	...	...
72	...	...	...
73	...	...	...
74	...	...	...
75	...	...	...
76	...	...	...
77	...	...	...
78	...	...	...
79	...	...	...
80	...	...	...
81	...	...	...
82	...	...	...
83	...	...	...
84	...	...	...
85	...	...	...
86	...	...	...
87	...	...	...
88	...	...	...
89	...	...	...
90	...	...	...
91	...	...	...
92	...	...	...
93	...	...	...
94	...	...	...
95	...	...	...
96	...	...	...
97	...	...	...
98	...	...	...
99	...	...	...
100	...	...	...

The logo graphic consists of a vertical dashed line with a yellow circle at the top, followed by a red horizontal bar, a green horizontal bar, and a blue circle at the bottom. A large, light blue dashed arc curves around the text.

**fros**

**MULTISPORT  
VLAANDEREN**

**E-mail:** [info@fros.be](mailto:info@fros.be) | **Website:** [www.fros.be](http://www.fros.be)

**Telefoon:** 03 286 07 60 | **Openingsuren:** ma – vrij van 9u tot 12u

**Adres:** Boomgaardstraat 22 bus 35, 2600 Berchem



[www.fros.be](http://www.fros.be)