



Referat styremøte Friskis&Svettis Oppegård

17.06.2025. kl. 18.30

Sted: Wang Ung

	Funksjon	Til stede	Referat	Referent
Kari Clausen	Styreleder	x		
Arild Amundsen	Nestleder	x		
Mette Arnheim	Kasserer		x	
Birgitte Christoffersen	Styremedlem	x		
Knut Aksel Sæthre	Styremedlem	x		
Mona Hørtun	Varamedlem	x		x
Charlotte Nord Larsen	Lederansvarlige		x	
Marita Aarskog	Vertsansvarlig		x	
Ida Westergaard	Sekretariatsleder	x		

Agenda

- Økonomi og medlemsutvikling
 - Overlapp mellom Mette og Birgitte. Trengs ytterligere hjelp her?
 - Økonomi og medlemsutvikling
 - Kampanjer til høsten
- Våre lokaler
 - Oppfølging av rutiner og erfaringer Rosenholm.
 - Dialog med Solon om lokaler på Wang Ung
 - Medlemsundersøkelsen – hvordan påvirker den høstens timeplan
- Pågående tiltak og saker til beslutning
 - BRP - Ida orienterer om framdrift.
 - Video til bruk for promotering mot innvandrergupper og andre. Status?
 - Inspirasjonstour fra Friskis Norge. Ønsker vi å være vertskap?
 - Sommertrening – status.
 - Trenere og verter - status og situasjon framover
- Eventuelt
 - Møter og annet
 - Funksjonærtrening (fra andre foreninger)

Referat

1. Økonomi og medlemsutvikling

- Overlapp mellom Mette og Birgitte
 - Birgitte ber om å få tilgang til systemene.
 - Kari har informert valgkomiteen, slik at de har god tid til å finne en ny kasserer. Birgitte går ut av styret ved neste valg.
 - Ida ber om at det opprettes en ny kasserer-adresse:
oppegard.kasserer@friskissvettis.no

- b. Økonomi og medlemsutvikling
 - Medlemsutviklingen har stått stille siden mai, og er litt lavere enn på samme tid i fjor.
- c. Kampanjer til høsten
 - Markedsføre Pang6'an bedre til høsten og blåser nytt liv i timen da.
 - Vi gjør noen markedsføringstiltak mot ansatte på Rosenholm i august, når høsttimeplanen er klar og ting er stabilt. Bl.a være til stede på et par vaffeltirsdager (som er 1 gang pr måned i lunsjen). Invitere til åpent hus og prøvetimer.

2. Våre lokaler

- a. Oppfølging av rutiner og erfaringer Rosenholm:
 - Én høyttaler (venstre) virker ikke. Ida følger opp.
 - Drodle videre med Atlet hvordan vi kan spille på hverandre. Atlet vil gjerne anbefale oss til pasienter som er ferdigbehandlet hos dem, og som bør trene videre.
 - Samarbeide med dem om «small-group trening» for f.eks. trene med artrose.
- b. Dialog med Solon om lokaler på Wang Ung:
 - Vi går videre i dialogen med Solon.
 - De er i prosess med kommunen om fritak for bruksendring siden bygget skal rives om noen år.
- c. Medlemsundersøkelsen Ida har gjort, hvordan påvirker det høstens timeplan:
 - I underkant av 100 svar
 - Svarene er i tråd med høstens timeplan og fordelingen mellom lokasjoner og de ulike treningsformene.
 - Ida må inn og booke timene vi har fått tildelt på skolene. Prøver å få kl. 19 på mandager i stedet for 20 som vi har fått tildelt nå (har hatt kl. 19:30 tidligere)
 - Kan vi bruke Friskis Go til å ha et par timer på dagtid? Ha denne muligheten i bakhodet når vi har et sted vi kan ha en prosjektor eller en hvit vegg, eller kan ha en dagtime på Rosenholm. Evt. kjøre Seniorklubb med ferdig konseptpass.
 - Ida undersøker kravet om utdanning for å lede/være vert for Seniorklubb konseptpass.

3. Pågående tiltak og saker til beslutning

- a. BRP – framdrift.
 - Systemet er basert på at medlemmene skal gjøre mer selv i systemet.
 - Avtalen undertegnet
 - Har forlenget Rubic ut august. Kan forlenge på månedsbasis.
- b. Video til bruk for promotering mot innvandrergupper og andre.
 - Smakebitene ser veldig bra ut. Passe på å bruke musikk fra Canva, så ikke videoen blir stoppet på sosiale medier pga. musikkrettigheter.
 - Trenger filmen i to lengder: Kort til SOME og litt lenger til Rosenholm og Kvalifiseringssenteret.
- c. Inspirasjonstour fra Friskis Norge – ønsker vi å være vertskap?
 - Mer inspirerende for oss å dra til Oslo eller Fredrikstad.
 - Evt. også dra på studietur til Fredrikstad (ledere og styret).
- d. Sommertrening – status.
 - Timeplan lagt inn i Rubic.
- e. Trenere og verter - status og situasjon framover

- Mangler en leder for vertene. Ber Marita sende fellesmelding til alle vertene om noen vil.

4. Eventuelt

a. Møter

- Neste styremøte blir tirsdag 19.8.

b. Annet

- Når funksjonærer i andre foreninger ønsker å trene hos oss, får de 20% rabatt på årskort.
- Førstehjelpsutstyr er kjøpt på klubben.no til Tårnåsen, Hellerasten, Flåtestad, Aktivitetssenteret, Rosenholm, Spinningsalen, Follo BU: Kompresjonsbandasje, plaster, isposer x 2, sportstape.