

Årsmøteprotokoll F&S for signering

Dokumentet er signert digitalt av følgende undertegnere:

- Gjelsvik, Irene (08.04.1965), signert 20.03.2025 med Signicat Sign BANKID
- Gisholt, Unn Heidi Rørstad (20.08.1970), signert 20.03.2025 med Signicat Sign BANKID
- Bertelsen, Turid Gylta (29.04.1966), signert 20.03.2025 med Signicat Sign BANKID



Det signerte dokumentet inneholder

- En forside med informasjon om signaturene
- Alle originaldokumenter med signaturer på hver side
- Digitale signaturer



Dokumentet er forseglet av Posten Norge

Signeringen er gjort med digital signering levert av Posten Norge AS. Posten garanterer for autentisiteten og forseglingen av dette dokumentet.



Slik ser du at signaturene er gyldig

Hvis du åpner dette dokumentet i Adobe Reader, skal det stå øverst at dokumentet er sertifisert av Posten Norge AS. Dette garanterer at innholdet i dokumentet ikke er endret etter signering.



Referat fra årsmøte i Friskis&Svettis Grenland 10.3.25

Møtedato: Mandag 10.03.2025 kl 18.00
Sted: Porsgrunnshallen
Til stede: 18 stemmeberettigede medlemmer

Forretningsorden og saksliste til årsmøte i Friskis&Svettis Grenland 2025

1. Godkjenne de stemmeberettigede medlemmene
 - a. 18 stemmeberettigede medlemmer godkjent.
2. Velge dirigent: *forslag Pål Andersen*
 - a. Pål Andersen ble valgt.
3. Velge protokollfører: *forslag Irene Gjelsvik*
 - a. Irene Gjelsvik ble valgt.
4. Velge to medlemmer til å underskrive protokollen: *Velge to fra salen*
 - a. Turid Bertelsen og Unn Heidi Rørstad Gisholt
5. Godkjenne forretningsorden
 - a. Forretningsorden ble godkjent.
6. Godkjenne innkallingen
 - a. Innkallingen ble godkjent.
7. Godkjenne sakslisten
 - a. Sakslisten ble godkjent.
8. Behandle idrettslagets årsberetning
 - a. Årsberetningen ble godkjent.
9. Behandle idrettslagets regnskap
 - a. Regnskapet ble godkjent.
10. Behandle saker som fremgår av godkjent saksliste:
 - a. **Aktivitetskort:** *foreslås uendret*
 - i. Aktivitetskort blir uendret.
 - b. **Fullmaktsmatrise:** *foreslås uendret*
 - i. Fullmaktsmatrise blir uendret.
 - c. **Innkomne saker:** *Ingen innkomne saker.*
11. Fastsette-
 - a. Medlemskontingent. *Styret fremmer forslag om å beholde medlemskontingenten på 150 kr.*

Dokumentet er signert digitalt av:

- Gjelsvik, Irene (08.04.1965), 20.03.2025
- Gisholt, Unn Heidi Rørstad (20.08.1970), 20.03.2025
- Bertelsen, Turid Gylta (29.04.1966), 20.03.2025

Forseglet av



Posten Norge



Vedtak: Styrets forslag ble godkjent.

- b. Treningsavgift, eller gi styret fullmakt til å fastsette treningsavgifter.
Styret fremmer forslag om å beholde dagens treningsavgifter/pris på aktivitetskort, men ønsker fullmakt til å kunne øke treningsavgiften til høst- eller vårtermin, dersom det viser seg nødvendig.
Vedtak: Styrets forslag ble godkjent.

12. Vedta budsjett

- a. *Vedtak: Budsjettet ble godkjent.*

13. Behandle organisasjonsplan

- a. *Vedtak: Organisasjonsplanen ble godkjent.*
- i. Kom inn forslag om å øke kostøtten til instruktører. Kan ikke behandle innspillet nå, men takker for engasjement. Styret tar innspillet med videre.

14. Kontrollutvalgets beretning

- a. Kontrollutvalget har behandlet regnskap for 2024, gjennomgått transaksjoner.
- b. Kontrollutvalget har ingen merknader til regnskapet.

15. Valg:

- a. Styre med leder, nestleder, fem styremedlemmer med roller og ett varamedlem

Vedtak: Valgkomiteens innstilling til styre ble vedtatt, som følger:

Leder	Anne-Marie Boström Karlsen	Ikke på valg
Nestleder	Pål Andersen	På valg, to år
Kasserer	Anne Mari Bjurholt	Ikke på valg
Utdanning- og lederansvarlig	Gunn W. Andresen	På valg, to år
Sekretær	Wenche Melfald	På valg, ett år
Styremedlem	Tove Beate Myrvang	På valg, ett år
Styremedlem	Irene Gjelsvik	På valg, ett år
Vara	Nina Mortensen	På valg, ett år

- b. Kontrollutvalg med leder og ett medlem

Vedtak: Valgkomiteens innstilling til kontrollutvalget ble vedtatt, som følger:

Anne Eikeng	På valg, ett år
Heidi Gisholt	På valg, ett år

- c. Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene

Vedtak: Styret gis fullmakt til å oppnevne representanter.





- d. Valgkomité med leder, og ett medlem og ett varamedlem.

Vedtak: Styrets innstilling til valgkomite ble vedtatt.

Björg Simensen	Leder
Ann Heiselberg	Medlem
Nina McNeill	Vara

- e. Eventuelt øvrige valg i henhold til idrettslagets organisasjonsplan

Vedtak: Ingen øvrige valg i henhold til organisasjonsplan.

Porsgrunn 18.03.2025

Irene Gjelsvik, protokollfører

Signatur: Turid Bertelsen

Signatur: Unn Heidi Rørstad Gisholt

Dokumentet er signert digitalt av:

- Gjelsvik, Irene (08.04.1965), 20.03.2025
- Gisholt, Unn Heidi Rørstad (20.08.1970), 20.03.2025
- Bertelsen, Turid Gylta (29.04.1966), 20.03.2025

Forseglet av



Posten Norge



Dokumentet er signert digitalt av:

- Gjelsvik, Irene (08.04.1965), 20.03.2025
- Gisholt, Unn Heidi Rørstad (20.08.1970), 20.03.2025
- Bertelsen, Turid Gylta (29.04.1966), 20.03.2025

Forseglet av



Posten Norge



Årsberetning for 2024, Friskis&Svettis Grenland

Styret

Det velges syv faste styremedlemmer og et vara medlem ved årsmøte. Styret har i 2024 bestått av følgende medlemmer:

- Leder: Anne-Marie B. Karlsen
- Nestleder: Pål Andersen
- Sekretær: Wenche Melfald
- Kasserer: Anne Mari Bjurholt
- Trenings- og utdanningsansvarlig: Gunn W. Andresen
- Styremedlem: Tove Beate Myrvang
- Styremedlem: Irene Gjelsvik
- Vara styremedlem: Lili Ma-Engrav

Vi har hatt syv styremøter i 2024, i tillegg til årsmøte. Totalt har det blitt behandlet 35 styresaker. I tillegg har styret hatt dialog på Messenger/ gruppechat. Vi bruker Idrettens Office 365/Teams til dokumentlagring. Hele styret har under året fått tilgang til dokumentene på Teams, men fortsatt brukes gruppechat på Messenger til intern kommunikasjon mellom styremøtene. Leder i kontrollkomitéen har også tilgang til Teams og styredokumenter.

Vi har avtale med Gjensidige om klubbforsikring (styreansvar- og medlemsforsikring).

Trening og aktiviteter i 2024

I 2024 har vi hatt følgende timer på timeplanen: Vektstang intervall, Jympa, Jympa Soft, Sirkeltrening, Dans Fusion, Coreflex soft, Coreflex (30 og 60 min), Yoga, Multitrening, Multitrening Vektstang, Vektstang og Enkel Jympa.

Status treningsledere:

Dette året har vi hatt følgende instruktører:

- Nina McNeill (dans Fusion og Coreflex Soft)
- Hilde Gården (Vektstang)
- Anne Mari Bjurholt (Vektstang intervall, Coreflex og Multitrening)
- Tove Beate Myrvang (Jympa, Coreflex og Multitrening)
- Ann Heiselberg (Coreflex)
- Gunn W. Andresen (Sirkeltrening)
- Annette El-Agroudi (Yoga)
- Lili Ma-Engrav (Jympa Soft)
- Helen Olsen (Jympa)
- Tone Skogen Våtsveen (Enkeljympa, tilrettelagt trening for personer med utviklingshemming).

Utdanning: I år er det kun Helene Olsen som har tatt grunnutdanning og Jympa-kurs

I tillegg til instruktør er det en til to verter per time, med ansvar for oppmøtereregistrering, rigging av musikkanlegg og annen praktisk tilrettelegging.

Vi har hatt to uker med åpent hus ved oppstart av vår- og høsttermin.

Dokumentet er signert digitalt av:

- Gjelsvik, Irene (08.04.1965), 20.03.2025
- Gisholt, Unn Heidi Rørstad (20.08.1970), 20.03.2025
- Bertelsen, Turid Gylta (29.04.1966), 20.03.2025

Forseglet av



Posten Norge



Idrettslaget har hatt følgende aktiviteter:

- Ordinær trening: Saltrening i Stridsklevhallen (fire timer per uke), Brattås skole gymsal (to og en halv timer per uke), Skauen skole (tre timer per uke) og Skagerak Arena (tre timer per uke).
- Tilpasset trening: Enkel Jympe en time per uke i Stridsklevhallen.
- Digital trening: Friskis Go
- Gratis sommertrening for alle ved Hydrohallen på Herøya.

Informasjon om aktiviteter har vært formidlet gjennom medlemsmail og på sosiale medier. Timeplanen på Rubic har kontinuerlig blitt oppdatert.

I handlingsplanen for 2024 skulle vi utrede og ev. prøve ut samarbeid med et idrettslag i Grenland (prosjekt «Friskis inn i idretten»). Vi har undersøkt hva dette innebærer og vurdert at det ikke er aktuelt for oss å prøve ut per nå.

Vi har også hatt som mål å innføre en soft-/seniortrening på dagtid, men vi har ikke fått tak i noen som kan tenke seg treningsleder-rollen. Ønsket videreføres til 2025.

Arrangement

Vi har ikke hatt arrangement for medlemmer/allmenheten utover ordinær trening sommertrening.

For funksjonærer har vi arrangert sommeravslutning (gåtur Heistad-Brevik, med pizza på Sjøloftet) og Kick-off i august på Mathuset i Skien.

Økonomi

Visma Eaccounting benyttes som regnskapssystem.

Idrettslaget har en sunn økonomi. Den største inntekten til idrettslaget er medlemskontingent og treningsavgift. Medlemskontingent og treningsavgift har vært uforandret i mange år. Medlemsmassen har vært relativt lik som i 2024 (2023). Den største utgiftsposten er halleie og utdanning av instruktører. Vi har gratis halltid på Brattås skole og i Stridsklevhallen til Enkel Jympe.

Vi har sendt en instruktør på kurs i 2024.

Vi har overskredet utstyrsbudsjettet med ca. 30 000. Hovedgrunnen er at vi har måttet kjøpe inn ekstra utstyr (vektstenger, stativ og stepkasser) til vektstangtimen på Skagerak Arena. Det ble ansett som helt nødvendig for å øke antall plasser på timen, i tråd med etterspørsel på timen. Vi har også kjøpt inn to mikrofoner til Coreflex og Vektstangtime, lydanlegg (Partyboks), kapper til Enkeljympadeltagere og sekretærpc.

Alle funksjonærer bidrar frivillig. Treningsledere har fått bidrag på 1200 kr til treningssko og musikkbidrag på 500 kr per år. Annen hvert år arrangeres Friskis & Svettisdagene. Alle funksjonærer i Friskis Grenland får tilbud om å delta. I år var vi 17 funksjonærer som deltok, og både treningsledere, verter og styremedlemmer var representert. En treningslederaspirant var også med, så totalt var vi 18 personer.

Vi avslutter året med et overskudd på ca. 121 000 kr.

Viser til foreningens årsregnskap og budsjett for detaljer.

Dokumentet er signert digitalt av:

- Gjelsvik, Irene (08.04.1965), 20.03.2025
- Gisholt, Unn Heidi Rørstad (20.08.1970), 20.03.2025
- Bertelsen, Turid Gylta (29.04.1966), 20.03.2025

Forseglet av



Posten Norge



Hall og utstyr

Idrettslaget leier halltid til saltrening i Porsgrunn og Skien, for et skoleår av gangen. I 2024 har vi hatt timer i Stridsklevhallen og Brattås gymsal i Porsgrunn, samt Skauen skole og Skagerak Arena i Skien.

Lager: Vi leie lager av Grenland minilager, ved Industriparken på Herøya, til oppbevaring av ekstra utstyr, musikkanlegg, klær osv. I tillegg har vi noen utstyr lagret på Skien videregående skole som bør avvikles.

Medlemmer og medlemssystem

Pr 31.12.24 hadde vi 281 medlemmer inkl. funksjonærer, som er en nedgang med 5 personer året før. Enkel Jympa har hatt 19 medlemmer i 2024 (en mindre enn året før). Vi er 20 medlemmer under hovedmålet om 300 medlemmer innen 2025.

Vi har tilbud om rabattert pris første termin til Friskliv-deltagere i Porsgrunn kommune deltagere i Pusterommet (tilbud til kreftrammede). Tilbudet er på 350 kr for aktivitetskort, totalt 500 kr med medlemskontingenten. Det er ingen medlem som har benyttet seg av tilbudet i 2024.

Vi bruker Rubic medlems- og aktivitetssystem til timeplan, booking, kjøp av treningskort og medlemsinformasjon.

Markedsarbeid

Direkte anbefaling er vår viktigste rekrutteringskilde og det brukes lite markedsføring utover det.

Øvrige markedskanaler er idrettslagets hjemmeside, Instagram- og Facebookkonto. I tillegg er Friskis Grenland presentert i Aktivitetsportalen til Porsgrunn kommune.

Styret har i 2024 hatt hjelp fra Friskis Norge til å oppdatere og legge ut innhold på hjemmesiden.

Friskis Grenland har egne sider på Instagram og Facebook. På Facebook er det både en offisiell side og lukkede grupper. Det er relativt liten aktivitet på sosiale medier, men det legges ut informasjon om oppstart, kampanjer og årsmøter. Relevante innlegg fra Friskis Norge deles.

Avslutningsord fra styreleder

Et stort takk til alle funksjonærer og medlemmer i Friskis Grenland for et godt og stabilt treningsår!

Porsgrunn 28.1.25

Anne-Marie B. Karlsen

Styreleder

Dokumentet er signert digitalt av:

- Gjelsvik, Irene (08.04.1965), 20.03.2025
- Gisholt, Unn Heidi Rørstad (20.08.1970), 20.03.2025
- Bertelsen, Turid Gylta (29.04.1966), 20.03.2025

Forseglet av



Posten Norge