

Årsmøteprotokoll F&S for signering

Dokumentet er signert digitalt av følgende undertegnere:

- Bertelsen, Turid Gylta (29.04.1966), signert 10.04.2026 med Signicat Sign BANKID
- Kirste, Bjørn Richard (08.04.1965), signert 10.04.2026 med Signicat Sign BANKID



Det signerte dokumentet inneholder

En forside med informasjon om signaturene, alle originaldokumenter og digitale signaturer.



Dokumentet er forseglet av Posten Bring

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



Slik ser du at signaturene er gyldig

En digital signatur er kun gyldig digitalt. Hvis du åpner dette dokumentet i Adobe Reader, skal det stå øverst at dokumentet er signert av Posten Bring AS. Dette garanterer at innholdet i dokumentet ikke er endret etter signering.



Referat fra årsmøte i Friskis&Svettis Grenland 17.03.26

Møtedato: Tirsdag 17.03.26 kl 17.00
Sted: Porsgrunns hallen
Til stede: 23 stemmeberettigede medlemmer

Forretningsorden og sakliste til årsmøte i Friskis&Svettis Grenland 2026

1. Godkjenne de stemmeberettigede medlemmene
 - a. 23 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 Bjørn Richard Kirste ble valgt
5. Godkjenne forretningsorden
 - a. Forretningsorden ble godkjent
6. Godkjenne innkallingen
 - a. Innkallingen ble godkjent
7. Godkjenne saklisten
 - a. Saklisten 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 sakliste:
 - 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 i 2026. men øke til 200 kr i 2027.
 - i. Styrets forslag ble godkjent

Dokumentet er signert digitalt av:

- Bertelsen, Turid Gylta (29.04.1966), 10.04.2026
- Kirste, Bjørn Richard (08.04.1965), 10.04.2026

Forseglet av



Posten Norge



- b. Treningsavgift, eller gi styret fullmakt til å fastsette treningsavgifter.
Styret fremmer forslag om å øke dagens treningsavgifter/pris på aktivitetskort, med 100 kr fra høsten 2026.
i. *Styrets forslag ble godkjent*

12. Vedta budsjett

- a. *Renteinntekter var ikke med i budsjettet, ble oppdatert med kr 15.000,-.*
b. *Budsjettet ble godkjent*

13. Behandle organisasjonsplan

- a. *Organisasjonsplanen ble godkjent*

14. Kontrollutvalgets beretning

- a. *Kontrollutvalget har behandlet regnskap for 2025, 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 styret ble vedtatt, som følger:

Verv:	Navn:	Per 17.03.26
Leder	Anne Mari Bjurholt	Nyvalgt
Nestleder	Pål Andersen	Ikke på valg (Valgt inn 2025 for 2 år.
Kasserer	Irene Gjelsvik	Nyvalgt, ett år
Utdanning- og lederansvarlig	Gunn W Andresen	Ikke på valg (Valgt inn 2025 for 2 år.
Sekretær	Wenche Melfald	På valg, ett år
Styremedlem	Tove Beate Myrvang	På valg, ett år
Styremedlem	Nina Mortensen	På valg, ett år
Vara	Helene Olsen	Nyvalgt, 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.

Bjørge 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 22.03.2026

Protokollfører: Irene Gjelsvik,

Signatur: Turid Bertelsen

Signatur: Bjørn Richard Kirste

Dokumentet er signert digitalt av:

- Bertelsen, Turid Gylta (29.04.1966), 10.04.2026
- Kirste, Bjørn Richard (08.04.1965), 10.04.2026

Forseglet av



Posten Norge



Årsberetning for 2025, Friskis&Svettis Grenland

Styret

Styret har i 2025 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: Nina Mortensen

Det er avholdt 11 styremøter i 2025, i tillegg til årsmøte. I tillegg har styret hatt dialog på Messenger/gruppechat. Vi bruker Idrettens Office 365/Teams til dokumentlagring. Hele styret har tilgang til dokumentene på Teams. Gruppechat på Messenger brukes til intern kommunikasjon mellom styremøtene. Kontrollutvalget har fått tilsendt styrereferater på mail.

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

Trening og aktiviteter i 2025

Vi har hatt følgende timer på timeplanen: Jympa, Jympa Soft, Sirkeltrening, Dans Fusion, Coreflex soft, Coreflex, Yoga, Yoga soft, 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 (Multitrening vektstang og Multitrening)
- Tove Beate Myrvang (Jympa og Multitrening)
- Ann Heiselberg (Coreflex)
- Gunn W. Andresen (Sirkeltrening)
- Annette El-Agroudi (Yoga)
- Lili Ma-Engrav (Jympa Soft og Yoga soft)
- Anne Synnøve Vidnes (Jympa)
- Tone Skogen Våtsveen (Enkeljympa, tilrettelagt trening for personer med utviklingshemming).

Utdanning: I 2025 har Anne Synnøve Vidnes tatt treningslederutdanning i Jympa, Lili Ma-Engrav i Yoga soft og Monica Høva i Enkeljympa. Anne Synnøve og Lili er ferdig lisensiert og har kjørt timer i høst.

I tillegg til instruktør er det en til to verter per time, med ansvar for oppmøtere registrering, 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:

- Bertelsen, Turid Gylta (29.04.1966), 10.04.2026
- Kirste, Bjørn Richard (08.04.1965), 10.04.2026

Forseglet av



Posten Norge



Idrettslaget har hatt følgende aktiviteter:

- Ordinær trening: Saltrening i Stridsklevhallen (fire timer per uke), Brattås skole gymsal (to timer per uke), Skauen skole (to 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.

Styret har også hatt som mål å innføre en soft-/seniortrening på dagtid, men ikke fått tak i noen som kan tenke seg treningsleder-rollen. Ønsket videreføres til 2026.

Arrangement

Utover ordinær trening og sommertrening har vi hatt et arrangement for medlemmer, i forbindelse med idrettslagets 20 års jubileum. Det ble arrangert åpen trening i Hydrohallen, med en gjestetrener fra Tønsberg og en mikset trening med våre egne instruktører. Det ble servert forfriskninger (drikke, frukt og nøtter) i pausen mellom treningene. Vi avsluttet dagen med tapas, kake og sosialt samvær i HIF-stua. Det ble et vellykket arrangement. Noen deltok bare på deler av arrangementet, mens andre deltok hele dagen.

For funksjonærer har vi arrangert sommeravslutning (gåtur rundt Hjellevannet og middag på Lykke kafé), samt kick-off i august på Mule varde. På kick-off ble det blant annet snakket om førstehjelp/hva vi gjør dersom det oppstår sykdom/skade under trening.

Økonomi

Visma Eaccounting er brukt som regnskapssystem. Fra 20026 Tripletex.

Idrettslaget har en sunn økonomi. Den største inntekten til idrettslaget er medlemskontingenter og treningsavgifter. Medlemskontingent og treningsavgift har vært uforandret i mange år. Det har vært en liten nedgang i medlemsmassen sammenlignet med 2024, fra 295 til 284. Det har ført til lavere inntekt enn budsjettert. Ved utarbeidelse av budsjett for 2026 ble det oppdaget en bilagsfeil på kr 96.591,48 (korrigering av bilag nr A81 er ført dobbelt i 2024). Det er beklagelig at dette ikke ble oppdaget under gjennomgang i fjor.

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 tre instruktører på kurs i 2025.

Styreleder og kasserer deltok på webredaktør-opplæring i Oslo en helg.

20-årsjubileum kostet rett i underkant av 20 000 kr.

Vi avslutter året med et underskudd på ca. 48 000 kr, skyldes korreksjon feilføring i 2024.

Viser til foreningens årsregnskap og budsjett for detaljer.

Hall og utstyr

Idrettslaget leier halltid til saltrening i Porsgrunn og Skien, for et skoleår av gangen. I 2025 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.

Dokumentet er signert digitalt av:

- Bertelsen, Turid Gylta (29.04.1966), 10.04.2026
- Kirste, Bjørn Richard (08.04.1965), 10.04.2026

Forseglet av



Posten Norge



Medlemmer og medlemssystem

Pr 31.12.25 hadde vi 284 medlemmer inkl. funksjonærer, som er en nedgang med fem personer fra året før. Enkel Jympe har hatt 21 medlemmer i 2025 (to flere enn året før). På Enkel jympe er det deltagere både fra Porsgrunn, Skien og Drangedal.

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 noen få medlemmer som har benyttet seg av tilbudet i 2025.

Rubic medlems- og aktivitetssystem har blitt brukt 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.

Friskis&Svettis har i 2025 fått ny web-leverandør. Styreleder og kasserer har fått opplæring som web-redaktører og har holdt nettsiden oppdatert under året.

Friskis Grenland har egne sider på Instagram og Facebook. På Facebook er det både en offisiell side og lukkede grupper. Det har vært liten aktivitet på sosiale medier under året og kunne nok vært brukt mer aktivt for å dele informasjon om idrettslaget og aktiviteter.

Avslutningsord fra styreleder

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

Porsgrunn 24.1.26

Anne-Marie B. Karlsen

Styreleder

Dokumentet er signert digitalt av:

- Bertelsen, Turid Gylta (29.04.1966), 10.04.2026
- Kirste, Bjørn Richard (08.04.1965), 10.04.2026

Forseglet av



Posten Norge