



Referat styremøte Friskis&Svettis Oppegård

27.05.2025. 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

- Våre lokaler
 - Oppfølging av rutiner og erfaringer Rosenholm.
 - Dialog med Solon om lokaler på Wang Ung
 - Timer på skoler og aktivitetssenter fra høsten - status
- Økonomi og medlemsutvikling
 - Økonomi inkl. faktureringsrutiner Rosenholm
 - Friskis Norge har startet et rekrutteringsarbeid rettet mot ungdom under 25 år. Vi orienterer om tiltaket og beslutter om vi skal delta i vervekampanje
 - Andre tiltak mot Rosenholm eller annet. Hvilke erfaringer har vi med hva som virker av kampanjer?
- Pågående tiltak og saker til beslutning
 - Avtale om BRP. Ida orienterer om framdrift. Rubic er sagt opp fra 1. august
 - Video til bruk for promotering mot innvandrergupper og andre. Filming har startet?
 - Ny web- side
 - Sommertrening – status. Hvem skal ha gratis sommertrening (ref at noen ønsker å fryse medlemskap)
 - Trenere og verter - status og situasjon framover
 - Skal noen på HIT – kurs? Nye treningsformer.
 - Frysing av medlemskap. Vi må etablere klar praksis.
 - Overgang fra Workplace til Speakap
- Møter og annet:

Nordre Follo Idrettsråd innkaller til møte om ALLEMED – dugnad 3. juni.

Referat

- Våre lokaler**
 - Oppfølging av rutiner og erfaringer Rosenholm:

- Flytter vektstang på mandager til Rosenholm over sommeren.
- b. Dialog med Solon om lokaler på Wang Ung:
 - Solon jobber videre med lokalene og er klare til å søke om dispensasjon når spørsmålene de har er avklart. Vi har fått spørsmål om pris for leie av lokalene. Knut ser på regnestykkene fra sist gang og foreslår 200' pr år.
- c. Timer på skoler og aktivitetssenter fra høsten – status:
 - Ida holder på å sette opp forslag til timeplan for høsten.

2. Økonomi og medlemsutvikling

- a. Økonomi inkl. faktureringsrutiner Rosenholm:
 - Medlemsmassen er noenlunde stabil. Økonomien likeså.
- b. Friskis Norge har startet et rekrutteringsarbeid rettet mot ungdom under 25 år.
 - Ida og Kari orienterte om tiltaket, men vi har ikke kapasitet til en kampanje mot unge nå.
- c. Andre tiltak mot Rosenholm eller annet. Hvilke erfaringer har vi med hva som virker av kampanjer?
 - 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.

3. Pågående tiltak og saker til beslutning

- a. Avtale om BRP (nye medlemssystemet)
 - Ida orienterte om framdrift. Rubic er sagt opp fra 1. august. Men vi kan forlenge en måned om gangen (det var bare mulig å si opp en gang pr år)
- b. Video til bruk for promotering mot innvandregrupper og andre.
 - Filming har startet. Jympa og spinning er filmet, men trenger å få litt mer folk på en vektstang og en CoreFlex-time. Litt glissent for tiden. Fint om vi kan få filmen i to lengder: Kort med tanke på SOME og litt lenger med tanke på Rosenholm og Kvalifiseringssenteret.
- c. Ny web- side
 - Ida orienterte og viste de nye sidene.
- d. Sommertrening – status. Hvem skal ha gratis sommertrening
 - Vi har ikke gratis sommertrening i år, men informerer om at medlemmer kan ta med en venn gratis på sal-timene. Ikke noe sommerkampanje i år.
- e. Trenere og verter - status og situasjon framover
 - Tre ledere under utdanning, trenger ikke flere p.t. Trenger ideelt sett flere verter, selv om det ikke er helt nødvendig på Rosenholm. Leder får evt. stoppe timen dersom noen skader seg.
- f. Skal noen på HIT – kurs? Nye treningsformer?
 - Ingen tar HIT-kurset nå.
- g. Frysing av medlemskap. Vi må etablere klar praksis.
 - Vi fryser ikke medlemskap med mindre det er medisinske grunner til det.
- h. Overgang fra Workplace til Speakap
 - Vi venter til piloten på Speakap er ferdig, før vi tar det i bruk.

4. Møter og annet

- a. Nordre Follo Idrettsråd innkaller til møte om ALLEMED-dugnad 3. juni.
 - Vi deltar ikke på dette.
- b. Kasserer-vervet
 - Kasserer må gi seg i styret pga. helsemessige årsaker. Birgitte tar på seg oppdraget fram til valget neste år. Birgitte og Mette tar en prat mht. overlevering. Birgitte har allerede godkjenningsrett i banken. Arild bør også få det nå, slik at det er minst to i styret som har det.
 - Kari varsler valgkomiteen med en gang.
- c. Førstehjelpsutstyr
 - Vi trenger mer førstehjelpsutstyr – Mona bestiller på Farmasiet eller på klubben.no:
 - Kompresjonsbandasjer x 2 alle steder
 - Plaster
 - Isposer
 - Sportstape