



Sakliste og saksdokumenter for årsmøte i Friskis Lier 2026

- Sak 1: Godkjenne de stemmeberettigede
- Sak 2: Velge dirigent(er)
- Sak 3: Velge protokollfører(e)
- Sak 4: Velge to medlemmer til å underskrive protokollen
- Sak 5: Godkjenne innkallingen
- Sak 6: Godkjenne saklisten
- Sak 7: Godkjenne forretningsorden
- Sak 8: Behandle idrettslagets årsberetning og Kontrollutvalgets beretning
- Sak 9: Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand
- Sak 10: Behandle forslag og saker
- Sak 11: Fastsette medlemskontingent og gi fullmakt til å fastsette treningsavgifter.
- Sak 12: Vedta idrettslagets budsjett
- Sak 13: Behandle idrettslagets organisasjonsplan
- Sak 14: Foreta følgende valg:

14.1 Styre:

- leder
- nestleder
- styremedlemmer
- varamedlemmer

14.2 Kontrollutvalg:

- medlemmer

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

14.4 Valgkomité:

- leder
- medlem

Vedlagt følger følgende dokumenter:

- Styrets forslag til forretningsorden
- Idrettslagets årsberetning og kontrollutvalgets beretning
- Regnskap i revidert stand
- Forslag og saker, herunder eventuelle lovendringer
- Styrets forslag til medlemskontingent, og eventuelt treningsavgifter eller vedtak om fullmakt
- Styrets forslag til budsjett
- Styrets forslag til organisasjonsplan
- Valgkomiteens innstilling

FORRETNINGSORDEN FOR GJENNOMFØRING AV ÅRSMØTE I FRISKIS LIER.

1. Gjennomføring av årsmøtet

1.1 Årsmøtet ledes av den valgte dirigenten, og skal gjennomføres i samsvar med NIFs lov og denne forretningsorden.

1.2 Enhver som ønsker ordet på årsmøtet, må melde seg til talelisten og kan bare tale til årsmøtet når dirigenten har gitt vedkommende ordet.

2. Taletid

2.1 Medlem/årsmøtevalgt organ med forslag på saklisten, gis nødvendig taletid for å presentere forslaget.

2.2 For etterfølgende innlegg, er taletiden tre minutter for første innlegg, to minutter for andre innlegg og ett minutt for tredje innlegg. Ingen gis rett til ordet mer enn tre ganger i samme sak.

2.3 Etter forslag fra dirigenten eller et medlem/årsmøtevalgt organ, kan årsmøtet beslutte å: - sette strek for de inntegnede talere - sette strek for nye forslag - øke antall innlegg - endre taletiden - gi taletid til personer uten talerett

2.4 Person med talerett som ber om ordet til forretningsorden har ett minutt taletid.

3. Behandling av forslag på årsmøtet

3.1 Person som vil fremme eventuelle forslag/endringsforslag, under årsmøtet må meddele forslaget skriftlig til dirigenten og være signert av medlemmet.

3.2 Forslag kan bare fremmes i saker som står på saklisten.

3.3 Etter at saklisten er godkjent, kan ikke forslag som fremgår av saklisten trekkes uten at årsmøtet aksepterer dette.

4. Stemmegivning

4.1 Stemmegivning gjennomføres i samsvar med dirigentens angivelse. Dirigenten skal klart angi hvilken sak det skal stemmes over.

4.2 Dersom det kreves eller er nødvendig med skriftlig avstemming, skal avstemming skje ved å benytte skriftlig skjema.

5. Protokoll

5.1 Det føres protokoll over årsmøtets forhandlinger. Protokollen føres av de årsmøtet har valgt til å føre protokoll.

5.2 I protokollen innføres hvem som har hatt ordet i sakene, hvilke forslag som er fremmet, hvem som er forslagsstiller, hvilke vedtak som er fattet i den enkelte sak, og resultatet av avstemninger med antall stemmer for og imot og ev. blanke stemmer.

5.3 Protokollen skal publiseres på idrettslagets hjemmeside så snart den er godkjent.

Styrets årsberetning 2025

Styret

Leder:	Leif Helge Røed
Nestleder:	Kjersti Gravdal Steen
Styremedlem:	Ingunn Solhaug
Styremedlem:	Monica Lium
Styremedlem:	Marthe-Lene Gravdal
Varamedlem:	Nina Ellingsen
Varamedlem:	Arne J. Einemo
Møterett:	Frøydys Fortun-regnskapsansvarlig
	Tuva Leikvam Heen- vertansvarlig

Det ble avholdt styremøter på følgende datoer i 2025/6:

23 april, 22 mai, 21 august, 28 oktober, 27 november, 10 desember, 15 januar og 26 januar

Vårsemestret

Det ble avholdt 14 ordinære timer pr. uke i vårsemesteret.

Vi utvidet dagtilbudet med en torsdagstime på Aktivum.

Høstsemestret

Det ble avholdt 13 ordinære timer pr. uke i høstsemesteret. Dansetimen ble satt på vent.

Sommertreninger ute

Etter at kommunen stengte salene for sommeren, ble det kjørt 3 utetreninger i uken utenfor Hennummarka skole. Treningen var ambulerende i treningsledere og treningsform.

Medlemmer og funksjonærer

Totalt antall medlemmer pr. 31.12.24 var 226

Antall funksjonærer i foreningen var 26 personer, av disse var 9 treningsledere, 13 verter og 4 i andre funksjoner.

Funksjonærsamlinger

Funksjonærsamlinger er sosiale og faglige samlinger for de frivillige (ledere/instruktører, verter, styremedlemmer) som driver foreningen. Innholdet er utformet for å bygge fellesskap, inspirere og oppdatere funksjonærene på Friskis sine verdier. Dette gjøres i form av felles trening og inspirasjon, teambuilding og sosiale aktiviteter, verdiutvikling og workshops, faglig oppdateringer, og erfaringsutvekslinger.

Det er avholdt følgende samlinger:

- 19.juni Sommeravslutning på Marihøna.
- 14.august Høst kick-off med vandring opp langs Asdøljuvet til Hauklia.
- 19-21.september Høsttur til Hovdestølen på Golsfjellet.
- 23.januar Nyttårsfest på Norsonic.

Markedsføring

For å markedsføre vårt treningstilbud har vi avholdt to lengre eventer, hvor det var et sammensatt treningsprogram som viste bredden av timer Friskis Lier. Eventene var gratis og åpne for alle. De ble annonsert på nettsidene, Facebook og via medlemmer.

Vi har trykket opp en A5 flyer, med timeplan og informasjon om priser, som har blitt delt ut.

Kontrollutvalgets beretning for 2025

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved kontrollutvalget i Friskis Lier sin beretning.

Kontrollutvalget skal kontrollere at styret utfører de oppgaver styret er tillagt etter idrettslagets lov og hva som er bestemt på forrige årsmøte.

Kontrollutvalgets arbeid:

Kontrollutvalget har hatt de nødvendige dialoger for å organisere arbeidet, og har i denne sammenheng kommunisert med styreleder og regnskapsfører.

Oppfølging:

KU har gjennomgått protokoll for årsmøtet i 2025, protokoller fra styremøtene og regnskapet. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2025 og det styrebehandlete årsregnskapet for 2025.

Regnskapet viser et underskudd på kr 55 490, og ved årsavslutning har dette redusert idrettslagets egenkapital fra kr 499 967 til 444 477.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av Friskis Lier:

Økonomisk vurdering

Kontrollutvalget har foretatt stikkprøvekontroll av bilag i regnskapet i tillegg til å gjøre en helhetsvurdering. Regnskapet ser ut til å være en god dokumentasjon av idrettslagets drift.

Kommentarer:

Styret bør gjøre vedtak på hvem som kan signere på bilag.

Styret bør vedta hvem i styret som skal ha rettigheter (i tillegg til regnskapsfører) over bankkontoer og inn- og ut-betalinger. Dette bør referatføres slik at det er dokumentert.

Klubben sett fra medlemmenes side:

Friskis Lier er et populært tiltak og en god berikelse for Lier-bygda. Aktiviteten er drevet godt siden 2008 da vi ble løsrevet fra Drammen. Det har vært stor suksess å lansere treninger på dagtid, men den appellerer til de eldre/ og eller pensjonister. Det å få inn flere yngre medlemmer i Friskis, som vi mener er et viktig arbeid fremover, både med nye treningsformer og tidspunkter for treningene. Timeplanen til Friskis Lier med treninger er med godt og variert tilbud tidlig i uken, men har potensiale til å være bredere og mer variert senere i uken. I tillegg til å vurdere morgen treninger, nye treningsformer etc.

«Trening for alle» er vår misjon i lokalsamfunnet, og vi må aktivt arbeide med rekruttering av medlemmer og funksjonærer. Dette krever også at klubben tar opp arbeidet med strategi. Friskis Lier har alle forutsetninger for å lykkes videre framover, spesielt sett i lys av at idrettslaget har en svært sterk økonomi.

Konklusjon

Basert på det materialet vi har fått oss forelagt, er det ikke grunnlag for ytterligere merknader ut over det som kommer frem av denne beretningen. Det er kontrollutvalgets konklusjon at styret har utført de oppgaver som det er tillagt etter loven, og kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og Friskis Lier sitt årsregnskap for 2025 godkjennes av årsmøtet.

Tranby, 2026 -03-03

Erik Gunnerud (sign)

Eva Bryhn Sverdrup (sign)

Regnskap 2025

01.01.25-31.12.25

	2025 Budsjett 2025	
Driftsinntekter		
Treningsavgift	239 934	230 000
Andre inntekter	40 598	56 000
Sum inntekter	280 532	286 000
Driftskostnader		
Kostnader funksjonærer	135 298	135 000
Leie haller	86 887	70 000
Andre driftskostnader	113 837	106 000
Sum kostnader	336 022	311 000
 Driftsresultat	 -55 490	 -25 000
 Innestående bank 31.12.25	 489 329	
Fordringer betalt 2026	12 998	
	502 327	
 Egenkapital 01.01.25	 499 967	
Resultat 2025	-55 490	
Egenkapital 31.12.2025	444 477	
Gjeld betalt 2026	57 850	
Sum gjeld og egenkapital	502 327	

Lier 26.02.2026

Leif Helge Røed (sign)
styreleder

Kjersti Gravdal Steen (sign)
nestleder

Marthe Lene Gravdal (sign)
styremedlem

Ingunn Solhaug (sign)
styremedlem

Monica Lium (sign)
styremedlem

Forslag og innkomne saker

Det er ingen innkomne saker til behandling.

Fastsettelse av medlemskontingent og treningsavgift

Styret forslag til vedtak:

Medlemskontingenten og treningsavgiftene for 2026 beholdes lik som 2025. Treningsavgiften for Aktivum (trening på dagtid) settes lik ordinær pris for årskort og terminkort.

Medlemskontingent: 200,-

Treningsavgift voksne årskort: 1300,-

Treningsavgift ungdom årskort: 300,-

Treningsavgift voksne terminkort: 800,-

Treningsavgift ungdom terminkort: 300,-

Enkeltbillett voksne: 100,-

Enkeltbillett ungdom: 50,-

Budsjett 2026

Styrets forslag til budsjett:

	Resultat 2025	Budsjett 2026
Driftsinntekter		
Treningsavgift	239 934	245 000
Andre inntekter	40 598	41 500
Sum inntekter	280 532	286 500
Driftskostnader		
Kostnader funksjonærer	135 298	136 000
Leie haller	86 887	88 000
Andre driftskostnader	113 837	107 500
Sum kostnader	336 022	331 500
 Driftsresultat	 -55 490	 -45 000

Valgkomiteens innstilling

Valgkomiteen bestod av Gro Einarsen og Ingunn Lagerqvist

Dagens styre:

Leder:	Leif Helge Røed	(på valg)
Nestleder:	Kjersti Gravdal Steen	(på valg)
Styremedlemmer:	Marthe-Lene Gravdal	(på valg)
	Monica Lium	(ikke på valg)
	Ingunn Solhaug	(ikke på valg)
Varamedlemmer:	Arne J. Einemo	(på valg)
	Nina Cecilie R. Ellingsen	(på valg)
Valgkomite:	Gro Einarsen	(på valg)
	Ingunn Lagerqvist	(på valg)
Kontrollkomite:	Erik Gunnerud	(på valg)
	Eva B. Sverdrup	(på valg)

Valgkomiteens innstilling:

<i>Leder:</i>	<i>Leif Helge Røed</i>	<i>(velges for 1 år)</i>
<i>Styremedlemmer:</i>	<i>Marthe-Lene Gravdal</i>	<i>(velges for 2 år)</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Arne J. Einemo</i>	<i>(velges for 2 år)</i>
<i>Varamedlemmer:</i>	<i>Julia Morene Isene</i>	<i>(velges for 1 år)</i>
	<i>Nina Cecilie R. Ellingsen</i>	<i>(velges for 1 år)</i>
<i>Valgkomite:</i>	<i>Gro Einarsen</i>	<i>(velges for 1 år)</i>
	<i>Ingunn Lagerqvist</i>	<i>(velges for 1 år)</i>
<i>Kontrollkomite:</i>	<i>Erik Gunnerud</i>	<i>(velges for 1 år)</i>
	<i>Marit Stee</i>	<i>(velges for 1 år)</i>