



**Referat: Styremøte i Friskis&Svettis Oppegård**  
**21.10.2025. kl 18.30**  
**Sted: Wang Ung**

|                                           | Funksjon                 | Tilstede | Referat | Referent |
|-------------------------------------------|--------------------------|----------|---------|----------|
| Kari Clausen                              | Styreleder               | x        |         | x        |
| Arild Amundsen                            | Nestleder                | x        |         |          |
| Birgitte Christoffersen                   | Kasserer/<br>Styremedlem | x        |         |          |
| Knut Aksel Sæthre                         | Styremedlem              |          | x       |          |
| Mona Hørtun                               | Styremedlem              | delvis   |         |          |
| Charlotte Nord Larsen                     | Lederansvarlige          | x        |         |          |
| Marita Aarskog                            | Vertsansvarlig           |          | x       |          |
| Ida Westergaard                           | Sekretariatsleder        | x        |         |          |
| Kontrollutvalget deltar på deler av møtet |                          | x        |         |          |

| Saksliste                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p>1. Møte med kontrollutvalget.</p> <p>a. Fastsettelse av årsmøtedato</p> <p><i>Årsmøtedato ble satt til 24. mars 2026. t ble besluttet at kontrollutvalget utarbeider en tidsplan fram til årsmøtet som de oversender styret slik at det kan kompletteres fra styret. En slik plan kan benyttes årlig av nytt styre og vil lette planleggingen</i></p> <p><i>Det ble også avtalt at møte mellom kontrollutvalget og kasserer skal finne sted etter nærmere avtale.</i></p> <p>b. Saker for diskusjon med kontrollutvalget – økonomi, nytt medlemssystem mm.</p> <p>c.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Det ble oppfordret til å framstille årsregnskapet sammen med budsjettet for inneværende år. Tilsvarende oppfordres til å framstille budsjettet sammen med fjorårets budsjett for å lett kunne sammenligne . Dette ble også påpekt i kontrollutvalgets rapport for 2024.</i></li></ul> | - |

- *Det er formidlet til valgkomiteen at det er ønskelig at ikke alle i styret er på valg samtidig. Dette ble også påpekt i rapporten for 2024*

2. Økonomi og medlemsutvikling

- a. Økonomisk status og medlemsutvikling . Se regnskap fra Birgitte. Antall medlemmer og antall aktivitetskort p.t.

- *Antall medlemmer er pr dato 281 og antall aktivitetskort 224. Aktivitetskort er lavere enn i fjor på samme tid. Det er behov for en mobilisering av passive medlemmer og å få nye medlemmer.*
- *Birgitte gjennomgikk de viktigste regnskapspostene. Leiekostnadene har økt i forhold til fjoråret og vil komme på ca 200 000 inneværende år. For neste år vil kostnadene bli ca 250 000 mot 100 000 i 2024.*
- *Kostnader til trenerutdanning har vært langt høyere enn budsjettert. Trolig vil dette bli langt mindre kommende år.*

- b. Oppsigelse av Swedbank, kobling til Vipps mm. Er alt i orden?

*Her skal alt være i orden nå! Vipps fungerer nå som betalingsmåte.*

3. Nye lokaler: Status for dialog med Solon og videre prosess.

*Vi har levert 2 innspill til Solon og de har god dialog med kommunen og er optimistiske etter sonderingsmøte. Framdriften nå er at Solon venter på referat fra kommunen og kan deretter sende søknad om dispensasjon. Flaskehalsen her er om det må gjøres noe med ventilasjonsanlegget. Det vurderes også egen inngang for friskis slik at vi kan ha direkte tilgang til treningslokalene og ikke tilgang til hele bygget.*

4. Overgangen til BRP – medlemssystem. Status for bruk, betalinger mm.

*Ser nå ut til at BRP fungerer. Rubic fases ut 1. november.*

5. Statussaker og saker fra verter og ledere

- a) Promoteringsvideo. Hvordan er status.

*Knut vil forsøke å få fullført filmingen neste uke.*

- b) Timeplan p.t. Må det gjøres endringer i timeplanen?

*Det er litt labert oppmøte på mange treninger og vi trenger å få opp «spiriten» igjen hos mosjonistene . Charlotte setter opp en onsdagstime på Rosenholm nå og ellers må vi fortløpende vurdere timene i forhold til hva folk vil ha. Vi må imidlertid ha litt is i magen for å få opp påmeldinger på Rosenholm.*

c) Trening på dagtid med Gry. Hva er status?

*Gry vurderer å starte opp spinning på tirsdag formiddager og det er sjekket med utleier at det er greit. Vi vil også nå undersøke om vi kan gå inn i konseptet «Seniorklubben» som Friskis Norge har initiert. Vi tror at det er lavthengene frukt å utarbeide et formiddagstilbud for seniorer og forsøker å få med flere på dette.*

d) Inspirasjonstour fra Friskis Norge. Status for påmelding til Fredrikstad.

*Kun 3 påmeldte så langt. Charlotte og Ida purrer .*

e) Annen markedsføringsaktivitet?

- *Charlotte tar initiativ til en «adventstreningskonkurranse» med trekning hver søndag i adventstiden. Forsøker å få sponset premier.*
- *Neste vaffeltirsdag på Rosenholm siste tirsdag i november. Kari forsøker å få med Gry for å promotere adventstrening og Friskis.*

6. Annet

- *Valgkomiteen har startet sitt arbeid. Det er viktig for klubben å få inn 2 regnskapskyndige i styret. Dette er en kritisk rolle som det er viktig å få dyktige personer på. Styret bør på sikt vurdere om denne rollen skal kompenseres*
- *Nordre Follo Idrettsråd skal holde workshop 10. november. Vi får ikke til å møte her men Ida sender et hyggelig svar.*
- *Nordre Follo Idrettsråd har forespurt om vi har inkluderingsansvarlige i klubben og ønsker å samle til møte for å styrke denne satsingen. Kari svarer tilbake og melder foreløpig at hun kan være kontaktperson for dette arbeidet sammen med Marita.*



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|