



Referat fra årsmøte i Friskis&Svettis Molde

Torsdag 14.mars 2024 kl.18.00

Undervisningsrom1, Idrettens hus

- Sak 1 Godkjenning av stemmeberettigede
Det møtte 22 medlemmer fra idrettslaget. Alle har gyldig medlemskap.
- Sak 2 Godkjenning av innkalling, saksliste og forretningsorden
Ingen innvendinger til innkallingen eller sakslisten
Enstemmig godkjent
- Sak 3 Valg av møteleder og referent, samt 2 personer til å underskrive protokollen
Møteleder: Gunn Anne Tornes
Referent: Siri Havnes
Underskrive protokollen: Liv Astrid Austnes og Thor Skogly
- Sak 4 Behandle idrettslagets årsberetning for 2023
Årsberetningen for 2023 ble opplest
Rettelse: Multivektstang kun på vår.
Enstemmig vedtatt
- Sak 5 Behandle styrets årsberetning for 2023
Årsberetningen for 2023 ble opplest.
Enstemmig vedtatt
- Sak 6 Behandle revidert regnskap og kontrollutvalgets beretning for 2023
Regnskapet for 2023 ble lagt fram. Regnskapet er gjennomgått av kontrollutvalget.
Kommentar: Dato må settes på
Kontrollutvalgets beretning ble opplest.
Kommentar: Riktig beløp er 77838 som i regnskapet, beløp i dokument oppdateres.
Enstemmig vedtatt
- Sak 7 Behandle budsjett for 2024

Enstemmig vedtatt

Sak 8 Behandle innkomne saker:

Innkommet forslag til avstemning på årsmøtet.

Forslagsstiller er F&S Riks, styret og administrasjonen i Friskis Norge.

Reforhandling av vår klubb sin avtale med Friskis&Svettis Riks.

For å få en ny avtale med F&S Riks gir vi vår tilslutning til at styret og administrasjonen i Friskis&Svettis Norge får, på våre vegne, i oppdrag å gjennomføre forhandlingene om ny avtale med Friskis&Svettis Riks som innebærer at norske Friskisklubber blir medlem av Friskis Norge. Friskis Norge vil da representere alle norske klubber vis a vis Friskis&Svettis Riks.

Enstemmig vedtatt

Sak 9 Foreta valg

Innstillingen til valg ble lagt fram av valgkomiteen ved Lise Strand.

Valgkomiteens forslag til verv 2024

Leder	Sissel Gunn Ljosdal	2 år	På valg 2025
Nestleder	<i>Beathe Kamben Gjerde</i>	2 år	NY
Styremedlemmer			
Kasserer	Hege Mjelva Bugge	2 år	På valg 2025
Styremedlem	<i>Thor Skogly</i>	2 år	NY
Styremedlem	<i>Frank Schrøder</i>	1 år	NY
Styremedlem	<i>Anne Marit Nygaard</i>	2 år	På valg - Fortsetter
Styremedlem	<i>Siri Havnes</i>	2 år	På valg - Fortsetter
Varamedlemmer			
1.Varamedlem	<i>Randi Myhre</i>	2 år	På valg - Fortsetter
2.Varamedlem	Berit Svendsvik	2 år	På valg 2025
Kontrollutvalg			
Medlem	Norunn Hagen	2 år	På valg 2025
Medlem	Elisabeth Folke-Olsen	2 år	På valg 2025
Varamedlem	<i>Kristin Eidem</i>	2 år	På valg - Fortsetter

Representasjon: Årsmøtet godkjenner valgte medlemmer til representanter på ting og møter foreningen er tilsluttet.

Styremedlemmer enstemmig valgt.

Varamedlem enstemmig valgt.

Medlem av Kontrollutvalg enstemmig valgt.

Styrets forslag til valgkomite for kommende periode
(mars 2024 – mars 2025):

Henny Bugge (leder)

Janne Vindenes Loe

Olav Einar Nerland

Ann Merete Ræstad Karlsen (varamedlem)

Valgkomiteen enstemmig valgt.

Lederen avsluttet møte med å takke styret for innsatsen og overrekke blomster til de 3 avtroppende fra styret; Bente, Monica og Einar.

Møtet hevet: 18:27

Siri Havnæs

Referent

Underskrift:

Ther Skogly

Underskrift:

Lise Strand



Årsberetning

2023

Friskis&Svettis Molde

Organisasjonsnummer 988 501 697



Timeplan og treninger

I 2023 har Friskis&Svettis Molde hatt treninger på Bergmo ungdomsskole, Idrettens hus og Molde Folkehøgskole. Idrettslaget leier alle lokalene der vi har treninger.

Idrettslaget hadde 15 treninger i uken på det meste. Disse var fordelt på Jympa soft, Jympa, Dans fusion (høst), Coreflex, Coreflex soft, Yoga energy (vår), Yoga soft (høst), Vektstang, MultiVektstang (vår), Multitrening, Spinn intervall, Spinn Grand Prix, Løping intervall og Enkeljympa (høst).

Markedsføring og aktiviteter

Friskis&Svettis Molde har i løpet av året markedsført virksomheten gjennom timeplan-plakater, hjemmesiden og innlegg på Facebook og Instagram (SoMe).

Vi har ingen egen markedsføringsgruppe, men arbeidet er utført av Sissel Ljosdal (SoMe), Siri Havnes og Anne Marit Nygaard (hjemmeside).

Oppstart 3.januar. Vi hadde et tilbud på 1500,- for årskort (+ kr 100,- i medlemskontingent) ordinært medlem ved kjøp mellom 1. og 15.januar. 251 kjøpte medlemskort de 2 første ukene.

Årets nyheter var MultiVektstang (vår), Spinn Grand Prix (hele året), Løping (høst) og Enkeljympa (høst).

Synne Astad Strøm ble lisensiert lørdag 28.januar i Jympa ved hjelp av videolisensiering på Bergmo ungdomsskole.

Torsdag 16.februar arrangerte vi rekrutteringstreff for nye ledere der kun 1 møtte opp. Det ble videre jobbet med rekruttering uten åpne treff, og vi endte opp med 2 som sa ja til lederutdanningen.

I vinterferien, uke 8, kjørte vi full timeplan på Idrettens hus og Folkehøgskolen, totalt 8 timer.

Årsmøte ble avholdt 9.mars på Idrettens hus.

18.mars var alle funksjonærer invitert til studioet til Anita Grønland for fotografering og tapas (som alle bidro med). En kjekk dag med mange fotogene, fine funksjonærer.

Mandag 3.april, i påskeuken, holdt Synne og Kjersti en MIX-time.

Lørdag 13.mai kjørte vi en MIX-trening kl 12.00 med 3 ledere, Kjersti, Bente og Sissel, ute på Torget i strålende vær. Godt oppmøte (16 store og 3 små) og mye publikum.

Onsdag 14.juni hadde vi siste innetrening før sommerferien.

2.-4.juni var vi på funksjonærtur til Ona der vi (19 stk+1 dagsbesøk) overnattet på Onakaia (leide hele huset med 3 leiligheter). Mye kjekt på menyen; Jympa på kaia,



historisk vandring med Anne Husøy, Quiz, Røda tråden, shopping (garn, keramikk m.m.), god mat og god stemning.

Mandag 21. august startet vi høstsesongen.

Vi hadde et oppstartstilbud på 750,- (+ kr 100,- i medlemskontingent) for ordinært medlem resten av året.

Camilla Vinje Møller ble lisensiert i Jympa mandag 28.august og Solveig Øverbø ble lisensiert i Jympa onsdag 27.september, begge ved videolisensiering på Idrettens hus.

Lørdag 9.september deltok vi på Innflytterdagen med stand utenfor DnB i Storgata. Godt vær, en del folk og god stemning. Vi hadde aktivitet både i Storgata og ved «scenen» ved Ark Dahl.

I høstferien, uke 41, kjørte vi 6 timer på Idrettens hus og Folkehøgskolen. MIX-timen (med Randi og Sissel) tirsdag i høstferieuken hadde så lang venteliste at vi fikk leie den store Idrettshallen på Idrettens hus og holdt Jympa/Coreflex soft med 60 deltakere der.

28.oktober fikk vi besøk av Christina Engebretsen og Christian Grønli fra Friskis&Svettis Norge på Inspirasjonstour for funksjonærer. Vi fikk servert Jympa med Christina i sal200 og Røda tråden, Jympa workshop/Styreengasjement oppe i klasserommene på Idrettens hus.

19.oktober var Refleksens dag, og vi markerte den med å trekke et fint Friskis reflekspannebånd på hver av de 4 treningstimene denne dagen.

På lørdagstreningen 21.oktober gjorde vi en innsats for årets TV-aksjon for Redd Barna. Friskis Molde ga kr 25,- pr deltaker og vi oppfordret deltakerne til å vippse det samme. Dette endte opp med kr 2000,- til aksjonen fra Friskis Molde.

Siste treningsuke før jul, 11.-14.desember, kjørte vi på med julestemning; Nisselue, twist og mandariner.

Romjulstrim ble arrangert 4.juledag kl 12.00 (Idrettens hus stengte kl. 16.00 i romjulen) med 4 ledere; Randi, Kjersti, Sissel og Gunn Anne og totalt 48 med i den store Idrettshallen på Idrettens hus.

Høsten 2012 ble «Friskisbaderne» startet for bading i sjøen hele året, etter lørdagstimer på Bergmo. Dette året har det vært noen organisere lørdagsbadinger, og ved det tradisjonelle nyttårsbadet, 31.desember kl 15.00, var det totalt 22 badere i sjøen.

Etter styrevedtak ble det kjøpt inn 9 sesongkort på Aker Stadion (Molde fotballklubb) til styrets bruk. Det er 7.året idrettslaget gjør dette. Utgiftene til dette blir refundert tilbake til idrettslaget gjennom Prosjekt Tilhørighet.

Ledere og verter

Friskis&Svettis Molde har hatt 17 aktive treningsledere gjennom deler eller hele året. 1 leder hadde mammapermisjon.

Det har vært 17 aktive verter i idrettslaget dette året.

Utdanning - videreutdanning – kurs

Camilla Vinje Møller
Solveig Øverbø

Ettan 11.-14.mai, Lillehammer
Ettan 11.-14.mai, Lillehammer

Camilla Vinje Møller
Solveig Øverbø

Jympa 15.-18.juni, Lillehammer
Jympa 15.-18.juni, Lillehammer

Medlemmer

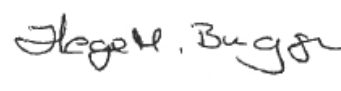
Friskis&Svettis Molde rapporterte 373 medlemmer for året 2023 til idrettsregistreringen i Norges Idrettsforbund og Olympiske komité. Det er 51 medlemmer mer enn i 2022. 26 av medlemmene tilhører Enkeljympa.

Under 19 år		Mellom 19 -25 år		Over 25 år	
Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn
4	3	5	4	324	33

Molde, 30.januar 2024
Styret for **Friskis&Svettis Molde**


Sissel Ljosdal


Siri Havnes


Hege Mjelva Bugge


Bente Iversen Foseide


Einar Ove Bergseth


Monica Eksund


Anne Marit Nygaard



Styrets Årsberetning

2023

Friskis&Svettis Molde

Organisasjonsnummer 988 501 697



Idrettslagets virksomhet og formål

Friskis&Svettis er tilsluttet Norges Idrettsforbund gjennom Norges Fleridrettsforbund.

Friskis&Svettis Molde er et ideelt idrettslag som tilbyr lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet for alle.

Styrets sammensetning etter årsmøtet mars 2023 og andre valgte verv

Leder:	Sissel Ljosdal
Nestleder:	Siri Havnes (verteansvarlig),
Styremedlemmer:	Hege Mjelva Bugge (kasserer), Monica Eksund, Bente Iversen Foseide, Einar Ove Bergseth og Anne Marit Nygaard
Varamedlemmer:	Randi Myhre og Berit Svendsvik
Valgkomite:	Lise Strand (leder), Henny Bugge, Olav Nerland og Ann Merete Ræstad Karlsen (vara)
Kontrollutvalg:	Elisabeth Folke-Olsen, Norunn Hagen og Kristin Eidem (vara)
Lederansvarlig:	Lise Strand
Utdanningsansv.:	Anne Sofie Austnes

Det er avholdt 3 styremøter i perioden.

Regnskap og økonomisk situasjon

Resultatregnskapet viser at idrettslaget for året 2023 har et overskudd på kr 77.838,-
Regnskapet er gjennomgått av kontrollutvalget, se egen beretning.

Pr. 31. desember 2023 hadde Friskis&Svettis Molde til sammen kr 1.333.360,- i bankinnskudd, hvorav kr 1.161.007,- på høyrentekonto.

Styreforsikring

Friskis&Svettis Molde har forsikring i If som inkluderer underslagsforsikring.

Styrets vurdering og fortsatt drift

Styret er av den oppfatning at det er grunnlag for fortsatt drift, og regnskapet for 2023 er avlagt under denne forutsetningen. Etter styrets oppfatning gir årsberetningen og årsregnskapet et rettviseende bilde over utviklingen og resultatet i organisasjonen.



Ytre miljø

Styret er av den oppfatning at organisasjonen ikke påvirker ytre miljø.

Molde, 30.januar 2024
Styret for **Friskis&Svettis Molde**

Sissel Ljosdal

Sissel Ljosdal

Siri Havnes

Siri Havnes

Hege Mjelva Bugge

Hege Mjelva Bugge

Bente I. Foseide

Bente Iversen Foseide

Einar Ove Bergseth

Einar Ove Bergseth

Monica Eksund

Monica Eksund

Anne Marit Nygaard

Anne Marit Nygaard

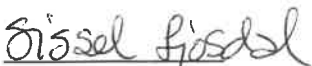


Friskis og Svettis Molde
org nr 988 501 697

Årsregnskap 2023

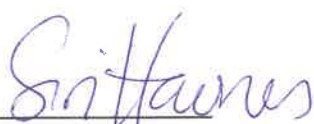
	2023		2022	
	Budsjett	Regnskap	Regnskap	Budsjett
Resultat				
Inntekter				
Kontingent / treningsavgift	400 000	421 452	280 613	280 000
Div. andre inntekter	30 000	83 523	31 565	30 000
Renter bank	10 000	21 022	8 315	4 000
Sum inntekter	440 000	525 998	320 493	314 000
Utgifter				
Klær, musikk	44 000	69 807	39 274	42 000
Kurs, utdanning	120 000	111 222	113 315	200 000
Halleie	160 000	151 729	169 600	180 000
Avgifter, forsikring	63 000	51 451	55 108	68 000
Diverse andre utgifter gaver	43 000	51 827	31 959	28 330
Bankkostnader/Vipps	10 000	12 124	9 387	10 000
Sum utgifter	440 000	448 160	418 643	528 330
Resultat	-	77 838	-98 151	-214 330
Overført fra/til annen egenekapital	-	77 838	-98 151	-214 330
Sum disponeringer	-	77 838	-98 151	-214 330
Balanse	2023		2022	
Eiendeler				
Driftskonto		172 353		31 611
Plasseringskonto		1 161 007		1 139 985
Sum eiendeler		1 333 360		1 171 596
Gjeld og egenkapital				
Annen kortsiktig gjeld		120 973		37 046
Egenkapital		1 212 387		1 134 549
Sum gjeld og Egenkapital		1 333 360		1 171 595

Molde, 30.januar 2024
Styret for **Friskis&Svettis Molde**

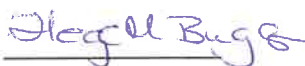

Sissel Gunn Ljosdal
styreleder


Anne Marit Nygaard
styremedlem


Monica Eksund
styremedlem


Siri Havnes
nestleder


Bente Iversen Fosøide
styremedlem


Hege M. Bugge
styremedlem


Einar Ove Bergseth
styremedlem

Kontrollutvalgets beretning for 2023

I henhold til NIFs lov § 2-12 gir herved Kontrollutvalget i Friskis & Svettis Molde sin beretning.

Uttalelse om årsregnskapet og idrettslagets anliggender forøvrig.

Kontrollutvalget skal påse at organisasjonsleddets virksomhet drives i samsvar med organisasjonsleddets og overordnet organisasjonsledds regelverk og vedtak, og ha et særlig søkelys på at organisasjonsleddet har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer.

Kontrollutvalget skal forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøte, og gi en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.

Kontrollutvalget skal føre protokoll over sine møter, gi en beretning til årsmøte og foreta regnskapsrevisjon.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått protokoll for årsmøtet, styrets protokoller, samt andre dokumenter utvalget har funnet det nødvendig å gjennomgå. Vi har fått alle opplysninger som vi har bedt om fra idrettslagets styre. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2023 og det styrebehandlede årsregnskapet for 2023.

Vi har foretatt regnskapsrevisjon og kontrollert resultatregnskap og balanse. Kostnader er kontrollert for attestasjon og dokumentasjon, og vesentlige inntekter er kontrollert mot avtaler og annen dokumentasjon. Kontrollerte kostnader og inntekter gjelder for inneværende regnskapsår, og det er avsatt for fakturakrav som ennå ikke er mottatt samt opptjente inntekter som ennå ikke er fakturert/mottatt.

Balansen viser idrettslaget verdier forøvrig, og balanseverdier er kontrollert mot underliggende dokumentasjon. Alle balanseverdier er reelle pr 31.12.

Regnskapet viser et overskudd på 77 838 kroner og ved årsavslutning 2023 ble den frie egenkapitalen økt med 77 838 kroner.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av idrettslaget:

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.

Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet:

Kontrollutvalget har ingen merknader til det fremlagte regnskapet.

Konklusjon

Kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og idrettslagets årsregnskap for 2023 godkjennes av årsmøtet.

Molde, den 20.02.2024

Elisabeth Folke-Olsen

Elisabeth Folke-Olsen

Norunn Hagen

Norunn Hagen

Friskis og Svettis Molde
Budsjett vedtatt på styremøte 30. Januar 2024



	2024	2023	
	Budsjett	Regnskap	Budsjett
Inntekter			
Medlems og treningsavgifter	400 000	421 452	400 000
Div. andre inntekter	90 000	83 523	30 000
Finansinntekt	22 000	21 022	10 000
Sum inntekter	512 000	525 998	440 000
Kostnader			
Klær musikk	74 000	69 807	44 000
Kurs utdanning etc	140 000	111 222	120 000
Halleie	170 000	151 729	160 000
avgifter/forsikring	70 000	51 451	63 000
Diverse andre utgifter	111 000	51 827	43 000
bankkostnader	12 000	12 124	10 000
Sum utgifter	577 000	448 160	440 000
Resultat	-65 000	77 838	-