



Årsberetning 2023

Friskis&Svettis Tønsberg

Styret

Styret har bestått av:

Rolle	Navn	Ansvarsområde
Leder	Anette Loennechen	Økonomi, utdanning
Nestleder	Anne Grethe Helgesen	Vertsansvarlig
Styremedlem	Rebekka Gudem	Kommunikasjon
Styremedlem	Are Rystad	Utdanning
Styremedlem	Dag Bygland Christiansen	Kommunikasjon
Styremedlem	Maya Skar	Lederansvarlig
Varamedlem	Inger Thorin	

Styret har avholdt 11 styremøter etter årsmøte som ble avholdt 29.mars 2023.

Året

Vi har gjennom året hatt stort fokus på rekruttering av medlemmer. Vi har gitt Ukrainske flyktninger tilbud om å trene gratis, da kommunen har ordninger for den gruppen og 1 til 2 benyttet seg av tilbudet en kort periode. Det er sendt e-post til tidligere medlemmer og det er sendt nyhetsbrev. Hatt annonser i aviser og holdt SoMe kanalene våre oppdaterte og kampanjer mot slutten av året, men vi har ikke klart å nå budsjettert antall medlemmer 2023, selv om vi økte med 69 medlemmer fra 2022 til 2023 er det vanskeligere enn beregnet å få folk tilbake til trening.

Det har vært fokus på å beholde funksjonærer, ha en god og tydelig arbeidsfordeling, være fleksible og forutsigbare.

Tilby den beste timeplanen og gjøre synlig Friskis tanke om trening.

Aktiviteter gjennomført/organisert av styret:

Styret har hatt ansvar for og gjennomført følgende aktiviteter 2023:

- Forum ble arrangert 11 februar, en viktig og vel gjennomført samling
- Årsmøte i Friskis & Svettis Tønsberg ble gjennomført 29.mars. 2023.
- Nye Supporten er innført og satt i gang. Dette er et verktøy til oppfølging av funksjonærer i foreningen og for å opprettholde kvaliteten på treningene.
- Gjennomførte førstehjelpskurs 2 kvelder i mars.
- Sommertrening startet opp i juni og holdt på frem til oppstart inne på Færder i august.
- Høstterminen startet med Kick off 19.august



- Happy-hour 21.september
- Julespinning og julejympa 5.desember
- Etter forespørsel om gratis lokale så lånte vi bort salen og spinning sykler på Færder til prosjektet som forsker på fysisk aktivitets betydning etter hjerteinfarkt.

Økonomi

Foreningen hadde i 2023 totale driftsinntekter på 613 454 og totale driftskostnader på 918 196. Netto finansinntekter ble på kr 22 831. Årsresultatet i 2023 ble dermed på kr – 281 911. Resultatet trekkes fra vår egenkapital som ved utgangen av 2023 var på kr 959 975.

Det var budsjettert med et overskudd på 6 825. Resultatet ble mye dårligere enn budsjettert som i hovedsak er en følge av at antall medlemmer ble 141 færre enn forventet, og da også færre solgte kort som en konsekvens. Det måtte gjennomføres service på spinningsyklene som ikke var budsjettert så dette ble en ekstra kostnad utover budsjett. Det ble derimot brukt mindre kostnader enn budsjettert som gjorde underskuddet mindre enn det kunne blitt.

Av ekstraordinære poster i årets regnskap kan nevnes:

- Utgifter møter/konferanser eksternt: kr 0 mot budsjettert kr 16 750
- Utdanning/kurs: kr 24 742 mot budsjettert kr 105 500
- Interne møter, gaver: kr 16 612 mot budsjettert kr 41 000
- Vedlikehold/repasjon: kr 28 958 mot kr 0 i budsjett

Styret påpeker at selv om det er et underskudd i 2023 så er foreningens økonomi solid.

Organisering

Foreningens virksomhet styres av styret og daglig leder, og utøves av alle funksjonærer. Utover våre prosjekter, og i tillegg til styret og årsmøtevalgte funksjoner, har følgende grupper og enkeltpersoner hatt særskilte oppdrag for foreningen i 2023:

- Lederrekrutteringsgruppe bestående av Anette Loennechen (styrerepresentant), Terje Nundal, Randi S. Ruud og Maya Skar
- Vertsrekrutteringsgruppe bestående av Anne Grethe Helgensen (styrerepresentant), Bente Flakstad, Trine Tenvik, Siv Jacobsen og Robert Jacobsen.
- Innføre Nye Supporten bestående av Randi S. Ruud, Anette Loennechen og Espen Granlund.
- Timeplangruppe bestående av Maya Skar(styrerepresentant)Randi Ruud, Trine Tenvik, Jon Arne Trollvik og Terje Nundal.
- Bilde- og videogruppe bestående av Rebekka Gudem (styreansvarlig) Anette Loennechen, Arnhild Steinsland, Kristine Marstein og Siv Jacobsen.
- Markedsføringsgruppe – Rebekka Gudem og Dag Bygland Christiansen (begge styreansvarlig)
- Materialforvalter- Robert Jacobsen og Tone Joheim
- Vedlikeholdsansvarlig spinning og alt-mulig-mann Robert Jacobsen og Jon Arne Trollsvik.



Kontrollutvalg

Kontrollutvalget for regnskapsåret har vært Egil André Bjørkedal (leder), Nils Jespersen og Reidar Thorsen.

Valgkomite

Valgkomiteen har bestått av Cathrin Janås (leder), Jørn Reiersgård og Maryann Rosenhave. Varamedlem har vært Bente Flakstad.

Administrasjon

Monica Johansen har vært ansatt som daglig leder i 50% stilling.

Medlemsutvikling og -statistikk

Ved utgangen av 2023 hadde foreningen 409 medlemmer, en oppgang fra 337 i 2022.

Medlemskap	Kvinner	Menn
13 - 19 år	3	0
20 - 25 år	3	1
26 - 35 år	13	0
36- 45 år	22	4
46 – 55 år	93	11
56 – 65 år	151	36
66 år ->	52	20
Totalt	337	72

Totalt ble det solgt 925 treningskort av ulike typer. Se note 10 i årsregnskapet for fordeling mellom de ulike korttypene.

Samarbeidspartnere

Det er signert leieavtale med Vestfold og Telemark Fylkeskommune, Færder videregående skole, for leie av gymsal. Kontrakten løper til 31. desember 2025 hvor det skal forhandles om videre leie i august 2025.

Vi har samarbeidsavtale med Sport1 Tolvsrød som gir 20 prosent rabatt på ordinære priser for medlemmer og funksjonærer på kjøp av alt sportsutstyr.

Vertsstatus

Antall verter:

- 23 aktive verter i løpet av 2023
- 1 sluttet som vert
- 2 nye verter startet sent i høst (1 med oppstart i januar)
- 2 verter var i permisjon/delvis i permisjon

Det ble avholdt leder- og vertsmøte 24.mai og 25.oktober.



Oppstart og delvis gjennomført teamoppfølging av treningsledere og verter i løpet av høsten 2023. Oppsummering kommer våren 2024.

Vertsrekrutteringsgruppa består av en treningsleder og 3 verter.

Vertsansvarlig skal gi beskjed om hva vertene skal si i timene ca. annen hver uke.

Verter anbefales å se under «Filer» på Facebook ved behov for å repetere våre retningslinjer for det å være vert.

Når det rekrutteres nye verter har vertsansvarlig «lest» gjennom «Retningslinjer for verter» og «Huskeliste for verter» for å sikre at det blir kjent og forstått.

Det er som det alltid har vært, god stemning i vertsgruppa og oftest greit å få vikar ved behov.

Vikarbehov kan også meldes fra i Funksjonærgruppa i Facebook.

Treningsledere

- Det er 14 aktive treningsledere og 1 i permisjon.
- Friskis Tønsberg tilbyr ukentlig: 9 saltimer, 8 spinningtimer og 1 løpegruppe time utendørs.
- Vi er spesielt stolte av å ha tilbud om tilrettelagt trening, Jympa stasjon i Friskis Tønsberg. En populær time, men som har plass til flere personer med funksjonsnedsettelse.
- Det ble arrangert en Friskismix 21. september der det ble kombinert deler av programmene til treningsledere både i sal og i spinning. Ette ble også gjort i desember
- Det ble gjennomført felles vert og ledermøte 25.oktober -23
- Vi er fortsatt preget av preget av «å starte på nytt», og å få tilbake «gamle» og nye medlemmer, og for å øke medlemstallet etter pandemien. Dette har vi vært bevisste på i planleggingen av uketimeplanen, og vi har sett at flere medlemmer ønsker å kunne kombinere spinning og sal-timer for å kunne trene to timer etter hverandre, og oppnå en lengre treningsøkt.
- Treningslederne har gjennom året stilt opp for hverandre når det er behov for vikar, her er det mange som strekker seg langt og er gode på å finne løsninger, slik at treningstilbudet kan opprettholdes.
- Sommertrening ble gjennomført tirsdager på Skallevoldstranda og torsdager i Rosanesparken fra 20.juni til 17. august. Her hadde vi gjestetrener Anne Ottestad fra Friskis Bærum og Line Omland fra Friskis Bergen på besøk i julimåned.
- Fitnes -Player, musikk-ned lasting og redigeringsprogram som vi startet med i 2022, anbefalt av Friskis Norge har fungert godt for alle treningsledere. Dette er et enkelt og godt verktøy for å utveksle musikk lederne imellom, spesielt på timer der vi slår sammen to eller flere programmer, f e ks kryddertrening, juleprogram

Tilrettelagt trening

Jympa stasjon har holdt time gjennom hele året. Timen er åpen for alle, men først og fremst et tilbud

til personer med funksjonsnedsettelser.



Utdanning

1 har tatt treningsformkurs Jympa

Det har vært krevende å rekruttere nye ledere fordi det har vært få medlemmer å rekruttere fra. Det er fortsatt et viktig arbeid og foreningen trenger øke antall ledere i sal, dette arbeidet fortsetter da inn i 2024.

Nye Supporten (tidligere oppfølging)

Nye Supporten består av flere metoder, check in, sparringspartner, Friskiscoach og i Tønsberg tester vi ut gruppesupport. Friskis&Svettis har som mål å sikre trivsel og høy kvalitet på våre treninger. Alle funksjonærene skal føle seg trygge i sine roller, bli sett og få veiledning. Nye supporten og funksjonærreisen er gode verktøy for å sikre det.

Det skal være høy på kvalitet på våre timer, og vi skal til enhver tid forholder oss til oppdaterte retningslinjer slik at våre medlemmer opplever det som trygt å trene hos oss.

Markedsføring/kommunikasjon

Vi har fortsatt strategien med fokus på digitale kanaler og sosiale medier. Facebook og Instagram har hatt flere ukentlige innlegg gjennom året. Nettsiden er oppdatert i samsvar med tilbud og nyheter. I tillegg har vi brukt nyhetsbrev.

Vi har hatt utskrift av treningstidplan tilgjengelig for medlemmene ved oppstarten i januar og august.

Friskis&Svettis Norge utarbeidet delplaner for markedsføring som ble gjennomført av oss der det samsvarte med vårt tilbud og muligheter. Mye av informasjonen som blir lagt ut på Facebook kommer fra Friskis Norge samt videre bruk av materialet produsert av Færd.

Facebook:

Vi har vært svært aktive på Facebook i 2023 og har derved hatt økning i antall følgere både på hovedsiden og på Joggegruppa sin facebookside.

Joggegruppa administrerer i tillegg en egen gruppe på Facebook.

Disse kanalene har vært brukt til informasjon, inspirasjon og markedsføring. Engasjementet gjennom klikk, kommentarer og delinger har stort sett vært bra.

Det er viktig at alle er flinke til å kommentere og dele innleggene som legges ut.

Instagram:

Vi har hatt et svært aktivt år på Instagram. Dette er først og fremst inspirasjonsinnlegg fra treningene våre i tillegg til markedsføring av enkelttimer og egne arrangementer. Vi får gode tilbakemeldinger for variert bruk av inspirerende bilder og egne treningsledere/verter.

Nettside:

Nettsiden ble lansert 25. september 2018 og den blir oppdatert og jobbet med. I løpet av året har vi fått vist fram treningsformer, treningssteder, temasider, prislister, medlemsinformasjon og nyheter på en god måte. Nettsiden viser informasjon som gjelder over tid, uten merking av spesifikk dato. Siden blir nå oppdatert i samarbeid med Friskis Norge.

Fra dem forespør og mottar vi også informasjon og får ferdig materiale til Some (Instagram og Facebook). Vi samarbeider godt og Martine og Ida lager alt vi vil ha ut fra ønsker, og vi mottar forslag når det er spesielle eventer/faste høydepunkter gjennom året (ferier/påske/sommertrening).

**Nyhetsbrev:**

Vi har brukt nyhetsbrev som støttekanal. 1 nyhetsbrev ble sendt ut i løpet av 2023.

Vi har sendt ut e-post om treningstilbud og priser til de som ikke har fornyet medlemskap, har hatt prøvetimer eller deltatt på sommertreningen.

Det sendes også ut melding via e-post til påmeldte dersom forandring i annonserte treningstimer.

Rubic Connect:

Nyhetsdelen i treningsappen Rubic Connect benyttes også til informasjon og markedsføring i tillegg til dialog med medlemmer.

Friskis Norge ønsker at vi promoterer Friskis Go. Dette er en mulighet for gratis online-trening for alle medlemmer. I februar var denne gratis for alle som ønsket, også de som ikke hadde kjøpt medlemskap.

Internkommunikasjon:

Vi har brukt vår lukkede gruppe på Facebook i den daglige dialogen oss funksjonærer imellom. I tillegg til funksjonærgruppen har vi også egen Facebook gruppe for vertene og Messenger-gruppe for treningsledere. Dette fungerer bra.

Bilde og film:

Vår bilde- og videogruppe har i 2023 vært veldig aktive og har vært en veldig god støttespiller for markedsføringen av foreningen i sosial medier. Bilder lastes opp i Google drive og kan hentes der.

Friskis i media:

Ved åpne arrangementer og sommertreninger har vi benyttet Tønsbergs Blads arrangementskalender til markedsføring. Sommertreningen ble annonsert hver uke i treningsperioden i «Hva skjer» i Tønsbergs Blad både i papirutgave og nettside. Vi kontaktet en journalist fra TB før sommeren, og hun møtte på en av de første sommertreningene og hadde en fin reportasje samt bilder derfra.

Sommertreningen ble også markedsført på Visit Vestfold sin arrangementskalender.

Annet:

Brev med informasjon om Friskis er sendt ut til bedrifter/næringslivet i området Kaldnes. Et informasjonsbrev på ukrainsk er levert til informasjon ved Ukrainsk senter i Tønsberg.

Informasjonsbrev skrevet og hengt opp ved Færder og Tønsberg bibliotek samt ved studentboliger på Kaldnes.

Informasjonsbrosjyrer er trykket opp til utdeling til medlemmer, og er distribuert og hengt opp ved ulike dagligvarebutikker i Tønsberg og på Nøtterøy.

Det ble kjøpt inn handlenett med Friskislogo i høst som giveaways til medlemmer.

Målsetting og resultat:

Det ble ved utarbeidelsen av strategiplanen 2022 – 2024 skissert et mål om å nå 700 medlemmer ved utgangen av 2024. Dette viser seg vanskelig å oppnå.

- Vi oppnådde 337 medlemmer i 2022.
- Vi økte medlemsmassen i 2023 til 409 som er en økning på 72 medlemmer.
- Vi har fortsatt målsetting om å oppnå økt synlighet for, og kjennskap til, Friskis&Svettis for å fortsatt øke medlemsmassen.

Friskis&Svettis Tønsberg

Resultatregnskap 2023

	Regnskap 2023	Budsjett 2023	Regnskap 2022	Note
Inntekter				
Medlemskontigent	63 110	82 500	50 550	
Treningsavgift	463 391	845 375	406 444	10
Tilskudd	86 953	91 000	183 232	1
Annen driftsrelatert inntekt			1 785	
Sum driftsinntekter	613 454	1 018 875	642 011	
Lønnskostnader				
Lønn til ansatte	269 845	269 842	259 680	
Feriepenger	32 381	32 381	31 162	
Styrehonorar	-	4 000	0	
Arbeidsgiveravgift	43 128	42 614	41 138	
Møter, konferanser og gaver mm	16 612	57 750	81 635	2
Utdanning/kurs	24 742	105 500	13 224	
Sum lønnskostnader	386 708	512 087	426 839	
Andre driftskostnader				
Leie av lokaler	228 700	228 700	188 400	3
Kjøp av utstyr	19 415	18 360	8 467	4
Driftsmateriell/rekvisita/data	8 122	13 800	10 807	
Klær/sko funksjonærer	30 283	28 800	37 514	
Reperasjon og vedlikehold utstyr	28 958	-		
Kontorrekvisita	-	3 800		
Datakostnader - lisenser	42 039	45 974	42 089	5
Telefon	3 641	4 400	1 352	
Markedsføring	28 780	36 500	61 780	7
Giveaways/premier	24 728	22 500	35 194	
Bevertning/div. prosjekter	6 340	6 500	9 124	
Marked/Fond F&S Norge/Riks	62 560	69 300	14 873	
Forsikring	17 252	13 000	14 064	
Styre- og bedriftsforsamlingsmøter	8 355	8 600	4 051	
Bank og kortgebyrer	2 458	2 450	2 062	
Omkostninger nettbetaling	16 420	9 279	15 671	
Tono avgift	3 235	-	0	
Andre kostnader	202	-	51	
Sum andre driftskostnader	531 488	511 963	445 499	
Driftsresultat	- 304 742	- 5 175	- 230 327	
Finansinntekter og kostn.				
Renteinntekter bank	24 693	12 000	12 117	
Annen rentekostnad	- 1 862	-	-168	
Sum Finansinntekter og kostn.	22 831	12 000	11 949	
Resultat	- 281 911	6 825	- 218 378	

Friskis&Svettis Tønsberg

Balanse pr. 31. desember 2023

	31.12.2023	31.12.2022	Note
Eiendeler			
Fordringer	35 732	24 931	6
Bankinnskudd	198 631	560 768	
Fastrenteinnskudd Pareto	928 944	919 044	
Sum Eiendeler	1 163 307	1 504 743	
Egenkapital og gjeld			
Egenkapital	1 241 886	1 241 886	
Årsresultat	- 281 911	-	
Sum egenkapital	959 975	1 241 886	
Leverandørgjeld	2 717	197 166	
Avsetning feriepenger, skatt, aga	54 123	46 838	8
Interimskonto	- 2 587	- 7 174	
Annen kortsiktig gjeld	149 080	26 028	9
Sum Gjeld	203 333	262 858	
Sum egenkapital og gjeld	1 163 308	1 504 744	

Tønsberg 6. mars 2024

Anette Loennechen

Anette Loennechen

Anne Grete Helgesen

Anne Grete Helgesen

Maya Skar

Maya Skar

Rebekka Gudem

Rebekka Gudem

Dag Bygland Christiansen

Dag Bygland Christiansen

Inger Thørin

~~Are Ryetad~~ Inger Thørin

Monica Johansen

Daglig leder
Monica Johansen

Friskis&Svettis Tønsberg

Noter pr 31. desember 2023

NOTE

1 Tilskudd	Faktisk	Budsjett	Avvik
Post 2 og 3 midler - etterbetalt fra 2022	7 100	9 000 -	1 900
Grasrotmidler/Norsk Tipping	8 389	7 800	589
Momskompensasjon fra NIF	69 464	72 000 -	2 536
LAM midler	1 000	2 200 -	1 200
Tilskudd fra NIF "Like muligheter"	1 000	-	1 000
	<u>86 953</u>	<u>91 000 -</u>	<u>4 047</u>
2 Møter, konferanser og gaver mm	Faktisk	Budsjett	Avvik
Forum	4 306	5 000	694
Kick-Off	4 975	28 000	23 025
Annet	5 248	6 000	752
Jubileumsoppmerksomhet - Funksjonærer	2 083	2 000 -	83
Eksterne møter/konferanser		16 650	16 650
	<u>16 612</u>	<u>57 650</u>	<u>41 038</u>
3 Leie av lokaler	Faktisk	Budsjett	Avvik
Halleie Færder vgs	221 000	221 000	-
Lagerbodleie	7 200	7 200	-
Strøm Skallevoid	500	500	-
	<u>228 700</u>	<u>228 700</u>	<u>-</u>
4 Kjøp av utstyr	Faktisk	Budsjett	Avvik
Roll-up, nøkkelboks, vektskiver	4 383	6 000	1 617
Musikk/utstyr funksjonærer	15 032	12 360 -	2 672
	<u>19 415</u>	<u>18 360 -</u>	<u>1 055</u>
5 Datakostnader - lisenser	Faktisk	Budsjett	Avvik
Tripletex - regnskap	8 720		
Rubic medlemssystem	19 549		
Basecamp - styret	2 622		
Microsoft og Adobe	2 998		
Mailchimp (sagt opp fra september)	8 150		
	<u>42 039</u>	<u>45 974</u>	<u>3 935</u>
6 Fordringer	31.12.2023		
Påløpt renteinntekt Pareto, tilbakebet. Kjøp fra NIF	21 129		
Periodisering Rubic, lagerleie, forsikring, microsoft	14 603		
	<u>35 732</u>		
7 Markedsføring	Faktisk	Budsjett	Avvik
2 typer infokort	2 375		-
3 annonser aviser	12 028		-
Handlenett med logo	8 718		-
Refleksbånd, svettebånd, kulepenner	3 950		-
Plakat til bukk	2 123		
Facebook annonsefremming	3 586		
Sponsor sommer t-skjorter	- 4 000		
	<u>28 780</u>	<u>36 500</u>	<u>7 721</u>

8	Avsetning feriepenger, skatt, aga	31.12.2023
	Forskuddstrekk	6 503
	Skyldig arbeidsgiveravgift	10 672
	Påløpt arbeidsgiveravgift feriepenger	6 352
	Skyldige feriepenger	30 596
		<u>54 123</u>

9	2990 - Annen kortsiktig gjeld	01.01.2023	Endring	31.12.2023
	Avsetning F&S Norge - kontingent (40 NOK) 2023	3 093	13 267	16 360
	Avsetning F&S Riks - kontingent (80 SEK) 2023	22 935	9 785	32 720
	Avsetning halleie Færder høst 2023	-	100 000	100 000
		<u>26 028</u>	<u>123 052</u>	<u>149 080</u>

10 Treningsavgift / solgte kort

	Resultatregnskap		
	Antall	Pris	Verdi
Årskort	81	2080	168 480
Halvårskort Voksen	79	1050	82 950
Tilpasset trening Årskort	3	660	1 980
Tilpasset trening halvårskort	0	360	0
Årskort ung	0	660	0
Halvårskort ung	2	390	780
Familie Årskort	7	3650	25 550
Halvårskort familie	9	1825	16 425
Klippekort	19	710	13 490
Månedskort - 30 dagers kort	702	199	139 698
Månedskort - 30 dagers kort betalt til konto	3	199	597,00
Månedskort - 30 dagers kort betalt til konto	2	200	400,00
Abonnement halvårskort voksen	1	114,1	114
Abonnement halvårskort voksen	1	176,9	177
Abonnement halvårskort voksen	1	565	565
Abonnement halvårskort voksen	2	599,2	1 198
Abonnement halvårskort voksen	1	604,9	605
Abonnement halvårskort voksen	2	639,1	1 278
Abonnement halvårskort voksen	1	881,9	882
Abonnement halvårskort voksen	2	912,5	1 825
Abonnement halvårskort voksen	2	968,8	1 938
Abonnement halvårskort voksen	1	992	992
Abonnement halvårskort voksen	1	1032	1 032
Abonnement halvårskort voksen	1	1081	1 081
Abonnement halvårskort voksen	1	612,5	612,5
Abonnement halvårskort voksen	1	742,5	742,54
	<u>925</u>		<u>463 392</u>

Kontrollutvalgets beretning for 2023



I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved kontrollutvalget i Friskis&Sveltis Tonsberg (F&S) sin beretning.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått styrets referater og protokoller, samt andre dokumenter utvalget har funnet det nødvendig å gjennomgå. Vi har fått alle opplysninger som vi har bedt om fra administrasjonen i F&S. Vi har gjennomgått årsregnskap inkl noter for 2023.

Vi har foretatt regnskapsrevisjon og kontrollert resultatregnskap, balanse og noter. Utvalget har kommet med enkelte merknader til dette og alle merknader har blitt besvart raskt og rettet opp fortløpende i regnskapet.

Kostnader er stikkprovemessig 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 F&S's verdier som er kontrollert mot underliggende dokumentasjon. Vi har vurdert at notene gir de opplysninger som er av betydning for å bedømme F&S's stilling og resultat.

Regnskapet viser et underskudd på kr 281.911, som ved årsavslutning 2023 reduserte egenkapitalen med dette beløpet.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av F&S:

Basert på det materialet vi har fått oss forelagt, er det ikke grunnlag for ytterligere merknader ut over det som fremgår av denne beretningen.

Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet:

Det er etter utvalgets vurdering en vesentlig ubalanse mellom budsjetterte inntekter og kostnader i 2023. Driftsinntektene på kr 613.454 dekker så vidt summen av lønnskostnader og halleie. Øvrige kostnader på ca kr 310.000 resulterer derfor i et driftsunderskudd på kr 304.742. Med netto finansinntekter på kr 24.693 ble det et årsresultat på minus kr 281.911.

Med bankinnskudd på ca 1,1 mill mener utvalget det er helt påkrevd å få kontroll på økonomien framover. Kostnader og inntekter må balanseres og vi mener at budsjettet skal være realistisk, noe vi mener 2023-budsjettet ikke har vært.

Konklusjon

Det er kontrollutvalgets konklusjon at styret har utført de oppgaver som det er tillagt etter loven. Kontrollutvalget anbefaler at F&S årsregnskap for 2023 godkjennes av årsmotet.

Notterøy 22.2.2024


Egil Bjørkedal
leder


Nils W. Jespersen
medlem


Reidar Thorsen
medlem

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.

Friskis&Svettis Tønsberg

Budsjett 2024

Oppdatert 06.03.2024

	Budsjett 2024	Regnskap 2023	Budsjett 2023
Inntekter			
Medlemskontigent	69 000,00	63 110,00	82 500,00
Treningsavgift	632 171,00	463 391,00	845 375,00
Tilskudd	87 600,00	86 953,00	91 000,00
Inntekt reklame og sponsorer	5 000,00	0,00	0,00
Sum driftsinntekter	793 771,00	613 454,00	1 018 875,00
Lønnskostnader			
Lønn til ansatte	187 426,54	269 845,00	269 842,00
Feriepenger	22 491,19	32 381,00	32 381,00
Styrehonorar	0,00	0,00	4 000,00
Arbeidsgiveravgift	29 598,40	43 128,00	42 614,00
Utdanning/kurs	38 200,00	24 742,00	105 500,00
Møter, konferanser og gaver mm	71 850,00	16 612,00	57 750,00
Sum lønnskostnader	349 566,13	386 708,00	512 087,00
Andre driftskostnader			
Elektrisitet Skallevoid	500,00	500,00	500,00
Leie av lokaler	207 204,00	228 200,00	228 200,00
Kjøp av utstyr	23 800,00	19 415,00	18 360,00
Driftsmateriell/rekvisita	13 800,00	8 122,00	13 800,00
Klær/sko funksjonærer	32 400,00	30 283,00	28 800,00
Reperasjon og vedlikehold utstyr	0,00	28 958,00	0,00
Datakostnader - lisenser	34 727,04	42 039,00	45 974,00
Telefon	3 414,00	3 641,00	4 400,00
Reklame/Markedsføring	32 500,00	28 780,00	36 500,00
Giveaways/premier	5 000,00	24 728,00	22 500,00
Beverting/div. prosjekter	6 500,00	6 340,00	6 500,00
Gjestetrenere	2 000,00	0,00	0,00
Marked/Fond F&S Norge/Riks	49 080,00	62 560,00	69 300,00
Forsikring	16 800,00	17 252,00	16 800,00
Styre- og bedriftsforsamlingsmøter	9 000,00	8 355,00	8 600,00
Bank og kortgebyrer	2 750,00	2 462,00	2 450,00
Omkostninger nettbetaling	21 035,13	16 420,00	9 279,00
Tono avgift	3 500,00	3 235,00	0,00
Øredifferanser	0,00	-4,00	0,00
Annen kostnad, ikke fradragsberettiget		202,00	0,00
Sum andre driftskostnader	464 010,17	531 488,00	511 963,00
Driftsresultat	-19 805,30	-304 742,00	-5 175,00
Finansinntekter og kostn.			
Renteinntekter bank	24 000,00	24 612,00	12 000,00
Valutagevinst		81,00	
Annen rentekostnad	0,00		0,00
Valutatap	-1 800,00	-1 862,00	
Sum Finansinntekter og kostn.	22 200,00	22 831,00	12 000,00
Resultat	2 394,70	-281 911,00	6 825,00



Regnskap 31.12.2023

Resultat

- Resultatet viser et underskudd på kr. 281 911.
- Driftsinntekter utgjør kr. 613 454 og består av medlemskontingenter, treningsavgift og tilskudd. Foreningen har 409 medlemmer per 31.12.23, noe som er 141 færre enn budsjettet.
- Vi har solgt færre aktivitetskort enn budsjettet grunnet lavere medlemsmasse enn budsjettet. Medlemskontingent og treningsavgift er samlet kr. 401 374 lavere enn budsjett.
- Tilskudd utgjør kr. 86 953. Tilskudd er ytterligere detaljert i note 1.
- Lønn til ansatte er lønn til daglig leder og treffer budsjett.
- Møter og konferanser er på kr. 16 612, og er under budsjett. Dette er spesifisert i note 2.
- Utdanning og kurs er vesentlig lavere enn budsjett. Det har vært lite kurs grunnet lite/vanskelig med nyrekruttering av treningsledere.
- Andre driftskostnader er kr. 19 525 høyere enn budsjett.
 - Avviket her gjelder service på spinningsyklene.
- Finansinntekter er kr. 10 832 høyere enn budsjett.

Balanse

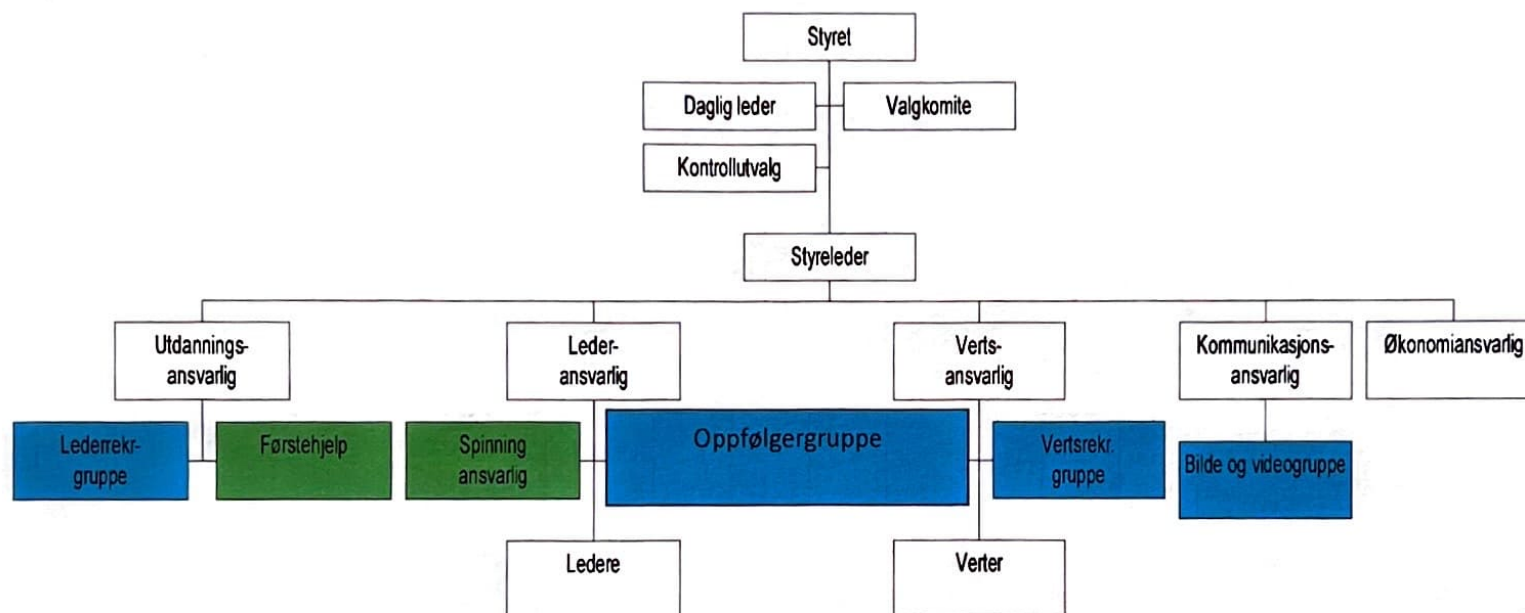
Foreningen har en god økonomi med en positiv egenkapital på kr. 959 975, inkludert årets underskudd på kr. 281 911.

- Fordringer på kr. 37 532 er spesifisert i note 6.
- Fastrenteinnskudd i Pareto ble forlenget april 2023. Innskuddet utgjør 928 944 med en fastrente på 4,10 %.
- Annen kortsiktig gjeld er spesifisert i note 9 og er kontingent til Friskis Norge og Riks og avsetninger halleie Færder for høst 2023.

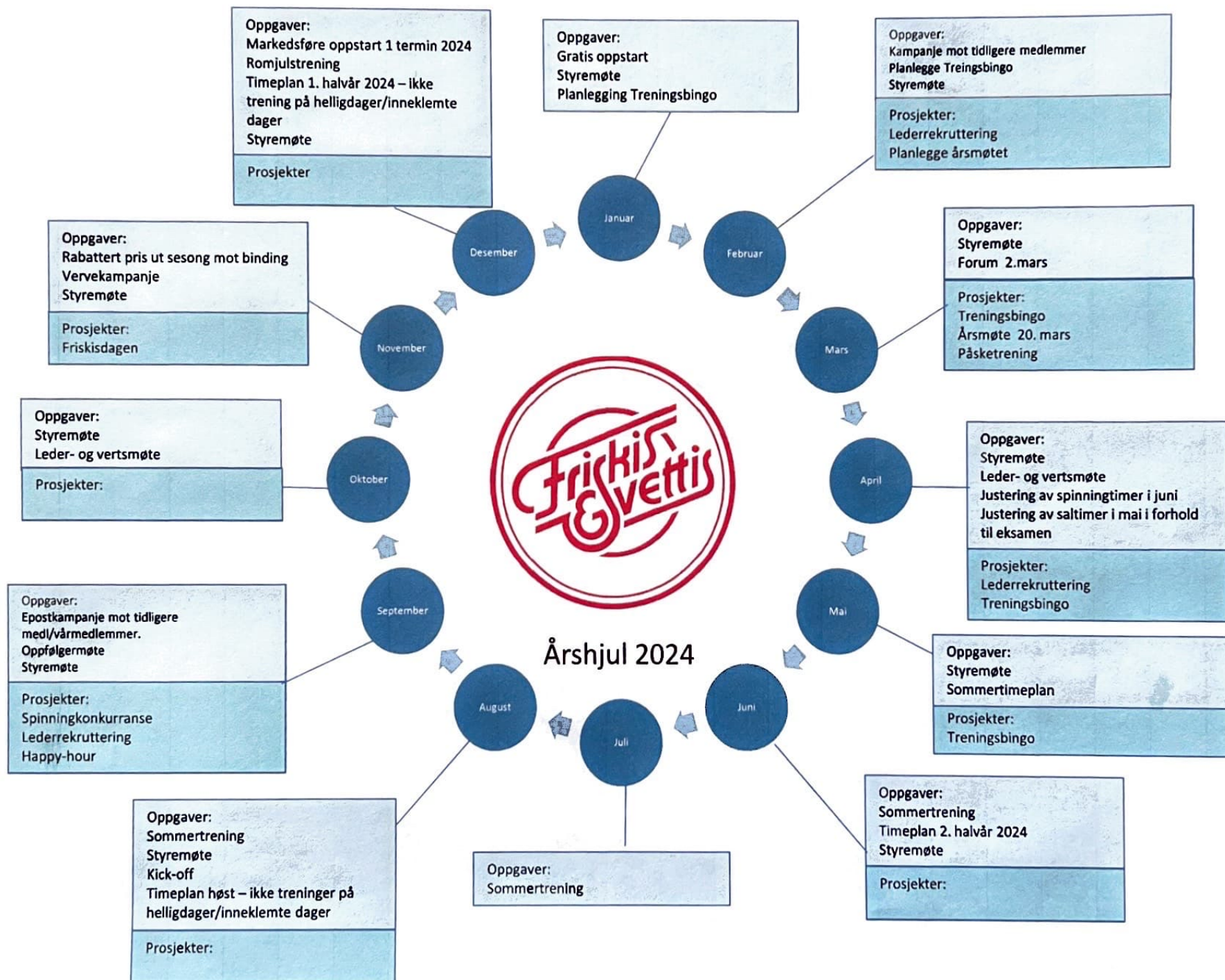
Budsjett 2024

- Budsjettet er utarbeidet i desember 2023 og gjennomgått på styremøter i januar og februar 2024. Det ble lavere medlemsmasse enn budsjett og forventninger i 2023. Vi ser at det er vanskelig å rekruttere nye medlemmer og målet på 700 medlemmer i 2024 er ikke oppnåelig. For å få budsjettet til å gå i pluss bestemte styret seg for å kutte kraftig i stillingen til daglig leder ned til 20% stilling. Fra 1. juni 2024 blir derfor lønnskostnader kraftig redusert.
- Budsjettet for 2024 viser et lite overskudd på kr. 2.395,-.
- Budsjettet antall medlemmer er 460, noe som tilsvarer en økning på 51 fra utgangen av 2023.
- Det er kuttet i halleie. Færder har fjernet ekstra kostnaden til oss i forhold til strømkostnader.

Organisasjonsplan mars 2024



- Hvite bokser er faste og bemannes som følge av rekruttering eller valg.
- Grønne bokser er ressurspersoner som er engasjert av styret.
- Turkise bokser er arbeidsgrupper som settes sammen for å håndtere løpende oppgaver. Slike grupper kan spenne over to ansvarsområder i styret og vises med link til begge ansvarsområdene.
- Øvrige aktiviteter gjennomføres etter prosjektarbeidsformen.





Valgkomitéens innstilling til årsmøtet i F&S Tønsberg 20. mars 2024

Valgkomiteén har bestått av Cathrin Janås (leder), Jørn Reiersgård, Maryann Rosenhave og Bente Flakstad(vara).

Arbeidet startet i november 2023. Vi har hatt et fysiske møte, to teamsmøter og deltatt på 2 styremøter. I tillegg har vi kommunisert på e-post og Messenger. Valgkomiteén hadde også et FB-innlegg på funksjonærsiden vår om kandidater til styret. Da Jørn Reiersgård sa ja til å stille som kandidat til styret trakk han seg umiddelbart som medlem av valgkomiteen, i.h.h.t gjeldende lovverk. Etter dette har det ikke vært avholdt flere møter i valgkomiteen, og vara har ikke vært benyttet.

Valgkomiteén har lagt vekt på følgende i innstillingen til årsmøtet:

- kontinuitet til å utvikle foreningen videre
- ønske om økonomisk kunnskap/erfaring hos kandidatene
- kjønnsfordelingen i medlemsmassen og idrettsforbundets lovnorm om kjønnsfordeling

Følgende personer har sagt seg villig til gjenvalg: Anette Loennechen som leder og Rebekka Gudem som styremedlem. Are Rystad har gitt beskjed om at han ønsker å trekke seg fra styret og stiller sin plass til disposisjon.

Følgende personer innstilles til valg i 2024:

Anette Loennechen	styreleder – 1 år	gjenvalg
Rebekka Gudem	Styremedlem – 2 år	gjenvalg
Jørn Reiersgård	styremedlem – 1 år	nyvalg (gjenværende år for Rystad)
Terje Nundal	styremedlem – 2 år	nyvalg
Inger Merete Dokken	Varamedlem – 2 år	nyvalg
Egil Bjørkedal	kontrollutvalg – 1 år	gjenvalg
Nils W. Jespersen	kontrollutvalg – 1 år	gjenvalg
Reidar Thorsen	kontrollutvalg – 1 år	gjenvalg

Følgende personer er ikke på valg:

Anne Grete Helgesen	nestleder – 2 år	ikke på valg
Dag Bygland Christiansen	styremedlem – 2 år	ikke på valg

for valgkomiteén

Cathrin Janås

Presentasjon av Terje Nundal

Jeg er en sen -67 modell fra Tønsberg som startet i Friskis&Svettis i desember 2013. Jeg ble raskt hektet på dette konseptet både på grunn av treningsform og det gode miljøet i foreningen. Det ble derfor et naturlig valg å bli med som vert fra august 2015. I november 2017 var jeg med å etablere løping som ny treningsform. Fra høsten 2023 har vi startet et nytt tilbud med utetrening stasjon – løping cross. Jeg har også vært med i oppfølgergruppa.

Jeg har vært med i styret i perioden 2019-2022 som nestleder og med økonomiansvar.

Jeg stortrives i Friskis, og trening er en naturlig del av hverdagen. Det er også motiverende å kunne være med gi noe tilbake.

Jeg jobber til daglig som regnskapssjef på Sykehuset i Vestfold. Så med en hektisk hverdag på jobb med ansvar for 14 dyktige medarbeidere som jobber med blant annet regnskap- og innkjøpsrelaterte oppgaver, er det godt å kunne ta på treningstøy og oppleve all den bevegelsesgledden Friskis har å by på. Jeg er gift og har en datter som fremdeles bor hjemme og en bonus sønn som er etablert med samboer og tre barn.

Presentasjon av Jørn Kåre Reiersgård

Navn: Jørn Kåre Reiersgård
Alder: 58 år
Arbeid: Økonomisjef i Strandman AS

Jeg er en voksen mann som opprinnelig kommer fra Drammen, men som har bodd de siste 14 årene i Tønsberg. Jeg har to voksne barn som begge bor i Drammen, er gift med Bente og har to voksne bonusbarn. I tillegg har jeg blitt bonusbestefar (gofar) som er veldig flott.

Jeg jobber som økonomisjef i Strandman AS og har vært i selskapet i snart 8 år. Jeg trives godt med mine arbeidskollegaer og i vårt nye anlegg på Borgeskogen.

Jeg startet min reise i Friskis allerede som student i Gøteborg på slutten av 1980-tallet. Etter at jeg ble kjent med Bente og flyttet til Tønsberg i 2010 ble treningen med Friskis regelmessig. Jeg ble raskt trukket inn i foreningen. Jeg utdannet meg til jympaleder i 2013 og har siden kjørt treninger. Tok først etterutdanning og kjørte Jympe Stasjon i flere år, både i Tønsberg og i Revetal. Jeg startet med spinningtimer i 2019 på en unntaksbestemmelse i forbindelse med korona, og ble lisensiert i januar 2022. Jeg kom tilbake i salen våren 2023 og har siden kjørt jympe sammen med Maya. Tar også en spinning av og til når det trengs.

Jeg har tidligere sittet som leder i styret i tre år, og har dermed erfaring fra styrearbeid i foreningen. Jeg ønsker på ny å gjøre en innsats fordi jeg brenner for foreningen og ser at vi er i en utfordrende fase. Jeg tror jeg kan være en bidragsyter på laget i tiden framover. Jeg har relevant erfaring og mener jeg kan samarbeide godt med både nye og gamle styremedlemmer.

Presentasjon av Inger Merete Dokken

De fleste av dere kjenner meg vel litt etter å ha løpt ned dørene hos Friskis i rykk og napp i mange år.

Men gir en liten presentasjon i et ønske og håp om å få stille som vara i det kommende nye styret til Friskis&Svettis Tønsberg for 2014.

Jeg heter Inger Merete Dokken og har rukket å bli 62 år.

Er i bunn og grunn jurist, men praktiserer og operer nå i veldig liten skala bare fra kjøkkenbordet og bank og pengerett var mitt spesialfag i sin tid.

Oppdaget dere aller første gangen på Teie skole, hvor Lill kjørte sine fine timer i den gamle gymsalen der.

Først i mai 2015 skrev jeg høytidelig under på en vertskontrakt. Siden den gang har jeg med unntak av et halvt års permisjon i fjor, fått lov til å være vert på egentlig de fleste nivåene, tror jeg. Må vel innrømme at sal ligger mitt hjerte nærmest, men for all del spinning er også gøy og vår styrke ligger nettopp i den store spennvidden av aktiviteter og timer og er helt nødvendig i dagens treningsverden.

Mine nå voksne barn, hevdet i flere år at Friskis var mitt andre hjem, om det var en anklage eller kompliment, litt usikker, men dere foruten mine barn selvfølgelig, har betydd veldig mye for meg i ulike faser av livet.

Litt roligere på hjemmefronten nå, derfor tenkte jeg at jeg har lyst til å bidra litt utover vertsoppgaven og sammen med dere forsøke få oss opp på gamle høyder igjen.

Har utenfor Friskis og Færder vgs god kontakt med mange av våre trofaste mosjonister og får dermed oppriktige og verdifulle tilbakemeldinger på alt det fine vi gjør og ting vi kanskje bør jobbe mer med, innenfor våre rammer.

Dette er frivillighet og dugnad og det gir så masse tilbake. Den aller beste belønningen for meg, er å stå i døren og møte alle smilene å se de fornøyde mosjonistansiktene, men økonomisk må Friskis leve på litt mer enn det.

Det er en vara, men jeg ønsker å være til stede også de gangene det ikke er nødvendig med en vara.

Dette av hensyn til kontinuiteten, samt at det da blir enklere å få oversikten i styrets arbeid, selv om det foreligger fine referater.

Håper og tror jeg kan gjøre litt nytte for meg og med et stort inderlig ønske om at Friskis&Svettis Tønsberg har mange gode år foran seg og at vi klarer å rekruttere langt flere yngre enn undertegnede!



Til: Årsmøte i Friskis&Svettis Tønsberg

Fra: Styret

Dato: 20. mars 2024

STYRETS INNSTILLING TIL VALGKOMITÉ

Styret har blant annet som oppgave å innstille kandidater til valgkomitéen i foreningen. Valgkomitéen har i 2023 bestått av:

- Cathrin Janås, leder
- Jørn Reiersgård
- Maryann Rosenhave
- Bente Flakstad, varamedlem

Alle valgkomitéens medlemmer er på valg hvert år. 2 av medlemmene varslet at de ønsker å fortsette i valgkomitéen. Styret takker for innsatsen de alle har gjort i 2023.

Som ny valgkomité innstiller styret på følgende:

- Cathrin Janås, leder
- Robert Jacobsen, medlem
- Bente Flakstad, medlem
- Espen Granlund, varamedlem