



Årsberetning 2023

Friskis&Svettis Tønsberg

Styret

Styret har bestått av:

Rolle	Navn	Ansvarsområde
Leder	Anette Loennechen	Økonomi, utdanning
Nestleder	Willy Jarle Ditlevsen	Utdanning
Styremedlem	Rebekka Gudem	Kommunikasjon
Styremedlem	Anne Grethe Helgesen	Vertsansvarlig
Styremedlem	Erland Marstein	Kommunikasjon
Styremedlem	Maya Skar	Lederansvarlig
Varamedlem	Inger Thorin	

Styret har avholdt 11 styremøter etter årsmøte som ble avholdt 22.mars2022.

Covid-19

2022 har vært et nesten pandemifritt år, men Færder stenget dørene for trening de 2 første ukene av januar så første trening etter nyttår ble 17 januar.

Jubileumsåret

Friskis Tønsberg hadde 20 årsjubileum og feiret det gjennom hele året. Samtidig ble det viktig å få funksjonærene tilbake og å øke medlemstallet.

Det har tatt litt tid å komme seg etter år med uvanlige opplegg og treninger, men i løpet av året har denne foreningen tatt tilbake treningsgleden, og kommet seg over på normal drift. Det er mye stå på vilje, og selv om vi var bekymret for at noen hadde falt fra så skjedde ikke det på funksjonærsiden. Derimot har det steget saktere i medlemsmassen, og selv om antallet medlemmer steg helt ut desember 2022, så endte året med 337 medlemmer mot 400 i budsjett.

Aktiviteter gjennomført/organisert av styret:

Styret har hatt ansvar for og gjennomført følgende aktiviteter 2022:

- Årsmøte i Friskis & Svettis Tønsberg ble gjennomført 22.mars. 2022.
- Det er arrangert 2 Jubileumsbonanza, ble servert frukt på første sommertrening + kakefest i trappen for å feire 20 årsjubileet
- Forum ble arrangert 26 februar, en viktig og vel gjennomført samling
- Det ble ansatt ny daglig leder 1 mai
- Sommertrening startet opp i juni og holdt på frem til oppstart inne på Færder i august.



- Høstterminen startet med Kick off
- Happy-hour ble byttet ut med 2 Friskis Tapas, og 2 kryddertreninger
- I oktober var det Friskidager på Idrettshøyskolen i Oslo
- Etter forespørsel om gratis lokale så lånte vi bort salen på Færder til NorEx prosjekt, som forsker på fysisk aktivitets betydning etter hjerteinfarkt, på slutten av året i 3 klokke timer som vi ikke bruker selv. Dette er en bra rekrutteringsarena og viktig forskning, og i Friskis ånd så vi fortsetter samarbeidet inn i 2023.

Økonomi

Foreningen hadde i 2022 totale driftsinntekter på 642 011 og totale driftskostnader på 872 338. Netto finansinntekter ble på kr 11 949. Årsresultatet i 2022 ble dermed på kr – 218 378. Resultatet trekkes fra vår egenkapital som ved utgangen av 2022 var på kr 1 241 887.

Det var budsjettert med et underskudd på – 442 118. Resultatet ble dobbelt så lavt som budsjettert som er i hovedsak en følge av at kostnader til marked ble lave da avtalen med Færd ble avsluttet til sommeren 2022.

Av ekstraordinære poster i årets regnskap kan nevnes:

- Inntekter tilskudd/refusjon: kr 91 802 mot budsjettert kr 54 300
- Reklame: kr 50 914 mot budsjettert kr 221 500, sa opp avtale med Færd
- Utdanning: kr 13 224 mot budsjettert kr 73 550

Styret påpeker at selv om det er et underskudd i 2022 så er foreningens økonomi solid, og økonomistyringen god da dette var planlagt og underskuddet ble mye mindre enn budsjettert.

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 2022:

- Lederrekrutteringsgruppe bestående av Anette Loennechen (styrerepresentant), Espen Granlund, Randi S. Ruud og Maya Skar
- Vertsrekrutteringsgruppe bestående av Anne Grethe Helgensen (styrerepresentant), Bente Flakstad, Trine Tenvik, Siv Jacobsen og Robert Jacobsen.
- Oppfølgergruppe bestående av Randi S. Ruud, Trine Tenvik, Cathrin Janås, Terje Nundal og Espen Granlund. Maya Skar er styrerepresentant.
- Timeplangruppe bestående av Maya Skar(styrerepresentant), Anette Loennechen, 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 Erland Marstein (begge styreansvarlig)
- Spinningansvarlig – Jon Arne Trollvik.
- Vedlikeholdsansvarlig spinning og alt-mulig-mann Robert Jacobsen.



Kontrollutvalg

Kontrollutvalget for regnskapsåret har vært Tone Klausen Borge (leder), Tone Grane og Egil Andre Bjørkedal.

Valgkomite

Valgkomiteen har bestått av Per Morten Hansen (leder), Marit Holter og Torunn Thuve.

Varamedlem har vært Bettina Dudas.

Administrasjon

Bjørn Erik Skjelbred har vært ansatt som daglig leder i 50% stilling ut april.

Monica Johansen overtok fra 1. mai 2022. Det er utarbeidet stillingsbeskrivelse for stillingen.

Medlemsutvikling og –statistikk

Ved utgangen av 2022 hadde foreningen 337 medlemmer, en oppgang fra 307 i 2021.

Medlemskap	Kvinner	Menn
13 - 19 år	1	0
20 - 25 år	3	0
26 - 35 år	13	0
36- 45 år	20	3
46 – 55 år	83	13
56 – 65 år	119	28
66 år ->	35	19
Totalt	274	63

Totalt ble det solgt 597 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 2023 hvor det skal forhandles om videre leie i august 2023.

Vi har samarbeidsavtale med Sport1 Tolvsrød som gir 15 prosent rabatt på ordinære priser for medlemmer og funksjonærer på kjøp av alt sportsutstyr.

Vertsstatus

Antall verter:

- 23 aktive verter i løpet av 2022
- 2 sluttet som verter
- 2 nye verter startet i høst (1 med oppstart i januar)
- 1 vert ble vikar pga. skifte av jobb
- Det ble behov for en vert i løpegruppa etter 2022, men det er ikke ordnet for 2023.

Det ble avholdt leder- og vertsmøte 4.mai og 19.oktober.

Det ble avholdt et mikrofonkurs.



Førstehjelpskurs ble utsatt til 2023.

Det er ikke gjennomført teamoppfølging av treningsledere og verter i 2022.

Vertsansvarlig møtte Marit Holter og fikk gode råd om oppgavene som vertsansvarlig.

I november svarte alle vertene på spørsmål om egne ønsker for vårtimeplanen 2023.

Vertsrekruteringsgruppa består av en treningsleder og 3 verter.

Vertsansvarlig har redigert og lagt ut «Retningslinjer for verter» og «Huskeliste for verter» under Filer på vertsgruppa i Facebook.

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

Treningsledere

- Det er 12 aktive treningsledere og 3 i permisjon
- Friskis Tønsberg tilbyr ukentlig: 7 jympatimer, 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 gjennomført felles vert og ledermøte 19.oktober -22
- Året har vært preget av å starte på nytt, og å få tilbake «gamle» og nye mosjonister for å øke medlemstallet. Dette har vi vært bevisste på i planleggingen av uketimeplanen, og vi har sett at flere mosjonister ønsker å kunne kombinere spinning og jympa-timer.
- I markeringen av Friskis Tønsbergs 20 års jubileum deltok mange treningsledere i en felles trenings- bonanza , der gamle låter og øvelser ble børstet støv av. Dette ble gjennomført 2 ganger, en på vår- sesongen og en i høst- sesongen
- 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 21.juni til 18. august. Her hadde vi gjestetrener Anne Ottestad fra Friskis Bærum på besøk i julimåned.
- I løpet av høsten har flere treningsledere gjort seg kjent med Fitnes -Player som er et nytt musikk- nedlastning og redigeringsprogram anbefalt av Friskis Norge. Dette er et abonnement foreningen finansierer.

Tilrettelagt trening

Stasjon Basis har holdt time gjennom hele året. Timen er åpen for alle, men først og fremst et tilbud til personer med funksjonsnedsettelse.

Utdanning

Det er lisensiert 2 spinning ledere i 2022, og 1 har vært på ETTAN kurs

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 2023.



Oppfølging (tidligere LOF)

Friskis&Svettis har som mål at alle treningstimer skal ha en oppfølging i løpet av året. Målet med oppfølgingen er å sikre trivsel og kvalitet på våre treninger. Alle funksjonærene skal føle seg trygge i sin rolle, bli sett og få veiledning.

Det er gjennomført noe oppfølging i 2022, spesielt utover høsten, men fokuset har først og fremst vært å komme tilbake til ordinær drift uten tilpasninger i timene. Året startet med stengt sal, så vårsemesteret ble noe amputert.

Det har hele tiden vært stort fokus på kvalitet i våre timer, og at vi til enhver tid forholder oss til oppdaterte retningslinjer slik at våre mosjonister opplever det som trygt å trene hos oss.

Oppfølging vil fremdeles være i fokus og i 2023 vil vi jobbe med å tilnærme oss nye metoder.

Markedsføring/kommunikasjon

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

Vi har hatt utskrift av treningstimeplan 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 2022 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. 2 nyhetsbrev ble sendt ut i løpet av 2022. Høst 2022 ble det også sendt ut et brev til alle tidligere medlemmer, med generell info om treningssted, hva vi tilbyr og lenke til hjemmeside/Rubic. I nyhetsbrevene linker vi til aktuelle artikler/nyheter på nettsiden vår.

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 2022 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. Sommertreningen ble også markedsført på Visit Vestfold sin arrangementskalender.

Annet:

Ny og større informasjonsbukk er kjøpt inn og to sett plakater med informasjon er blitt trykket opp og montert.

Brev med informasjon om Friskis er sendt ut til bedrifter/næringslivet i området Kaldnes.

Informasjonsbrev skrevet og hengt opp ved Færder og Tønsberg bibliotek.

Det er også forfattet et informasjonsbrev distribuert til Frivillighetssentralen på Ekeberg/Nøtterøy.

**Færd:**

Samarbeidet med Færd ble avsluttet 2022.

Vi hadde et møte med dem i august, hvor vi ble enige om at vi ønsket å fortsette markedsføringen selv, med mulighet om å kjøpe timetjenester ved behov.

Før jul mottok vi epost om at de hadde mange oppdrag og at prisene var økt ytterligere, vi bestemte oss da for å avslutte samarbeidet for denne gang.

Vi benytter fortsatt mye av materialet de produserte til oss, og bruker egne og oppdaterte bilder i markedsføringen. I tillegg til det gode samarbeidet med Friskis Norge ser vi at vi når mange med våre ulike innlegg.

Målsetting og resultat:

Det ble ved oppstart skissert et mål om å nå medlemsnivået for 2019/2020 på henholdsvis 591 og 513 medlemmer. Dvs. en oppgang fra 2021 på ca. 250 medlemmer.

- Vi oppnådde 99 nye/tilbakevendende medlemmer og 238 av medlemmene fra 2021 ble med videre i 2022. Vi nådde derfor ikke målet helt i 2022.
- Vi har fortsatt målsetting om å oppnå økt synlighet for og kjennskap til Friskis&Svettis.

Friskis&Svettis Tønsberg

Resultatregnskap 2022

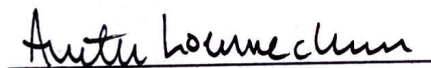
	Regnskap 2022	Budsjett 2022	Regnskap 2021	Note
Inntekter				
Medlemskontigent	50 550	60 000	46 500	
Treningsavgift	406 444	502 380	316 358	10
Tilskudd	183 232	145 731	123 319	1
Annen driftsrelatert inntekt	1 785	-	-	
Sum driftsinntekter	642 011	708 111	486 177	
Lønnskostnader				
Lønn til ansatte	259 680	260 064	251 100	
Feriepenger	31 162	31 208	30 132	
Styrehonorar	-	4 000	0	
Arbeidsgiveravgift	41 138	41 069	40 238	
Møter, konferanser og gaver mm	81 635	108 800	26 040	2
Utdanning/kurs	13 224	73 550	64 979	
Sum lønnskostnader	426 839	518 691	412 488	
Andre driftskostnader				
Leie av lokaler	188 400	177 818	75 300	3
Kjøp av utstyr	8 467	16 700	9 967	4
Driftsmateriell/rekvisita/data	10 807	15 700	5 374	
Klær/sko funksjonærer	37 514	51 600	26 101	
Datakostnader - lisenser	42 089	39 096	46 352	5
Telefon/data kostnader	1 352	4 800	4 014	
Markedsføring	61 780	223 500	263 112	
Giveaways/premier	35 194	6 000	8 148	
Beverting/div. prosjekter	9 124	9 000	1 000	
Gjestetrenere	-	3 000	0	
Arrangementer medlemmer	-	-	-	
Marked/Fond F&S Norge/Riks	14 873	50 400	36 482	
Forsikring	14 064	13 000	12 865	
Styremøter	4 051	12 200	5 706	
Generalforsamling/årsmøte	-	3 000	0	
Bank og kortgebyrer	2 062	3 600	2 356	
Omkostninger nettbetaling	15 671	5 624	4 765	
Tono avgift	-	6 500	0	
Andre kostnader	51	-	800	
Sum andre driftskostnader	445 499	641 538	502 341	
Driftsresultat	- 230 327	- 452 118	- 428 653	
Finansinntekter og kostn.				
Renteinntekter bank	12 117	10 000	22 438	
Annen rentekostnad	- 168	-	-1 673	
Sum Finansinntekter og kostn.	11 949	10 000	20 765	
Resultat	- 218 378	- 442 118	- 407 888	

Friskis&Svettis Tønsberg

Balanse pr. 31. desember 2022

	31.12.2022	31.12.2021	Note
Eiendeler			
Fordringer	24 931	10 123	6
Bankinnskudd	560 768	220 443	
Fastrenteinnskudd Pareto	919 044	1 504 785	
Sum Eiendeler	1 504 743	1 735 351	
Egenkapital og gjeld			
Egenkapital	1 460 265	1 460 265	
Årsresultat	- 218 378	- 1	
Sum egenkapital	1 241 887	1 460 264	
Andre avsetninger for forpliktelser	-	91 431	7
Leverandørgjeld	197 166	84 118	
Avsetning feriepenger, skatt, aga	46 838	53 039	8
Forsk.bet medlemsinntekt	-	-	
Interimskonto	- 7 174		
Annen kortsiktig gjeld	26 028	46 500	9
Sum Gjeld	262 858	275 088	
Sum egenkapital og gjeld	1 504 744	1 735 351	

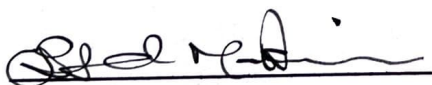
Tønsberg 15. mars 2023



Anette Loennechen



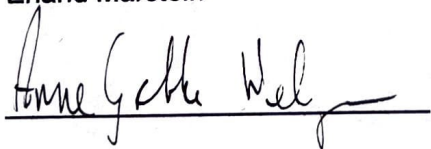
Maya Skar



Erland Marstein



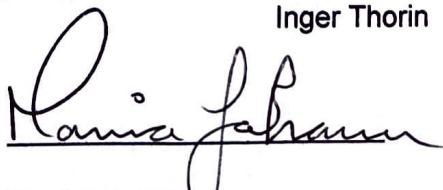
Rebekka Gudem



Anne Grethe Helgesen



Inger Thorin



Monica Johansen
Daglig leder

NOTE

1 Tilskudd	Faktisk	Budsjett	Avvik
Post 2 midler - etterbetalt for 2021	680	-	680
Post 3 midler - etterbetalt for 2021	8 340	-	8 340
Grasrotmidler/Norsk Tipping	7 871	8 000	- 129
Mva kompensasjon fra Norges Idr.forbund	72 765	35 000	37 765
Lokale akt midler 1 og 2 2022 NIF	2 146	10 000	- 7 854
Oppløst avsetning	91 431	91 431	- 1
	183 232	144 431	38 801
2 Møter, konferanser og gaver mm	Faktisk	Budsjett	Avvik
Forum	5 010	5 000	- 10
Kick Off	22 209	25 000	- 2 791
Annet	2 757	11 500	- 8 743
Eksterne møter/konferanser	51 660	67 300	- 15 640
	81 635	108 800	27 165
3 Leie av lokaler	Faktisk	Budsjett	Avvik
Halleie Færder vgs	180 000	171 818	- 8 182
Lagerbodleie	6 900	6 000	- 900
Strøm Skallevoid	500	-	- 500
Annen leiekostnad	1 000	-	- 1 000
	188 400	177 818	- 10 582
4 Kjøp av utstyr	Faktisk	Budsjett	Avvik
Roll-up, beachflagg, treningsutstyr	8 117	5 500	- 2 617
Musikk/utstyr funksjonærer	350	11 200	- 10 850
	8 467	16 700	- 8 233
5 Datakostnader - lisenser	Faktisk	Budsjett	Avvik
Tripletex - regnskap	7 423		
Rubic medlemssystem	26 146		
Diverse datakostnader	8 521		
	42 089	39 096	- 2 993
6 Fordringer	31.12.2022		
Påløpt renteinntekt, Pareto fastrente	11 364		
Inntekter kontingent Rubic ikke mottatt	-		
Depositum postboks	-		
Periodisering Rubic, lagerleie og forsikring	13 567		
	24 931		
7 Andre avsetninger for forpliktelser	01.01.2022	Endring	31.12.2022
Post 2 - Tilpasset trening	17 217	- 17 217	-
Post 2 - Utv. Orienterte ungd.m.	19 990	- 19 990	-
Post 3 - Aktivitetsutvikling	41 238	- 41 238	-
Post 3 - Enkeljympa	11 986	- 11 986	-
Post 3 - Ungprosjekt	1 000	- 1 000	-
	91 431	- 91 431	-
8 Avsetning feriepenger, skatt, aga	31.12.2022		
Forskuddstrekk	4 486		
Skyldig arbeidsgiveravgift	6 795		
Påløpt arbeidsgiveravgift feriepenger	6 180		
Skyldige feriepenger	29 377		
	46 838		
9 2990 - Annen kortsiktig gjeld	01.01.2022	Endring	31.12.2022
Avsetning F&S Norge - kontingent (37NOK)	-	3 093	3 093

Avsetning F&S Riks - kontingent (80 SEK)	46 500	-	23 565	22 935
Avsetning kontigenter rest 2022	-	-	-	-
Avsetning F&S norge og riks 2022	-	-	-	-
Avsetning lagerleie bod	-	-	-	-
	<u>46 500</u>	<u>-</u>	<u>20 472</u>	<u>26 028</u>

10 Treningsavgift / solgte kort	Resultatregnskap			Budsjett		Avvik
	Antall	Pris	Verdi			
Årskort	81	2080	168 480	40	83 200	85 280
Halvårskort Voksen	65	1050	68 250	0	0	68 250
Halvårskort med vårbonus voksen	38	970	36 860	0	0	36 860
Tilpasset trening Årskort	2	660	1 320	1	660	660
Tilpasset trening halvårskort	0	360	0	0	0	0
Årskort ung	1	660	660	5	3 300	-2 640
Halvårskort ung	0	390	0	0	0	0
Familie Årskort	4	3650	14 600	5	18 250	-3 650
Halvårskort familie	9	1825	16 425	0	0	16 425
Halvårskort familie med vårbonus	5	1690	8 450	0	16 040	-7 590
Klippekort	31	710	22 010	49	34 790	-12 780
Månedskort - 30 dagers kort	358	199	71 242	250	49 750	21 492
Abonnement halvårskort voksen	1	798,5	799			
Abonnement halvårskort voksen	1	759	759			
Abonnement halvårskort voksen	1	679,1	679			
Korreksjon - feilinnbetalinger/tilbakebetalt			-4 090			
	<u>597</u>		<u>406 444</u>	<u>350</u>	<u>205 990</u>	<u>202 307</u>

Kontrollutvalgets beretning for 2022

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved kontrollutvalget i **Friskis & Svettis Tønsberg** sin beretning.

Kontrollutvalget skal kontrollere at styret utfører de oppgaver styret er tillagt etter Lov for Friskis & Svettis Tønsberg.

Vi har utført følgende handlinger:

Kontrollutvalgets revisjon har tatt utgangspunkt i NIFs sjekkliste for kontrollutvalg i organisasjonsledd uten engasjert revisor. 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 foreningens administrasjon. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2022 og det styrebehandlede årsregnskapet for 2022.

Vi har foretatt regnskapsrevisjon og kontrollert resultatregnskap, balanse og noter. Kostnader er stikkprøvemessig kontrollert og vesentlige inntekter er kontrollert mot avtaler og annen dokumentasjon. Kontrollerte kostnader og inntekter gjelder for inneværende regnskapsår, og det er foretatt periodisering av kostnader og inntekter mot neste regnskapsår.

Balansen viser foreningens verdier og er kontrollert mot underliggende dokumentasjon. Alle balanseverdier er reelle pr. 31.12.2022. Kontrollutvalgets anbefalinger om at gamle balanseposter uten reelt innhold korrigeres i 2022 er tatt til følge. Vi har vurdert at notene gir de opplysninger som er av betydning for å bedømme foreningens stilling og resultat.

Regnskapet viser et underskudd på kr 218 378, og reduserte den frie egenkapitalen tilsvarende. Opparbeidet egenkapital per 31.12.2022 utgjør kr.1 241 887.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av foreningen:

Basert på det materialet vi har fått oss forelagt og løpende dialog om konkrete forhold med påfølgende avklaringer fra administrasjonen, har kontrollutvalget ikke grunnlag for ytterligere merknader ut over det som fremgår av denne beretningen. Årsmøtets vedtak om økonomi – antall medlemmer – markedsføring og årshjul for aktiviteter – er løpende fulgt opp av styret som fast styremøtesak på styremøtene. Planlagt førstehjelpskurs våren 2022 ble først gjennomført i mars 2023.

Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet:

Foreningens årsresultat ble kr. 223 740 bedre enn budsjettet. Styret har fått forelagt regnskapsrapporter på alle styremøter. Kontrollutvalget bemerket at regnskapsrapporteringen skal baseres på ajourført regnskap og stengte regnskapsperioder. Kontrollutvalget har på grunnlag av fremlagt regnskapsmateriale og løpende dialog om konkrete forhold med påfølgende avklaringer fra administrasjonen, ingen øvrige merknader til det fremlagte regnskapet.

Konklusjon

Det er kontrollutvalget konklusjon at styret har utført de oppgaver som det er tillagt etter loven, og kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og foreningens årsregnskap for 2022 godkjennes av årsmøtet.

Sted, dato

Tønsberg, 22/3.23

Signatur leder

Tone Grane
Signatur medlem

Friskis&Svettis Tønsberg

Oppdatert 22.02.2023

Budsjett 2023

	Budsjett 2023	Regnskap 2022	Budsjett 2022
Inntekter			
Medlemskontigent	82 500,00	50 550,00	60 000,00
Treningsavgift	845 375,00	406 444,00	502 380,00
Tilskudd	91 000,00	183 232,00	145 731,00
Annen driftsrelatert inntekt		1 785,00	
Sum driftsinntekter	1 018 875,00	642 011,00	708 111,00
Lønnskostnader			
Lønn til ansatte	269 841,60	259 680,00	260 064,00
Feriepenger	32 380,99	31 162,00	31 208,00
Styrehonorar	4 000,00	0,00	4 000,00
Arbeidsgiveravgift	42 613,39	41 138,00	41 069,00
Møter, konferanser og gaver mm	57 750,00	81 635,00	108 800,00
Utdanning/kurs	105 500,00	13 224,00	73 550,00
Sum lønnskostnader	512 085,98	426 839,00	518 691,00
Andre driftskostnader			
Leie av lokaler	228 700,04	188 400,00	177 818,00
Kjøp av utstyr	18 360,00	8 467,00	16 700,00
Driftsmateriell/rekvisita	13 800,00	10 807,00	15 700,00
Klær/sko funksjonærer	28 800,00	37 514,00	51 600,00
Datakostnader - lisenser	45 974,00	42 089,00	39 096,00
Telefon	4 400,00	1 352,00	4 800,00
Markedsføring	36 500,00	61 780,00	223 500,00
Giveaways/premier	22 500,00	35 194,00	6 000,00
Beverting/div. prosjekter	6 500,00	9 124,00	9 000,00
Gjestetrenere	0,00	0,00	3 000,00
Marked/Fond F&S Norge/Riks	69 300,00	14 873,00	50 400,00
Forsikring	16 800,00	14 064,00	13 000,00
Styre- og bedriftsforsamlingsmøter	8 600,00	4 051,00	12 200,00
Generalforsamling	0,00	0,00	3 000,00
Bank og kortgebyrer	2 450,00	2 062,00	3 600,00
Omkostninger nettbetaling	9 278,75	15 671,00	5 624,00
Tono avgift	0,00	0,00	6 500,00
Andre kostnader		51,00	
Sum andre driftskostnader	511 962,79	445 499,00	641 538,00
Driftsresultat	-5 173,77	-230 327,00	-452 118,00
Finansinntekter og kostn.			
Renteinntekter bank	12 000,00	12 026,00	10 000,00
Valutagevinst		91,00	
Annen rentekostnad	0,00		0,00
Valutatap		-168,00	
Sum Finansinntekter og kostn.	12 000,00	11 949,00	10 000,00
Resultat	6 826,23	-218 378,00	-442 118,00



Regnskap 31.12.2022

Resultat

- Resultatet viser et underskudd på kr. 218 378.
- Driftsinntekter utgjør kr. 642 011 og består av medlemskontingenter, treningsavgift og tilskudd. Foreningen har 337 medlemmer per 31.12.22, noe som er 63 færre enn budsjettet.
- Vi har solgt flere aktivitetskort enn budsjettet, noe av grunnen til dette er fordi halvårskort voksne ikke var lagt inn i budsjett for 2022, og salg av månedskort gikk langt over. Det var budsjettet med salg av 350 kort, men det reelle salget ble 597. Medlemskontingent og treningsavgift er samlet kr. 105 386 lavere enn budsjett.
- Tilskudd utgjør kr. 183 238 hvorav kr. 91 431 er tidligere avsatte midler. Tilskudd er ytterligere detaljert i note 1.
- Lønn til ansatte inkluderer lønn til nåværende og tidligere daglig leder og treffer budsjett med et lite pluss fordel klubben. Det er ikke tatt ut styrehonorar for 2022.
- Møter og konferanser er på kr. 81 635, 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. 196 039 lavere enn budsjett.
 - Det store avviket her gjelder stort sett Markedsføringskostnaden. Det ble besluttet å kutte samarbeidet med Færd og besparelsen på kr. 161 720 er på denne posten.
 - Ellers er kostnadene til utstyr, driftsmateriale, klær/sko noe mindre enn budsjett.
- Finansinntekter er kr. 1 949 høyere enn budsjett.

Balanse

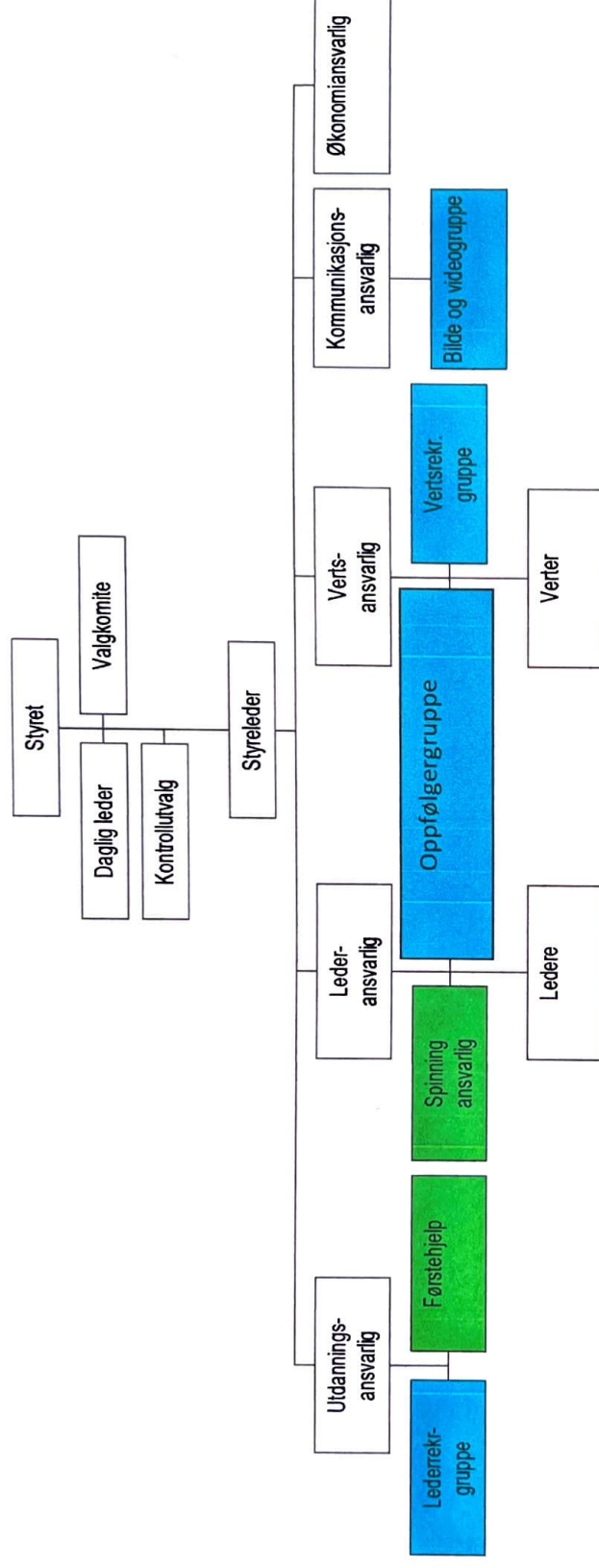
Foreningen har en god økonomi med en positiv egenkapital på kr. 1 241 887, inkludert årets underskudd på kr. 218 378.

- Fordringer på kr. 24 931 er spesifisert i note 6.
- Fastrenteinnskudd i Pareto ble forlenget april 2022. Innskuddet utgjør 919 044 med en fastrente på 0,9 %.
- Annen kortsiktig gjeld er spesifisert i note 9 og er kontingent til Friskis Norge og Riks.

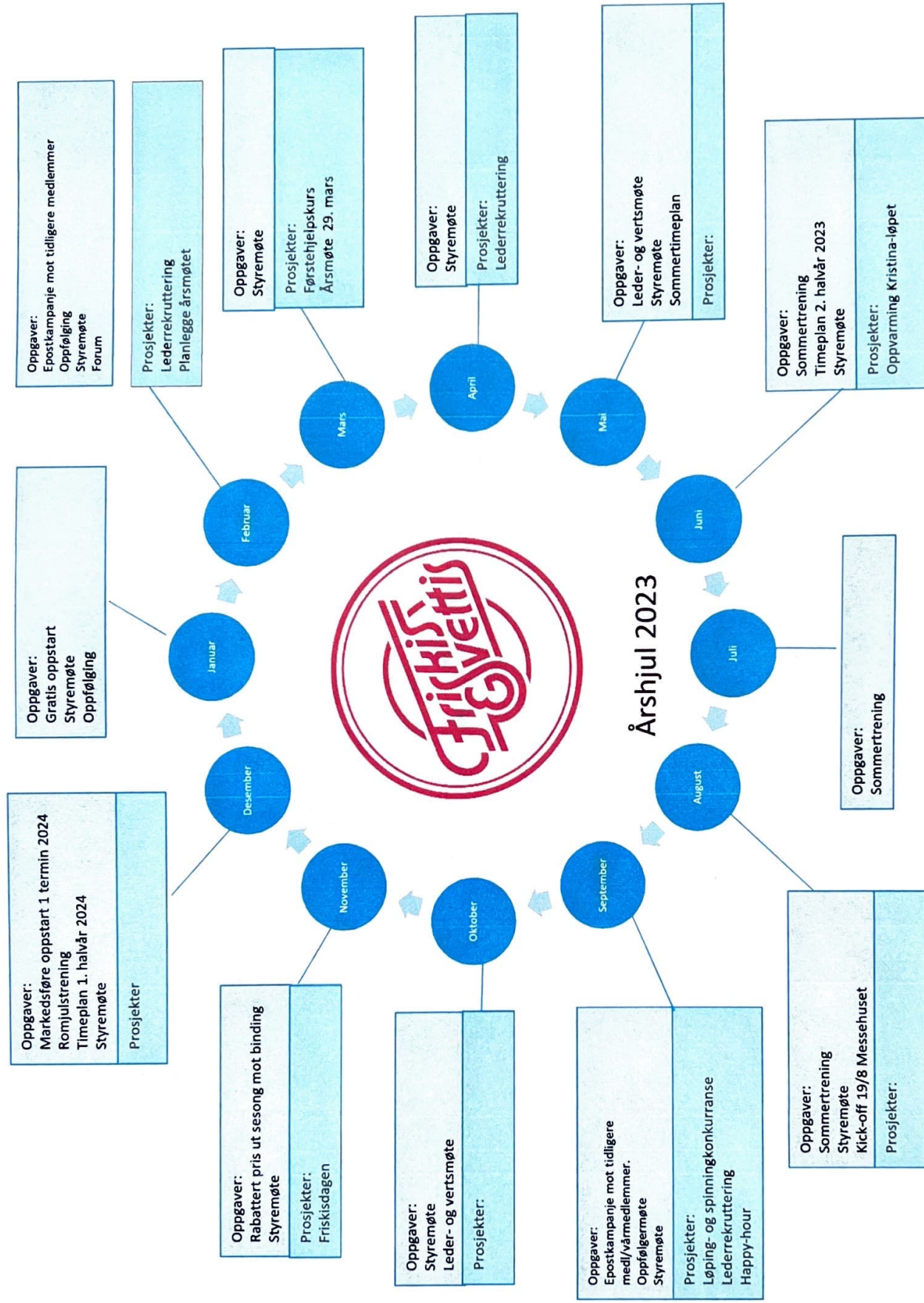
Budsjett 2023

- Budsjettet er utarbeidet i desember 2022 og gjennomgått på styremøter i januar og februar 2023. Med unntak av nedstengning de 2 første ukene i januar, ble 2022 et normalår for foreningen. Men det ble noe lavere medlemsmasse enn budsjett og forvetninger. Vi ser allikevel positivt på tiden fremover og har fokus på medlemsrekruttering i håp om å nå målet med 700 medlemmer i 2024.
- Budsjettet for 2023 viser et lite overskudd på kr. 6 826.
- Budsjettet antall medlemmer er 550, noe som tilsvarer en økning på 213 fra utgangen av 2022.
- Det er økt i budsjett for utdanning av flere treningsledere da vi håper å kunne rekruttere og utdanne flere ledere.
- Det er økt i halleie. Færder har måtte legge på i forhold til økte strømkostnader.

Organisasjonsplan mars 2023



- 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 29. mars 2023

Valgkomitéen har bestått av Per Morten Hansen (leder), Marit Holter, Torunn Thuve og Bettina Dudas (vara).

Arbeidet startet i november 2022. Vi har hatt to fysiske møter og ett telefonmøte. I tillegg har vi kommunisert på e-post og Messenger. Valgkomitéen hadde også et FB-inlegg på funksjonærsiden vår om kandidater til styret.

Valgkomitéen har lagt vekt på følgende i innstillingen til årsmøtet:

- kontinuitet til å utvikle foreningen videre
- kjønnsfordelingen i medlemsmassen og idrettsforbundets lovnorm om kjønnsfordeling

Anette har meldt interesse for gjenvalg som leder, mens Anne Grete har sagt seg villig til å stille som nestleder. Følgende personer innstilles til valg i 2023:

Anette Loennechen	styreleder – 1 år	gjenvalg
Anne Grete Helgesen	nestleder – 1 år	nyvalg
Are Rystad	styremedlem – 2 år	nyvalg
Dag Bygland Christiansen	styremedlem – 2 år	nyvalg
Egil Bjørkedal	kontrollutvalg – 1 år	gjenvalg
Nils W. Jespersen	kontrollutvalg – 1 år	nyvalg
Reidar Thorsen	kontrollutvalg – 1 år	nyvalg

Følgende personer er ikke på valg:

Anne Grete Helgesen	styremedlem – 2 år	ikke på valg
Maya Skar	styremedlem – 2 år	ikke på valg
Rebekka Gudem	styremedlem – 2 år	ikke på valg
Inger Thorin	varamedlem – 2 år	ikke på valg

for valgkomitéen

Per Morten Hansen

Are Rystad

Are Rystad heter jeg og kommer fra Tromsø, nærmere bestemt Kvaløya. Er 61 år, har 2 voksne barn og samboer. Har tidligere sittet i styret for tae kwon do og trent unge i denne kampsporten.

Er engasjert, liker å hjelpe til og vil at personer rundt meg har det bra. Dette er min motivasjon for hvorfor jeg vil være styremedlem.

Jeg liker å være med i ting som engasjerer meg. Jeg har 2 hobbyer som står meg nærmest: Det er friskis og petanque-spill, der sitter jeg også som styremedlem. Under friskis-dagene så var jeg med og hørte på foredraget om friskis fremover. Vi står foran en utfordring som jeg vil være en del av.

Dag Bygland Christiansen

Jeg heter Dag Bygland Christiansen, er 69 år gammel, gift med Mariann og har to voksne barn og et barnebarn. Mariann og jeg har trent med F&S helt siden treningen foregikk på Husvik skole som må være i hvert fall 13-15 år siden. Jeg er en stor tilhenger av konseptet da det er mange forskjellige treningsmuligheter i løpet av en uke, og at det er en allsidig trening. Prisen er også et viktig argument. Jeg har sittet to år i styret for en del år siden.

Jeg har nettopp blitt pensjonist. Jeg har siden 1994 vært selvstendig næringsdrivende. Hadde et eget as hvor jeg leide meg inn til kjøpesentre. Her jobbet jeg med kampanjeoppsett, aktiviteter og budsjettering. Hadde på det meste ansvaret for 5 kjøpesentre i Telemark.

Jeg har bestandig vært opptatt av idrett. Startet tidlig i Eik IF, og sparket fotball der i en årrekke. Siden har det vært bedriftsfotball i Oslo, og trener for aldersbestemte klasser i Flint. Er nå med i en dugnadsgruppe en gang i uke som heter Stirydderne Slagen Kulturstier i regi av Den Norske Turistforening hvor vi bidrar til å holde stiene vel preparerte fra vår til og med høst. Er også med i en turgruppe som går turer hver mandag.

Min motivasjon for å sitte i styret er å videreutvikle F&S på en slik måte at F&S fortsatt skal være/bli et enda bedre attraktivt tilbud for de som vil holde seg i form. F&S er et meget bra konsept som enda flere burde forsøke. Alt ligger til rette for dette, men det kreves å jobbe med.



Til: Årsmøte i Friskis&Svettis Tønsberg

Fra: Styret

Dato: 29. mars 2022

STYRETS INNSTILLING TIL VALGKOMITÉ

Styret har blant annet som oppgave å innstille kandidater til valgkomitéen i foreningen. Valgkomitéen har i 2022 bestått av:

- Per Morten Hansen, leder
- Torunn Thuve
- Marit Holter
- Bettina Dudas, varamedlem

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

Som ny valgkomité innstiller styret på følgende:

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