



Sakliste og saksdokumenter for årsmøte i Friskis&Svettis Tønsberg

Styret viser til innkalling til årsmøte av 20. februar 2018.

I henhold til Lov for Friskis&Svettis Tønsberg, innkalles det til årsmøte.

Tid: den 27. mars 2019, kl. 18.00 – 20.00.

Sted: Færder videregående skole, hovedinngang, Nøtterøy.

I henhold til lovens § 15 bekjentgjøres følgende saker til behandling på årsmøte.

Saksliste:

1. Godkjenning av stemmeberettigede.
2. Godkjenning av innkalling, sakliste og forretningsorden.
3. Valg av dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.
4. Behandling av idrettslagets årsberetning, herunder gruppeårsmeldinger, se vedlegg 1.
5. Revidert regnskap for 2018.
 - a. Revidert regnskap, se vedlegg 2
 - b. Revisjonsberetning, se vedlegg 3
6. Behandling av innkomne forslag og saker.
 - a. Ingen forslag har kommet inn.
7. Fastsette medlemskontingent og treningsavgift.
 - a. Styret foreslår å endre medlemskontingent fra kr 100,- til kr 150,- med virkning fra 01.01.2020. Årsaken er økning av medlemskontingent til Friskis&Svettis Riks.
 - b. Styret foreslår at foreningens styre gis fullmakt til å fastsette treningsavgift.
8. Behandling av budsjett 2019, se vedlegg 4.
9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan og aktivitetsplan for kommende periode.
 - a. Organisasjonsplan, se vedlegg 5
 - b. Forslag til aktivitetsplan/årshjul 2019, se vedlegg 6
10. Valg
 - a. Styrets leder og nestleder
Innstilling fra valgkomitéen, se vedlegg 7
 - b. Øvrige styremedlemmer og varamedlem
Innstilling fra valgkomitéen, se vedlegg 7
 - c. To revisorer
Innstilling fra valgkomitéen, se vedlegg 7
 - d. Representanter til Kretstinget.
Styrets forslag: Styret gis fullmakt til å oppnevne representanter fra foreningen.
 - e. Representanter til Rikstämman.
Styrets forslag: Styret gis fullmakt til å oppnevne representanter fra foreningen.
 - f. Representanter til Årsmøte F&S Norge.

Styrets forslag: Styret gis fullmakt til å oppnevne representanter fra foreningen.

g. Valgkomite, se vedlegg 8

Medlemmer av foreningen møter på årsmøte. For å ha stemmerett må vedkommende ha vært medlem av foreningen i minst en måned og fylt 15 år.

Forslag som ønskes behandlet på årsmøtet må være sendt til foreningens styre senest 2 uker før årsmøte, fristen var således 11.03.2019.

Fullstendig saksliste med forslag må være lagt ut på foreningens hjemmeside minst 1 uke før årsmøte.

Ingen medlemmer har mer enn en stemme på årsmøte og stemmegivning kan ikke skje ved fullmakt.

Tønsberg, 19. mars 2019

For styret i Friskis&Svettis Tønsberg
Jørn Reiersgård, styreleder

Vedlegg:

1. Årsberetning 2018.
2. Revidert regnskap 2018.
3. Revisjonsberetning 2018.
4. Forslag til budsjett for 2019.
5. Organisasjonsplan.
6. Forslag til aktivitetsplan/årshjul for 2019.
7. Innstilling fra valgkomiteen.
8. Innstilling til valgkomité fra styret



Årsberetning 2018

Friskis&Svettis Tønsberg

Styret

Styret har bestått av:

Rolle	Navn	Ansvarsområde
Leder	Jørn Kåre Reiersgård	Økonomi
Nestleder	Randi S. Ruud	Lederansvarlig
Styremedlem	Per Morten Hansen	Kommunikasjon
Styremedlem	Torunn Thuve	Rekruttering
Styremedlem	Marit Holter	Vertsansvarlig
Styremedlem	Svend Erik Foy	Utdanningsansvarlig
Varamedlem	Maryann Rosenhave	

Styret har avholdt 11 styremøter etter valget 20. mars 2018.

Aktiviteter gjennomført/organisert av styret:

Styret har hatt ansvar for og gjennomført følgende aktiviteter det siste året:

- Reklamebrosjyre ble distribuert til alle husstander i Tønsberg, Færder og Re.
- Forum 2018 ble arrangert 13. januar 2018 med 32 deltakere.
- Friskis&Svettis-dagene 2018 ble arrangert av F&S Norge på Idrettshøyskolen i Oslo. Totalt deltok 36 av våre funksjonærer på samlingen som varte fra lørdag 24. februar til søndag 25. februar 2018.
- Årsmøte i Friskis&Svettis Tønsberg ble arrangert tirsdag 20. mars 2018.
- Medlemsfest ble arrangert fredag 6. april med 64 deltakere.
- Førstehjelpskurs ble arrangert mandag 9. april og onsdag 11. april 2018.
- Gilda Bjørnson ble ansatt fra og med 1. august 2018 og erstattet med det Lill Granlund som sa opp sin stilling med virkning fra 1. juni 2018.
- Kick-Off ble arrangert lørdag 18. august 2018 med 38 deltakere på møtet og 30 deltakere på festen.
- Vi startet trening på Revetal onsdag 19. september 2018.
- Det ble arrangert møte mellom Friskis&Svettis Norge og Friskis&Svettis Tønsberg 19. november 2018 med tema «Friskis inn i framtiden». 14 av våre funksjonærer deltok sammen med 3 fra Norge.
- Medlemsundersøkelse ble gjennomført i nov/des 2018. Resultatet ble presentert på Forum 2019.
- Regnskapsføring er skilt ut som egen oppgave og Nils W. Jespersen er engasjert som regnskapsfører fra 2019.



Økonomi

Foreningen hadde i 2018 totale inntekter på 855 996,38 og totale driftskostnader på 865 736,39. Netto finansinntekter ble på kr 28 156,78. Årsresultatet i 2018 ble dermed på kr 18 416,77. Resultatet tilføres vår egenkapital som ved utgangen av 2018 var på kr 1 639 022,40

Av ekstraordinære poster i årets regnskap kan nevnes:

- Distribusjon av reklamefolder til alle husstander i Tønsberg, Færder og Re. Total kostnad for foreningen ble 16 970,-. Kostnad for trykk ble tatt i 2017.
- Deltakelse på Friskis&Svette-dagene 2018 i Oslo. Total kostnad for foreningen ble kr 68 800,-
- Oppstart i Revetal inkludert halleie i Revetal, kjøp av skap og radiomarkedsføring av hele foreningen. Total kostnad for foreningen ble kr 42 863,50

Styret har besluttet å plassere 1,6 millioner av foreningens midler i fastrenteinnskudd med binding fram til april 2019.

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 2018:

- Lederrekrutteringsgruppe bestående av Svend Erik Foyn (styrerepresentant), Maryann Rosenhave, Ingeborg Aase Thoresen og Randi S. Ruud.
- Vertsrekrutteringsgruppe bestående av Marit Holter (styrerepresentant) Inger Merete Dokken (leder av gruppen), Arnhild Steinsland og Robert Jacobsen.
- Oppfølgergruppe bestående av Randi S. Ruud (styrerepresentant), Bente Søndersrød, Trine Tenvik, Trine Lise Thorsen, Cathrin Janås, Terje Nundal, Irene Jensen, Espen Granlund og Ingeborg Aa. Thoresen.
- Timeplangruppe bestående av Randi S. Ruud (styrerepresentant), Cathrin Janås og Terje Nundal.
- Bilde- og videogruppe bestående av Maya Skar (leder), Kristin Bækkevold og Arnhild Steinsland.
- Spinningansvarlig – Jon Arne Trollvik.
- Kontaktperson Røris – Lill Granlund.
- Vedlikeholdsansvarlig spinning og alt-mulig-mann Robert Jacobsen.
- Fotografer Siv Jacobsen, Kristin Bækkevold, Ragnar Paulsen, Per Morten Hansen, Jørn K. Reiersgård, Anette Loennechen, Tone Joheim og Torunn Thuve.

Revisor

Revisorer for regnskapsåret har vært Siv Elin Langaas og Hilde Storstein.



Valgkomite

Valgkomiteen har bestått av Øyvind Joheim (leder), Trine Tenvik og Margrethe Hannestad Ree. Varamedlem har vært Irene Jensen.

Administrasjon

Lill Granlund var ansatt som daglig leder i 30 prosent stilling. Lill sa opp sin stilling og fratrådte 1. august 2018. Gilda Bjørnson er ansatt i stillingen med virkning fra 1. august 2018. Stillingsbeskrivelse for stillingen er utarbeidet.

Medlemsutvikling og -statistikk

Ved utgangen av 2018 hadde foreningen 551 medlemmer, en reduksjon fra 565 i 2017.

Medlemskap	Kvinner	Menn
13 - 19 år	17	3
20 - 24 år	12	3
25 - 29 år	14	5
30 - 39 år	21	2
40 - 59 år	279	46
60 år ->	116	33
Totalt	459	92

Herav 27 medlemskap Enkeljympa/tilrettelagt trening

Totalt ble det solgt 490 treningskort av ulike typer. Se note 9 i årsregnskapet for fordeling mellom de ulike korttypene.

Bevegelsen i medlemsmassen har vært som følger:

- Antall nye medlemmer: 153
- Antall mistede medlemmer (fra 2017): 167

Samarbeidspartnere

Det er signert leieavtale med Vestfold fylkeskommune, Færder videregående skole, for leie av gymsal. Kontrakten løper til 31.12.2020 med opsjon på ytterligere to år.

Vi har fått tildelt halltid i Revetalhallen fra idrettsrådet i Re. Vi har to treningstimer per uke, mandag og onsdag fra 20:00 til 21:30.

Vi har inngått treningsavtale med Sidebygningen/Aktiv på dagtid.

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

Verter

- Pr. 31.12.18 var det til sammen 29 verter.



- Det er i løpet av året rekruttert 8 nye verter; 3 til enkeljympa, 4 til Færder og 1 til Revetal.
- 5 personer har sluttet som verter hvorav én er i ferd med å utdanne seg til treningsleder på enkeljympa. Én vert har permisjon høsten 2018 / våren 2019.
- Det er avholdt 3 vertsmøter med god deltagelse. I tillegg ble det avholdt ekstra vertsmøte for opplæring og trening i bruk av Bokningsappen før oppstart høsten 2018 og et mikrofonkurs for nye verter.
- Det ble avholdt 2 dugnadskvelder for klargjøring av medlemskort ved oppstarten i januar.
- Teamoppfølging – treningsleder/vert har vært gjennomført, men ikke av alle teamene. Dette følges opp videre 2019.
- Det vil trolig være behov for 1-2 nye verter i 2019. Nye verter til Revetal har hatt høy prioritet og vil fortsatt ha det fremover.

Treningsledere

- Vi er i dag 20 treningsledere, inkludert én som er i permisjon.
- Det er gjennomført to ledermøter, 16. april og 29. oktober..
- Timeplanarbeidet:
 - Vinterferien uke 8: Vi hadde trening alle dager med redusert tilbud.
 - Påsketrening: Vi hadde trening på Færder VGS 26. og 27. mars.
 - Vi hadde alternativ trening i perioden 15. mai til 30. mai pga. eksamensperiode på Færder VGS. Spinning gikk som vanlig. Vi hadde Jympatrening i Gunnarsbøparken tirsdager og torsdager. Joggegruppe gikk som vanlig på onsdagene med oppmøte på tre startsteder; Nøtterøyhallen, Søndre Slagen kirke og Greveskogen idrettspark på Eik.
 - Sommertreningen ble gjennomført som vanlig på Skallevold og Rosanes fra uke 26 til uke 33. Vi hadde besøk av gjestetrener Hans-Kristian Biong og Anne Ottestad fra Oslo-foreningen.
 - Oppstart på Færder VGS etter sommerferien var 20. august.
 - I høstferien hadde vi normal treningsuke, med unntak av Enkeljympa.
 - Romjultrening ble gjennomført i på Færder VGS 27. desember med én saltrening, og 28. desember med én saltime og én spinningtime.

Utdanning

Det er ikke utdannet så mange nye ledere i 2018 som i de foregående år. Trenerkapasiteten har vært god, med unntak av to prioriterte områder: Enkeljympa og nye lokale ledere på Re. Vi har utdannet to enkeljympa-ledere. Pga. skader og inntrufne omstendigheter er ingen av de lisensiert ennå. Det samme gjelder en jympa-instruktør som ble utdannet høsten 2017.

Treningstilbudet som er etablert på Re, er dekket opp med instruktører vi allerede har. Det er sterkt ønskelig å utdanne lokale instruktører. Det tar naturlig nok litt tid å finne kandidater på et nytt sted, men arbeidet har startet.

Med resultater fra spørreundersøkelser til både funksjonærer og medlemmer i 2018, innspill fra FS Norge og arbeid med revidert strategidokument er det identifisert mange interessante og viktige behov som vil medføre endringer i treningstilbudet vårt på kort og lang sikt. Målet er å ha et så



interessant og konkurransedyktig tilbud at medlemsmassen øker mot det som er nedfelt i ny strategi for foreningen. Vi går derfor inn en periode med spennende utfordringer og behov for både nye ledere og videreutdanning av ledere. Vi skulle gjerne hatt et treningssted til i Tønsberg-regionen slik at vi fikk større frihet i programtilbudet vårt.

Aldersgjennomsnittet blant både medlemmer og instruktører er høyt. Det prioriteres derfor rekruttering av yngre kandidater.

Gjennomførte Kurs i 2018

- Ettan: Inger Fredriksen
- Treningsform jympa: Inger Fredriksen, Kai Thoresen

Det er anskaffet konseptpass for intervall flex og flex soft. Vi har også anskaffet det nye konseptpasset Modus og Limited edition-passet Jympa Celebrate.

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 to møter i oppfølgergruppa i 2018, 1. mars og 30. august. Vi har hatt oppfølging av 22 ulike timer i 2018.

Tilrettelagt trening

Vi har i 2018, som tidligere år, tilbudt trening for personer med fysisk og/eller psykisk funksjonsnedsettelse.

For personer med fysisk funksjonsnedsettelse tilbyr vi én treningstime per uke. I 2018 har dette vært treningsformen Stasjon/basis, tilpasset spesielt for personer med nedsatt fysisk funksjonsevne. Timen er åpen for alle medlemmer. I tillegg har Lill Granlund gjennomført oppvarming for deltakerne på Sunnaaslekene og på aktivitetsdag på Sundaas sykehus.

For personer med psykisk funksjonsnedsettelse tilbyr vi én treningstime per uke. Treningsformen er «Enkeljympa» som er spesielt tilpasset målgruppen. Timen er kun for personer med psykisk funksjonsnedsettelse og deres ledsagere, og er gjennomført med to treningsledere og tre verter. Antall medlemmer på denne treningen ble noe redusert etter at F&S byttet treningsdag fra onsdag til tirsdag. Dette handlet om at flere medlemmer hadde annen trening på tirsdager, som de ønsket å fortsette med. Utover det har det vært en stabil og meget fornøyd gruppe.

Vi har også erfart at gruppen er særdeles dårlig motorisk, noe som gjør at vi for neste år bør kjøpe noen hjelpemidler som kan stimulere for bedre bevegelighet. Vi har, sammenlignet med 2017, gjort noen grep i markedsføringen, både mot Tønsberg og Re og fikk da bekreftet at tilbudet ikke var godt kjent i kommunen. Vi tenker at vi bør/kan markedsføre gruppen bedre for å få flere medlemmer i 2019.

27 av foreningens medlemmer har betalt treningsavgift for tilrettelagt trening, en nedgang fra 37 medlemmer i 2017.

Foreningen mottar støtte for gjennomføring av disse treningstimene. I 2018 har vi mottatt følgende:



· Post 2 og 3 midler fra NIF/Friskis&Svettis Norge på kr 20 000,-.

Av midlene er 1 095,- benyttet til pizza-avslutning for deltakerne på Enkeljympa. Resten er avsatt i balansen til fremtidige tiltak. Total avsetning i balansen for tilrettelagt trening er kr 22 773,-.

Røris/Minirøris

Røris-gruppa startet året med et møte i februar for å planlegge Røris LIVE og Mini-Røris LIVE. Dette er et arrangement for barneskoler og barnehager. Alle barneskoler og barnehager i Tønsberg og kommunene rundt ble invitert til å prøve ut Røris og Mini-Røris. Dessverre var det få barneskoler som meldte seg på. Dette arrangementet ble derfor avlyst. Responsen var bedre fra barnehagene og en vellykket ettermiddag med Mini-Røris LIVE, for et utvalg barnehage ansatte, ble arrangert 13. mars.

Vi har også i år deltatt på Barnas Færderfestival i Gunnarsbøparken i Tønsberg og oppvarming til Barnas Kristinaløp i juni måned. Nytt av året er at vi ble invitert til å delta på Back to School-arrangement i Tønsberg/Foynhagen. I høst har vi vært på Torød barneskole og kjørt oppvarming i samarbeid med noen 7. klasse-barn i forbindelse med aktivitetsdag på skolen. Vi har gjennomført Røris-trening for spesialklasser på Greveskogen vgs. i oktober.

Oppstart trening i Revetal

Som kjent har vi søkt etter alternative steder for å utvide vår aktivitet. Vi har ikke lyktes med å få flere treningssteder i Tønsberg, men vi fikk tildelt treningstid i den nye Revetalhallen. Oppstart ble 19. september med én treningstime i uken (onsdager).

Oppstarten ble markedsført med Facebook-innlegg, radioreklame og stands på kjøpesenteret i Revetal med utdeling av flyers og plakatoppslag. Vi fikk også omtale i Reavisa i desemberutgaven. Totalt sto vi på stand 5 lørdager i løpet av høsten/vinteren.

Totalt rekrutterte vi 26 nye medlemmer i Revetal, noe vi er fornøyde med. Arbeidet fortsetter og vi har i skrivende stund rekruttert en vert og har utvidet treningstilbudet til 2 timer i uka (mandag og onsdag).

Markedsføring/kommunikasjon

Vi har fortsatt strategien med fokus på digitale kanaler og sosiale medier. I løpet av året har vi lansert ny nettside og fått fart på Instagramkontoen. I tillegg har vi brukt nyhetsbrev, og ved enkelte kampanjer brukt tradisjonelle flyers som støttekanal.

Facebook: Vi har vært svært aktive på Facebook og har i 2018 lagt ut 116 egenproduserte innlegg. Denne kanalen har vært brukt til informasjon, markedsføring og til å fokusere på prosjektaktivitetene gjennom å opprette egne arrangementer. Enkelte innlegg og arrangementer har vi også fremmet (betalt annonsering) med gode resultater. Engasjementet gjennom likerklipp og delinger har stort sett vært bra, og vi har pr. 31. desember 2018 1.370 følgere på FB-siden vår (en økning på 126 fra 2017).

Instagram: Fra april har vi hatt dedikerte personer som har laget inspirasjonsinnlegg på kontoen vår. Hver måned er det publisert 5-25 innlegg. Per 31. desember 2018 hadde vi 275 følgere.

F&S nettside: 25. september ble vår nye nettside lansert. Lill Musken Granlund, Per Morten Hansen og Jørn Kåre Reiersgård har lagt ned ca. 100 timer for å få sidene ferdig. Den nye nettsiden har fått nytt design. Dessuten tilpasser innholdet seg nå skjermen – uansett om du bruker pc, nettbrett eller mobil. I den nye løsningen har vi også mulighet til å dele artikler på FB-siden vår.



Nyhetsbrev: Vi har også brukt nyhetsbrev som støttekanal, i alt seks nyhetsbrev ble sendt ut i 2018. I nyhetsbrevene lenker vi også til artiklene på nettsiden vår. Analysen viser at det er en del som klikker seg inn på disse artiklene. Det siste nyhetsbrevet i 2018 ble sendt til 890 e-postadresser.

E-post: Vi har i tillegg til kanalene ovenfor sendt ut e-post om treningstilbud og priser til de som har hatt prøvetimer, deltatt på sommertreningen eller ikke fornyet medlemskapet.

Internkommunikasjon: Vi har brukt vår lukkede gruppe på FB i den daglige dialogen oss funksjonærer i mellom, og i mindre grad brukt e-post og internt nyhetsbrev. I tillegg til funksjonærgruppen har vi også egen FB-gruppe for vertene og Messenger-gruppe for treningsledere. Dette fungerer bra. I forbindelse med enkelte av markedsaktivitetene har vi også laget egne kommunikasjonsplaner.

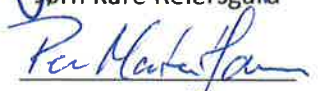
Bilde og film: Vår nystartede bilde- og videogruppe markedsfører og viser frem foreningen og treningene våre ved bruk av bilder og film i sosiale medier.

Gruppen har høsten 2018 hatt fotografer på alle fellesarrangementer, dvs. Friskisdagen, HappyHour-arrangementer, Kristinaløpet, sommertreningen, Back to school, mm. Gruppen filmet høsten 2017 tre funksjonærer på vei til trening og i trening. Denne filmen ble lansert våren 2018. Gruppen har også vært bidragsytere til Instagramkontoen vår.

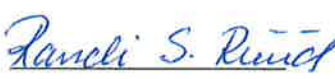
Vi bruker Flickr-kontoen som vårt interne bilde- og filmarkiv.

Friskis i media: I forbindelse opp oppstarten på Revetal laget Re-avisa et oppslag om treningen vår i den nye Revetalhallen.

Ny visuell identitet: Friskis&Svettis lanserte høsten 2017 ny visuell identitet. Den nye visuelle identiteten skal brukes fullt ut innen 30. juni 2019. Vi har gjennomført de fleste nødvendige endringene i 2018.


Jørn Kåre Reiersgård

Per Morten Hansen

Tønsberg, 14. mars 2018


Marit Holter

Randi S. Ruud


Torunn Thuve

Svend Erik Foyen



MARKEDSFØRING 2018

Januar	Eksternt nyhetsbrev	Informasjon og markedsføring til medlemmer og andre som har registrert seg.
	Velkommen til nytt treningsår	Markedsføre oppstart nytt treningsår
	SirkelFys fast på timeplanen	Markedsføre enkelttime
	Nyhet på timeplanen – Spinn spurt	Markedsføre enkelttime
	Er du klar – slik blir du medlem	Informasjon og markedsføring til nye medlemmer
	Spinning på fredager	Markedsføre enkelttime
	Ny medlems-APP	Ny medlems-app – markedsføring og informasjon om bruk
	Bilder fra oppstart	Markedsføre oppstart - rekruttering
	Oppstart, gratistrening de to første ukene i januar	Rekruttering. For å gi nye medlemmer mulighet til å teste tilbudet.
	Vervekampanje	Rekruttering. Verving gjennom eksisterende medlemmer, med premier.
Februar	E-postkampanje mot medlemmer som ikke har fornyet medlemskap.	Rekrutterer nye medlemmer og tilbakemelding fra medlemmer som har sluttet.
	Happy Hour	Rekrutterer nye og beholde eksisterende medlemmer. Krydder til vanlig timeplan.
	Timeplan vinterferien	Informasjon om forandring i treningstilbudet
	Innkalling til årsmøte	Informasjon og innkalling til medlemmer
	Medlemsfest – hold av kvelden 6. april	Informasjon om medlemsfest. Sosialt tiltak for alle medlemmer med følge.
	Friskis Tønsberg på Idrettshøgskolen	Bilde på Facebook fra arrangementet for alle funksjonærer i Friskis på Norges idrettshøgskole.
	Ikke kommet i gang?	Rekruttering av nye medlemmer
	Spinningkonkurranse	Krydder i hverdagen og rekrutterer nye deltakere til spinningsalen.
	Bildeserie	Markedsføre foreningen og rekrutterer nye medlemmer. Delt på Facebook
	Finn din kombinasjon	Markedsføre enkelttimer og muligheten for å kombinere flere timer
	Valentine – ta med en venn?	Kampanje fra F&S Norge – delt på Facebook. Rekruttering.
Mars	Happy Hour	Rekrutterer nye og beholde eksisterende medlemmer. Krydder til vanlig timeplan.
	Invitasjon til medlemsfest	Invitasjon til alle medlemmer med følge i



		Friskis Tønsberg. Sosialt tiltak for medlemmer.
	Årsmøte - minner om	Påminnelse til alle medlemmer om styremøte i Friskis Tønsberg
	Status spinningkonkurransen	Første trekning – premiering. Krydder i hverdagen og rekruttere nye deltakere til spinningsalen.
	Årsmøtet – nytt styre	Informasjon nytt styre med bilde.
	Trening i påsken	Informasjon om ny treningsplan i påskeuken.
	Fredagsspinn	Spinning på timeplanen hver fredag.
	Kom i gang med løping	Markedsføring av nytt tilbud – løpekurs for nybegynnere. Rekruttere flere deltaker til løpegruppen.
	Lansering av film	Markedsføre foreningen og rekruttere nye medlemmer.
	Forandring i treningsplan 21.03.	Informasjon om forandring i treningsplan.
	Minner om påmelding til medlemsfesten	Påminnelse til alle medlemmer om frist for påmelding til medlemsfest.
	God påske	Hyggelig hilsen på nettside og facebook.
	Eksternt nyhetsbrev	Informasjon og markedsføring til medlemmer og andre som har registrert seg.
April	Løpegruppe - nybegynnerkurs	Markedsføring av nytt tilbud – løpekurs for nybegynnere. Rekruttere flere deltakere til løpegruppen.
	Happy Hour	Rekruttere nye og beholde eksisterende medlemmer. Krydder til vanlig timeplan.
	Oppstart trening etter påske	Informasjon om oppstart til ordinær treningsplan etter påske
	Spinningkonkurransen	Krydder i hverdagen og rekruttere nye deltakere til spinningsalen.
	Siste ambulerende spinningtime – vårsesong	Informere om forandring i treningsplanen
	Lørdagstrening	Markedsføre lørdagstreningene.
	Ny vert i Friskis Tønsberg	Ønske velkommen og informere om ny vert i Friskis Tønsberg
	Rabattert pris ut sesongen	Rekruttere nye medlemmer.
	Instagram	19 poster på egen side
	Verdens aktivitetsdag	Markedsføre folkehelseperspektivet og motivere til trening.
Mai	Oppstart Instagram	Informere om ny kanal for kommunikasjon og markedsføring i Friskis Tønsberg
	Oppstart løpekurs for nybegynnere	Markedsføring av nytt tilbud – løpekurs for nybegynnere. Rekruttere flere deltakere til løpegruppen.
	Gratis utetrening i	Markedsføre gratis utetrening i



	Gunnarsbøparken	forbindelse med at Færder er stengt på grunn av eksamen. Informasjon og rekruttering.
	Tilbake på Færder	Informasjon om oppstart til ordinær treningsplan etter utetrening på Gunnarsbø.
	Instagram	25 poster på egen side
Juni	Spinningkonkurranse	Krydder i hverdagen og rekruttere nye deltakere til spinningsalen.
	Eksternt nyhetsbrev	Informasjon og markedsføring til medlemmer og andre som har registrert seg.
	Siste spinningtime for sesongen	Informasjon om forandring i treningsplan.
	Barnas Færderfestival	Deltakelse i arrangement med stand og oppvisning. Markedsføring og rekruttering.
	Oppvarming Kristinaløpet	Merkevarebygging, markedsføring av foreningen.
	Sommertrening – markedsføres hver uke	Rekruttering, samt gi tilbud til medlemmer og andre.
	Instagram	17 poster på egen side
Juli	Sommertrening – markedsføres hver uke	Rekruttering, samt gi tilbud til medlemmer og andre.
	Instagram	3 poster på egen side
August	Sommertrening – markedsføres hver uke	Rekruttering, samt gi tilbud til medlemmer og andre.
	Velkommen til ny treningshøst	Markedsføring og informasjon om oppstart ny treningssesong.
	Medlemsbetaling	Informasjon om betalingsordning.
	Markedsført oppstart	Bilder fra trening. Rekruttering og markedsføring.
	Duo-time med Cecilie og Maya	Markedsført enkelttime
	Reservasjon av spinning timer	Informasjon om mulighet til å reservere spinning time – bruk av App
	Spinning med Randi 4 x 4	Markedsført enkelttime
	Oppstart Enkeljympa	Markedsført enkelttime
	Barnas festival Back to school	Deltakelse i arrangement med stand og oppvisning. Markedsføring og rekruttering.
	Spinning – Trines dobbel	Markedsført enkelttime
	Oppstart termin, gratistrening i to uker	Rekruttering. For å gi nye medlemmer mulighet til å teste tilbudet.
	Eksternt nyhetsbrev	Informasjon og markedsføring til medlemmer og andre som har registrert seg.
	Markedsført Friskis Tønsberg på Instagram	Markedsføring og rekruttering



	Instagram	10 poster på egen side
September	E-postkampanje mot medlemmer som ikke har fornyet medlemskap.	Rekrutterer nye medlemmer og tilbakemelding fra medlemmer som har sluttet.
	Kom du ikke i gang?	Kampanje F&S Norge – delt på Facebook
	Happy Hour	Rekrutterer nye og beholde eksisterende medlemmer. Krydder til vanlig timeplan.
	Markedsføre oppstart på Re – stand på RE-torvet	Markedsføring og rekruttering. Nettside, Facebook, Instagram, stand og oppvisning på RE-torvet.
	Oppstart på Re	Markedsført nytt treningstilbud i Revetalhallen
	Ny nettside	Markedsført forenings nye nettside
	Første medlem på Re	Gratulert og informert om det første registrerte medlem på Re.
	Instagram	7 poster på egen side
Oktober	Happy Hour	Rekrutterer nye og beholde eksisterende medlemmer. Krydder til vanlig timeplan.
	Nyhetsbrev	Informasjon og markedsføring til medlemmer og andre som har registrert seg.
	Instagram	14 poster på egen side
November	Markedsføre treningstilbudene	Markedsføring og rekruttering
	Friskisdagen	Rekrutterer nye og beholde eksisterende medlemmer. Krydder til vanlig timeplan. Gjestetrenere og egne treningsledere.
	Mayas nye spinningprogram	Markedsført enkelttime
	Joggegruppas 1-års jubileum	Markedsført enkelttime og gratulasjon
	100-kroner ut året	Rekruttering, få flere medlemmer med års-medlemskap.
	Instagram	8 poster på egen side
		6 poster delt fra andre
Desember	FNs internasjonale dag for frivillighet	Heie på frivilligheten og alle våre verter, treningsledere og andre frivillige i Friskis Tønsberg.
	Medlemsundersøkelsen	Spørreundersøkelse for å kunne legge treningstilbud best til rette for flest mulig.
	Markedsført Middels-duo timen	Markedsført enkelttime
	Gratistrening i romjulen	Medlemspleie og rekruttering. Opprettholde treningstilbudet også i romjulen.
	Nytt år nye muligheter	Markedsføre nytt treningsår og rekrutterer nye medlemmer
	Jul- og nyttårshilsen	Hyggelig hilsen i sosiale medier.
	Instagram	10 poster på egen side
		9 poster delt fra andre

Friskis&Svettis Tønsberg

Arsregnskap 2018

	Regnskap 2018	Budsjett 2018	Regnskap 2017	Note
3 Inntekter				
3200 Medlemskontigent	55 100,00	60 000,00	56 500,00	
3260 Treningsavgift	710 943,00	761 880,00	749 241,00	9
3320 Inntekt Røris	7 750,00	3 000,00	950,00	
3400 Offentlig tilskudd/refusjon	36 734,00	45 000,00	38 146,00	
3441 Andre tilskudd	18 197,38	9 500,00	16 198,66	1
3442 Tilskudd øremerkede	26 823,00	40 000,00	39 782,00	
3990 Annen driftsrelatert inntekt	449,00	0,00	5 220,00	
Sum driftsinntekter	855 996,38	919 380,00	906 037,66	
5 Lønnskostnader				
5000 Lønn til ansatte	122 500,00	114 400,00	110 000,00	
5020 Feriepenger	14 700,00	13 728,00	13 200,00	
5330 Styrehonorar	0,00	4 000,00	0,00	
5400 Arbeidsgiveravgift	17 271,00	16 130,00	15 510,00	
5405 Arbeidsgiveravgift av påløpt ferielønn	2 069,00	1 936,00	1 860,00	
5500 Møter og konferanser eksternt	70 514,80	68 000,00	9 297,80	2
5950 Utdanning/kurs	45 509,67	55 800,00	118 403,66	
5990 Interne møter, gaver mm.	26 947,84	45 000,00	60 818,95	2
Sum lønnskostnader	299 512,31	318 994,00	329 090,41	
6-7 Andre driftskostnader				
6300 Halleie Færder vgs	180 761,00	221 500,00	86 783,00	
6301 Halleie Revetal	18 603,00	0,00	0,00	
6390 Lagerbodleie	6 000,00	6 000,00	6 000,00	
6530 Musikk/utstyr funksjonærer	14 486,41	14 500,00	11 917,00	
6540 Utstyr	17 767,36	20 000,00	11 765,22	3
6550 Driftsmatriale/rekvisita	4 872,50	14 500,00	25 363,63	
6570 Klær/sko funksjonærer	74 994,59	65 000,00	52 181,10	
6800 Kontorrekvisita/data	1 834,00	3 600,00	0,00	
6810 Datakostnader	15 026,33	16 200,00	0,00	
6860 Utgifter Røris	5 604,00	3 000,00	661,88	
6900 Telefon/data kostnader	6 716,22	8 500,00	0,00	
7300 Annonsekostnader	4 938,00	3 063,00	6 126,00	
7310 Reklamematr./brosjyrer	35 631,38	22 000,00	12 403,00	
7311 Flayers/plakater	6 125,00	3 500,00	3 750,00	
7312 FB annonsering	11 653,34	17 900,00	10 388,93	
7314 Giveaways/permier	33 702,00	32 500,00	47 723,18	
7315 Bevertning/div. prosjekter	13 699,68	65 600,00	4 312,03	
7316 Gjestetrenere	0,00	2 000,00	2 500,00	
7320 Arrangementer medlemmer	24 725,00	30 000,00	26 423,00	
7410 Marked/Fond F&S Norge/Riks	51 294,58	40 000,00	42 928,99	
7500 Forsikring	10 966,54	12 000,00	10 477,77	
7700 Styremøter	8 761,85	10 000,00	10 608,26	
7710 Generalforsamling/årsmøte	3 202,00	3 000,00	2 824,19	
7770 Bank og kortgebyrer	3 869,78	2 400,00	2 509,54	
7771 Omkostninger nettbetaling	4 548,52	0,00	0,00	
7790 Tono avgift	6 441,00	4 500,00	4 312,50	
Sum andre driftskostnader	566 224,08	621 263,00	381 959,22	
Driftsresultat	-9 740,01	-20 877,00	194 988,03	
8 Finansinntekter og kostn.				
8050 Renteinntekter bank	28 156,78	23 000,00	23 351,68	
8150 Annen rentekostnad	0,00	0,00	0,00	
Sum Finansinntekter og kostn.	28 156,78	23 000,00	23 351,68	
Resultat	18 416,77	2 123,00	218 339,71	

Friskis&Svettis Tønsberg

Balanse pr. 31. desember 2018

	IB	Bevegelse	UB	
Eiendeler				
Fordringer	27 246,10	-1 732,95	25 513,15	8
Interimskonto medlemsbetalinger	0,00	33 270,00	33 270,00	6
Bank	1 879 225,09	89 217,16	1 968 442,25	
Sum Eiendeler	1 906 471,19	120 754,21	2 027 225,40	
Egenkapital og gjeld				
Egenkapital	1 620 605,63			
Årsresultat	0,00	18 416,77	1 639 022,40	
Sum egenkapital	1 620 605,63	18 416,77	1 639 022,40	
Andre avsetninger for forpliktelser	26 238,00	27 905,00	54 143,00	4
Annen kortsiktig gjeld	76 513,56	-4 816,56	71 697,00	5
Avsetning lønn, skatt og aga	23 129,00	5 839,00	28 968,00	7
Forskuddsbet. Medlemsinntekt	54 100,00	126 890,00	180 990,00	
Leverandørgjeld	105 885,00	-53 480,00	52 405,00	
Sum Gjeld	285 865,56	102 337,44	388 203,00	
Sum egenkapital og gjeld	1 906 471,19	120 754,21	2 027 225,40	

14/3-2019

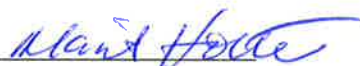
 Jørn Kåre Reiersgård
 Styreleder

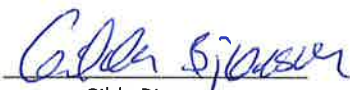
 
 Randi S Ruud
 Nestleder

Per Morten Hansen
 Styremedlem


 Torunn Thuve
 Styremedlem


 Svend Erik Foy
 Styremedlem


 Marit Holter
 Styremedlem


 Gilda Bjørnsen
 Administrasjon

Friskis&Svettis Tønsberg

Noter pr 31. desember 2018

NOTE

	Faktisk	Budsjett	Avvik	
1 3441 - Andre tilskudd				
Lam midler 2018	14 547,00	5500,00	9047,00	
BUFdir midler tilp. Trening	0,00	0,00	0,00	
Post 3 midler - Enkeljympa	0,00	0,00	0,00	
Grasrotmidler	3 650,38	4000,00	-349,62	
Prosjektmidler Enkeljympa fra	0,00	0,00	0,00	
Færder kommune	0,00	0,00	0,00	
Midler røris/Folkehelse	0,00	0,00	0,00	
	18 197,38	9 500,00	8 697,38	
2 5500 - Møter og konferanser eksternt				
Friskis og Svettisdagen februar 2018	68 800,00	65 000,00	-3 800,00	
OppTour konferanse Tønsberg nov 2018	1 394,80	0,00	-1 394,80	
Årsmøte F&S Norge	0,00	3 000,00	3 000,00	
Annet	320,00	0,00	-320,00	
	70 514,80	68 000,00	-2 514,80	
5990 - Interne møter, gaver mm				
Forum	1 491,00	5 000,00	3 509,00	
Kick Off	21 335,98	30 000,00	8 664,02	
Annet	4 120,86	10 000,00	5 879,14	
	26 947,84	45 000,00	18 052,16	
3 6540 - Utstyr				
Skap til Revetal	7 323,50			
Ny mick Færder 2. etg	3 534,00			
Ny printer	5 014,86			
Annet	1 895,00	20 000,00		
	17 767,36	20 000,00	2 232,64	
4 2180 - Andre avsetninger for forpliktelser				
	IB	Endring	UB	
Post 2 - Tilpasset trening	787,00	10 000,00	10 787,00	
Post 2 - Utv. Orienterede ungd.m.	2 870,00	9 000,00	11 870,00	
Post 3 - Aktivitetsutvikling	18 500,00	0,00	18 500,00	
Post 3 - Enkeljympa	3 081,00	8 905,00	11 986,00	
Post 3 - Ungprosjekt	1 000,00	0,00	1 000,00	
	26 238,00	27 905,00	54 143,00	
5 2990 - Annen kortsiktig gjeld				
Avsetning kont F&S Norge og Riks	45 425,00	6 669,00	52 094,00	
Avsetning komp. Musikk 2017	11 500,00	-11 500,00	0,00	
Toll/mva Wackes - enkeljympa	5 823,00	-5 823,00	0,00	
Markedsmatrellel høst 2017	7 379,00	-7 379,00	0,00	
Reisekost Trine Lise, kurs Sverige	3 349,60	-3 349,60	0,00	
Fremming på FB 2017, bet 2018	1 128,96	-1 128,96	0,00	
Utlegg sko funksjonærer, utbet 2018	1 800,00	-1 800,00	0,00	
Skyldig utlegg funksjonær	108,00	-108,00	0,00	
Gavekort	0,00	1 000,00	1 000,00	
Avsetning for halleie Revetal	0,00	18 603,00	18 603,00	
	76 513,56	-4 816,56	71 697,00	
6 2970 Interimskonto medlemsinnbetalinger				
	-	33 270,00	33 270,00	
	0,00	33 270,00	33 270,00	
7 Avsetning lønn				
Forskuddstrekk	9 240,00			
Skyldig arbeidsgiveravgift	2 961,00			
Påløpte arb.g.avg. ferielønn	2 067,00			
Skyldige feriepenger	14 700,00			
	28 968,00			
8 Fordringer				
Påløpt renteinntekt, Parato fastrente	24 013,15			
Andre kortsiktig fordringer	500,00			
Depositum	1 000,00			
	25 513,15			
9 Treningsavgift / solgte kort				Budsjett helår 2018
Årskort	229	446 550	250	487 500
Halvårskort Vår	45	60 750	35	47 250
Halvårskort Høst	66	59 400	50	45 000
Tilpasset trening Årskort	24	14 400	30	18 000
Tilpasset trening Halvårskort	3	975	8	2 600
Ung/student Årskort	15	9 750	20	13 000
Ung/student Halvårskort	16	6 320	15	5 925
Familie Årskort	22	74 800	25	85 000
Familie Halvår Vår	4	8 800	0	0
Familie Halvår Høst	2	3 400	3	5 100
Klippekort	38	26 600	75	52 500
Re - halvår høst	26	5 200		
Korreksjon - feilinnbetalinger		-6 002		5
	490	710 943	511	761 880

Til årsmøtet i Friskis&SvettisTønsberg/Nøtterøy

UTTALELSE TIL REGNSKAPET FOR 2018.

Vi har revidert årsregnskapet for Friskis&Svettis Tønsberg/Nøtterøy i henhold til Regnskaps- og revisjonsbestemmelser for små organisasjonsledd tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite, kapittel 4.

Årsregnskapet for regnskapsåret 2018 viser et overskudd på kr 18 416.

Vi har utført følgende revisjonshandlinger:

Vår oppgave er å foreta nødvendig kontroll slik at regnskapet ikke inneholder feil eller mangler. Vi har for regnskapsåret 2018 sett på føring av inntekter, div. kostnadsbilag og kostnadsføringen av disse. Vi har også sett at periodiseringer er riktige, avstemt resultat og balanse samt kontrollert at oppgaveplikten vedr. lønn og skatt er fulgt. Vi har påsett at offentlig tilskudd er benyttet etter vilkårene for tilskuddet.

Vi har ikke avdekket noen feil eller mangler i regnskapet.

Vi mener at dokumentasjonen for regnskapet og regnskapsføringen er i samsvar med idrettens regnskapsbestemmelser, og vi mener at årsregnskapet for 2018 kan fastsettes som Friskis&Svettis Tønsberg/Nøtterøy årsregnskap for 2018.

Tønsberg, 20 Mars 2019

Hilde Storstein
Hilde Storstein

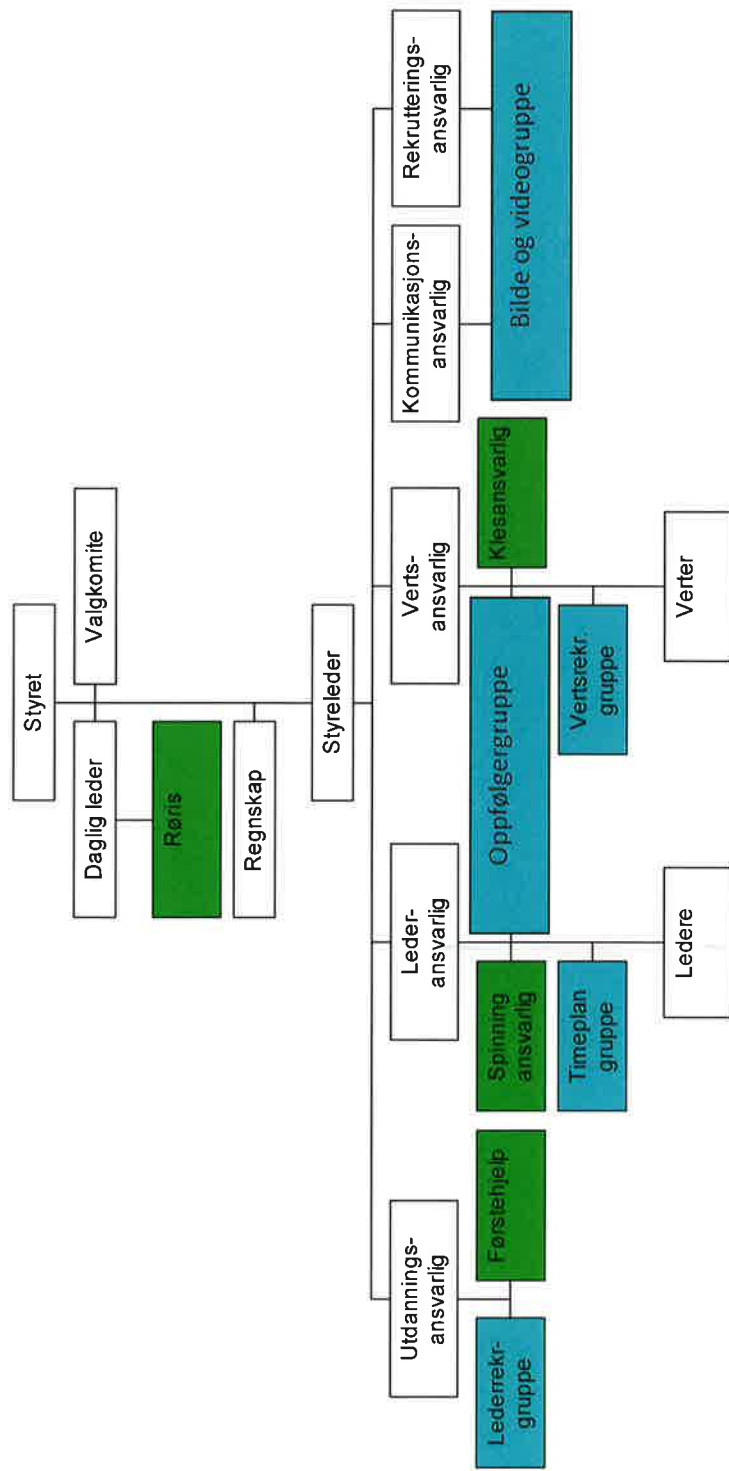
Siv Elin Langaas
Siv Elin Langaas

Friskis&Svettis Tønsberg

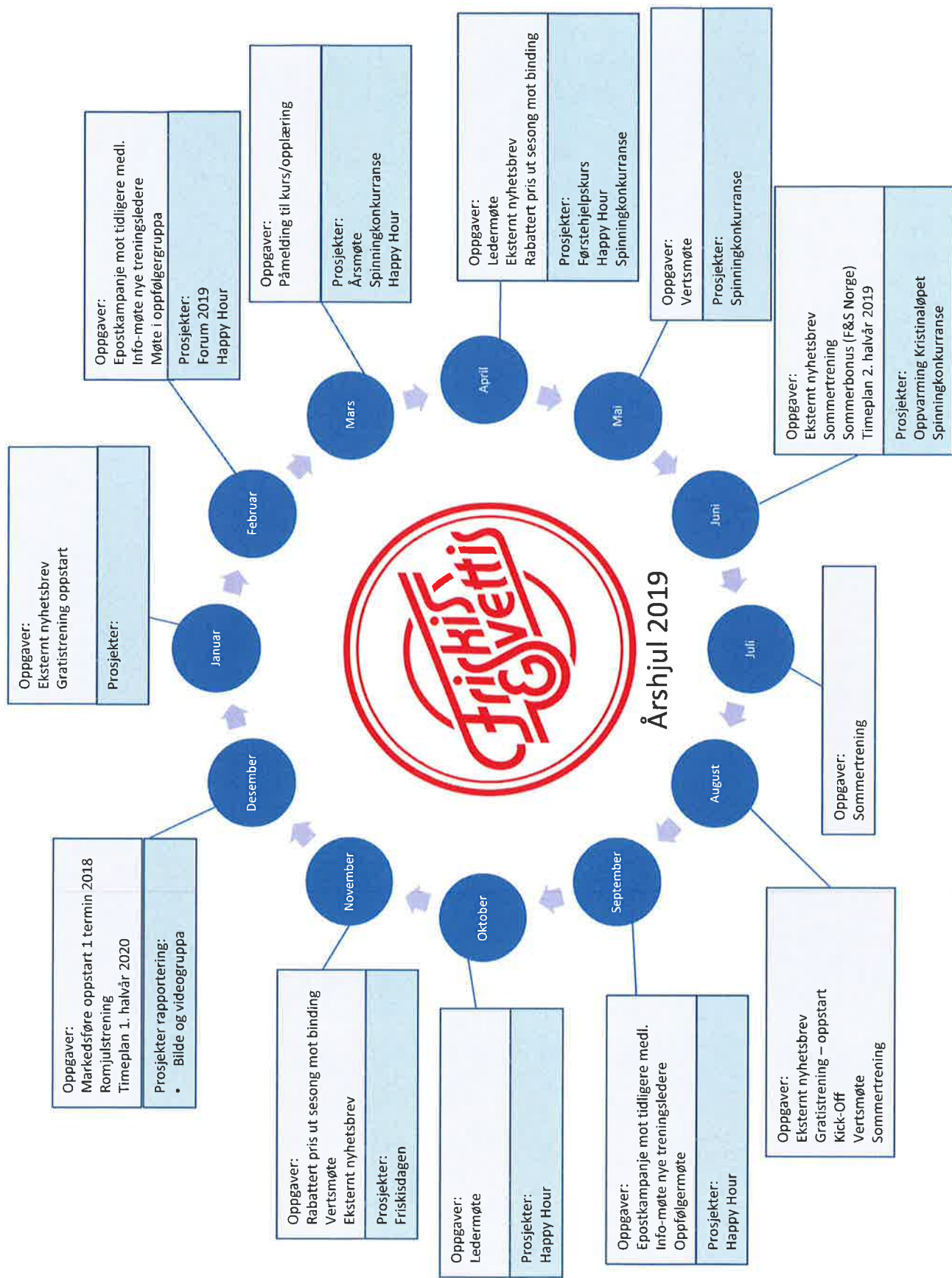
Budsjett 2019

	Budsjett 2019	Regnskap 2018	Budsjett 2018
3 Inntekter			
3200 Medlemskontigent	58 600,00	55 100,00	60 000,00
3260 Treningsavgift	790 450,00	710 943,00	761 880,00
3320 Inntekt Røris	6 000,00	7 750,00	3 000,00
3400 Offentlig tilskudd/refusjon	35 000,00	36 734,00	45 000,00
3441 Andre tilskudd	14 000,00	18 197,38	9 500,00
3442 Tilskudd øremerkede	25 000,00	26 823,00	40 000,00
3990 Annen driftsrelatert inntekt	0,00	449,00	0,00
Sum driftsinntekter	929 050,00	855 996,38	919 380,00
5 Lønnskostnader			
5000 Lønn til ansatte	117 600,00	122 500,00	114 400,00
5020 Feriepenger	14 112,00	14 700,00	13 728,00
5330 Styrehonorar	4 000,00	0,00	4 000,00
5400 Arbeidsgiveravgift	16 582,00	17 271,00	16 130,00
5405 Arbeidsgiveravgift av påløpt ferielønn	1 990,00	2 069,00	1 936,00
5500 Møter og konferanser eksternt	18 250,00	70 514,80	68 000,00
5950 Utdanning/kurs	83 200,00	45 509,67	55 800,00
5990 Interne møter, gaver mm.	66 500,00	26 947,84	45 000,00
Sum lønnskostnader	322 234,00	299 512,31	318 994,00
6-7 Andre driftskostnader			
6300 Halleie Færder vgs	192 000,00	180 761,00	221 500,00
6301 Halleie Revetal	40 000,00	18 603,00	0,00
6390 Lagerbodleie	6 000,00	6 000,00	6 000,00
6530 Musikk/utstyr funksjonærer	15 700,00	14 486,41	14 500,00
6540 Utstyr	25 000,00	17 767,36	20 000,00
6550 Driftsmateriale/rekvisita	14 500,00	4 872,50	14 500,00
6570 Klær/sko funksjonærer	73 100,00	74 994,59	65 000,00
6750 Regnskapstjenester	10 000,00		0,00
6800 Kontorrekvisita/data	3 600,00	1 834,00	3 600,00
6810 Datakostnader	16 500,00	15 026,33	16 200,00
6860 Utgifter Røris	6 000,00	5 604,00	3 000,00
6900 Telefon/data kostnader	6 000,00	6 716,22	8 500,00
7300 Annonsekostnader	0,00	4 938,00	3 063,00
7310 Reklamematr./brosjyrer	13 000,00	35 631,38	22 000,00
7311 Flayers/plakater	6 000,00	6 125,00	3 500,00
7312 FB annonsering	18 200,00	11 653,34	17 900,00
7314 Giveaways/permier	30 000,00	33 702,00	32 500,00
7315 Bevertning/div. prosjekter	56 500,00	13 699,68	65 600,00
7316 Gjestetrenere	3 000,00	0,00	2 000,00
7320 Arrangementer medlemmer	0,00	24 725,00	30 000,00
7410 Marked/Fond F&S Norge/Riks	55 084,00	51 294,58	40 000,00
7500 Forsikring	12 000,00	10 966,54	12 000,00
7700 Styremøter	12 200,00	8 761,85	10 000,00
7710 Generalforsamling/årsmøte	3 000,00	3 202,00	3 000,00
7770 Bank og kortgebyrer	2 400,00	3 869,78	2 400,00
7771 Omkostninger nettbetaling	8 491,00	4 548,52	0,00
7790 Tono avgift	6 500,00	6 441,00	4 500,00
Sum andre driftskostnader	634 775,00	566 224,08	621 263,00
Driftsresultat	-27 959,00	-9 740,01	-20 877,00
8 Finansinntekter og kostn.			
8050 Renteinntekter bank	28 000,00	28 156,78	23 000,00
8150 Annen rentekostnad	0,00	0,00	0,00
Sum Finansinntekter og kostn.	28 000,00	28 156,78	23 000,00
Resultat	41,00	18 416,77	2 123,00

Organisasjonsplan mars 2019



- Hvite bokser er faste og bemannes som følge av rekruttering eller valg.
- Grønne bokser er ressurspersoner som er engasjert av styret.
- Turkise bokser er grupper som settes sammen for en periode på f.eks. ½ eller 1 år – altså en halvfast gruppe med spesifikke 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 årsmøte F&S Tønsberg 27.03.2019

Valgkomitéen har bestått av: Øyvind Joheim (leder), Irene Jensen, Trine Tenvik og Margrethe Hannestadad Re. Arbeidet startet i januar 2019 og vi har hatt 5 møter og epost-utveksling underveis.

Gjennom samtaler med sittende styre har valgkomiteen lagt vekt på følgende i vår innstilling til årsmøtet:

- Kontinuitet til å utvikle foreningen videre
- Arbeidskapasitet og gjennomføringsevne
- Kjønnssfordeling

Siden lederrollene i styret er på valg i år, har det vært en litt lengre prosess for å finne kandidatene.

Følgende personer innstilles til valg i 2019:

Ingeborg Aase Thoresen	Styreleder – 1 år	Ny styreleder
Terje Nundal	Nestleder – 1 år	Ny nestleder
Inger Fredriksen	Styremedlem – 2 år	Nytt styremedlem
Hilde Storstein	Revisor – 1 år	Autorisert regnskapsfører - gjenvalg
Siv Elin Langaas	Revisor – 1 år	Regnskapsfører – gjenvalg

Følgende er ikke på valg i år og fortsetter i sine verv

Per Morten Hansen	Styremedlem – 2 år	Ett år igjen av valgperioden
Torunn Thuve	Styremedlem – 2 år	Ett år igjen av valgperioden
Marit Holter	Styremedlem – 2 år	Ett år igjen av valgperioden
Maryann Rosenhave	Varamedlem – 2 år	Ett år igjen av valgperioden

F&S-Tønsberg

Dato: 28.02.19

Bekrefter med dette at jeg stiller til valg som styreleder kandidat ved årets valg.

Litt om meg:

Jeg er 52 år og jobber som avdelingsleder i arbeids- og inkluderingsbedriften Fønix AS, hvor jeg har vært i snart 10 år. Privat er jeg gift og har to barn.

Jeg har en grunnutdannelse som «Faglærer i helse, ernæring -og sosialfag». I tillegg har jeg tatt 3 års idrettsutdannelse til «Helse –og treningsterapeut», ved Norges idrettshøyskole. Jeg har flere års ledererfaring, både gjennom jobb og utdannelser; relasjonsledelse, veiledning –og coaching, NLP og endringsledelse.

Mine tidligere jobber har vært som lærer, som leder innen kultur og idrett i psykiatrien, og innen studentidretten i Oslo. I dag jobber jeg, som nevnt over, i Fønix. En bedrift som jobber med å få folk som har falt utenfor arbeidslivet tilbake til jobb. Her har jeg ansvar for drift og resultater i en avdeling med 13 ansatte.

Helse og bevegelse ligger mitt hjerte nært, noe jeg også ønsket å fylle min fritid med. I 1997 ble jeg lisensiert til treningsleder i Middels i Oslo. Videre gikk det slag i slag med treninger og utdanning innen nye treningskategorier. Blant disse er basis, ryggtrening, stretch og avspenning, maratontrening, seniortrening, trening for gravide og kom-i-gang. Jeg er også lederoppfølger og setter kvalitet på vår trening høyt. Jeg har vært med i Oslo-foreningen og Bærums-foreningen før jeg flyttet til Vestfold.

Tiden i Friskis har gitt meg mye lærdom innen trening, men også mtp. selvutvikling og kommunikasjon med andre mennesker. Det flotteste er opplevelsen av at mosjonister verdsetter vår innsats for å gi treningsglede til andre. Få gode tilbakemeldinger på at mosjonistene liker treningen og opplever god effekt av den.

Ønsker nå å yte en innsats inn i styret og håper på å få muligheten til det.

Ingeborg Aase Thoresen

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 høsten 2015. I november 2017 var jeg med å etablere løping som ny treningsform. Jeg er også med i oppfølgergruppa.

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

Jeg jobber til daglig som regnskapssjef på Sykehuset i Vestfold, så med en hektisk hverdag på jobb, er det godt å kunne ta på treningstøy og oppleve all den bevegelsesglede Friskis har å by på. Jeg er gift og har en datter som fremdeles bor hjemme og en bonus sønn som er etablert seg med samboer og 2 barn.

Presentasjon av Inger Fredriksen

Jeg er ei jente på 58 år som flyttet til Nøtterøy nov 2016 fra Rauland.

I Friskis&Svettis har jeg vært med siden 2006, først som mosjonist, deretter mange år som vert i Rauland Friskis&Svettis. Når jeg flyttet til Nøtterøy var det naturlig for meg å kontakte foreningen her å høre om de trengte meg som vert og det gjorde de 😊

Jeg har nå også gjennomført utdanningen for å bli treningsleder for enkel-jympe, og håper på å bli lisensiert om ikke lenge.

Ellers liker jeg å være ute sommer som vinter, og elsker å holde på i drivhuset med alt som gror.

Av andre verv kan det nevnes at jeg har vært

- Fritidsleder i Rjukan Framlag fra 1982 til 1989
- Hovedtillitsvalgt Helly Hansen Rjukan 1984 til 1988
- Hjelpeverge fra 1990 til 2015
- Plasstillitsvalgt Rauland omsorg fra 2012 til 2015
- Leder av Rauland Sokneråd fra 2011 til 2015, og før det vanlig medlem i 8 år
- Har også vært med som fritidsleder i Rauland barnelag fra 2001 til 2013

Jobber nå som Helsefagarbeider i hjemmesykepleien.

Til: Årsmøtet i Friskis&Svettis Tønsberg

Fra: Styret

Dato: 12.03.2019

SAK: INNSTILLING TIL VALGKOMITÉ

Styret har bl.a. som oppgave å innstille kandidater til valgkomiteen i foreningen. Valgkomiteen har i 2018 bestått av:

- Øyvind Joheim, leder
- Trine Tenvik, medlem
- Margrethe Hannestad Ree, medlem
- Irene Jensen, varamedlem

Alle valgkomiteens medlemmer er på valg hvert år. Øyvind, Margrethe og Irene varslet at de ønsker å tre ut av valgkomiteen. Styret takker for innsatsen de har gjort og håper og tror at engasjementet vil fortsette i andre roller i foreningen.

Som ny valgkomité innstiller styret på følgende:

- Jon Arne Trollvik, leder
- Trine Tenvik, medlem
- Anne Kathrine Ekroll, medlem
- Bettina Dudas, varamedlem

For styret



Jørn Kåre Reiersgård
styrets leder