



Sakliste og saksdokumenter for årsmøte i Friskis Lier 2024

- Sak 1: Godkjenne de stemmeberettigede
- Sak 2: Velge dirigent(er)
- Sak 3: Velge protokollfører(e)
- Sak 4: Velge to medlemmer til å underskrive protokollen
- Sak 5: Godkjenne innkallingen
- Sak 6: Godkjenne saklisten
- Sak 7: Godkjenne forretningsorden
- Sak 8: Behandle idrettslagets årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger
- Sak 9: Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand
- Sak 10: Behandle forslag og saker
- Sak 11: Fastsette medlemskontingent og gi fullmakt til å fastsette treningsavgifter.
- Sak 12: Vedta idrettslagets budsjett
- Sak 13: Behandle idrettslagets organisasjonsplan
- Sak 14: Foreta følgende valg:

14.1 Styre:

- leder
- nesteleder
- styremedlemmer
- varamedlemmer

14.2 Kontrollutvalg:

- medlemmer

14.3 Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene

14.4 Valgkomité:

- leder
- medlem
- varamedlem

Vedlagt følger følgende dokumenter:

- Styrets forslag til forretningsorden
- idrettslagets årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger
- Regnskap i revidert stand
- Forslag og saker, herunder eventuelle lovendringer
- Styrets forslag til medlemskontingent, og eventuelt treningsavgifter eller vedtak om fullmakt
- Styrets forslag til budsjett
- Styrets forslag til organisasjonsplan
- Valgkomiteens innstilling

Styrets årsberetning

Styret

Leder:	Leif H. Røed
Nestleder:	Kjersti Gravdal
Styremedlem:	Ingunn Solhaug
Styremedlem:	Monica Lium
Styremedlem:	Marthe-Lene Gravdal
Varamedlem:	Tuva Heen
Varamedlem:	Arne J. Einemo
Møterett:	Frøydys Fortun-regnskapsansvarlig

Det ble avholdt styremøter på følgende datoer i 2023:

26 januar, 9 mars, 25 mai, 7 september, 2 november og 5 desember

Vårsemestret

Det ble avholdt 14 ordinære timer pr. uke i vårsemesteret.

Høstsemestret

Det ble avholdt 13 ordinære timer pr. uke i høstsemesteret. Grunnet endring i tildelt treningstid i Lierhallen og Heiahallen, ble det besluttet at vektstang Intervall og Powerhour utgikk i høstsemesteret.

Vi fikk inn en ny treningsleder Mona Ringen, som var tilbake etter noen års pause. Hun kjørte Jympa på Hennummarka skole.

Guro Wamstad var i fødselspermisjon og timen i Syllinghallen ble kjørt med ambulerende treningsledere i høstsemesteret.

May Britt Knapperholen ga seg som treningsleder etter 16 år i foreningen, grunnet flytting. Takk til May Britt for all innsats og entusiasme hun har lagt ned i foreningen.

Sommertreninger ute

Etter at kommunen stengte salene for sommeren, ble det kjørt 4 utetreninger i uken. 2 treninger utenfor Hennummarka skole og 2 treninger utenfor Lierbyen skole. Treningen var ambulerende i treningsledere og treningsform.

Medlemmer og funksjonærer

Totalt antall medlemmer pr. 31.12.23 var 220.

Antall funksjonærer i foreningen er 29, fordelt på 13 treningsledere, 12 verter og 4 i andre funksjoner.

Funksjonærsamlinger

Friskis Lier hadde 15 års jubileum i 2023 og det ble derfor avholdt en funksjonærtur til Hamar 14-16 april. Det ble både faglig påfyll og treningsinspirasjon fra Friskis foreningen i Hamar.

Julebord for funksjonærer ble avholdt 17 november på Norsonic.

Markedsføring

For å markedsføre vårt treningstilbud har vi avholdt to lengre eventer, hvor det var et sammensatt treningsprogram som viste bredden av timer Friskis Lier. Eventene var gratis og åpne for alle. De ble annonsert på nettsidene, Facebook og via medlemmer.

Vi har trykket opp en A5 flyer, med timeplan og informasjon om priser, som har blitt delt ut.

På invitasjon fra Lier IL e-sport, holdt vi en trening i Heiahallen under et event i e-sport for jenter.

Regnskap 2023

01.01.23 - 31.12.23

	2023 Budsjett 2023	
Driftsinntekter		
Treningsavgift	306 776	280 000
Andre inntekter	71 267	60 000
Sum inntekter	378 043	340 000
Driftskostnader		
Kostnader funksjonærer	92 800	102 000
Leie haller	79 655	90 000
Andre driftskostnader	187 050	148 000
Sum kostnader	359 505	340 000
 Driftsresultat	 18 538	 -
 Innestående bank 31.12.23	 555 629	
 Egenkapital 01.01.23	 471 134	
Resultat 2023	18 538	
Egenkapital 31.12.2023	489 672	
Gjeld betalt 2024	65 957	
Sum gjeld og egenkapital	555 629	

Lier 25.01.2023

Leif Helge Røed (sign)
styreleder

Kjersti Gravdal Steen (sign)
nestleder

Marthe Lene Gravdal (sign)
styremedlem

Ingunn Solhaug (sign)
styremedlem

Monica Lium (sign)
styremedlem

Forslag og innkomne saker

Sak 01, beskrivelse:

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

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

Som dere alle vet så har Friskisklubbene i Norge en avtale med F&S Riks i Sverige om medlemskap og samarbeid. Den avtalen vi har nå er mer enn 10 år. Den har tjent oss godt, men den er etter hvert gammel og utdatert.

Avtalen med Riks inneholder både administrative, strukturelle og ikke minst samarbeidsmessige forhold som det er viktig at vi som norske klubber felles kan dra best mulig nytte av.

For å få en ny avtale med F&S Riks på plass ber vi dere om å gi deres tilslutning til at administrasjonen og styret i Friskis Norge får, på vegne av vår (og alle de andre) klubbene i Norge, i oppdrag å gjennomføre og avslutte arbeidet med ny avtale.

Forslaget til avtale inneholder at alle norske Friskisklubber blir medlem av Friskis Norge og at Friskis Norge blir medlem i Friskis Riks.

Vi i styret i Friskis Norge er takknemlige for deres innsats for Friskis-bevegelsen og håper dere vil gi deres tilslutning til forslaget.

Sak 01, styrets forslag til vedtak:

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.

Medlemskontingent og treningsavgift

Styret forslag til vedtak:

Medlemskontingenten og treningsavgiften for 2024 beholdes slik den var for 2023.

Medlemskontingent: 200,-

Treningsavgift voksne årskort: 1500,-

Treningsavgift ungdom årskort: 300,-

Treningsavgift voksne terminkort: 1000,-

Treningsavgift ungdom terminkort: 300,-

Treningsavgift Aktivum årskort: 800,-

Enkeltbillett voksne: 100,-

Enkeltbillett ungdom: 50,-

Budsjett 2024

	1.1.23-31.12.23	Budsjett 2023	Budsjett 2024
3910 Treningsavgift	309 776	280 000	300 000
3920 LAM	25 030	30 000	25 000
3940 Idrettsforbundet	14 400	10 000	10 000
3900 Grasrot	1 794	-	-
3930 Mva-komp	27 043	20 000	25 000
	378 043	340 000	360 000
5330 Godtgjørelse	40 250	42 000	42 000
5350 Kurs	2 882	10 000	20 000
5360 Gaver funksjonærer	20 412	10 000	15 000
5370 Sosiale kostnader	29 256	40 000	30 000
6300 Leie haller	79 655	90 000	80 000
6510 Utstyr haller	8 765	10 000	10 000
6520 Klær	20 186	15 000	20 000
6700 Enkeljympa	2 805	2 000	4 000
6810 Datakostnad	33 928	15 000	15 000
6850 Friskisdager/tur	60 940	55 000	50 000
6860 Møter	5 608	5 000	5 000
7320 Markedsføring/annonser	1 025	10 000	10 000
Markedsbidrag F&S Norge	7 920	10 000	10 000
7400 Medlemskontingent F&S Sverige	33 576	15 000	20 000
7410 Tono og musikkostnader	8 432	7 000	10 000
7500 Forsikring	3 866	4 000	4 000
Sum kostnader	359 505	340 000	345 000
Overskudd pr. 31.12.23	18 538	-	15 000
Innestående bank 31.10.23	573 229		

Valgkomiteens innstilling

Valgkomiteen bestod av Gro Einarsen og Ingunn Lagerqvist

Dagens styre:

Leder:	Leif Røed	(på valg)
Nestleder:	Kjersti Gravdal Steen	(på valg)
Styremedlemmer:	Marthe-Lene Gravdal	(på valg)
	Monica Lium	(ikke på valg)
	Ingunn Solhaug	(ikke på valg)
Varamedlemmer:	Arne J. Einemo	(på valg)
	Tuva L. Heen	(på valg)
Valgkomite:	Gro Einarsen	(på valg)
	Ingunn Lagerqvist	(på valg)
Kontrollkomite:	Thor Carlsen	(på valg)
	Eva B. Sverdrup	(på valg)

Valgkomiteens innstilling:

<i>Leder:</i>	<i>Leif Røed</i>	<i>(velges for 1 år)</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Kjersti Gravdal Steen</i>	<i>(velges for 1 år)</i>
<i>Styremedlemmer:</i>	<i>Marthe-Lene Gravdal</i>	<i>(velges for 2 år))</i>
	<i>Monica Lium</i>	<i>(ikke på valg)</i>
	<i>Ingunn Solhaug</i>	<i>(ikke på valg)</i>
<i>Varamedlemmer:</i>	<i>Arne J. Einemo</i>	<i>(velges for 1 år)</i>
	<i>Nina Cecilie R. Ellingsen</i>	<i>(velges for 1 år)</i>
<i>Valgkomite:</i>	<i>Gro Einarsen</i>	<i>(velges for 1 år)</i>
	<i>Ingunn Lagerqvist</i>	<i>(velges for 1 år)</i>
<i>Kontrollkomite:</i>	<i>Thor Carlsen</i>	<i>(velges for 1 år)</i>
	<i>Eva B. Sverdrup</i>	<i>(velges for 1 år)</i>