



Innkalling til årsmøte i Friskis&Svettis Molde

Torsdag 13.mars 2025 kl.18.00

Styret innkaller herved til årsmøte i Friskis&Svettis Molde.

Årsmøtet avholdes torsdag 13.mars kl. 18.00 i Undervisningsrom1, Idrettens hus.

Saker som et medlem ønsker behandlet på årsmøtet må sendes styret senest 1.mars.
Mailadresse: friskismolde@gmail.com

Fullstendig sakliste med alle saksdokumenter vil bli gjort tilgjengelig for medlemmene senest 1 uke før årsmøtet på hjemmesiden vår www.friskissvettis.no/molde

For å ha stemmerett og kunne velges til verv må man ha vært medlem av Friskis&Svettis Molde i minst 1 måned, fylle minst 15 år i det kalenderåret årsmøtet avholdes, og ha gjort opp sine økonomiske forpliktelser til Friskis&Svettis Molde. Alle medlemmer har uansett møterett, talerett og forslagsrett.

For mer informasjon om årsmøte samt regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv., se lov for Friskis&Svettis Molde her

<https://www.friskissvettis.no/molde/nyheter/lov-for-friskissvettis-molde-2020> .

Ved spørsmål som gjelder årsmøtet, kontakt oss på friskismolde@gmail.com

Dagsorden

- Sak 1 Godkjenning av stemmeberettigede
- Sak 2 Godkjenning av innkalling, sakliste og forretningsorden
- Sak 3 Valg av møteleder og referent, samt 2 personer til å underskrive protokollen
- Sak 4 Behandle idrettslagets årsberetning for 2024
- Sak 5 Behandle styrets årsberetning for 2024
- Sak 6 Behandle revidert regnskap og kontrollutvalgets beretning for 2024
- Sak 7 Vedta budsjett for 2025
- Sak 8 Behandle innkomne saker
- Sak 9 Foreta valg

Velkommen til årsmøte!

Med vennlig hilsen

Styret i **Friskis&Svettis Molde**

v/Sissel Gunn Ljosdal, Styreleder



Årsberetning

2024

Friskis&Svettis Molde

Organisasjonsnummer 988 501 697



Timeplan og treninger

I 2024 har Friskis Molde hatt treninger på Bergmo ungdomsskole, Idrettens hus og Molde Folkehøgskole. Idrettslaget leier alle lokalene der vi har treninger.

Idrettslaget hadde 15 treninger i uken på det meste. Disse var fordelt på Jympa soft, Jympa, Dans fusion (høst), Coreflex, Coreflex soft, Yoga soft, Vektstang, MultiVektstang (høst), Multitrening, Spinn intervall, Spinn distanse (nov/des), Løping intervall (sommerhalvåret) og Enkeljympa.

Markedsføring og aktiviteter

Friskis Molde har i løpet av året markedsført virksomheten gjennom timeplan-plakater, hjemmesiden, Romsdals Budstikke (Enkeljympa annonse) og innlegg på Instagram. Vi har ingen egen markedsføringsgruppe, men arbeidet er utført av Sissel Ljosdal (SoMe), Siri Havnes og Anne Marit Nygaard (hjemmeside).

Oppstart 3.januar. Vi hadde et tilbud på 1500,- for årskort (+ kr 100,- i medlemskontingent) ordinært medlem ved kjøp mellom 1. og 21.januar. 247 kjøpte medlemskort de 3 første ukene.

Årets rekruttering av nye ledere endte ikke opp med noen som sa ja til oppgaven, men flere var interesserte og ønsket å bli spurt igjen.

I vinterferien, uke 8, kjørte vi timer på Idrettens hus og Folkehøgskolen, totalt 7 timer.

Årsmøte ble avholdt 14.mars på Idrettens hus.

I påskeuken ble det kjørt en MIX-time Multi/Coreflex og en spinningtime.

Lørdag 6.april feiret vi Friskis Molde 20 år.

- ABBA-trening i Fuglsethallen med 11 ledere i midten og totalt 117 med.
- Funksjonærfest på Reknes ungdomshus med tapas fra Ingrid Rødal, kaker, taler, sang og dans. 31 funksjonærer var med.
- Stor reportasje 10/4 i Romsdals Budstikke om jubileet og ABBA-treningen

Onsdag 8.mai startet vi opp med Løping intervall med Synne Strøm Astad i Katthola. Løpesesongen varte til høstferien med avbrudd av ferie i juli.

Onsdag 5.juni ble Synne Strøm Astad (video-) lisensiert i Friskis-løping og besto med glans.

Torsdag 13.juni hadde vi siste innetrening før sommerferien, men løping intervall fortsatte ut juni.

Tirsdag 20. august startet vi høstsesongen, Løping intervall startet allerede 7.august. Vi hadde et oppstartstilbud på 750,- (+ kr 100,- i medlemskontingent) for ordinært medlem resten av året.



Helgen 26.-27.oktober deltok 20 av funksjonærene våre på Friskisdagene på Idrettshøyskolen i Oslo. Vi overnattet flere steder første natten (Comfort Hotell Karl Johan, privat og Olympiatoppen) og samlet oss på Olympiatoppen andre natten. Her fikk vi masse forskjellige treninger, foredrag og godt med Friskis-påfyll.

I høstferien, uke 41, kjørte vi 7 timer på Idrettens hus og Folkehøgskolen.

Torsdag 17.oktober var Refleksens dag, og vi markerte den med å dele ut Friskis refleksbånd på treningstimene denne dagen pluss på Enkeljympa 2 dager tidligere.

På lørdagstreningen 19.oktober gjorde vi en innsats for årets TV-aksjon for Barnekreftforeningen. Friskis Molde ga kr 50,- pr deltaker og vi oppfordret deltakerne til å vippse det samme. Dette endte opp med kr 2880,- til aksjonen fra Friskis Molde.

Siste treningsuke før jul, 9.-12.desember, kjørte vi på med julestemning; Nisselue, twist og mandariner.

Romjulstrim ble arrangert 4.juledag kl 11.00 (Idrettens hus stengte kl. 16.00 i romjulen) med 4 ledere; Bente, Kjersti, Sissel og Camilla og totalt 81 med i den store Idrettshallen på Idrettens hus.

Høsten 2012 ble «Friskisbaderne» startet for bading i sjøen hele året, etter lørdagstimer på Bergmo. Dette året har det vært noen organisere lørdagsbadinger, og ved det tradisjonelle nyttårsbadet, 31.desember kl 15.00, var det totalt 16 badere i sjøen.

Etter styrevedtak ble det kjøpt inn 9 sesongkort på Aker Stadion (Molde fotballklubb) til styrets bruk. Det er 8.året idrettslaget gjør dette. Utgiftene til dette blir refundert tilbake til idrettslaget gjennom Prosjekt Tilhørighet.



Ledere og verter

Friskis Molde har hatt 16 aktive treningsledere gjennom deler eller hele året. 2 av lederne hadde mammapermisjon deler av året.

Det har vært 17 aktive verter i idrettslaget dette året.

Utdanning - videreutdanning – kurs

Synne Astad Strøm
Siri Havnes

Løping 26.-28.april
Løping 26.-28.april

Bosøn, Sverige
Bosøn, Sverige

Medlemmer

Friskis Molde rapporterte 350 medlemmer for året 2024 til idrettsregistreringen i Norges Idrettsforbund og Olympiske komité. Det er 23 medlemmer færre enn i 2023.
30 av medlemmene tilhører Enkeljympa.

Under 19 år		Mellom 19 -25 år		Over 25 år	
Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn
5	2	5	4	297	37

Molde, 11.februar 2025
Styret for **Friskis&Sveltis Molde**

Sissel Ljosdal
Sissel Ljosdal

Beathe Kamben Gjerde
Beathe Kamben Gjerde

Hege Mjelva Bugge
Hege Mjelva Bugge

Thor Skogly
Thor Skogly

Siri Havnes
Siri Havnes

Frank Schrøder
Frank Schrøder

Anne Marit Nygaard
Anne Marit Nygaard



Styrets Årsberetning

2024

Friskis&Svettis Molde

Organisasjonsnummer 988 501 697



Idrettslagets virksomhet og formål

Friskis&Svettis er tilsluttet Norges Idrettsforbund gjennom Norges Fleridrettsforbund.

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

Styrets sammensetning etter årsmøtet mars 2024 og andre valgte verv

Leder:	Sissel Ljosdal
Nestleder:	Beathe Kamben Gjerde
Styremedlemmer:	Hege Mjelva Bugge (kasserer), Siri Havnes (verteansvarlig), Frank Schrøder, Thor Skogly og Anne Marit Nygaard
Varamedlemmer:	Randi Myhre og Berit Svendsvik
Valgkomite:	Henny Bugge (leder), Janne Vindenes Loe og Ann Merete Ræstad Karlsen (vara)
Kontrollutvalg:	Elisabeth Folke-Olsen, Norunn Hagen og Kristin Eidem (vara)
Lederansvarlig:	Lise Strand
Utdanningsansv.:	Anne Sofie Austnes

Det er avholdt 5 styremøter i perioden.

Regnskap og økonomisk situasjon

Resultatregnskapet viser at idrettslaget for året 2024 har et overskudd på kr 134.020,-. Regnskapet er gjennomgått av kontrollutvalget, se egen beretning.

Pr. 31. desember 2024 hadde Friskis&Svettis Molde til sammen kr 1.418.162,- i bankinnskudd, hvorav kr 1.346.407,- på høyrentekonto.

Styreforsikring

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

Styrets vurdering og fortsatt drift

Styret er av den oppfatning at det er grunnlag for fortsatt drift, og regnskapet for 2024 er avlagt under denne forutsetningen. Etter styrets oppfatning gir årsberetningen og årsregnskapet et rettviseende bilde over utviklingen og resultatet i organisasjonen.



Ytre miljø

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

Molde, 11.februar 2025
Styret for **Friskis&Svettis Molde**

Sissel Ljosdal
Sissel Ljosdal

Beathe Kamben Gjerde
Beathe Kamben Gjerde

Hege Mjelva Bugge
Hege Mjelva Bugge

Thor Skogly
Thor Skogly

Siri Havnes
Siri Havnes

Frank Schrøder
Frank Schrøder

Anne Marit Nygaard
Anne Marit Nygaard

Friskis og Svettis Molde
org nr 988 501 697



Årsregnskap 2024

	2024		2023	
	Budsjett	Regnskap	Regnskap	Budsjett
Resultat				
Inntekter				
Kontingent / treningsavgift	400 000	404 590	421 452	400 000
Div. andre inntekter	90 000	227 197	83 523	30 000
Renter bank	22 000	33 976	21 022	10 000
Sum inntekter	512 000	665 763	525 998	440 000
Utgifter				
Klær, musikk	74 000	50 549	69 807	44 000
Kurs, utdanning	140 000	109 665	111 222	120 000
Halleie	170 000	163 867	151 729	160 000
Avgifter, forsikring	70 000	61 058	51 451	63 000
Diverse andre utgifter gaver	111 000	132 924	51 827	43 000
Bankkostnader/Vipps	12 000	13 680	12 124	10 000
Sum utgifter	577 000	531 743	448 160	440 000
Resultat	-65 000	134 020	77 838	-
Overført til annen egenekapital	-	134 020	77 838	-
Sum disponeringer	-	134 020	77 838	-
Balanse		2024		2023
Eiendeler				
Fordring		22 500		-
Driftskonto		215 764		172 353
Plasseringskonto		1 179 898		1 161 007
Sum eiendeler	-	1 418 162	1 333 360	
Gjeld og egenkapital				
Annen kortsiktig gjeld		71 755		120 973
Egenkapital		1 346 407		1 212 387
Sum gjeld og Egenkapital		1 418 162		1 333 360

Molde, den 11/2 2025

Sissel Ljosdal
Sissel Gunn Ljosdal
styreleder

Anne Marit Nygaard
Anne Marit Nygaard
styremedlem

Frank Schröder
Frank Schröder
styremedlem

Beate Kamben Gjerde
Beate Kamben Gjerde
nestleder

Siri Havnes
Siri Havnes
styremedlem

Hege M. Bugge
Hege M. Bugge
styremedlem

Thor Skogly
Thor Skogly
styremedlem

Kontrollutvalgets beretning for 2024

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

Uttalelse om årsregnskapet og idrettslagets anliggender forøvrig.

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

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

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

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått protokoll for årsmøtet, styrets protokoller, samt andre dokumenter utvalget har funnet det nødvendig å gjennomgå. Vi har fått alle opplysninger som vi har bedt om fra idrettslagets styre. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2024 og det styrebehandlede årsregnskapet for 2024.

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

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

Regnskapet viser et overskudd på 134 020 kroner og ved årsavslutning 2024 ble den frie egenkapitalen økt med 134 020 kroner.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av idrettslaget:

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

Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet:

Kontrollutvalget har ingen merknader til det fremlagte regnskapet.

Konklusjon

Kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og idrettslagets årsregnskap for 2024 godkjennes av årsmøtet.

Molde, den 05.03.2025

Elisabeth Folke Olsen

Elisabeth Folke-Olsen

Norunn Hagen

Norunn Hagen

Friskis&Svettis Molde

Budsjett 2025



	2025	2024	
	Budsjett	Regnskap	Budsjett
INNETEKTER			
Medlems og treningsavgifter	420 000	404 590	400 000
Div. andre inntekter	170 000	227 197	90 000
Finansinntekt	30 000	33 976	22 000
Sum inntekter	620 000	665 763	512 000
UTGIFTER			
Klær musikk	67 500	50 549	74 000
Kurs utdanning etc	200 000	109 665	140 000
Halleie	170 000	163 867	170 000
avgifter/forsikring FS Norge avgift	81 000	61 058	70 000
Diverse andre utgifter	137 500	132 924	111 000
bankkostnader	14 000	13 680	12 000
Nytt utstyr samt honorering 2025	210 000		
Sum utgifter	880 000	531 743	577 000
Resultat	-260 000	134 020	-65 000



Friskis&Svettis Molde

Org nr 988 501 697

Valg 2025

Valgkomiteens forslag til verv

Leder	<i>Beathe Kamben Gjerde</i>	2 år	På valg 2027
Nestleder	<i>Sissel Gunn Ljosdal</i>	2 år	På valg 2027
Styremedlemmer			
Kasserer	<i>Hege Mjelva Bugge</i>	2 år	På valg
Styremedlem	Thor Skogly	2 år	På valg 2026
Styremedlem	<i>Camilla Vinje Møller</i>	1 år	På valg
Styremedlem	Anne Marit Nygaard	2 år	På valg 2026
Styremedlem	Siri Havnes	2 år	På valg 2026
Varamedlemmer			
1.Varamedlem	Randi Myhre	2 år	På valg 2026
2.Varamedlem	<i>Frank Schrøder</i>	2 år	På valg
Kontrollutvalg			
Medlem	<i>Norunn Hagen</i>	2 år	På valg
Medlem	<i>Elisabeth Folke-Olsen</i>	2 år	På valg
Varamedlem	Kristin Eidem	2 år	På valg 2026

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

Leder velges.

Styremedlemmer velges.

Varamedlem velges.

Medlem av Kontrollutvalg velges.

Styrets forslag til valgkomite for kommende periode
(mars 2025 – mars 2026)

Henny Bugge (leder)

Janne Vindenes Loe

Ann Merete Ræstad Karlsen (varamedlem)