

Agenda for ÅRSMØTE i Friskis&Snettis Oppegård

Dato: 18.03.2021

Tidspunkt: 19.00 – 20.00

Sted: Digitalt

Saksnr.	Sak/Tema
1	Registrering av antall fremmøtte representanter med stemmerett samt godkjenning av stemmerett
2	Godkjenning av sakliste og dagsorden <u>Styrets forslag til vedtak:</u> Sakliste og dagsorden for årsmøtet 2021 godkjennes.
3	Valg av ordstyrer og referent <u>Styrets forslag til vedtak:</u> Som ordstyrer for årsmøtet foreslås Annika Samuelson Kjølle Som referent for årsmøtet foreslås Mona Hørtun
4	Godkjenning av protokollen fra årsmøtet Velge to medlemmer som skal underskrive protokollen sammen med ordstyrer og evt. telle stemmer.
5	Styrets årsberetning <u>Styrets forslag til vedtak:</u> Styrets forslag til årsberetning godkjennes.
6	Regnskap og revisjonsberetning for 2020 <u>Styrets forslag til vedtak:</u> Regnskapet for 2020 vedtas. Revisjonsberetningen tas til etterretning.
7	Virksomhet-/handlingsplan 2021-2025 <u>Styrets forslag til vedtak:</u> Årsmøtet 2021 pålegger styret som velges på årsmøtet 2021, i samarbeid med ulike ledd i organisasjonen, å revidere Virksomhetsplan og Handlingsplan basert på Korona-situasjonen som oppsto i 2020.
8	Innkomne saker: Ingen
10	Budsjett for 2021 <u>Styrets forslag til vedtak:</u> Styrets forslag til budsjett for 2021 vedtas.

11	Valg av styre <u>Valgkomiteens innstilling:</u> Åse Presterud (Valgt som leder i 2019 for 2 år): Fortsetter 1 år Arild Amundsen (Valgt som nestleder i 2020 for 2 år): Fortsetter Lene Hatterud Pettersen (Valgt i 2020 for 2 år): Fortsetter Mona Hørtun (Valgt i 2020 for 2 år): Fortsetter Mette Arnheim (Valgt i 2020 for 1 år): Fortsetter Ida Westergaard (Valgt i 2020 for 2 år): Fortsetter <u>Styrets forslag til vedtak:</u> Valgkomiteens forslag til kandidater vedtas (under hvert enkelt punkt)
12	Valg av kontrollutvalg <u>Valgkomiteens innstilling:</u> Medlem Bodil Klakegg - velges for 1 år Medlem Toril Endresen Foss - velges for 2 år Varamedlem Tove Holden - velges for 2 år <u>Styrets forslag til vedtak:</u> Valgkomiteens forslag til kandidater vedtas.
13	Valg av valgkomité På valg: • Leder for 1 år • To medlemmer for 1 år • Varamedlem for 1 år <u>Styrets innstilling:</u> Leder Eva Lokken - gjenvelges for 1 år Medlem Joanna Kristiansen - gjenvelges for 1 år Medlem Reidar Finsrud - velges for 1 år Varamedlem Hilde Nordhaug - velges for 1 år <u>Styrets forslag til vedtak:</u> Styrets forslag til kandidater vedtas.

Årsmelding – 2020

Friskis&Svettis Oppegård
Organisasjonsnummer: 987059249

Styret

Styret har etter årsmøtet 7. mai 2020 bestått av:

Åse Presterud	Styreleder
Arild Amundsen	Nestleder
Lene Hatterud Pettersen	Kasserer og regnskapsansvarlig
Mona Hørtun	Styremedlem
Hilde Nordhaug	Styremedlem
Mette Arnheim	Styremedlem
Ida Westgaard	Varamedlem

Styret har avholdt styremøter, arbeidsmøter og budsjettmøter i tillegg til kommunikasjon på e-post og telefon.

Valgkomiteen har bestått av 3 medlemmer og 1 varamedlem.

Kontrollkomiteen har bestått av 2 medlemmer og 1 varamedlem.

Medlemmer

Medlemstallet var 393 per 31.12.2020 mot 474 per 31.12.2019. Positiv utvikling i 2020s første måneder kontra fjoråret – før korona.

Sekretariat og funksjonærer

Daglig leder: Nina-Iren Kaltenborn 50 % stilling med hjemmekontor.

Daglig leder deltar på alle styremøter.

FSO har hatt representant med i alle idrettsrådsmøter (R.G. Dahlberg/A.S. Kjøle/daglig leder). Tett dialog med IR og kommune i 2020.

53 personer hadde status som funksjonær ved inngangen av året, men antallet ble redusert til 40 funksjonærer i løpet av 2020. Både pga. koronasituasjonen og fordi styret hadde et mål om å redusere antall funksjonærer.

Vertskapet består av 20 personer.

Ledere (treningsledere) består av 23 personer (1 i permisjon)

Øvrige tillitsvalgte, valgkomite, kontrollkomite, styre, idrettsrådsrepresentant, består av 11 personer.

Virksomhet

2020 har handlet mer om å kutte kostnader og finne gode løsninger for det vi allerede har, fremfor å jobbe med å få nye medlemmer.

Ved utgangen av 2020 ble Friskissalen avviklet etter et brutalt korona-år. Etter en positiv avslutning på 2019 og med stigende medlemstrend i 2020s to første måneder, ble det brått stopp. For å unngå enda større konsekvenser ble det besluttet å avvikle Friskissalen for å få kontroll på kostnadene. Opprinnelig husleiekontrakt gikk tom. august 2022. Alt av utstyr/inventar som vi ikke kan benytte i andre lokaler ble solgt.

Trening i lokaler på fem ulike steder:

- Friskissal/spinnlokalet i Sofiemyrveien 12 – med styrkerom, treningssal og spinningsrom (Friskissalen ble stengt 12/3, og ble etter det kun benyttet til vektstang/coreflex i årets siste måneder)
- Tårnåsen skole
- Hellerasten skole
- Follo Barne- og Ungdomsskole (FBU)
- Flåtestad skole (nytt fra august)

F&S Oppegård har tross nedstenging og strenge regler klart å gjennomføre trening i hele perioden hvor det har vært lov. Vi startet opp ute allerede i april, og kjørte en god timeplan gjennom hele sommeren. Ved skolestart kunne vi gjenoppta innetrening på skolene, men med svært redusert kapasitet. Vi klarte likevel å få til to nye timer på Flåtestad, samt søndagstime på Tårnåsen.

Trening har startet opp, for så å måtte stenge ned igjen, flere ganger i siste halvdel av 2020.

Aktiviteter 2020

Det meste av planlagte aktiviteter i 2020 ble lagt på is/kansellert pga. koronapandemien. Men en del har blitt gjennomført:

FS-dager

Vi hadde 10+4 plasser på årets FS-dager i februar.

100,- rabatt på Aktivetskort (år) ved kjøp av Mdl.kort innen 31/12
Desembertilbud

Medlemsinfo

5 utgaver: Pga situasjonen har vi informert fortløpende pr mail.

SoMe aktiviteter

Mye fokus på å framsnakke Utetrening og Digitaltrening

Ny og revidert handlingsplan

Handlingsplanen som ble vedtatt ved forrige årsmøte må revideres. Det er bla. ikke økonomisk forsvarlig p.t. å jobbe mot nytt/eget lokale. Målet i første omgang blir å komme tilbake med medlemstallet vi har hatt, fremfor å doble. Kapasiteten vi har med dagens lokaler, tilsier at en dobling ikke er realistisk.

Ny handlingsplan for neste tre år påbegynnes første halvår 2021.

Økonomi

Årsregnskap 2020

Styret mener at årsregnskapet gir et rettviseende bilde av lagets eiendeler og gjeld, finansielle stilling og resultat. Vi har en stabil økonomi og forutsetningen om fortsatt drift er til stede.

Inntektene i 2020 var til sammen kr 833.768,- noe som er ca 500.000 under budsjett. Dette skyldes Covid-19 og at vi har vært stengt eller hatt redusert tilbud store deler av året.

Vi fikk kr 70.522,- i rene tilskudd, og kr 20.037,- fra Norsk Tipping-grasrotandel samt 65.201,- i momskompensasjon.

Driftskostnadene var kr 937.242,- som er rundt 275.000,- lavere enn budsjettet. Dette skyldes Covid-19 og i hovedsak at vi har fått redusert leieutgiften på Friskissalen i 3. og 4.kvartal med 50% og spinningsalene med 100% i 2.kvartal da vi ikke har kunnet benytte lokalene i aktuelle perioder.

Årets resultat viser et underskudd på kr 102.368,- som i sin helhet foreslås belastet egenkapitalen som dermed reduseres med tilsvarende beløp.

Summen av egenkapital og gjeld pr 31.12.2020 var kr 737.928, en reduksjon på rundt 10.000,- i forhold til 31.12.2019. Årsaken til at reduksjonen ikke er høyere selv om vi har hatt ett tap 102.000 skyldes forskuddsbetalte inntekter vedrørende 2021 på i overkant av 90.000,-.

Det vises til [bilag for årsresultat m/noter og balanse 2020](#).

Budsjett 2020

Covid-19 har snudd opp ned på foreningens situasjon. Styret har derfor lagt frem ett budsjett vi mener er realistisk for 2021, forutsatt at vi innen kort tid kan åpne opp og komme i gang med ordinære treninger. I tillegg har vi lagt frem to alternative budsjett basert på lavere medlemstall og salg av treningskort. Vi vil i de påfølgende årene jobbe for stadig økt medlemsmasse og økte inntekter. Foreningen har opp gjennom årene spart opp kapital og dette gjør at vi overlever denne tøffe perioden og kan jobbe fremover for å styrke forening igjen.

På forrige årsmøtet ble det vedtatt at vi skulle arbeide for økt medlemstall. Dagens situasjon innebærer imidlertid at vi har lagt dette på is. Vi jobber for å beholde de medlemmene vi har og gradvis øke treningstilbudet og medlemsantallet når pandemien er over.

Budsjetterte inntekter 2020 kr 651.000,- og budsjetterte driftsutgifter kr. 751.410. Budsjettert underskudd med ca 100.000,-

Det vises i tillegg til [bilag for budsjett 2020 samt budsjett 2020 alt 1 og alt 2](#).

	Res-2020	Bud-2020	Res-2019	Noter
<u>SALGS- OG DRIFTSINNTEKT</u>				
3180 forskuddsbetalte inntekter	0,00		17 600,00	
3200 Medlemskontingent	-114 800,00	-142 000,00	-103 600,00	1
3205 Treningsavgift	-366 068,00	-850 000,00	-773 800,00	2
3206 Treningsavgift funksjonærer	-140 000,00	-140 000,00	-140 000,00	3
3220 Inntekt OKBIL trening	0,00		-30 000,00	4
3224 Tilskudd Enkeljympa	-8 000,00	-25 000,00	-7 500,00	5
3230 Tilskudd og andre inntekter	-147 760,20	-155 000,00	-169 593,86	6
3250 Salg treningsutstyr	-57 140,00			7
SUM SALGS- OG DRIFTSINNTEKT	-833 768,20	-1 312 000,00	-1 206 893,86	
<u>LØNNSKOSTNAD</u>				
5010 Lønn	230 000,00	225 000,00	208 072,00	8
5020 Feriepenger	23 460,00	25 000,00	23 168,64	
5210 Fri telefon	4 392,00	4 392,00	4 026,00	
5290 Motkonto for gruppe 52	-4 392,00	-4 392,00	-4 026,00	
5400 Arbeidsgiveravgift	33 879,95	35 000,00	36 823,71	
5405 Refusjon AGA redusert sats pga	-1 628,00			9
5411 Aga av feriepenger	3 307,86	5 000,00	3 266,78	
5500 otp	5 891,00	7 000,00	6 078,00	
5945 Div personalkostnader	5 891,00		3 538,00	
5990 Motkonto 5945	-5 891,00		-3 538,00	
5995 Annen personalkostnad	-4 776,96			10
SUM LØNNSKOSTNAD	290 133,85	297 000,00	277 409,13	
<u>ANNEN DRIFTSKOSTNAD</u>				
6300 Leie Friskissalen	242 991,15	300 000,00	288 399,74	11
6301 Leie spinningssal	36 900,00	49 200,00	49 200,00	12
6302 Leie brannstasjon	0,00		12 500,00	
6303 Leie skoler	18 694,00	24 800,00	27 765,00	13
6304 Annen leiekostnad	1 141,00			
6320 Renovasjon, vann, avløp o.l.	2 187,50	2 200,00	2 081,25	14
6340 Lys, varme	7 487,00	8 000,00	6 068,00	15
6360 Renhold	4 596,57	5 000,00	6 423,12	16
6390 Annen kostnad lokaler	4 461,00	1 200,00	6 000,00	17
6420 Leie datasystemer	19 570,79	16 000,00	12 878,86	18
6510 Musikk	5 890,90			19
6540 Musikk	1 833,43	13 000,00	12 818,90	20
6550 Driftsmateriale	2 688,51	30 000,00	2 990,00	21
6560 Funksjonærtøy og sko	13 443,75	30 000,00	16 841,63	22
6580 Treningsutstyr	1 180,00		-5 700,00	23
6600 Reparasjon og vedlikehold bygn	0,00	5 000,00	199,00	
6620 Reparasjon og vedlikehold utst	3 298,00	5 000,00	2 247,40	24
6780 Treningsavgift funksjonærer	140 000,00	140 000,00	140 000,00	25
6790 Instruktørtimer	0,00		8 100,00	
6800 Kontorrekvisita	535,40	4 000,00	2 041,00	26
6860 Trenerutdanning (inkl loffing)	0,00	20 000,00	7 000,00	27
6870 Øvrige kurs og utdanning	32 188,00	43 000,00	8 999,79	28
6890 Sosiale arrangementer	2 470,35	40 000,00	1 991,98	29
6900 Telefon og data	5 173,02	3 200,00	3 161,20	30
6910 Mobiltelefon daglig leder	781,99	4 000,00	5 072,12	
7140 Reisekostnad, ikke oppgaveplik	0,00	1 000,00	32,97	
7320 Reklame / Markedsføring	0,00	70 000,00	32 145,75	
7410 Kontingent FS Riks	37 180,56	36 500,00	26 005,88	31
7415 Kontingent Norges Fleridrettsf	26 020,35	20 000,00	16 848,00	32
7500 Forsikringspremie	8 052,88	7 000,00	7 941,30	33
7560 Servicekostnad	14 935,00	14 900,00	14 852,00	34
7710 Møteutgifter	1 249,50	4 000,00	2 089,25	35
7770 Bank- og kortgebyr	3 656,62	4 000,00	3 437,50	36
7780 Gebyrer (Bambora/Nets)	8 500,41	13 000,00	15 227,61	37
SUM ANNEN DRIFTSKOSTNAD	647 107,68	915 000,00	735 659,25	
SUM KOSTNADER	937 241,53	1 212 000,00	1 013 068,38	
<u>FINANSIELLE POSTER</u>				
8050 Annen renteinntekt	-1 105,32	-1 200,00	-2 412,45	
SUM FINANSIELLE POSTER	-1 105,32	-1 200,00	-2 412,45	
RESULTAT (Underskudd)	102 368,01	-101 200,00	-196 237,93	

	2020	2019
<u>EIENDELER</u>		
1390 Depositum nøkler	2 500,00	2 500,00
1720 Andre forskuddsbetalte kostnader	4 106,00	
1900 Depositum husleie	64 969,20	64 969,20
1920 Kapitalkonto	262 891,10	112 385,78
1925 Reservekonto	200 883,82	200 340,28
1930 Dagligbank	192 179,04	347 111,79
1950 Bankinnskudd for skattetrekk	10 399,26	20 783,28
SUM EIENDELER	737 928,42	748 090,33
<u>EGENKAPITAL OG GJELD</u>		
2050 Annen egenkapital	-697 451,95	-697 451,95
2400 Leverandørgjeld	-8 533,25	
2600 Forskuddstrekk	-10 386,00	-10 968,00
2770 Skyldig arbeidsgiveravgift	-5 826,49	-12 093,07
2780 Påløpt arb.g.avg. feriepenger	-3 307,86	-1 233,43
2950 Feriepenger	-23 459,88	-8 743,88
2960 Påløpt kostnad og forskuddsbetalt innte	-73 731,00	-17 600,00
2970 Forskuddsbetalt medlemskontingen 2021	-17 600,00	
Ikke disponert resultat for 2020	102 368,01	
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	-737 928,42	-748 090,33

Note 1 - Medlemskontingent

Medlemskontingenten lavere enn budsjett. Dette skyldes Corona-epidemien og betydelig lavere aktivitet enn under ett normalår. Vi økte medlemskontingenten fra 200 til 300 i 2020 og derfor høyere inntekt enn i 2019 selv om medlemsantallet falt.

Note 2 - Treningsavgift

Den betydelige nedgangen fra 2019 skyldes Corona-epidemien og det faktum at vi har vært stent store delere av året. Derfor er treningsinntektene også betydelig lavere enn budsjett.

Note 3 - Treningsavgift funksjonærer

Motkonto til 6780 Treningsavgift funksjonærer og tillitsvalgte

Note 4 - Inntekt OKBIL trening

OKBIL-avtalen forsvant med samenslåingen til Nordre Follo.

Note 5 - Tilskudd Enkeljympa

Mottatt LAM-midler til innkjøp av nytt anlegg til Enkelt-jyma

Note 6 - Tilskudd og andre inntekter

Vi mottok: Norsk Tipping Grasrotandel -kr 20.037, NIF momskompensasjon -kr 65.201,- Norges idrettsforbund - LAM -kr 31.151, Norges fleridrettsforbund (NFF) - kr 31.220,-

Note 7 - Salg treningsutstyr

Inntekter ved salg av treningsutstyr iforbindelse med avslutning av Friskissalen.

Note 8 - Lønn

Lønn daglig leder 20.000 per mnd, halv lønn i juli da kun tatt 14 dager ferie.

Note 9 - Refusjon AGA redusert sats pga korona

Refusjon aga termin 3 pga Covid-19

Note 10 - Annen personalkostnad

Korreksjon av gamle differanser på skatt og aga

Note 11 - Leie Friskissalen

Vi fikk redusert leien fra og med 3.kvartal med ca 50% da at vi ikke kunne bruke Friskissalen pga Covid-19. En ekstra utgift i slutten av året på 50.000,- for å få terminert avtalen før tiden.

Note 12 - Leie spinningsal

Vi fikk fritak for å betale leie i 2.kvartal pga Covid-19 og at vi ikke fikk bruke spinningsalen.

Note 13 - Leie skoler

Gjelder leie av skoler i perioden januar-mars og august-november

Note 14 - Renovasjon, vann, avløp o.l.

Andel av kommunale avgifter etter regning fra gårdeier

Note 15 - Lys, varme

Vi betaler til Radioatorservise 1 gang per år. Gjelder både 2019 og 2020.

Note 16 - Renhold

Mindre ordinære renholdskostnader pga stengte saler, men nye ekstra-kostnader pga strengere regler Covid-19

Note 17 - Annen kostnad lokaler

Leie av postboks og kjøp av 'Antibac-stativ' til Spinningssalen (ikke budsjettert)

Note 18 - Leie datasystemer

Matrix og PastellData. Høyere enn budsjett da vi nå har periodisert kostnaden til rett år, dvs for Matrix gjelder kostnadene mars2019-des2020. Har skiftet system fra 01.01.2021 til Visma E-accounting. Dette anbefales av NIF og vi får god pris via dem og sparer litt samtidig som det vil lette regnskapeføringen over skifte av kasserer.

Note 19 - Musikkanlegg

Vi investerte i ett nytt anlegg iforbindelse med at vi startet faste utetgninger pga Covid-19

Note 20 - Musikk

Konseptpass for Coreflex og DanceExplode. Vi refunderer også 350 i musikk pr leder, kun 1 som har benyttet seg av det i 2020 da vi har vært stengt stort sett hele året.

Note 21 - Driftsmateriale

Lav aktivitet har medført lite driftskostnader.

Note 22 - Funksjonærtøy og sko

Det kan refundres kr 1.200,- i sko pr leder pr år, kun tre stk har benyttet seg av tilbudet i 2020, Covid-19 har medført lite timer for lederne. Kjøpt inn jakker til alle funksjonærer, egenandel 350,-. I tillegg er det kjøpt inn 5 stk Stormtech-jakker.

Note 23 - Treningsutstyr

Ble kjøpt inn 10 stk håndmanualer på 4 kg i starten av året, etter ønske fra medlemmer.

Note 24 - Reparasjon og vedlikehold utstyr

Service på tredemølle.

Note 25 - Treningsavgift funksjonærer

Motkonto til 3206, satt av 50 funksjonærer

Note 26 - Kontorrekvisita

Lave kostnader pga liten aktivitet (Covid-19)

Note 27 - Trenerutdanning (inkl loffing)

Ingen trenerutdanning pga Covid-19

Note 28 - Øvrige kurs og utdanning

Årlig avgifter ifb førstehjelpskurs til Blodstrupmoen samt egenandel på FS-dagene 25.000,-

Note 29 - Sosiale arrangementer

Små oppmuntringer til funksjonærer, blomster til funksjonærer som har sluttet, samt kondolansebukett i dødsfall

Note 30 - Telefon og data

Mobiltilf. Til daglig leder er ført her, må se kto 6900 og 6910 i sammenheng.

Note 31 - Kontingent FS Riks

Pris SEK 80,- (NOK 78) pr medlem. Betalt for 474 medlemmer, tall ved årsslutt 2019.

Note 32 - Kontingent Norges Fleridrettsforbund

Markedsbidrag 37 pr medlem og Tono-avgift 17.55 pr medlem.

Note 33 - Forsikringspremie

IF 7.050,- gulv og inventar FS-salen. DNB: 425,- yrkesskade forsikring daglig leder. Søderberg & Partners

NOTER 2020

Friskis & Svettis Oppegård

28.02.2021 / 31.12.2020 11:58

7,88

Note 34 - Servicekostnad

Service hjertestarterer Blodstrupmoen, sagt opp fra 2021.

Note 35 - Møteutgifter

Ledermøte og vertsmøte i februar

Note 36 - Bank- og kortgebyr

Omkostninger Nordea

Note 37 - Gebyrer (Bambora/Nets)

Utgifter ifb med registrering av innbetalinger via nettside, Vipps etc

HANDLINGSPLAN F&S Oppegård 2020-2023

Mål: 1000 medlemmer

F&S idé: Lystfylt og lettilgjengelig trening av høy kvalitet for alle

Planen danner grunnlag for målet om 1000 medlemmer. Alt griper inn i hverandre, og det ene kan være avhengig av det andre. Derfor må det nedsettes ansvarlige for hvert punkt, som hele tiden etterstreber fremgang og med målet for øyet. Det nedsettes arbeidsgrupper som vil måtte samarbeide på tvers av gruppene, og statusoppdateringer ved styremøter.

Alle tall fra F&S viser at styrketreningsrom er det som gir størst mulighet for vekst, og i siste undersøkelse viser det at besøksfrekvensen her er større enn på gruppetreninger.

Vi må også gjøre oss mer synlige som en del av frivilligheten, og jobbe mot gode relasjoner og samarbeid med idrettsråd, kommune og andre idrettslag. Det er så mange som ikke vet hva vi faktisk kan tilby, og dette kan bl.a skape konkurranse med andre aktører/lag som vi heller burde samarbeide med. En annen utfordring er «verning» om sine medlemmer, noe som gjør at andre lag (spesielt lagidrett, hvor den største utfordringen er frafallet ved 15-17 års alder) heller tenker bunnlinje enn individ. Hvordan løse utfordringer med ikke å bli sett på som «konkurrent»?

Alt (punkt/ grupper) må settes inn i egne aktivitetsplaner, med konkrete datoer/frister

Dette må vi ta med oss inn i arbeidet.

- **Sammenslåing / opprettelse av F&S Nordre Follo**

Det vil være en naturlig videreføring for Oppegård/Ski. Nedslagsfeltet blir større, vi er én kommune og kan dra nytte av hverandres ressurser. Og f.eks. opprettholde skoletilbudene i ytterkantene av kommunen og finne nytt lokale som blir mer sentralt.

- **Nye lokaler**

1. Dialog/ ekskursjon, Oslo, Bærum og Fredrikstad
2. Dialog med Norge – What/Not TO DO
3. Dialog med idrettsråd/ kommune
4. Dialog med gårdeiere
5. Ansatte
6. Utstyr/ innhold/ kravspec

- **Marked/ aktiviteter**

Alt med det for øyet å verve flere medlemmer og beholde eksisterende, være synlige og tilgjengelige. Eksempelvis

1. Stands
2. Arrangementer
3. Happenings
4. FB/ SoMe
5. Konkurranser
6. Merchandise
7. Tematreninger
8. Mediadekning
9. Bedriftsavtaler

- **Mennesker/ressurser**

Videreutvikling, nyrekruttering og fellesskap. Her må vi også være i forkant av nye lokaler – vi må se på dagtimer og styrkeromssiden spesielt.

1. Kick Off
2. Rekruttering
3. Auditions
4. Kurs
5. Utdanning
6. Andre sosiale happenings
7. Ansatte

- **Samarbeid frivilligheten**

Vi må være delaktige og deltagende på alt som skjer i regi av idrettsrådet og kommunale tiltak/arrangement for frivilligheten. Vi kan ikke måle antall nye medlemmer etter et møte, men må tenke langsiktig. Igjen med det for øyet å bli sett og regnet med. Eksempelvis

1. Som en del av arrangementet til Kreftforeningens «Stafett for livet»
2. Vi har åpnet en time for «Aktiv på dagtid»-medlemmer
3. Som oppvarmere til ulike arrangementer (kanskje vi kan markedsføre oss mot andre lag etc for nettopp dette)



VIRKSOMHETSPLAN FOR FRISKIS&SVETTIS OPPEGÅRD 2020-2025

Dette dokumentet tar utgangspunkt i virksomhetsplanen som ble presentert på årsmøtet i 2018.

Visjon, verdier og virksomhetside fra det opprinnelige dokumentet er beholdt, mens det foreslås et nytt hovedmål 2020-2025. Styret som velges på årsmøtet 2020 må få som oppgave å utarbeide en plan for å oppnå målet om en medlemsmasse på 1000 medlemmer ved utgangen av 2025. På slutten av dokumentet skisseres noen tanker som det nye styret må jobbe videre med.

Innholdsfortegnelse

Innledning	2
Visjon, verdi og virksomhetsidé	2
<i>Visjon</i>	2
<i>Verdier</i>	2
<i>Virksomhetsidé</i>	3
Hovedmål	3
<i>Prioriterte innsatsområder 2020-2025</i>	4

Innledning:

Friskis&Svettis Oppegård er en idrettsforening med et mål som er unikt sammenlignet med den øvrige idrettsverdenen. I Friskis&Svettis Oppegård finnes ingen konkurrenter som du skal slå i verken tid eller prestasjoner. Målet er helt enkelt å oppleve bevegelses- og treningsglede og å ha en god opplevelse.

Siden Friskis&Svettis Oppegård skal være en idrettsforening med et så spesielt mål som **”smil og bevegelsesglede”**, vil vi naturlig nok også ha krav til ledelsen av laget, treningsanlegg og aktivitetstilbudene som bygger under dette.

Virksomhetsplanen inneholder vår VISJON, VERDIER, VIRKSOMHETSIDE, HOVEDMÅL og DELMÅL samt en mer detaljert arbeidsplan.

Virksomhetsplanen vil være styrende for foreningen og skal skape en rød tråd for foreningens virksomhet på alle plan.

Planens viktigste funksjon er at alle i vår forening skal trekke i samme retning. Dette gjelder for alle uansett om man er funksjonær eller mosjonist.

Virksomhetsplanen er et levende dokument med en flerårig strategidel som vedtas av årsmøtet og en årlig arbeidsplan som kan vedtas av styret.

I tillegg til virksomhetsplanen har vi etablert en organisasjonsplan med rollebeskrivelse av de ulike rollene i Friskis&Svettis Oppegård. Dette er et eget dokument.

Visjon, verdi og virksomhetsidé

Visjonen, verdiene og virksomhetsideen er rettleidende for alle mosjonister, funksjonærer og tillitsvalgte og øvrige som deltar i våre aktiviteter. Dette er utgangspunktet for det vi alle i Friskis&Svettis Oppegård skal skape, hvordan vi ønsker å fremstå og hva vi skal ha fokus på. Vi anser at dette vil bidra til et godt omdømme for Friskis&Svettis Oppegård.

Visjon

For alle i foreningen er visjonen retningsgivende:

TRENING MED GLØD OG GLEDE

Smilet og bevegelsesgleden skal være en helt naturlig del av vår aktivitet – og dette alle skal møte og bli en del av med en gang de kommer til et av våre treningslokaler.

Verdier

Friskis&Svettis Oppegård baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett:

Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Vi drives også etter idrettens organisasjonsverdier:

Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

I tillegg til dette følger vi de til enhver tid gjeldende verdiene til Friskis&Svettis Riks og våre egne verdier som er:

Kvalitet – Entusiasme - Treningsglede

Kvalitet – med dette mener vi:

Vi skal legge til rette for at alle funksjonærer og tillitsvalgte har eller får den kompetansen de trenger for å gjennomføre sine verv på en god måte. Kvalitet gjelder også for treningslokalene som skal være godt egnet til aktivitetene og utstyret som skal være av god kvalitet og tilpasset aktivitetene våre til enhver tid

Entusiasme – med dette mener vi:

Alle har et felles ansvar for å spre, skape og vedlikeholde **Gløden og Gleden** i foreningen. Styret har et spesielt ansvar for å tilrettelegge aktivitetene slik at den enkelte i foreningen får mulighet til å spre, skape og vedlikeholde **Gløden og Gleden**.

Treningsglede – med dette mener vi:

Alle våre treninger skal være så givende, gode, morsomme og sosiale at de som deltar ønsker å komme tilbake, igjen og igjen.

Virksomhetsidé

Virksomhetsideen vår forteller oss hva vi i all hovedsak skal arbeide med - og for hvem. Den beskriver hva som er spesielt med oss og hva vi tilbyr til våre medlemmer. Den definerer hva er det vi skal gjøre og i all hovedsak – hvem skal vi gjøre det for.

- **Friskis&Svettis Oppegård skal ha et tilbud som gir glede og overskudd gjennom lystbetont og lett tilgjengelig trening**

For Friskis&Svettis Oppegård innebærer virksomhetsideen at vi skal legge til rette for at alle i foreningen skal ha glede av å delta på våre aktiviteter. Verdiene våre skal være grunnlaget for alt det vi gjør.

Idrettens lovverk og andre sentrale bestemmelser skal ligge til grunn for all vår aktivitet.

I likhet med alle andre Friskis&Svettis foreninger følger vi Norges Idrettsforbund sin lovnorm for idrettslag i NIF. I tillegg forholder vi oss til Fleridrettsforbundets lover, til dokumentet Betingelser og vilkår for medlemskap i en Friskis&Svettis forening, Regler for medlemsforeninger i F&S og Vedtekter for den ideelle foreningen Friskis&Svettis Riks.

Hovedmål

Hovedmålet definerer hva det er vi skal oppnå og hvordan Friskis&Svettis Oppegård ønsker å fremstå i nærmiljøet og på øvrige arenaer hvor vi deltar.

Friskis&Svettis Oppegård skal gjennom sitt mangfoldige treningstilbud, kvalitet og entusiastiske ledere ha minst 1000 medlemmer ved slutten av 2025.

Prioriterte innsatsområder 2020-2025

For å oppnå en vekst fra 500 til 1000 medlemmer fra slutten av 2020 til slutten av 2025, med en progresjon på 100 nye medlemmer hvert år fra og med 2021, vil Friskis&Svettis Oppegård først og fremst konsentrere seg om følgende:

Virkemidler for å oppnå vekst:

- Gjennomføre diverse markedsføringstiltak som bruk av FB, stands, mm i nye og etablerte boområder i kommunen*
- Pleie eksisterende medlemmer for å redusere frafall*
- Tilby kommuneansatte i Nordre Follo kommune å trene hos oss med alle rettigheter til redusert pris. Eks for kr 2.500 for året 2020 (kr 300 i medlemsavgift og kr 2.200 for trening inkludert en rabatt på kr 600).*

Anlegg/lokaler:

- Dagens lokaler er allerede i minste laget for en medlemsmasse på 4-500 medlemmer. Med økt medlemstall vil det være behov for større lokaler dersom det er ønskelig å fortsette dagens virksomhet med styrkerom, spinningssal og andre øvelser som krever god lagringsplass for utstyr (eks vektstang).*

En må ta stilling til følgende alternativer som hver vil kreve en detaljert plan:

- 1) det er ønskelig med lokaler som kan romme tilbud for 1000 medlemmer. Det vil være behov for treningssaler, spinningssal, styrkerom, kontorplass for flere ansatte, garderobe, mm.*
- 2) avslutte driften med egne treningssaler og kun benytte leidde lokaler ved skoler eller tilsvarende.*
- 3)*

Organisasjonen:

- Frivillighet versus ansatte: Det må foretas en vurdering av hvor mange medlemmer en kan ha før det ikke lenger er forsvarlig å basere seg på en daglig leder i halv stilling og resten på frivillighet. En må vurdere hvor store vi kan bli før en må ha daglig leder på full tid, regnskapsfører på hel eller deltid osv.*
- Funksjonærer: Økt medlemsantall vil kreve flere utdannede treningsledere og flere verter. Det må lages plan for lederutvikling og for rekruttering av verter.*
- En organisasjonsplan med rollebeskrivelser må holdes oppdatert i henhold til endringene i foreningen.*
- Vurdere på nytt hvorvidt foreningen vil være tjent med å gå sammen med F&S Ski til F&S Nordre Follo.*

Forslag til vedtak: Årsmøtet 2020 pålegger styret som velges på årsmøtet 2020, i samarbeid med ulike ledd i organisasjonen, å utvikle en ny virksomhetsplan 2021-2025 basert på de skisserte satsingsområdene i Virksomhetsplanen 2020-2025. Virksomhetsplanen 2021-2025 skal presenteres for årsmøtet i 2021, evt. på et ekstraordinært årsmøtet.

Resultatbudsjett

Beløp i NOK	Totalt år	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Driftsinntekter													
Salgsinntekt													
3200 Medlemskontingent	90 000	36 000	9 000	6 000	6 000	3 000			15 000	15 000			
3205 Treningskort	325 000	6 250	10 417	14 582	18 750	25 000	25 000	25 000	33 333	41 667	41 667	41 667	41 667
3206 Treningskort funksjonærer	100 000	8 333	8 333	8 333	8 333	8 333	8 333	8 333	8 333	8 334	8 334	8 334	8 334
3220 Div tilskudd	96 000		7 000			7 000	22 500			7 000		5 000	47 500
Sum Salgsinntekt	611 000	50 583	34 750	28 915	33 083	43 333	55 833	33 333	56 666	72 001	50 001	55 001	97 501
Sum Driftsinntekter	611 000	50 583	34 750	28 915	33 083	43 333	55 833	33 333	56 666	72 001	50 001	55 001	97 501
Driftskostnader													
Lønnskostnad													
5000 Lønn til ansatte	-227 920	-20 000	-20 000	-20 000	-22 880	-20 720		-20 720	-20 720	-20 720	-20 720	-20 720	-20 720
5092 Feriepenger	-23 245	-2 040	-2 040	-2 040	-2 334	-2 113		-2 113	-2 113	-2 113	-2 113	-2 113	-2 113
5400 Arbeidsgiveravgift	-32 133	-2 820	-2 820	-2 820	-3 226	-2 921		-2 921	-2 921	-2 921	-2 921	-2 921	-2 921
5405 Arbeidsgiveravgift av pålopte feriepenger	-3 279	-288	-288	-288	-329	-298		-298	-298	-298	-298	-298	-298
5950 Obligatorisk tjenestepensjon (OTP)	-4 973	-400	-400	-400	-457	-414	-414	-414	-414	-415	-415	-415	-415
Sum Lønnskostnad	-291 550	-25 548	-25 548	-25 548	-29 226	-26 466	-414	-26 466	-26 466	-26 467	-26 467	-26 467	-26 467
Annen driftskostnad													
6300 Leie Friskis-salen													
6301 Leie Spinningsal	-45 100		-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100
6302 Leie Tårnåsen													
Aktivitetssenter	-47 250	-1 050	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200
6303 Leie skoler	-36 740				-5 280	-5 280	-4 620		-1 540	-6 160	-4 620	-6 160	-3 080
6360 Renhold	-6 000	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500
6390 Annen kostnad lokaler	-34 850	-33 750	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100
6420 Leie datasystemer	-18 000	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500
6490 Annen leiekostnad	-14 000	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167
6510 Musikkanlegg													
6515 Musikk	-3 000	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250

Resultatbudsjett

Beløp i NOK	Totalt år	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
6540 Inventar (Res)													
6545 Datautstyr													
6550 Driftsmaterialer	-3 000	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250
6560 Rekvisita													
6570 Funksjonærtøy og sko	-6 000	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500
6580 Treningsutstyr	-1 500	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125
6585 Treningsavgift													
funksjonærer	-100 000	-8 334	-8 334	-8 334	-8 334	-8 334	-8 334	-8 334	-8 334	-8 333	-8 333	-8 333	-8 333
6590 Annet driftsmateriel													
6620 Reparasjon og vedlikehold													
utstyr	-3 000	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250
6780 Lønn selvstendig													
næringsdrivende													
6800 Kontorrekvisita (Res)	-900	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75
6870 Øvrige kurs og utdannelse	-6 000	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500
6890 Annen kontorkostnad	-5 000	-417	-417	-417	-417	-417	-417	-417	-417	-417	-417	-417	-417
6900 Telefon	-4 000	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333
7410 Kontingent FS Riks	-30 320		-30 320										
7411 Kontingent Norges													
Fleridrettsforbund	-11 000						-11 000						
7500 Forsikringspremier	-8 400	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700
7560 Servicekostnader	-15 000	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250
7710 Generalforsamling	-1 200	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100
7770 Bank og kortgebyrer	-3 600	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300
7780 Gebyr													
Nets/Bamboora/Vipps	-10 900	-908	-908	-908	-908	-908	-908	-908	-908	-909	-909	-909	-909
Sum Annen driftskostnad	-414 760	-52 258	-56 178	-25 858	-31 138	-31 138	-41 478	-25 858	-27 398	-32 019	-30 479	-32 018	-28 938
Sum Driftskostnader	-706 310	-77 806	-81 726	-51 406	-60 364	-57 604	-41 892	-52 324	-53 864	-58 486	-56 946	-58 485	-55 405
Driftsresultat	-95 310	-27 223	-46 976	-22 491	-27 281	-14 271	13 941	-18 991	2 802	13 515	-6 945	-3 484	42 096
Finansinntekter og													
Finanskostnader													
Finansinntekter													

Resultatbudsjett

Beløp i NOK	Totalt år	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
8050 Annen renteinntekt	750												750
Sum Finansinntekter	750												750
Netto finansposter	750												750
Periodens ordinære resultat før skatt	-94 560	-27 223	-46 976	-22 491	-27 281	-14 271	13 941	-18 991	2 802	13 515	-6 945	-3 484	42 846
Periodens ordinære resultat etter skatt	-94 560	-27 223	-46 976	-22 491	-27 281	-14 271	13 941	-18 991	2 802	13 515	-6 945	-3 484	42 846
Periodens resultat etter skatt og ekstraordinære poster	-94 560	-27 223	-46 976	-22 491	-27 281	-14 271	13 941	-18 991	2 802	13 515	-6 945	-3 484	42 846

Beløp i NOK	Totalt år	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Driftsinntekter													
Salgsinntekt													
3200 Medlemskontingent	75 000	30 000	6 000	6 000	6 000	3 000				12 000	12 000		
3205 Treningskort	267 705	6 250	9 375	12 500	16 666	20 833	20 833	20 833	27 083	33 333	33 333	33 333	33 333
3206 Treningskort funksjonærer	100 000	8 333	8 333	8 333	8 333	8 333	8 333	8 333	8 333	8 334	8 334	8 334	8 334
3220 Div tilskudd	96 000		7 000			7 000	22 500			7 000		5 000	47 500
Sum Salgsinntekt	538 705	44 583	30 708	26 833	30 999	39 166	51 666	29 166	35 416	60 667	53 667	46 667	89 167
Sum Driftsinntekter	538 705	44 583	30 708	26 833	30 999	39 166	51 666	29 166	35 416	60 667	53 667	46 667	89 167
Driftskostnader													
Lønnskostnad													
5000 Lonn til ansatte	-160 000	-20 000	-20 000	-20 000	-20 000	-20 000		-10 000	-10 000	-10 000	-10 000	-10 000	-10 000
5092 Feriepenger	-16 320	-2 040	-2 040	-2 040	-2 040	-2 040		-1 020	-1 020	-1 020	-1 020	-1 020	-1 020
5400 Arbeidsgiveravgift	-22 560	-2 820	-2 820	-2 820	-2 820	-2 820		-1 410	-1 410	-1 410	-1 410	-1 410	-1 410
5405 Arbeidsgiveravgift av pålopte feriepenger	-2 303	-288	-288	-288	-288	-288		-144	-144	-144	-144	-144	-144
5950 Obligatorisk tjenestepensjon (OTP)	-3 600	-400	-400	-400	-400	-400	-400	-200	-200	-200	-200	-200	-200
Sum Lønnskostnad	-204 783	-25 548	-25 548	-25 548	-25 548	-25 548	-400	-12 774	-12 774	-12 774	-12 774	-12 774	-12 774
Annen driftskostnad													
6301 Leie Spinningsal	-45 100		-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100
6302 Leie Tårnåsen													
Aktivitetssenter	-47 250	-1 050	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200
6303 Leie skoler	-36 740				-5 280	-5 280	-4 620		-1 540	-6 160	-4 620	-6 160	-3 080
6360 Renhold	-6 000	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500
6390 Annen kostnad lokaler	-34 850	-33 750	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100
6420 Leie datasystemer	-18 000	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500
6490 Annen leiekostnad	-14 000	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 166	-1 166	-1 166	-1 166
6515 Musikk	-2 400	-200	-200	-200	-200	-200	-200	-200	-200	-200	-200	-200	-200
6550 Driftsmaterialer	-3 000	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250
6570 Funksjonærtøy og sko	-6 000	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500

Resultatbudsjett

Beløp i NOK	Totalt år	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
6580 Treningsutstyr	-1 500	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125
6585 Treningsavgift													
funksjonærer	-100 000	-8 333	-8 333	-8 333	-8 333	-8 333	-8 333	-8 333	-8 333	-8 334	-8 334	-8 334	-8 334
6620 Reparasjon og vedlikehold													
utstyr	-3 000	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250
6800 Kontorrekvisita (Res)	-900	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75
6870 Øvrige kurs og utdannelser	-6 000	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500
6890 Annen kontorkostnad	-4 000	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333
6900 Telefon	-4 000	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-334	-334	-334	-334
7410 Kontingent FS Riks	-30 320		-30 320										
7411 Kontingent Norges													
Fleridrettsforbund	-11 000						-11 000						
7500 Forsikringspremier	-8 400	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700
7560 Servicekostnader	-15 000	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250
7710 Generalforsamling	-1 200	-1 200											
7770 Bank og kortgebyrer	-3 600	-1 139	-2 461										
7780 Gebyr													
Nets/Bamboora/Vipps	-8 000	-667	-667	-667	-667	-667	-667	-667	-667	-666	-666	-666	-666
Sum Annen driftskostnad	-410 260	-53 823	-57 864	-25 083	-30 363	-30 363	-40 703	-25 083	-26 623	-31 243	-29 703	-31 243	-28 163
Sum Driftskostnader	-615 043	-79 370	-83 412	-50 631	-55 911	-55 911	-41 103	-37 857	-39 397	-44 017	-42 477	-44 017	-40 937
Driftsresultat	-76 338	-34 787	-52 704	-23 798	-24 912	-16 745	10 563	-8 691	-3 981	16 650	11 190	2 650	48 230
Finansinntekter og													
Finanskostnader													
Finansinntekter													
8050 Annen renteinntekt	750												750
Sum Finansinntekter	750												750
Finanskostnader													
8160 Valutatap (Disagio)													
Sum Finanskostnader													
Netto finansposter	750												750
Periodens ordinære resultat før skatt	-75 588	-34 787	-52 704	-23 798	-24 912	-16 745	10 563	-8 691	-3 981	16 650	11 190	2 650	48 980

Resultatbudsjett

Beløp i NOK	Totalt år	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Periodens ordinære resultat etter skatt	-75 588	-34 787	-52 704	-23 798	-24 912	-16 745	10 563	-8 691	-3 981	16 650	11 190	2 650	48 980
Periodens resultat etter skatt og ekstraordinære poster	-75 588	-34 787	-52 704	-23 798	-24 912	-16 745	10 563	-8 691	-3 981	16 650	11 190	2 650	48 980

Resultatbudsjett

Beløp i NOK	Totalt år	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Driftsinntekter													
Salgsinntekt													
3200 Medlemskontingent	60 000	27 000	3 000	3 000	3 000	3 000			12 000	9 000			
3205 Treningskort	203 125	5 208	7 292	9 375	11 459	13 542	13 542	13 542	20 833	27 083	27 083	27 083	27 083
3206 Treningskort funksjonærer	100 000	8 333	8 333	8 333	8 333	8 333	8 333	8 333	8 333	8 334	8 334	8 334	8 334
3220 Div tilskudd	96 000		7 000			7 000	22 500			7 000		5 000	47 500
Sum Salgsinntekt	459 125	40 541	25 625	20 708	22 792	31 875	44 375	21 875	41 166	51 417	35 417	40 417	82 917
Sum Driftsinntekter	459 125	40 541	25 625	20 708	22 792	31 875	44 375	21 875	41 166	51 417	35 417	40 417	82 917
Driftskostnader													
Lønnskostnad													
5000 Lønn til ansatte	-100 000	-20 000	-20 000	-20 000	-20 000	-20 000							
5092 Feriepenger	-10 200	-2 040	-2 040	-2 040	-2 040	-2 040							
5400 Arbeidsgiveravgift	-14 100	-2 820	-2 820	-2 820	-2 820	-2 820							
5405 Arbeidsgiveravgift av pålopte feriepenger	-1 439	-288	-288	-288	-288	-288							
5950 Obligatorisk tjenestepensjon (OTP)	-2 400	-400	-400	-400	-400	-400	-400						
Sum Lønnskostnad	-128 139	-25 548	-25 548	-25 548	-25 548	-25 548	-400						
Annen driftskostnad													
6301 Leie Spinningsal	-45 100		-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100	-4 100
6302 Leie Tårnåsen													
Aktivitetssenter	-47 250	-1 050	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200	-4 200
6303 Leie skoler	-36 740				-5 280	-5 280	-4 620		-1 540	-6 160	-4 620	-6 160	-3 080
6360 Renhold	-6 000	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500
6390 Annen kostnad lokaler	-34 850	-33 750	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100
6420 Leie datasystemer	-18 000	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500	-1 500
6490 Annen leiekostnad	-14 000	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 167	-1 166	-1 166	-1 166	-1 166
6515 Musikk	-2 000	-167	-167	-167	-167	-167	-167	-167	-167	-166	-166	-166	-166
6550 Driftsmaterialer	-3 000	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250
6570 Funksjonærtøy og sko	-6 000	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500	-500

Resultatbudsjett

Beløp i NOK	Totalt år	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
6580 Treningsutstyr	-1 500	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125	-125
6585 Treningsavgift													
funksjonærer	-100 000	-8 333	-8 333	-8 333	-8 333	-8 333	-8 333	-8 333	-8 333	-8 334	-8 334	-8 334	-8 334
6620 Reparasjon og vedlikehold													
utstyr	-3 000	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250	-250
6800 Kontorrekvisita (Res)	-900	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75	-75
6870 Øvrige kurs og utdannelse	-6 000	-6 000											
6890 Annen kontorkostnad	-5 000	-417	-417	-417	-417	-417	-417	-417	-417	-417	-417	-417	-417
6900 Telefon	-4 000	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-333	-334	-334	-334	-334
7410 Kontingent FS Riks	-30 320		-30 320										
7411 Kontingent Norges													
Fleridrettsforbund	-11 000						-11 000						
7500 Forsikringspremier	-8 400	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700	-700
7560 Servicekostnader	-15 000	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250	-1 250
7710 Generalforsamling	-1 200	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100	-100
7770 Bank og kortgebyrer	-3 600	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300	-300
7780 Gebyr													
Nets/Bamboora/Vipps	-8 000	-667	-667	-667	-667	-667	-667	-667	-667	-666	-666	-666	-666
Sum Annen driftskostnad	-410 860	-57 434	-55 354	-25 034	-30 314	-30 314	-40 654	-25 034	-26 574	-31 193	-29 653	-31 193	-28 113
Sum Driftskostnader	-538 999	-82 981	-80 901	-50 582	-55 862	-55 862	-41 054	-25 034	-26 574	-31 193	-29 653	-31 193	-28 113
Driftsresultat	-79 874	-42 440	-55 276	-29 874	-33 070	-23 987	3 321	-3 159	14 592	20 224	5 764	9 224	54 804
Finansinntekter og													
Finanskostnader													
Finansinntekter													
8050 Annen renteinntekt	750												750
Finanskostnader													
8160 Valutatap (Disagio)													
Sum Finanskostnader													
Netto finansposter	750												750
Periodens ordinære resultat før skatt	-79 124	-42 440	-55 276	-29 874	-33 070	-23 987	3 321	-3 159	14 592	20 224	5 764	9 224	55 554
Periodens ordinære resultat etter skatt	-79 124	-42 440	-55 276	-29 874	-33 070	-23 987	3 321	-3 159	14 592	20 224	5 764	9 224	55 554

Resultatbudsjett

Beløp i NOK	Totalt år	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Periodens resultat etter skatt og ekstraordinære poster	-79 124	-42 440	-55 276	-29 874	-33 070	-23 987	3 321	-3 159	14 592	20 224	5 764	9 224	55 554

Valgkomiteens innstilling til

Styre 2021-22



FRISKIS & SVETTIS
OPPEGÅRD

Går ut av styret



Hilde Nordhaug
Styremedlem fra 2018



Mona Hegge
Nestleder i permisjon
siden 2019

Innstilling: Styre fra mars 2021

Leder	Åse Presterud (Valgt som leder i 2019 for 2 år): Fortsetter 1 år
Nestleder	Arild Amundsen (Valgt som nestleder i 2020 for 2 år): Fortsetter
Kasserer	Lene Hatterud Pettersen (Valgt i 2020 for 2 år): Fortsetter
Medlem	Mona Hørtun (Valgt i 2020 for 2 år): Fortsetter
Medlem	Mette Arnheim (Valgt i 2020 for 1 år): Fortsetter
Vara	Ida Westergaard (Valgt i 2020 for 2 år): Fortsetter

Valgkomiteens arbeid

- Kartlegge behov for nye styremedlemmer
- Legge til grunn ny lov for Friskis og Svettis Oppegård av 1.1.2020 (Lovnorm fra 2019)
- Vurdere innspill til ny styresammensetning, samt arbeidsområder som må dekkes
- Samtaler med kandidater til styret
- Vektlagt ved vurdering av kandidater: Tid, motivasjon, kompetanse/styrker, kjønns- og aldersfordeling
- Innstilling og presentasjon av et balansert styre



Åse Presterud

Styreleder fra 2019

F&S: Styreleder. Medlem og mosjonist siden 1999.

Om foreningen: Sommertrening på plenen utenfor Vassbonn skole var mitt første møte med Friskis & Svettis, og siden har jeg vært medlem. Dette er en flott foreningen med hyggelige medlemmer. Mange har vært med i nærmere 20 år. Jeg er glad for å kunne bidra som styreleder.

Bor: Trollåsen

Yrke: Tannlege



Arild Amundsen

Nestleder fra 2020

F&S: Varamedlem siden 2019. Tidligere styremedlem (2016-18). Medlem siden 2010 og spinningleder siden 2015.

Om foreningen: Friskis og Svettis har gitt meg mye treningsglede. Målet mitt er å gi minst like mye tilbake.

Bor: Tårnåsen

Yrke: Kontraktsansvarlig i Eureka Pumps AS



Lene Hatterud Pettersen

Kasserer fra 2020

F&S: Har hatt kasserervervet tidligere, og frivillig som vert. Medlem siden 2005.

Om foreningen: Det er gøy og uformelt i foreningen. Jeg har alltid følte meg velkommen.

Bor: Oppegård

Yrke: Økonomisjef, Rosenholm Bilverksted



Mona Hørtun

Styremedlem fra 2020

F&S: Instruktør siden 2006 og medlem siden 2003.

Om foreningen: Likte konseptet umiddelbart første gang jeg stilte på en F&S trening, og følte jeg hadde funnet *min* treningsform. Som treningsleder er målet at alle skal føle at det er lett å henge med, og å finne øvelser hvor både de som er god trent og de som nettopp har begynt, kan ta i så mye som de orker og få en god treningsopplevelse.

Bor: Langhus

Yrke: Customer lifecycle manager, If Skadeforsikring



Mette Arnheim

Styremedlem fra 2020

F&S: Mosjonist siden 2016.

Om foreningen: Setter stor pris på folkeligheten i foreningen. Denne gjør at terskelen for å gå på trening er lav og gir rom for flest mulig!

Bor: Oppegård

Yrke: Regnskapsfører i profilbransjen



Ida Westgaard

Vara til styret fra 2020

F&S: Ansatt, tidligere instruktør, og mosjonist.

Om foreningen: God trening og fin sosial area, drevet av frivillige.

Bor: Svartskog

Yrke: Kommunikasjonsansvarlig, Friskis og Svettis Norge

På vegner av alle mosjonister i Friskis & Svettis Oppegård

Takk til alle som bidrar med styreverv!

Hilsen Valgkomiteen

Eva T. Lokken

Joanna Fenn

Reidar Finsrud