

Agenda: Styremøte i Friskis&Svettis Oppegård
09.11 kl. 18.45
Sted: Hos Knut, Gydas vei 24



	Funksjon	Tilstede	Referat	Referent
Kari Clausen	Styreleder			
Nann Lindstrøm	Nestleder			
Mette Arnheim	Kasserer			
Birgitte Christoffersen	Styremedlem			
Knut Aksel Sæthre	Styremedlem			
Mona Hørtun	Varamedlem			
Charlotte Nord Larsen	Lederansvarlige			
Marita Aarskog	Vertsansvarlig			
Ida Westergaard	Daglig leder			

	Saksliste	
	- Nye treningslokaler - Status og framdrift rundt Sofiemyrvn 6. - Info og diskusjon - Gjennomgang av rullerende handlingsplan inkl rekrutteringstiltak + Årshjulet - Treninger/ ledere mm - Fra inspirasjonsdagen – noe å lære? - Ledere og lederutdanning - Statistikk fra timene – hva besøker best? - Andre møter og innspill - Økonomi - Medlemsutvikling pr 1. november - Gjennomgang av status samt prognose høsten 2023 - Sprørsmål fra kontrollkomiteen - VIPPS – løsning? - Bytte av regnskapssystem? - Blnnspill bdsjett 2024 - Bestemme treningsavgift 2024 - Eventuelt - Kjøp av rekvisitter – ref mail fra ida.	
1	Nye treningslokaler - status og framdrift rundt Sofiemyrvn 6. Har nytt møte med utleier 10.11. (Ida, Knut og Charlotte). De ønsker en kostnadsdeling dersom oppussingen overstiger 600'. Vi ønsker ikke å gå over 600". Ønskeliste over hva vi ønsker å gjøre i lokalene (ikke i prioritert rekkefølge): - To garderober med dusj - «Sportsgulv» i den store salen (som egner seg for Multi etc.) - Billig gulv alle andre steder (men noe som er lett å holde rent). - Rive kjøkken nede (evt. også doen nede).	

	- Rive gipsveggene som har gjort store salen oppe litt mindre og tar halve vinduet. - Glassvegg med skyvedør eller vegg med vindu eller dør med vindu inn mot store salen (viktigste er å kunne lukke igjen når det er timer og høy musikk der) - Rive lettveggen mot minste salen oppe (gjenbruke vinduet?) - Godt lys nede (er kanskje OK, men det fikk vi ikke sjekket på befaringen) - Frame-TV på veggen i resepsjonsområdet. Når utleier har estimert kostnad for hvert enkelt ønske, så får vi møtes og prioritere bort noe dersom det overstiger 600'. - Be om å få et kontraktsutkast i morgen, slik at Susanne rekker å se på det før hun drar på ferie.	
2	Gjennomgang av rullerende handlingsplan & Årshjulet & Oppsummering av WS om markedsaktiviteter Markedsaktiviteter – oppgaver Gjennomgang av oppgavelisten Mye må vi vente litt med til vi vet om vi får nye lokaler. Julegaveidé Mulig å kjøpe gavekort på 500,- (en måneds trening inkl. medlemskap), Eller om vi bare skriver inn instruksjoner på hvordan de går fram for å kjøpe kortet (QR-kode). Ida sjekker hva som er mulig. Vervekampanje ut året ??? Kom ikke til enighet	Ida
3	Treninger / ledere mm Multi Maiken, Kine, Charlotte og Mona (flere?) ønsker å gå digitalt Multi-kurs. Core Soft Rekruttere en leder til – litt sårbare med bare Tove. Spinning Trenger en spinningleder til. Tidligere ledere Prøve å få Hege Rylander til å lisensiere seg. Høre med Susanne om hun vil lede en time av noe slag. Maiken er mest sannsynlig klar for komme tilbake (og evt. ta morgentime). Kine ønsker å delta på Multi-kurs, men ikke forplikte seg til faster timer ennå.	
4	Økonomi Gjennomgang av budsjettet v/Mette Lagerrommet - fått faktura for 3 måneder fra 2021, som vi må betale. Telefonen er sagt opp. Vi har en Vipps-konto (582924). Mette har bedt Nina-Iren om tilgang. Resultat oktober	

	Har ligget lenge i null, men et lite negativt resultat for oktober. Bl.a. brukt 4' på markedsaktiviteter som det opprinnelig ikke var budsjettet med. Spørsmål fra kontrollkomiteen - Referater (prøve å rekonstruere de to som har gått tapt med Monas gamle PC – sjekke agendaen), så Ida får lastet dem opp. - Ønsker årshjulet (dette har de fått) - Daglig leder – hvem blir nå - Status for leie av egne lokaler - Status medlemstall - Satus lederutdanning og nye ledere Treningsavgifter 2024 Årskort: 3.000,- Månedskort abonement: 300,- med 3 måneders bindingstid (Ung årskort (t.o.m. 29 år): 2.000,- Klippekort (10 klipp): 1.000,- Enkeljympa årskort: 1.000,- Slutter med halvårskort, månedskort uten bindingstid og drop inn. Fortsetter med gratis prøve uke. Bytte av regnskapssystem Vi må ut av Visma eAccounting, tilbud om å få Tripletex til Visma-pris ett år. Mette anbefaler å gå over til Tripletex.	
5	Eventuelt - Kjøp av rekvisitter – ref mail fra ida. Kjøper drikkeflasker til julegave - Kjøper 100,- stk. Juletrening (siste lørdagen før jul) – Charlotte lodder stemning Daglig leder Vi <i>må</i> ikke ha en daglig leder, heller kalle de hovedkontakt for idrettslaget, fra 1.12.2023 (Charlotte) «Take aways» fra Inspirasjonsdagen - Vi bør forankre nye lokaler i et ekstraordinært årsmøte – to ukers frist for å varsle (ink. agenda og nødvendig dokumentasjon) - Varsler asap, og avlyser eller utsetter det dersom vi ikke kommer i mål med lokalene. - Ta det som et Teamsmøte i forbindelse med neste styremøte 7.12.(?) eller tidligere? Møte i idrettsrådet – Nann deltok fra oss - Mye mot ungdom – ikke bare idrett. - Ungdomsplan om alle typer aktiviteter for undom - Ikke noe som vi kan gå inn sånn direkte - Evt. ha Mini-røris i egne lokaler (barn og foreldre)	Ida Charlotte Kari



Løpejakke - damemodell TILBUD

Tynn og lett vindjakke i vevet funksjonsmateriale som gir god fukttransport. To lo...

647,00 ~~kr~~

Fra 150,00 kr



Lue/Beanie - Tilbud

Myk og behagelig Beanie - One Size. 91% Bomull, 8 % Elastan. Med Friskis-profil.

75,00 ~~kr~~

Fra 35,00 kr



Craft Core Unify Training Tee, dame

Trenings t-shirt designet for aktive mennesker som verdsetter høy komfort og kvali...

Fra 285,00 kr



Ladies TriDri® Yoga Knot Vest

Yogatopp i teknisk materiale. Fukttransporterende egenskaper som holder deg sval o...

Fra 266,00 kr



T-shirt i bomull - Dame

Klassisk t-shirt med moderne passform. Forkrøymet kjemmet bomull og ringspunnet ga...

Fra 129,00 kr



Basic Hoody - unisex

Hettegenser i unisexmodell. Basic Hoody har ribb i mansjett og nederkant, børstet ...

Fra 279,00 kr



Craft ADV Essence Singlet W

ADV Essence Singlet er en myk og funksjonell singlet produsert av resirkulert poly...

Fra 355,00 kr



Craft Core Unify Training Tee, herre

Trenings t-shirt designet for aktive mennesker som verdsetter høy komfort og kvali...

Fra 285,00 kr



Sekk 8926 K2

Backpack med smart design og utbyttbar kontraststropp for variasjon. Stort hovedro...

Fra 264,00 kr



T-shirt i bomull - Herre

Klassisk t-shirt med moderne passform. Forkrøymet kjemmet bomull og ringspunnet ga...

Fra 129,00 kr



Lean Vannflaske

Vannflaske av BPA-fri tritanplast. Stroppen på lokket gjør den lett å henge på tre...

Fra 105,00 kr



Refleksbånd

Refleksbånd med Friskis-logo. Festes ved å slå rundt arm eller ben. Størrelse 3x38...

Fra 26,00 kr



Løpebelte med 2 lommer

Sort løpebelte med Friskis-logo, som er praktisk og lett å feste rundt livet med k...

Fra 85,00 kr



Refleksvest

Praktisk og sporty refleksvest. Friskis-logo på begge sider. To størrelser: S/M el...

Fra 123,00 kr



Håndkle - Tilbudspris

Lekker håndkle fra Lord Nelson i meget god kvalitet. Mørk grått med brodert Frisk...

498,00 ~~kr~~

Fra 90,00 kr



Metallkopp

Lekker metallkopp med emaljert utside. Friskis-logo i front. Størrelse Ø 87 mm - V...

Fra 75,00 kr

Ida Westgaard
+47 911 33 690

