



Protokoll fra årsmøte i Forum for Livsstyrketrening

Tid: Fredag 1 februar 2019 kl. 16.00 – 17.00

Sted: Ris menighetshus, Risbakken 1, Oslo

Endelig sakliste:

1. Godkjenning av innkalling og sakliste
2. Antall stemmeberettigede
3. Valg av møteleder og referent
4. Styrets årsmelding 2018
5. Regnskap 2018
6. Budsjett for 2019
7. Vedtektsendring – Endring i styrets størrelse
8. Valg til styret

Sak 1 Godkjenning av innkalling og sakliste

Vedtak: *Forum for livsstyrketrening godkjenner innkalling og sakliste*

Sak 2 Antall stemmeberettigede

Vedtak: *Antall stemmeberettigede på årsmøtet var 47.*

Sak 3 Valg av møteleder og referent

Vedtak: *Inger Johanne Lurås velges som møteleder og Eldri Steen velges som referent*

Sak 4 Styrets årsmelding for 2018 er vedlagt.

Vedtak: *Forum for livsstyrketrening tar årsmeldingen til etterretning*

Sak 5. Regnskap 2018

Vedtak: *Forum for livsstyrketrening tar forumets regnskap til etterretning*

Sak 6. Budsjett 2019

Følgende innspill til økonomiske prioriteringer for 2019 ble presentert:

- Produsere videoer fra alle temaene i kompendiet med Eldri Steen som veileder. Videoene skal bare være tilgjengelige for medlemmer av forumet.

- Produsere flere ulike lydfiler som kan lastes ned fra hjemmesiden, f.eks fantasireiser og vennlighetsmeditasjon.
- Oppdatere og videreutvikle hjemmesiden til Forum for Livsstyrketrening

Vedtak: *Forum for livsstyrketrening gir styret fullmakt til å utarbeide budsjett for 2019 og iverksette forslag til prioriteringer.*

Sak 7 Vedtektsendring – Endring av styrets størrelse

Vedtak: *Forum for Livsstyrketrening vedtar å redusere styrets størrelse fra 8 til 6 medlemmer.*

Sak 8

Vedtak: *Følgende personer er valgt til styre i forum for Livsstyrketrening for perioden 2019-2020:*

Leder:

Navn: Inger Johanne Lurås

Bosted: Tjøme, Vestfold

Kull: 2011/12

Nestleder:

Navn: Heidi Andersen Zangi

Bosted: Oslo

Styremedlemmer:

Navn: Ingunn tveit Nafstad

Bosted: Sørumsand, Akershus

Navn: Åsne Gro Sandvik

Bosted: Tjelta, Rogaland

Kull: 2016/16

Navn: Iren Folkem

Bosted: Heggedal, Akershus

Kull: 2015/16

Navn: Marianne Skar

Bosted: Nesoddtangen, Akershus

Kull: 2017/18

Oslo, 15 feb. 2019



Eldri Steen

Referent

VEDLEGG:

Det nye styret fikk følgende innspill fra medlemmer som var tilstede på årsmøtet:

- Reklamere enda tydeligere for nettsiden, for bruk av logoen "oppstartspakken", for det årlige seminaret, veiledningsvideoer
- Bidra til at de som ikke holder kurs også erfarer at det er nyttig å være medlem av forumet.
- Ta kontakt med noen som har vært medlemmer for å "få tak i" hvorfor de ikke lenger er medlemmer
- Utvikle bedre systemer slik at alle medlemmer får det de har krav på. Eks: medlemsbrev, invitasjon til seminar, annen oppdatert informasjon
- Betale medlemsavgift ved å VIPPSé
- Gjøre det mer interessant for livsstyrketrenere som ikke leder kurs i livsstyrketrening å være medlemmer f.eks gjennom
 - fremsnakking innad i kullene
 - deling på sosiale medier
 - det kullet som klarer å generere flest medlemmer eller deltakere på seminaret får en premie på seminaret. Dette kan gjøres hvert år.
 - Selge støtte medlemskap
 - Undersøke muligheter for å sende ut meldinger og påminnelser om nyhetsbrev, frist for medlemskontigent, seminar ol. på sms.
- Øke interessen, anerkjennelsen og igangsettelse av LST kurs i kommuner, frisklivsentraller, "Aktiv på dagtid" etc.
- Spre god informative og riktig informasjon, enkel budskap
- Ta direkte kontakt med ledere av HMS/HR i kommunene, ledere på lærings- og mestringssentra både i kommuner og på sykehus.
- Gjøre "skråblikk" hvor LST kursene blomstrer. Hva er det som gjør at de "blomstrer"??