



FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING

Referat fra årsmøte i Forum for Livsstyrketrening

Tid: 5. februar 2025 kl. 18.30 – 19.30

Sted: Sole gjestegård, Noresund

Saker:

1. Godkjenning av innkalling og saksliste

Innkalling og saksliste ble godkjent.

2. Antall stemmeberettigede

Antall stemmeberettigede som var til stede på årsmøtet: 43 stk

3. Valg av møteleder og referent

Heidi Zangi ble valgt til møteleder og Tonje Luhr Dahle ble valgt til referent.

4. Styrets årsmelding 2024 – vedlagt nedenfor

Styrets årsmelding for 2024 ble godkjent.

Det var en rask gjennomgang av hva styret har fokusert på denne perioden:

- planlegge Livsstyrketreningsseminar 2025
- drøfte tiltak for markedsføring og utbredelse av livsstyrketrening til flere brukergupper
- opprettholde og øke aktiviteten på Facebook-gruppen «Livsstyrketrenere alle kull»
- holde nettsiden oppdatert
- gjennomføre webinarer på kveldstid
- rekruttere medlemmer
- motivere til lokale/regionale nettverksgrupper

Camilla oppfordret alle til å holde oversikt på egen informasjon med betalingskort.

Sjekk Facebooksiden med jevne mellomrom for å få med deg informasjonen som legges ut.

Meld fra til forumet om du vil ligge på nettsiden som utdannet Livsstyrketrener.

Alle oppfordres til å dele hvordan de jobber med/bruker livsstyrketrening til inspirasjon og som erfaringsutveksling. Forumet ønsker å tilby 2 webinarer i året og de er alles mulighet og ansvar.

Edel har startet en gruppe på Teams (som møtes to ganger i måneden dag/kveld annen hver gang, info om denne gruppen ligger på nettsiden til forumet.

5. Orientering fra styret: «Prosjekt markedsføring av livsstyrketrening»

Andreas informerte om hvordan de har forsøkt å finne måter å styrke livsstyrketrenere på.

Med fokuset:

- Hva skal til for å sette i gang egen kursvirksomhet?
- Tilgang til gode erfaringer
- Støtte fra ledelse/ samarbeidspartner

Andreas og Camilla har jobbet med å utforme en prosjektplan for videre arbeid.

De har utarbeidet et forslag om å bruke midler til å implementere en satsning.

Nytt styre fikk mandat til å jobbe videre med dette prosjektet.

6. Årsregnskap 2024

Årsregnskapet for 2024 ble tatt til etterretning

Torunn gikk gjennom postene i årsregnskapet. Som en ser av postene, er digitale seminar rimeligere en fysiske. Årets fysiske seminar på Sole gård blir til dels sponset av forumet.

Det kom inn forslag om å søke midler til drift utover inntektene (medlemskontingent +seminaravgifter) vi har i dag.

7. Medlemskontingent

Medlemskontingenten på kr. 350 per år forblir uendret. Det oppfordres at alle medlemmer fremsnakker forumet slik at flere Livsstyrketrenere melder seg inn. I dag er det rett over 200 medlemmer

8. Budsjett 2025

Forslag til budsjett for 2025 tas til etterretning.

9. Valg til styret 2025 – 2027

Miriam Bø er valgt av årsmøtet som ny styreleder.

Katinka Brodin – gjenvalg

Torunn Forsberg – gjenvalg

Linda Djupvik – ny

Ørjan Krane – ny

Tonje Luhr Dahle - ny

Tone Ringdal – ny

Årsmøtet velger inn de nye kandidatene og alle gamle kandidater takkes for innsatsen.

Referent Tonje Luhr Dahle