



Årsrapport

2024

Fredrikstad Helseportslag

Tlf. 90670605
Tlf. 41498315

Evenrødveien 82
1615 Fredrikstad

www.frhsl.no
leder@frhsl.no

Innhold

Årsmøte	1
Styrets årsberetning	3
Rapporter	4
Resultatregnskap	7
Balanse	8
Revisjonsberetning	9
Budsjettforslag for 2025	10

Årsmøte

Fredrikstad Helseportlag

Årsmøte 25. mars 2025

kl. 18.00 på Evenrød



Dagsorden:

Sak. nr. 1: Åpning

Sak. nr. 2: Godkjenne de fremmøtte representantene

Sak. nr. 3: Godkjenne innkalling, saksliste og forretningsorden

Sak. nr. 4: Velge dirigent, sekretær og 2 representanter til å underskrive protokollen

Sak. nr. 5: Årsberetning 2024

Sak nr. 6: Regnskap 2024

Sak nr. 7: Innkommende saker:
Innmelding i flere særforbund med formål å skape et miljø for parautøvere på tvers av idrettsgrener.

Sak nr. 8: Revisors beretning

Sak nr. 9: Budsjett for 2025

Sak nr. 10: Valg

Styrets årsberetning

Årsberetning for Fredrikstad Helsesportlag 2024

Antall medlemmer: 93 stk.

Styret valgt på årsmøte 19.03.2024

- Leder: Tor Espen Høiberg
- Nestleder: Kai Ketil Gulliksen
- Styremedlemmer: Grethe Johannessen
Rune Edvardsen
Haji Abdollahzadeh
Maritzha Zantahna Johannesen
- ~~Varamedlem~~ Marit Ringstad

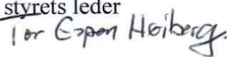
Vedlikehold: Kjøkken er byttet ut malt, strøm, avløp og rør er oppgradert for tilrettelegging av aktiviteter. (Kostnader dekket av øremerkede midler. Aktiviteter er igangsatt høsten 2024).
Nye varmepumper er installert på kjøkken, trimrom og forsamlingslokale.

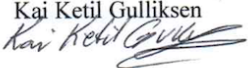
Tilskudd:	Bufdir prosjekt "Aktivitet for alle"	kr. 300.000,-
	Sparebankstiftelsen prosjekt tak	" 250.000,-
	Fredrikstad Kommune – fasiliteter	" 50.000,-

Det har vært mange stevner gjennom året.

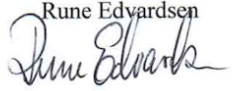
Økonomi:	Resultatet viser et overskudd på kr. 340.272,-	
	Foredeler seg slik: Overskudd prosjekter	kr. 366.309,-
	Underskudd drift Helsesportlaget	- " 26.037,-

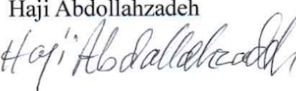
Sum omløpsmidler iflg. balansen	kr. 1.414.355,-
-kortsiktig gjeld:	" 118.645,-
= Netto disponible midler	kr. 1.295.710,-
- Øremerkede midler til prosjekter	- " 983.810,-
Disponible midler Helsesportlaget	kr. 311.900,-

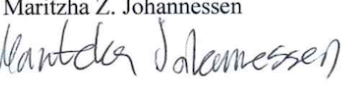
Tor Espen Høiberg
styrets leder


Kai Ketil Gulliksen


Grethe Johannessen

Rune Edvardsen


Haji Abdollahzadeh


Maritzha Z. Johannesen


Marit Ringstad


Rapporter

1.1 Årsberetning

For Fredrikstad Helsesportslags bueskyttergruppe
2024

Bueskyttergruppa har hatt et stabilt antall medlemmer, men vi mangler tilskudd av yngre krefter. Medlemmer av laget har gjennom året kunnet trene 3 dager i uka, mandager (formiddag), onsdager (formiddag/kveld) og formiddag fredager hvor treningen også har hatt et fast innslag med felles god lunsj. Dette takket være Jan Erik Ellingsen.

Annenhver fredag gjennom vinteren og høsten har vi arrangert et 30 pils stevne, med god deltagelse av skyttere så vell fra Østfold som Oslo/Akershus. Overskuddet av disse stevnene har for 2024 blitt ca. 15000 kroner. Grunnet nedgangen fra 2023 er at vi gjorde premieinnkjøp som senere ble brukt på vinterserien i 2025. Dette blir kjærkomne inntekter som kommer godt med til innkjøp av nye matter o.l. når det blir et behov.

Gjennom aktiv deltagelse i Østfold Bueskytterkrets sitt styre har huset blitt benyttet til både møter og ungdomssamlinger. Medlemmer av gruppa har også vært aktive i Norges Bueskytterforbund sentralt.

for bueskyttergruppa
Rune Edvardsen

1.2 Årsberetning Boccia 2024

Vi har hatt trening hver mandag på Evenrød fra 18-20. Vi er en fast gjeng på 3-4 aktive spillere som har deltatt i stevner og konkurranser. Tre deltok i NM individuelt med plasseringer 4 av 9, 6 av 12 og 11 av 23 i sine klasser.

Vi har jobbet med rekruttering mot både para og åpen klasse og flere har vært innom for å prøve seg, men vi har ikke klart å øke antallet i gruppa. Satser videre i 2025.

1.3 Årsberetning Aktivitetsguide 2024

Har jobbet med å knytte samarbeidsbånd til kommunale virksomheter som Aktive liv, friskliv og mestring og diverse avlastningsboliger. Har hatt Åpen hall og åpent kjøkken i samarbeid med Aktivitetsrådet i Fredrikstad og Barne og ungdomsarbeiderlinja på Glemmen VGS. Dette har foregått på tirsdagskvelder fra nyttår ut mai og fra høstferie til juleferie. Særlig Kiæråsen avlastningssenter har vært ivrig bruker av dette tilbudet. I 2024 kom det også hjemmeside på plass for laget vårt og kjøkkenet ble ferdigstilt med strålende innsats fra mange av klubbens medlemmer i tillegg til snille fagfolk.

Det største engasjementet innen paraidrett har vært i den nystartede gruppa i el-innebandy. Dette er et samarbeid med Fredrikstad Innebandyklubb og treningene foregår i Kongstenhallen pga plassbehovet,

men jeg håper de får en tilhørighet til huset vårt og tar det i bruk etter hvert. I løpet av høsten ble det registrert 13 spillere og her satses det friskt ut i 2025.

1.4 Årsberetning Bordtennis 2024 FHSL-Evenrød

Det har vært treninger på tirsdager og torsdager med bra oppslutning. Ettermiddag ma-ons og fre, med best oppmøte mandager og fredager. Ti-to penjonistene deltar også i aktiv serie 5 div for Fredrikstad BTK i regi av Norges bordtennisforbund. Aktive, med fast trening på Evenrød: Per-Arne Moen, Loyd Nilsen, Peter H.Hansen, Jørn Rasmussen og Torfinn Wilhemsen.

Per idag har vi 5 bord. 2 stk gitt som gave fra FTBIL i 2023, nyverdi ca 18.000

3 øvrige bord innkjøpt i 2016 av FHSL ved Tor Arvid Andersen

Utgifter 2024 betalt av FHSL, kr 1900.- (2 stk nye nett og baller..)

Lisenser/forsikringer/racketter+ arrangement betalt av utøverne t.o.

Det har vært arrangert julecup med 2 inviterte fra Fredrikstad Btk

Vinner: Jostein Hagen, FBTK/FTBIL, 2. Per-Arne M.FHSL 3. Loyd N.

FHSL 4.Kai Erik H. FBTK. 9 deltagere

Julecupen ble avsluttet med pizza og hyggelig samvær i 2 etg.

Litt artig sak er at vi har observert rengjøringsassistent på huset: Kim Aleksander(19) fra Brønnerødskogen på trening og rengjøring... Han er ranket høyt i Norgesrankingen! Gladgutt....

Evenrød 20 januar 2025, for bordtennisgruppa

Jørn Rasmussen

Resultatregnskap

	A	B	C	D	E	F	G	H
1		Fredrikstad Helsesportlag						
2								
3		Resultatregnskap 2024	2024	2023				
4								
5	Knt.nr.	Driftsinntekter						
6	3200	Salgsinntekt		1 595				
7	3205	Kiosksalg	1 125	531				
8	3400	Off. Tilskudd	600 000	500 000				
9	3404	Støtte til Bueskyttere		5 211				
10	3405	Midler til åpne aktiviteter		200 000				
11	3600	Leieinntekter	13 000	80 000				
12	3710	Momsrefusjon	29 497	41 127				
13	3911	Safremo	15 000	10 000				
14	3920	Medlemskontingent	68 128	67 258				
15	3930	Treningsavgifter	500	1 000				
16	3945	Stevneinntekter	23 850	29 191				
17	3948	Lotteri/bingo/grasrotandel	111 544	109 197				
18	3900	Andre driftsrelaterte innt.	11 567	5 093				
19								
20		Sum inntekter	874 211	1 050 202				
21								
22		Driftskostnader						
23	5000	Lønn aktiviteter	107 961					
24	5911	Godtgjørelse dugnad	37 000	3 650				
25	5920	Yrkesskadeforsikring	2697					
26		Sum personalkostnader	147 658	3 650				
27								
28	6340	Strøm	60 422	125 656				
29	6360	Renhold	1 542	22 072				
30	6551	Datautstyr	6 112					
31	6560	Rekvisita	2 106	688				
32	6580	Idrettsutstyr	9 723	3 935				
33	6585	Materialforbruk til aktiviteter	1 366					
34	6600/6620	Reparasjon/Vedlikehold	215 432	101 332				
35	6610	Utgifter offentlige pålegg		3 391				
36	6810	Data/EDB kostnader	15 032	1 855				
37	6860	Møter/kurs/samling		6 000				
38	6890	Kontorkostnad	1 586	1 563				
39	7000/7140	Reisegodtgjørelse	11 525	5 546				
40	7160	Diettkostnader	2 360					
41	7162	Bevertning	400	600				
42	7410	Medlemskontingent NBF	3 387	2 310				
43	7415	Serier, turnering etc.	3 770	3 880				
44	7431	Gevinster/gaver	2 273	7 609				
45	7500	Stiftelsen Evenrødveien 82	76 694	73 990				
46	7770	Bankgebyr	4 102	3 143				
47	7790	Diverse kostnader	4 751	3 052				
48								
49		Sum Kostnader	570 241	370 271				
50								
51		Driftsresultat	303 970	679 931				
52								
53	8070	Renteinntekter	36 522	641				
54	8150	Rentekostnader kredittinstitusjoner	220	50				
55								
56		Årsresultat	340 272	680 522				
57								
58		Øremerkede midler		-617 500				
59								

Balanse

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2	Fredrikstad Helsesportlag							
3								
4	Balanse pr. 31.12.3024							
5								
6		2024	2023					
7	Eiendeler							
8								
9	Omløpsmidler							
10	Bankinnskudd	286 277	373 156					
11	Innskudd plasseringskonto	1 128 078	600 641					
12	Sum omløpsmidler	1 414 355	973 797					
13								
14								
15	SUM EIENDELER	1 414 355	973 797					
16								
17								
18								
19	Egenkapital og gjeld							
20								
21	Annen egenkapital	1 295 710	955 438					
22								
23								
24	Kortsiktig gjeld							
25	Leverandørgjeld	109 952	18 359					
26	Skyldig feriepenger	8 693						
27	Sum kortsiktig gjeld	118 645	18 359					
28								
29								
30	SUM EGENKAPITAL							
31	OG GJELD	1 414 355	973 797					
32								
33								
34								
35								
36								

Revisjonsberetning

Til årsmøtet i Fredrikstad helsesportslag

Jeg har revidert det presenterte regnskapet for Fredrikstad helsesportslag som gjelder 2024. Revisjon er foretatt i henhold til god regnskapsskikk..

Regnskapet for driften viser et underskudd på kr. 26.037.-. Regnskapet for bundne midler (Projekter) overskudd på kr. 366.309,-.

Balansen viser at totale bankinnskuddene har økt med kr. 440.558,- til kr. 1.414.355,- hvilket er i henhold til utskrifter fra to banker, fordelt på to konti.

Regnskapet er ført på en ryddig måte av regnskapsbyrået. Bilag er kontrollert på stikkprøvebasis og mindre forhold er påpekt.

Jeg anbefaler årsmøtet til å godkjenne det foreliggende regnskap som årsregnskap for Fredrikstad helsesportslag.

Fredrikstad 5. mars 2025

Fredrik W. Ellefsen(sign) valgt revisor

Budsjettforslag for 2025

Fredrikstad Helsesportslag

Evenrødveien 82
1615 Fredrikstad

Tlf. [Telefon]

Faks [Faks]

www.frhsl.no

	A	B	C	D	E	F	G	H
1		Fredrikstad Helsesportlag						
2								
3		Budsjettforslag 2025						
4			Budsjett 2025					
5	Knt.nr.	Driftsinntekter						
6	3205	Kiosksalg	4 000					
7	3400	Off. Tilskudd						
8	3402	Legater/stiftelser						
9	3600	Leieinntekter	15 000					
10	3710	Momsrefusjon	15 000					
11	3920	Medlemskontingent	70 000					
12	3945	Stevneinntekter	20 000					
13	3948	Lotteri/grasrotandel	130 000					
14	3900	Andre driftsrelaterte innt.-strømsøtte	7 000					
15	3911	Safremo	10 000					
16	3999	Diverse inntekter						
17								
18								
19		Driftskostnader						
20								
21	5330	Frivillighetsarbeid (inkl renhold)	30 000					
22	5920	Personforsikring	2 800					
23	6340	Strøm	65 000					
24	6360	Renholdsartikler	5 000					
25	6600	Vedlikehold bygninger inkl snømåking	45 000					
26	6810	Data/EDB kostnader inkl. Tripletex	10 000					
27	6890	Kontorkostnad	2 500					
28	7410	Medlemskontingent NBF	3 000					
29	7415	Påmelding serier	3 000					
30	7431	Gevinster/gaver stevner	1 000					
31	7500	Stiftelsen Evenrødveien 82	82 200					
32		Komm.avg. kr. 13.500						
33		Revisjon « 10.000						
34		Husforsikring « 58.700						
35	7770	Bankgebyr	4 000					
36	7790	Diverse kostnader	3 500					
37	7791	Utstyr stevner	1 500					
38	7797	Utgifter til kiosk	2 500					
39	7798	Treningsutstyr	10 000					
40								
41		Sum Kostnader	271 000					
42								