



# Sinsen Gymnastikk- og Turnforening

**Stiftet 8. april 1946**

**Tilsluttet: Norges Gymnastikk- og Turnforbund**

**Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets**

92.årsmøte

Sinsen Gymnastikk- og Turnforening

Onsdag 19.mars 2025 kl 1800.

Årvoll Gård - Våningshuset

## Agenda:

1. Godkjenning av innkalling og saksliste
2. Valg av dirigent og 2 protokollunderskrivere
3. Styrets beretning for 2024
4. Regnskap 2024
5. Revisjonsberetning ved årsoppgjøret 2024
6. Innkomne forslag
7. Lover og vedtekter
8. Kontingent
9. Budsjett 2025
10. Valg av representanter til Kretsting/Forbundsting
11. Valg

Frist for innlevering av forslag til årsmøte er 1. mars 2025

Påmelding sendes på e-post til:

[sinsengymogturn@gmail.com](mailto:sinsengymogturn@gmail.com) innen onsdag 1.mars 2025

Vel møtt!

Hilsen Styret



**STYRETS BERETNING FOR 2024  
VED DET 92. ÅRSMØTE  
SINSEN GYMNASTIKK- OG TURNFORENING  
ORG.NR. 983 898 211**

**STYRET/ VERV/ INSTRUKTØRER**

**Styret:**

Leder:	Gro Hemsén
Nestleder/sekretær:	Eva Nilsen
Økonomiansvarlig:	Cathrine W. Menagias
Styremedlem:	Sissel Lauritzsen
Styremedlem:	Sissel Heggstad
1. Varamedlem:	Lisbeth Olsen
2. "	Gunn Quamme

**Revisorer:**

Linda Høvik Lunde  
Berit Berg

**Valgkomite:**

Inger Høvik  
Anne Grethe Bartholsen

**Instruktører:**

Kondisjon/Styrke: Gry Heidi Dahl

**Nettredaktør:**

Lisbeth Olsen

**Kontaktpersoner:**

Kontaktperson er instruktører på treningstimen.

**STYREMØTER**

Det har vært avholdt 5 styremøter. I tillegg har det vært avklaringsamtaler etter trening på tirsdager, og en del e-postkontakt i styret gjennom året.

**ØKONOMI**

Resultatet viser et underskudd:	kr. - 26.414,23
Budsjettert underskudd på:	kr. - 28.670,00

Foreningen har i perioden mottatt følgende:

Driftsstøtte NIF - momskompensasjon:	kr. 5.691,00
Grasrotandel Norsk tipping:	kr. 16.745,88
Bingopenger:	kr. 18.314,00
<b>Totalt:</b>	<b>Kr. 40.750,88</b>



## **MEDLEMMER**

Totalt antall medlemmer i 2024 var 39 personer, derav 3 æresmedlemmer og 11 passive. Det var 23 aktive i vårsemesteret og 17 aktive i høstsemesteret.

Medlemsregistrering, utfakturering og innbetaling av trenings- og medlemsavgift ajourholdes i Klubbadmin, som er et medlemsregister valgt av NGTF.

Ansvar: Cathrine W. Menagias

## **STYRETS ARBEIDSOPPGAVER**

Dokumentet som beskriver styrets arbeidsoppgaver og ansvar ble revidert i 2024.

## **PLAKETTER/UTMERKELSER**

50 år – Vase til Torhild Enger

## **TRENING**

Felles treningstime for medlemmene i gymsalen på Sinsen skole hver tirsdag mellom kl 1800 og 1900. Timene inneholder kondis og styrketrening. Foreningens forhold til skolen er bra, men det er noe utfordringer med renhold og ordren. Styret har gjentatte ganger tatt dette opp med skolen gjennom året.

## **STEVNER**

Det har ikke vært deltagelse på stevner i år.

## **UTSTYR OG REPARASJONER**

Det har blitt kjøpt inn noen nye vekter og strikker i 2024

## **KURS OG OPPLÆRING**

Ingen kurs gjennomført.

## **KRETSTING/FORBUNDSTING**

Foreningen deltok ikke på kretstinget 3.-5.mai 2024.

## **ARRANGEMENTER**

Årsmøtet ble holdt i på Årvoll Gård, 20 mars 2024.

Det var 19 medlemmer til stede, inkludert 7 styremedlemmer.

Møtet ble som tidligere år gjennomført effektivt og greit.

Etter de offisielle sakene ble det servert gryterett m/tilbehør, samt kaffe og kaker.

Sommeravslutningen ble gjennomført på Peppes Pizza i Lørenveien etter siste trening i vårsemesteret. Det ble servert Pizza og drikke. Bra opplegg med mange deltagere.

Lørdag 2.november ble medlemmene invitert til lunsj på Kaffistova. Det ble servert mat og kaffe/te. Totalt 21 medlemmer deltok.



Det ble ikke avholdt juleavslutning i 2024 grunnet mangel på lokaler.

#### OPPMERKSOMHETER

Det ble sendt båretbukett fra foreningen til Else-Marie Grundtjernlien sin bisettelse. Gro Hemsén deltok fra styret.

Det ble sendt en gave til SOS barnelandsbyer i forbindelse med bisettelsen til Einfrid Engmark. Gro Hemsén og Inger Høvik deltok fra styret.

Oslo, 01.02.2025

*Gro Hemsén*

Gro Hemsén  
Leder

*Eva Nilsén*

Eva Nilsén  
Nestleder/Sekretær

*Cathrine W. Menagias*

Cathrine W. Menagias  
Økonomiansvarlig

*Sissel Heggstad*

Sissel Heggstad  
Styremedlem

*Sissel Lauritzsen*

Sissel Lauritzsen  
Styremedlem

# ÅRSRESULTAT: Sinsen Gymnastikk og Turnforening - 2024

Regnskap/budsjett: 01.01.2024 - 31.12.2024 Fjorårstall: 01.01.2023 - 31.12.2023

Konto Navn	I år	I fjor	Budsjett
<b>RESULTATREGNSKAP</b>			
<b>Driftsinntekter</b>			
3000 Medlemsavgift	7 000,00	6 800,00	7000
3010 Treningsavgift Vårsemester	10 000,00	8 900,00	10000
3020 Treningsavgift Høstsemester	6 250,00	8 250,00	10000
3110 Driftsstøtte NIF momskomp	5 691,00	6 679,00	7000
3120 Grasrotandel Norsk Tipping	16 745,88	7 677,10	7500
3210 Bingopenger	18 314,00	29 622,00	15000
3620 Inntekt hyggekveld/arrangement	2 890,00	3 510,00	3000
<b>Sum Driftsinntekter</b>	<b>66 890,88</b>	<b>71 438,10</b>	<b>59500</b>
<b>Driftsutgifter</b>			
4210 Km godtgjørelse, reiseutgifter	- 984,20	- 1 688,00	-2000
4240 Instruksjon	- 19 200,00	- 17 500,00	-20400
4250 Styregodtgjørelse	- 9 000,00	- 9 000,00	-9000
4310 Utdanning/kurs			-1000
5110 Møteutgifter	- 2 250,00	- 1 500,00	-1500
5120 Deltagelse kretsting		- 6 290,00	
5210 Adm. kostnader	- 4 751,63	- 4 702,47	-5000
5220 Forsikring/Trenerlisenser	- 3 072,00	- 2 913,00	-3000
5510 Leie av lokaler	- 13 029,00	- 17 980,00	-12500
5610 Gaver, blomster, oppmerksomheter	- 4 975,38	- 3 285,58	-2500
5710 Sosiale utgifter	- 5 000,00	- 5 000,00	-5000
6310 Div utstyr, reparasjoner	- 2 168,40		-1000
7210 Kretskontingent VOGTK	- 420,00	- 420,00	-420
7220 Forbundsavgift/forsikring utøvere NGTF	- 5 600,00	- 5 600,00	-5600
7620 Utgifter hyggekveld/arrangement	- 20 536,00	- 16 479,00	-16750
<b>Sum Driftsutgifter</b>	<b>- 90 986,61</b>	<b>- 92 358,05</b>	<b>-85670</b>
<b>DRIFTSRESULTAT</b>	<b>- 24 095,73</b>	<b>- 20 919,95</b>	<b>-26170</b>
<b>Finansposter</b>			
8190 Bankgebyrer	- 2 318,50	- 2 300,50	-2500
<b>Sum Finansposter</b>	<b>- 2 318,50</b>	<b>- 2 300,50</b>	<b>-2500</b>
<b>RESULTAT FØR SKATTER</b>	<b>- 26 414,23</b>	<b>- 23 220,45</b>	<b>-28670</b>
<b>Disp. av årsresultat</b>			
8960 Årets resultat		23 220,45	
<b>Sum Disp. av årsresultat</b>		<b>23 220,45</b>	
<b>ÅRSRESULTAT ETTER DISPOSISJONER</b>	<b>- 26 414,23</b>		<b>-28670</b>

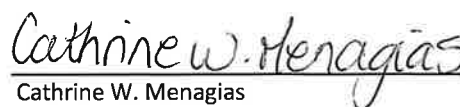
## Sinsen Gymnastikk- og Turnforening

Balanse pr 31.12.2024

	2023	2024
<b>EIENDELER:</b>		
Dnb	174 257,96	141 606,73
<b>SUM EIENDELER</b>	<b>174 257,96</b>	<b>141 606,73</b>
<b>GJELD OG EGENKAPITAL:</b>		
<b>Egenkapital</b>		
Egenkapital	182 241,41	159 020,96
Årets resultat	-23 220,45	-26 414,23
<b>Sum egenkapital</b>	<b>159 020,96</b>	<b>132 606,73</b>
<b>Gjeld</b>		
<b>Kortsiktig gjeld</b>		
Påløpte kostnader	15 237,00	9 000,00
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>	<b>15 237,00</b>	<b>9 000,00</b>
<b>SUM GJELD OG EGENKAPITAL</b>	<b>174 257,96</b>	<b>141 606,73</b>

Oslo, 14/1-25

  
Gro Hemsén  
Leder

  
Cathrine W. Menagias  
Økonomiansvarlig

  
Eva Nilsen  
Nestleder/sekretær

  
Sissel Lauritzsen  
Styremedlem

  
Sissel Heggstad  
Styremedlem

Til Styret og årsmøtet i Sinsen Gymnastikk - og Turnforening

## REVISJONSBERETNING TIL ÅRSREGSKAPET 2024

Vi har revidert årsregnskapet 2024 for Sinsen Gymnastikk og Turnforening i henhold til Regnskaps- og revisjonsbestemmelser for små organisasjonsledd tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite, kapittel 4.

Årsregnskapet for regnskapsåret 2024 viser et **overskudd**/underskudd på kr 26 414,23  
Underskuddet på kr 26 414,23 reduserer egenkapitalen. Egenkapitalen er nå på Kr 132 606,73 etter årsoppgjørdisposisjoner. Budsjettet for 2024 er satt opp med et underskudd på kr 28 670,00

### Vi har utført følgende revisjonshandlinger:

Vi har mottatt årsregnskapet som består av resultatregnskap, dagbok, saldobalanse, budsjett, møteprotokoll og bankutskrifter fra økonomiansvarlig Cathrine W. Menayas.

Vi har gått igjennom utgiftsbilagene og kontrollert at bankkonti stemmer.

Medlemskontingenten og medlemskartoteket er kontrollert.

Garantiforsikring som bestemt av Norges Idrettsforbund, deres § 10 er innbetalt.

Vi har ikke avdekket noen feil eller mangler i regnskapet.

Vi mener at dokumentasjonen for regnskapet og regnskapsføringen er i samsvar med idrettens regnskapsbestemmelser, og vi mener at årsregnskapet for 2024 kan fastsettes som Sinsen Gymnastikk og Turnforening årsregnskap for 2024.

Oslo, 24.02.25

Linda H. Lunde

Linda Høvik Lunde  
Revisor

Berit Berg

Berit Berg  
Revisor

## **FORSLAG TIL DET 92. ÅRSMØTE DEN 19. MARS 2025**

### **I SINSEN GYMNASTIKK OG TURNFORENING**

Med bakgrunn i gjennomgang av resultatet i årsregnskapet til Sinsen Gymnastikk og Turnforening, har styret besluttet å fremme forslag til årsmøte om å heve medlemskontingenten til

**kr. 300,- pr år.**

I løpet av de siste årene har vi dessverre hatt nedgang i antall medlemmer og utgiftene til driften av foreningen øker.

Vi er i henhold til nye regler i Lotteri og stiftelsestilsynet heller ikke lenger kvalifisert til mottak av bingo penger, noe som har vært en god inntektskilde for foreningen i mange år.

Økningen av medlemskontingenten vil, hvis det godkjennes av årsmøte, gjelde fra 2026.

Oslo, 31.01.2025

Styret i Sinsen Gymnastikk og Turnforening



# Sinsen Gymnastikk- og Turnforening

## Budsjett 2025

	<b>Driftsinntekter</b>	<b>Budsjett 2025</b>	<b>Budsjett 2024</b>	<b>Regnskap 2024</b>
3000	Medlemsavgift	5 400,00	7 000,00	7 000,00
3010	Treningsavgift vårsemesteret	9 100,00	10 000,00	10 000,00
3020	Treningsavgift høstsemesteret	9 750,00	10 000,00	6 250,00
3110	Driftsstøtte NIF momskompensasjon	7 000,00	7 000,00	5 691,00
3120	Grasrotandel Norsk Tipping	12 000,00	7 500,00	16 745,88
3210	Bingopenger	3 791,00	15 000,00	18 314,00
3620	Inntekt hyggekveld/arrangement	4 500,00	3 000,00	2 890,00
	<b>Sum driftsinntekter</b>	<b>51 541,00</b>	<b>59 500,00</b>	<b>66 890,88</b>
	<b>Driftskostnader</b>			
4210	Km godtgjørelse, reiseutgifter	-1 000,00	-2 000,00	-984,20
4240	Instruksjon	-21 000,00	-20 400,00	-19 200,00
4250	Styregodtgjørelse	-9 000,00	-9 000,00	-9 000,00
4310	Utdanning/kurs	-1 000,00	-1 000,00	-
5110	Møteutgifter	-1 500,00	-1 500,00	-2 250,00
5120	Deltagelse kretsting	-	-	-
5210	Adm. Kostnader	-5 000,00	-5 000,00	-4 751,63
5220	Forsikring/trenerlisens	-3 200,00	-3 000,00	-3 072,00
5510	Leie av lokaler	-13 800,00	-12 500,00	-13 029,00
5610	Gaver, blomster, oppmerksomheter	-3 500,00	-2 500,00	-4 975,38
5710	Sosiale utgifter	-	-5 000,00	-5 000,00
6310	Div. utstyr, reparasjoner	-1 000,00	-1 000,00	-2 168,40
7210	Kretskontingent VOGTK	-420,00	-420,00	-420,00
7220	Turnforsikring NGTF	-5 600,00	-5 600,00	-5 600,00
7620	Utgifter arrangementer	-15 250,00	-16 750,00	-20 536,00
	<b>Sum driftskostnader</b>	<b>-81 270,00</b>	<b>-85 670,00</b>	<b>-90 986,61</b>
<b>DRIFTSRESULTAT</b>		<b>-29 729,00</b>	<b>-26 170,00</b>	<b>-24 095,73</b>
	<b>Finansposter</b>			
8010	Renteinntekter	-	-	-
8190	Bankgebyrer	-2 500,00	-2 500,00	-2 318,50
	<b>Sum finanskostnader</b>	<b>-2 500,00</b>	<b>-2 500,00</b>	<b>-2 318,50</b>
<b>ÅRSRESULTAT</b>		<b>-32 229,00</b>	<b>-28 670,00</b>	<b>-26 414,23</b>

## Valgkomiteens innstilling til årsmøtet 19. mars 2025

Leder (2025-2027): Cathrine Menagias

Økonomiansvarlig (2025-2027): Lisbeth Olsen

Styrememedlem (2025-2027): Gunn Quamme

Revisor (2025-2027): Linda Høvik Lunde

Valgkomité: Inger Høvik

Gro Hemsén

Oslo, 17. februar 2025

  
Anne Grethe Bartholsen

  
Inger Høvik