

Verksamhetsberättelse 2023

Söderhamns Gymnastikförening redovisar här sin verksamhetsberättelse för perioden
2023-01-01 – 2023-12-31



**Söderhamns
Gymnastikförening**

1. Fakta om verksamhetsåret

Styrelse

På föreningens årsmöte den 17 april 2023 valdes följande styrelse:

Ordförande:	Jessica Zetterberg
Vice ordförande:	Margareta Kemi
Sekreterare:	Lotta Zetterström
Kassör:	Anna Ahlander
Ledamöter:	Kerstin Sandberg, Erik Onelius Rose-Marie Koivisto, Peter Sjögren Terese Åsman Lusth
Revisorer:	Maria Lugnö och Lisa Johansson
Valberedning:	Pernilla Hartzell och Sofi Kastman

Medlemmar och avgifter

Föreningen har under verksamhetsperioden haft cirka 900 medlemmar samt cirka 70 ledare.

Medlemsavgiften har under året fortsatt varit 150 kr per person och kalenderår.

Avslutningar

Styrelsen bjuder även vid varje terminsslut in till avslutning för alla ledare i föreningen, något som är mycket uppskattat. I år träffades vi efter vårterminen på Flygstaden där vi åt gott och umgicks. Efter höstterminen träffades vi först på Strike där vi bowlade och spelade shuffleboard. Vi avslutade kvällen på CFL där vi åt och hade trevligt tillsammans.

Stipendiet för årets unga ledare delades ut i samband med sommaravslutningen till Alva Forsberg Fryklund.

2. Beskrivning av genomförd verksamhet

Söderhamns Gymnastikförening har under året bedrivit idrott med syfte att utveckla människor i alla åldrar såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Föreningen är medlem i Svenska Gymnastikförbundet och är därigenom ansluten till Riksidrottsförbundet. Föreningens verksamhet är indelad enligt följande sektioner:

Barn- och familjegymna

Huvudsyftet med barn- och familjegymna är att den ska ligga till grund för fortsättning i annan verksamhet i föreningen såsom trupp gymnastik och parkour.

Verksamhet har bedrivits på följande orter:

Vårterminen

Sandarneskolan (Familjegymna, 2 grupper)

Bergviksskolan (Familjegymna)

Vågbroskolan (Familjegymna, 2 grupper)

Flygstaden (Familjegymna, 2 grupper)

Ljusne idrottshall (Familjegymna)

Höstterminen

Sandarneskolan (Familjegymna, 2 grupper)

Bergviksskolan (Familjegymna)

Vågbroskolan (Familjegymna, 2 grupper)

Vågbroskolan (Barn gymnastik)

Flygstaden (Familjegymna, 2 grupper)

Ljusne idrottshall (Familjegymna)

Norrtullshallen (Familjegymna)

Alla våra grupper inom barnverksamheten är för närvarande Familjegymna-grupper förutom en som är barn gymnastik. I familjegymnan är föräldrarna är med sina barn i gymnastiken, där består träningen av hinderbanor, lekar och övningar.

Barnen som går på barn gymnastik blir lämnade av föräldrarna till ledarna som sedan leder barnen i gymnastikens grunder. Även här består träningen av hinderbanor, lekar och övningar.

På hösten startade vi upp två nya grupper, en familjegympagrupp med hjälp av en anställd i föreningen och en barn gymnastikgrupp som leddes av föräldrar.

Truppgymnastik

Minitrupper

Denna gymna innebär övningar och redskapsbanor blandat med lekar. En viktig träningsform för att lära sig grunderna inom truppgymnastiken.

Under 2023 hade föreningen två minitrupper födda 2016-2017 som tränade 1 timme i veckan.

Trupper utom tävlan

Vi har haft två trupper för nybörjare och de som ännu inte är redo för tävlingstrupp. Trupperna har haft gymnaster som är födda 2010-2015.

Vi har en vuxentrupp för alla över 15 år där deltagarna är en blandning av gamla gymnaster och de som är helt nybörjare.

Tävlingstrupper

Vi har under 2023 haft 11 tävlingstrupper utspridda över åldrarna 7-17 år. Trupperna har tränat mellan 2-6 timmar per vecka.

Tävlingar

Under våren deltog vi i Uppsvenska mästerskapen i Sandviken och vår egen tävling, Gävleborgsjakten i Söderhamn. Ett lyckat arrangemang som drog fulla läktare under två dagar i maj.

Under hösten deltog våra tävlande trupper i Uppsvenska mästerskapen i Hudiksvall och på Gävlebocken i Gävle.

Utbildningar

Vi fortsatte att prioritera utbildningar för våra ledare då det är viktigt för oss. Både för att stärka våra ledare i sitt ledarskap och för att våra gymnaster ska kunna utvecklas med utbildade och licensierade ledare som passare. Vi hade deltagare i följande utbildningar:

- Åldersanpassad träning för barn och unga
- Gymnastikens baskurs – träning och tävling
- Truppgymnastik A
- Truppgymnastik Redskap B
- Gymnastikens ledarskap
- Styrka, rörlighet och fysiologi
- Trampolin som hjälpmedel
- Domarutbildning steg 2

Övrigt

Truppen har under året haft försäljning av bland annat Newbody, Toa- och hushållspapper, Bingolotter till uppesittarkvällen och Bingolottos julkalendrar.

Vi erbjöd under sommaruppehållet sommarträningar i tre dagar för alla i åldrarna 7-12 år.

Vi genomförde en juluppvisning med föreningens alla trupper, temat var Astrid Lindgren.

I samarbete med RF-SISU deltog föreningens äldre gymnaster i Skippa attityden som är ett utbildningskoncept, utvecklat av RF-SISU Gävleborg. Där får barn och unga själva komma till tals och ges utrymme att bestämma hur de vill ha det i träningsgruppen.

Parkour

Parkouren kunde under våren, efter en tids uppehåll, starta upp med en grupp för födda 2014-2016.

Under hösten fylldes även en till grupp för barn födda 2012-2013.

Utbildningar

Vi fortsatte att prioritera utbildningar för våra ledare då det är viktigt för oss. Både för att stärka våra ledare i sitt ledarskap och för att våra gymnaster ska kunna utvecklas med utbildade och licensierade ledare som passare. Vi hade deltagare i följande utbildningar:

Gymnastikens baskurs – träning och tävling

Parkour/freerunning steg 1

Vi stod som värdförening för en parkourutbildning under hösten.

Gymmix

Gymmixverksamheten har i huvudsak bedrivits i Spegelsalen (C-hallen) på Idrottshallen i Söderhamn

Följande pass har hållits under året:

Cirkelträning	Zumba	Step
Pilates	Styrka och balans	Helkroppsstyrka
Pump	Allsidig utomhusträning	Soma move

Terminerna består av 15 veckor på våren och 15 veckor på hösten. Under våren förlänger vi terminen med ett extra maj-schema och minskar då utbudet till Zumba, Helkroppsstyrka, Step och Pump.

Under sommaren erbjöd vi cirkelträning utomhus vid idrottshallen på Flygstaden

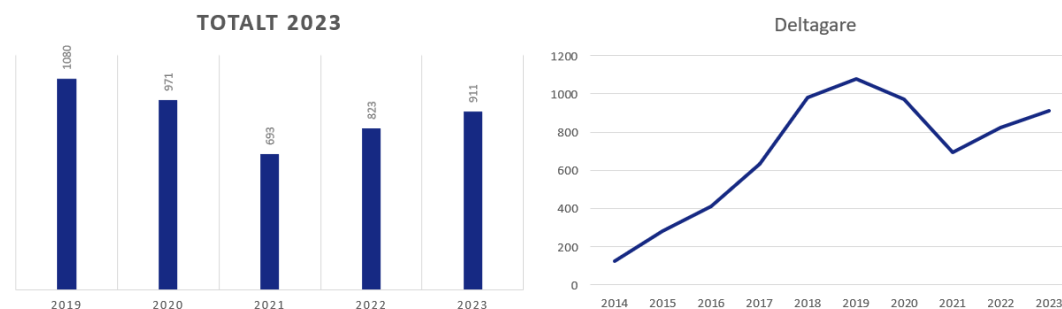
Vi fortsatte med frukostträningen som vi började med förra året. Under 7 lördagar erbjuds deltagarna ett cirkelpass på Flygstaden och efter det äter vi frukost tillsammans, något som uppskattas av många.

Utbildning

Vi stod som värdforening till en basgruppträning en helg i februari 2023 och hade då fyra egna ledare som deltog i utbildningen.

3. Styrelsens berättelse

Verksamheten har under 2023 fortsatt att öka efter pandemin. Vi har ännu en bit kvar att nå upp till deltagarantalet innan pandemin, men det går rakt uppåt i kurvan:



Styrelsen har fortsatt arbetet som startade 2022 med att säkerställa organisationens arbetsätt, få struktur samt styrdokument och rutiner på plats. Vid varje styrelsemöte följs statistik upp samt så redovisas ekonomi fortlöpande för att i tid kunna sätta in åtgärder vid behov.


Bidrag har beviljats från Svenska Gymnastikförbundet (SvGF) samt RF-SISU Gävleborg (RF-SISU) för att arbeta med föreningsutveckling. Styrelsen har under året haft tre träffar med syfte att få struktur på aktiviteterna i årshjulet som att inrätta en Arrangemangsgrupp och en Hallansvarig som ansvarar både för dagliga underhållet som långsiktiga investeringar. Terminsstarterna har nya rutiner kring bemötande och hur vi informerar föräldrar och gymnaster. I samarbete med idrottskonsulent från RF-SISU Gävleborg har vi tillsatt en ungdomskommitté som jobbar med trygghet och aktiviteter tillsammans med föreningens trygghetsansvarige.

Vision:

Vision

Söderhamngympan är dit du kommer hem.
Alla är välkomna precis som de är.

Söderhamngympan vill vara världens bästa gymnastikförening!
Tillsammans gör vi det möjligt!



En stor del i föreningsutvecklingen grundar i att ha trygga idrottsmiljöer för våra barn och ungdomar och vi jobbar kontinuerligt med vår vision att det är *"Hit du kommer hem"*.

Vi projektanställde under hösten en ledare som startade upp grupper inom både barn gymnastik och parkour och som sen kunde tas över av föräldrar. Hon var också med i vår nystartade ungdomskommitté som kontaktperson mellan dem och styrelsen.

Söderhamn den 17 april 2023

Jessica Zetterberg

Margareta Kemi

Anna Ahlander

Lotta Zetterström

Kerstin Sandberg

Erik Onelius

Rose-Marie Koivisto

Peter Sjögren

Terese Åsman Lusth