

## Verksamhetsberättelse 2021

**Söderhamns Gymnastikförening** redovisar här sin verksamhetsberättelse för perioden  
2021-01-01 – 2021-12-31



**Söderhamns  
Gymnastikförening**

# 1. Fakta om verksamhetsåret

## Styrelse

På föreningens årsmöte den 15 april 2021 valdes följande styrelse:

Ordförande: Patrik Eriksson

Vice ordförande: Malin Thurfjell

Sekreterare: Lotta Zetterström

Kassör: Anna Ahlander

Ledamöter: Kerstin Sandberg, Magnus Jonsson,  
Jan Ekholm, Margareta Kemi,  
Monika Nilsson

Revisorer: Maria Lugnö och Anna Nordahl Thurfjell

Valberedning: Pernilla Hartzell och Malin Flink

## Medlemmar och avgifter

Föreningen har under verksamhetsperioden haft cirka 550 medlemmar samt drygt 50 ledare.

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

På årsmötet i april beslutades enligt inkommen motion från styrelsen att ta bort tidigare medlemsavgiften för familj. Familjeavgiften innebar att en familj (personer måste vara folkbokförda på samma adress) betalade 400 kronor per familj och år oavsett antal familjemedlemmar. Motiveringen för borttagandet var att rabatten gynnade få och innebar ett extra arbete i samband med fakturering.

## Avslutningar

Styrelsen bjuder vid varje terminsslut in till avslutning för alla ledare i föreningen, något som är mycket uppskattat.

I år kunde vi genomföra fysiska avslutningar både efter avslutad vår- och hösttermin på hallen på Flygstaden där vi åt mat och umgicks. Stipendiet för årets unga ledare delades ut i samband med sommaravslutningen till Hanna Säfström. Som julklapp fick alla ledare en varsin t-shirt samt luvtröja med föreningens logga på.

## 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

#### Höstterminen

Sandarneskolan (Familjegymna, 2 grupper)

Flygstaden (Familjegymna)

Bergviksskolan (Familjegymna)

Glamsta skola i Trönö (Familjegymna)

Vågbroskolan (Familjegymna)

Ljusneskolan (Familjegymna)

Alla våra grupper inom barnverksamheten är för närvarande Familjegymna-grupper där föräldrarna är med sina barn i gymnastiken. Träningarna består av hinderbanor, lekar och övningar.

På hösten fick vi nya ledare i Bergvik och Sandarne. Ledarna i Sandarne är ungdomar som själva är gymnaster i vår truppverksamhet och det är väldigt roligt att de vill ta steget vidare inom föreningen som ledare.

Vi startade en ny familjegymna-grupp i Vågbro och har nu fler barngrupper än vi haft på länge. Med anledning av Covid-19 kunde vi inte ha någon barnverksamhet under våren -21, så det var kul att se att intresset ändå var stort då vi öppnade igen inför höstterminen.

## Truppgymnastik

### Minitrupper

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

Under 2021 hade föreningen 4 minitrupper födda 2012-2015 som tränade 1 timme i veckan.

### Trupper utom tävlan

Trupp Fenix är en grupp för nybörjare och de som ännu inte är redo för tävlingstrupp. Gruppen har haft gymnaster som är födda -07 och tidigare.

Vår vuxentrupp är till för alla över 18 år och deltagarna är en blandning av gamla gymnaster och de som är helt nybörjare. Under våren hade de inga träningar med anledning av restriktionerna kring Covid-19, under hösten kunde de ha träningar som vanligt.

### Tävlingstrupper

Vi har under 2021 haft 8 tävlingstrupper utspritt över åldrarna 7-17 år. Trupperna har tränat mellan 2-6 timmar per vecka.

Under hösten behövde vi slå ihop några tävlingstrupper då vi tappade ledare p.g.a. flytt och studier.

### Tävlingar

**Under våren** planerade vi att delta på Riksfyran, Uppsvenska mästerskapen i Sandviken samt vår egen tävling Uppsvenska mästerskapen men alla blev inställda på grund av Covid-19.

**Under hösten** deltog 10 gymnaster ur vår äldsta trupp Sirius på Riksfyran i Eskilstuna och slutade på en stolt femte plats. Vi åkte också med samtliga tävlingstrupper på Gävleborgsjakten i Hudiksvall och visade på vår bredd med deltagande i alla klasser 4-9:

Sirius i klass 4, Omega i klass 5, Astra i klass 6, Nova i klass 7, Adara, Bellatrix samt Mira/Orion i klass 8 och Vega i klass 9.

### 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 passar:

Åldersanpassad träning för barn och unga, 14 ledare  
Gymnastikens baskurs – träning och tävling, 6 stycken  
Truppgymnastik A, 7 ledare  
Truppgymnastik redskap B (konvertering), 2 ledare  
Hållbart ledarskap, 2 ledare  
Idrottspsykologi, 2 ledare  
Styrka, rörlighet och fysiologi, 2 ledare  
Gymnastikens ledarskap, 2 ledare  
Gruppdynamik, 3 ledare  
Biomekanik, 1 ledare

Vi anordnade själva en intern hjälpledarutbildning där yngre och nytillkomna ledare fick lite grundläggande information.

En stor del av föreningens domare hade under hösten en intern domarutbildning inför Gävleborgsjakten i Hudiksvall.

### Övrigt

Truppen har under året haft försäljning av bland annat Newbody, Spicy Dream, Bingolotter till uppesittarkvällen och Bingolottos julkalendrar.

Truppgymnasterna skulle delta i Pridetåget, men det blev inställt p.g.a. Covid- 19.

Vi genomförde sommarträningar för 2 grupper (en för de i lägre klass och en för de högre klasserna) med 4 tillfällen under 2 veckor för respektive grupp.

Uppvisningen på våren blev inställd på grund av covid-19. Höstens uppvisning kunde genomföras med temat filmfestival och blev en efterlängtd tillställning som drog många besökare. Vi följde gällande restriktioner, hade insläpp mot uppvisande av Covid-bevis och delade upp föreställningen i två sittningar för att begränsa antalet i hallen.

## Parkour

Vi har inte haft någon parkour-verksamhet under 2021.

Vi har haft svårt att hitta någon som kan ta huvudansvaret för vår parkoursektion och det är något vi behöver jobba med under 2022, eller ta ett beslut om att pausa den verksamheten för att börja om längre fram.

## Gymmix

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

Följande pass har hållits under året:

Cross	Zumba®	Stepintervall
Pilates	Funktionell träning	

Under vårterminen hade vi ingen verksamhet p.g.a. pandemin Covid-19.

Under höstterminen hade föreningen 5 pass per vecka.

## Marknadsföring

Inför höstens terminsstart hade vi annonser i Söderhamns-Kuriren. Vi har också haft annonser på sociala medier.

### 3. Styrelsens berättelse

Året inleddes med att vi färdigställde renoveringen i idrottshallen på Flygstaden. Tre väggar i gymnastikhallen målades klart samt ett komplett kök gjordes i ordning. På grund av den fortsatta pandemin har vi dock inte kunnat använda och utnyttja lokalen i den utsträckning som vi tänkt oss, med bland annat läger och uthyrning.

Terminsstarten blev uppskjuten ett par veckor, men i februari kunde våra trupp gymnaster åter träna. Då restriktionerna påverkade träning med vuxna deltagare, blev vi under våren tvungna att ställa in våra familjegympa-grupper samt Gymmix. Det var inte heller i år möjligt att genomföra vårens hemmatävling. Till höstterminen kunde alla våra grupper komma igång och i december kunde vi äntligen ha en juluppvisning för samtliga trupper. Det var fortsatt vissa restriktioner som vi fick anpassa oss till och bland annat kontrollera Covid-pass på alla besökare.

Vi har under året haft ett bra samarbete med kommunen och andra föreningar kring gymnastik för personer med funktionsvariationer. Särskolan i Ljusne och kommunernas olika gruppboenden har fått prova på gymnastik och rörelseglädje i hallen på Flygstaden. Gymnasterna i vår äldsta trupp har också filmat in våra uppvärmningsdanser som sen särskolan använt sig under skoltid och filmerna har även sänts på Söderhamns lokal-tv.

Vi har påbörjat ett arbete tillsammans med SISU kring Prestationsinriktade föreningsmiljöer som är ett webbaserat verktyg för föreningsstyrelsen att kartlägga och fatta beslut kring utveckling av den egna föreningen. Det arbetet kommer att fortsätta under 2022.

Även detta år har varit en aning turbulent och lärorikt, men vi lämnar nu det och hoppas att pandemin ger vika och att verksamheten kan genomföras till fullo detta år. Vi avslutar året med god ekonomi trots inställda terminer på viss verksamhet och inställd tävling som annars är en stor inkomstkälla. Anledningen till det positiva resultatet är att vi kunnat söka bidrag från flera instanser och det är vi mycket tacksamma för.

Söderhamn den 7 april 2022

---

Patrik Eriksson

---

Margareta Kemi

---

Anna Ahlander

---

Lotta Zetterström



---

Jan Ekholm

---

Kerstin Sandberg

---

Magnus Jonsson

---

Malin Thurfjell

---

Monika Nilsson