

Verksamhetsberättelse

Skillingaryds Gymnastikförening 2019



Styrelsen

Styrelsen har under 2019 bestått av:

Ordförande:	Johanna Malmklint
Vice ordförande:	Camilla Holm
Sekreterare:	Beatrice Svensson
Kassör:	Lena A. Widesdotter
Ledamöter:	Hanna Grönlund, Jennie Sandström, Jerry Karlsson
Suppleant:	Per-Arne Carlsson

Styrelsen har haft 9 protokollförda möten under 2019. Under året som gått har styrelsen jobbat mycket med projektet "Framgångsrik förening", en satsning av Gymnastikförbundet Sydost tillsammans med Smålandsidrotten. Arbetet börjades med att göra en SWOT-analys med fokus på styrkor och svagheter och utefter detta hitta föreningens behov att arbeta vidare med. Styrelsen kom fram till att man ville öka gemenskapen och trivseln i föreningen och att göra detta genom att jobba med två punkter – 'ledarvård' och 'medlemsvård'. Senare skapades en handlingsplan för fortsatt arbete, med beslutet att börja fokusera på "ledarvård". Detta för att först skapa en trygg grund i förening och sedan fortsätta att jobba med medlemsvård parallellt, som ett ständigt pågående arbete. Styrelsen har arbetat med projektet vid styrelsemöten, mejl ledes och via Messenger. Under en styrelsehelg gjordes även ett arbete, tillsammans med SISU, kring 'Temablock 4 – Ledarutveckling' och 1. Rekrytera, 2. Introducera, 3. Utbilda och 4. Behålla. Engagemang, Delaktighet, Glädje och Enkla beslutsvägar är de ledord som föreningen ska koncentrera sig på i arbetet med att vårda sina ledare. Genom att arbeta efter en årsplan blir det enklare för varje ledare att veta vad som pågår i föreningen och vad man förväntas delta på. Årsplanen innehåller några obligatoriska möten per kalenderår, så som upptaktsmöte (Kickoff) inför höstterminen, uppstartsmöte i sektionerna inför vårterminen, uppvisning och årsmöte för att skapa delaktighet och gemenskap. Utöver dessa kommer varje sektion att ha några möten per år. Övriga pusselbitar med ambitionen att öka "Vi-känslan" är fadderskap, gemensam resa och ett dokument med bra information för ledare. Under hösten beslutades att föreningen ska köpa SportAdmins lösning "Kansli-service". Detta för att underlätta vid administrativt arbete som bl.a. betalning för medlemmar och registrering av arvode för ledarna. Förändringen implementerades direkt, med gott resultat. Även denna höst deltog styrelsen vid Gymnastikförbundet Sydosts planeringskonferens för styrelser i Växjö. En fredagskväll med diskussioner kring aktuella frågor rörande föreningsliv och en soffpanel där ordförande Johanna agerade deltagare i frågepanelen. Under lördagen konfererades två temablock – 'Ledarutveckling' och 'Inkludering och jämställd förening'. Senare föreläste även Jim Thuresson om attityder och inställningar, mentala bilder, och om att bygga självförtroende. En mycket trevlig föreläsning med många skratt och tanken väcktes att på något sätt kunna erbjuda även föreningens ledare att få lyssna till Jim. Styrelseledamot Jerry Karlsson blev under 2019 år även ledamot i Gymnastikförbundet Sydosts styrelse.

Verksamhet Vårterminen 2019

Vårterminen bestod av 15 veckor och erbjöd 10 vuxenpass och 16 barn- och ungdomspass per vecka.

Gruppträning

Kondition & Styrka

PS-Movement

Zumba +Core

Lättgympa

Yoga

Tabata/EFIT

Funktionell träning

Cirkelfys

Pump

Spring Loss Med Oss (11 v)

Lördagsgympa – 5 veckor, olika pass

Barn- och ungdomsträning

Barngympa 2016

Barngympa 2015

Barngympa 2014

Barngympa 2013

GympaKidz Action 2010-12

Parkour ≥2009

Redskap 2012

Redskap 2011

Redskap 2009/10

Redskap ≥2008

Trupp 2009/10 (tränade under 17 v)

Trupp 2007/08 2ggr/vecka (tränade under 17 v)

Trupp ≥2006 2ggr/vecka (tränade under 17 v)

Fristående ≥2008

Vårt samarbete med Skillingaryds Frisksportklubb, "Spring Loss Med Oss", har fortsatt även detta år. Löpning i grupp varvat med teknik och styrka för skadefri träning. Totalt antal träningstillfällen under våren var 11st med ett deltagarantal på 15–20 st. Under första halvan av vårterminen hade vi ett samarbete med Värnamo Gymnastikklubb och överenskommelse att komma med våra trupp gymnaster för att träna på Värnamos tumblinggolv under 6 söndagar. I gengäld planerade och coachade våra ledare även deras gymnaster som tränade i hallen samtidigt. Detta för att senare under terminen kunna åka på vår allra första tävling i klass 6 med grenen tumbling istället för matta. Så i mars åkte 1 trupplag till Vetlanda för att delta i Redskapscupen där vi tävlade i grenarna tumbling och trampett. Prestationen var fantastisk men räckte inte till pallplats denna gång. Då det inte blev någon tävling för övriga trupp-lag att delta i, gjorde man istället en utflykt till Yoump i Jönköping med dessa gymnaster. Parkouren åkte också dit vid ett tillfälle och hoppade loss, under vårterminen. Tema för vårterminens uppvisning var "Tidsresa" och publiken fick följa med på en resa bakåt i tiden, i en tidsmaskin med gymnaster. I vanlig ordning köpte publiken hembakt fika samtidigt som de fick se den röda tråden genom verksamheten och hur man utvecklas från 3-åringarnas barngympa till de äldre ungdomarna i trupp. Årets sommargympa varade i 7 veckor och erbjöd 10 träningstillfällen med varierande pass ute på Grönelund. Antal deltagare per pass var i genomsnitt ca 10 personer. Även denna försommar genomfördes en resa till Isabergs hinderbana med avslutande löpning uppför backe. 19 personer deltog och dagen rundades av med gemensam lunch även denna gång. En härligt utmanande och lekfull dag som numera ses som en tradition! Truppgymnasternas termin avslutades i vanlig ordning med läger. Så i mitten av maj färdades 36 gymnaster och 10 ledare med buss ner till Lingvallen i skånska Skälderviken. En hel helgs träning i anläggningens välutrustade hallar med gropar, trampoliner och fasttrack mm. Denna gång med enbart föreningens egna tränare, då den externa hjälpen "Lingvallen-Lollo" hade andra åtaganden denna helg. För hjälp med allt praktiskt runt omkring själva träningen, liksom omplåstring av trötta gymnaster, följde 2 föräldrar med även detta år. Lägeravgiften subventioneras varje år av föreningen för att det inte skall bli för dyrt att följa med. Under vårterminen arrangerades också Hjärt- och lungräddning-utbildning för framförallt våra nya ledare, men fritt för alla att medverka. Räddningstjänsten höll i utbildningen även denna gång.

Verksamhet Höstterminen 2019

Höstterminen bestod av 13 veckor och erbjöd 12 vuxenpass och 15 barn- och ungdomspass per vecka.

Gruppträning

Kondition & Styrka

PS-Movement

Core

Zumba Fitness

Lättgympa

Yoga

Tabata/EFIT

Funktionell träning

Cirkelfys

Pump

Spring Loss Med Oss (12 v)

Mamma-Gympa

Lördagsgympa – 4 veckor, olika pass

Barn- och ungdomsträning

Barngympa 2016

Barngympa 2015

Barngympa 2014

GympaKidz Action 2011-13

Parkour ≥2010

Redskap 2013

Redskap 2012

Redskap 2011

Redskap ≥2010

Trupp 2009/10 (tränade under 17 v)

Trupp 2007/08 2ggr/vecka (träning

Trupp ≥2006 2ggr/vecka (tränade under 17 v)

Fristående ≥2008

Innan höstterminens officiella start erbjöds 3 veckors "Sensommarfys". 6 av våra instruktörer höll i 6 varierande pass utomhus. I ett försök att fånga upp våra nya ledare och att skapa gemenskap arrangerades en liten kick-off med våra ledare, innan terminsstart. En dag med information kring Skillingaryds GF, dess verksamhet och riktlinjer för samtliga ledare. I ett försök att fånga upp ledarnas åsikter och önskemål genomfördes även en mentometer med de två frågorna; Varför finns föreningen till? och Vad är ledarvård för dig? Med en god smörgås i magen avslutades dagen med föreläsning och praktiska övningar i skadehantering fokuserat på gymnastikskador. För gemenskap och tillhörighet delades turkosa t-shirts ut till alla med en aktiv roll i föreningen och ledarfoton togs till hemsidan. Barngymnastik för barn födda 2017 startas fortfarande inte under hösten utan det blir en uppstart till våren 2020. Nytt för terminens vuxenpass var Mamma-gympa, ett pass för nyblivna mammor där bebisen kan följa med. En föreläsning "Rörelse hela livet" arrangerades genom löpargruppen. Ett samarbete mellan Skillingaryds GF, Skillingaryd FK och Smålandsidrotten där Erik Torhall pratade om hur man kan utveckla sin kondition och bibehålla den genom livet, samtidigt som man håller sig skadefri och mår bra. I och med de nya reglerna kring starter baserat på tvång av aktiv domare i sin förening ansågs vi inte ha möjlighet att delta i någon trupptävling med domare under hösten. Istället deltog samtliga truppgymnaster i Sydostmästerskapen nivå 9 (Gympa Cupen). En tävling utan utbildade domare och poäng, som arrangerades i Skillingaryd. En tävling där varje tävlande förening har med en "tyckare" istället. Totalt ställde Skillingaryds GF upp med 5 lag i två olika klasser. Alla lagen presterade på topp och vi fick stå på prispallen många gånger – totalt 3 guld och 3 silver. Då vi vill kunna utmana våra truppgymnaster ytterligare, med svårare övningar och tävlingar, har vi under hösten köpt ett tumblinggolv och en Pegasus – båda begagnade från Huskvarna GF. Då förvaring fortfarande är ett problem fick vi stuva om ordentligt i våra förråd, men framförallt förvara mycket av vårt material ute i hallen. En dialog med Skillingaryds Innebandyklubb har startats för samarbete kring frågan och ett förslag har tagit form där båda föreningarna ser en fördel i att flytta Innebandyklubbens klubblokal till Arenan och åter göra det till förråd istället. Ett förslag som lyfts till förvaltningen och kommer att jobbas vidare med under 2020.

Medlemmar

Antal medlemmar under vårterminen:

VT-19	0–6 År	7–12 År	13–20 År	>21 År	Summa
Kvinna	49	112	51	141	353(326)
Man	27	37	9	22	95(103)
Totalt	76	149	60	163	448(429)

Antal medlemmar under höstterminen:

HT-19	0–6 År	7–12 År	13–20 År	>21 År	Summa
Kvinna	55	96	56	153	360(308)
Man	31	32	9	31	103(81)
Totalt	86	128	65	184	463(389)

Parantes redovisar motsvarande antal år 2018.

Året har haft en god riktning och medlemsantalet har åter ökat lite, både vår- och hösttermin. En positiv iakttagelse är att för ovanlighetens skull har höstterminen genererat något fler medlemmar än vårterminen. Normalt brukar det vara tvärtom. Jämfört med föregående år ser ökningen ut att mest ha skett bland motionärerna, både bland ungdomar och vuxna. Vilket visar att beslutet att sänka avgiften för ungdomar gav ett bra utslag att få fler ungdomar till rörelse. Vi tror också att ytterligare en anledning till ökningen kan bero på våra yngre ledare av gruppträningspass, som lockar fler unga att komma och träna. Som förening fortsätter vi att vara väldigt noga med säkerhet och kvalitet i vår träning, vilket gör att vi inte kan hantera större grupper än vad vi klarar sett ur detta perspektiv. Därför har vi svårigheter att öka antalet medlemmar för barn- och ungdomsverksamheten. Våra begränsningar är ledare och halltider för att kunna erbjuda fler barn plats.

Antal ledare under höstterminen (även inkluderade i antal medlemmar):

	12–14 År	15–20 År	>21 År	Summa
HT-19	2	12	33	47

Vi ser med glädje att antalet ledare har ökat med 10 personer sedan förra hösten, jämnt fördelat bland både ungdomar och vuxna. Fler föräldrar har engagerat sig som hjälpledare i barngymnastiken, vilket vi är mycket tacksamma för. Samtidigt har vi fått in nya ledare inom motionsträningen och vi har kunnat fortsätta erbjuda en varierad träning med ett stort utbud. Fler ungdomar har gått in som ledare för barn- och redskapsgymnastiken vilket är mycket uppskattat både av föreningen som av barnen i grupperna. Föreningens ambition är att ett ledararbete inom SGF ska ses som en merit i arbetsliv och samhälle och vi vill satsa på våra ungdomsledare inom föreningen. Vi vill vara med och bidra till deras start in i arbetslivet och vet att ett engagemang inom föreningslivet ses som en merit.

Arrangemang

Precis innan vårterminens start arrangerades ett litet gratis träningskonvent för alla grupptränings-sugna. En förmiddag, i sporthallen, som startades med lugn Yoga för att väcka upp kroppen innan "Happy Feet"-träning, föreläsning om träning och Styrka & Rörlighet, innan avslut med stretch. Senare delen av vårterminen arrangerades vårt s.k. "Påskägg" på Skärtorsdagskvällen. 2-timmars drop-in-träning med blandade 30 minuters motionspass. Efter vårterminens slut hade vi en gratis kostföreläsning genom SISU, för alla intresserade. En föreläsning om vikten av att äta sund och

hälsosam mat för att kunna prestera i sin idrott och utvecklas. Under hösten hyrde vi den nya Gymnastikhallen i Huskvarna två lördagar, för extraträning för de två äldre truppgrupperna. Som avslutning av höstterminen stod Skillingaryds Gymnastikförening som värd för Sydostmästerskapen nivå 9. Ett mycket lyckat arrangemang med fikaförsäljning, lotteri och framförallt glädjande gymnastik. Tävlingen engagerade många ledare i föreningen tillsammans med föräldrar, vilket genererade till en mycket trevlig dag och ett fint tillskott till kassan för ungdomsverksamheten.

- 12/1 Träningskonvent i sporthallen
- 11/3 Gottåsa Cup – Grimslöv
- 18/4 Påskägg – litet gympakonvent
- 28/4 Uppvisning i Arenan
- 10–12/5 Lingvallen – truppläger i Skälderviken
- 15/5 Kostföreläsning SISU
- 15/6 Hinderbana – Isaberg, Hestra
- 24/8 Kick-off SGF ledare
- 15/10 Föreläsning "Rörelse hela livet" – Skillingaryd
- 8–9/11 Planeringskonferens styrelser – Växjö
- 7/12 Sydostmästerskapen Nivå 9 – Skillingaryd

Utbildning

Föreningen har fortsatt sin satsning på utbildning och flera ledare har gått olika kurser för att förkovra sig inom gymnastik eller olika motionsformer. Detta har lett till ökad kompetens bland våra ledare och en säkrare och mer kvalitativ verksamhet.

- 12–13/1 Bas Barn- & Ungdom – Växjö
- 26–27/1 Utvecklingshelg – Bosön
- 9–10/3 Rörelse hela livet – Växjö
- 27/3 HLR – Skillingaryd
- 17/8 Ledarskapsutveckling – Villa Vik, Växjö
- 18/8 Topp Convention, Korpen – Växjö
- 24/8 Informations- & Inspirationsdag – Skillingaryd
- 3/9 Yoga-utbildning – Hook
- 14/9 Inspirationsdag trupp gymnastik – Växjö
- 21/9 Hopp & Volt – Grimslöv
- 22/9 Matta & Airtrack – Grimslöv
- 12–13/10 Bas Barn- & Ungdom – Huskvarna
- 19–20/10 Yoga Steg 1 – Växjö

Ekonomi

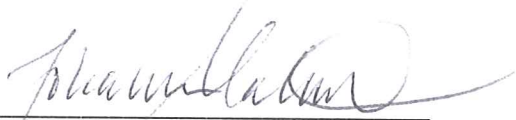
Omsättningen 2019 har ökat med 17% och slutar på 525 tkr. Av intäkter utgör medlemsintäkter 66% vilket motsvarar 347 tkr. Jämfört med 2018 var medlemsintäkterna 315 kr. Ökningen kommer främst från Gruppträningsverksamheten. Resterande 34% av de totala intäkterna är bidrag från kommunen och Riksidrottsförbund, intäkter från medlemsaktiviteter, läger/kurser samt löpargruppen. Löpargruppen, som är ett samarbete mellan SGF och SFK och där ev. överskott delas upp, gav i år ett ringa överskott då deltagarantalet varit färre. Vårens uppvisning och avslutning av barn/redskap/trupp- verksamheten i Skillingaryds Arena gav ett överskott från fikaförsäljning på 7 tkr. Tävlingen Sydostmästerskapet som vi arrangerade i december gav ett överskott på nästan 15 tkr (!)

från Halva potten, fikaförsäljning och entréavgifter (20 kr/vuxen). Vi har gjort inköp av redskap för nästan 80 tkr. Det rör sig om stepbrädor, vikter, gummiband samt begagnat tumblinggolv och Pegasus. Vi har även köpt in en fana och beachflagga för att kunna exponera oss bättre. Vi har också köpt in och tryckt upp reflexvästar och mössor som medlemsförmåner. Reflexvästen delades ut gratis till alla som betalade terminsavgift för gruppträning under vårterminen, medan mössan sålts till förmånligt pris. Årets inköp gör att vi redovisar ett negativt resultat på knappt -44 tkr. Likviditeten är fortsatt god och utgående balans kassa och bankkonto slutar på dryga 312 tkr.

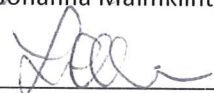
Slutord

Även i år riktar vi ett stort tack till alla som bidragit till vår verksamhet! Vi är väldigt tacksamma över alla våra engagerade ledare som ställer upp med sin tid och hjälp både inför och under varje träningstillfälle eller arrangemang. Engagemang är en viktig kugge i föreningslivet! Genom projekt Framgångsrik förening har vi försökt arbeta fram en strategi för att försöka behålla våra ledare genom att vårda och få dem att känna sig delaktiga. Vi vill också försöka få en "god stämpel", att det är roligt att vara ledare hos Skillingaryds Gymnastikförening, för att få fler att vilja engagera sig. Vi kommer fortsätta att ha ledarnas utveckling och ökad kunskap i fokus med målet att alla ledare ska känna sig trygga i sin roll och ha den kunskap som krävs för sin respektive grupp för att fortsätta erbjuda professionell och säker träning. Vi ser nu att vi måste jobba vidare med detta parallellt med medlemsvården och göra Skillingaryds GF till en förening man vill vara medlem i och känna glädje hela livet. Vi kommer fortsatt kämpa vidare med önskan om fler ungdomar mellan 13–25 år i hela vår verksamhet, då vi vet hur viktigt det är med fysisk aktivitet för att få ett friskare samhälle. Vi är en öppen förening med mycket utåtriktad verksamhet och kommer fortsatt erbjuda bra träning för vuxna samt rolig och utvecklande gymnastik för barn och ungdomar.

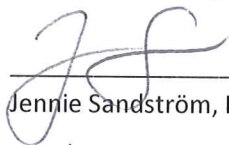
Styrelsen SGF, Skillingaryd 2020-04-19



Johanna Malmklint, Ordförande



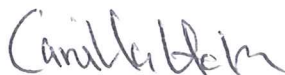
Lena Widesdotter, Kassör



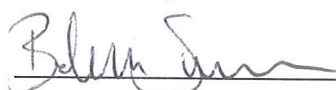
Jennie Sandström, Ledamot



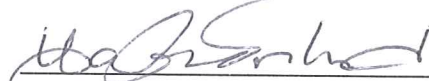
Jerry Karlsson, Ledamot



Camilla Holm, Vice Ordförande



Beatrice Svensson, Sekreterare



Hanna Grönlund, Ledamot



Per-Arne Carlsson, Suppleant