

Verksamhetsberättelse

Skillingaryds Gymnastikförening 2023



Styrelsen

Styrelsen har under 2023 bestått av:

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

Styrelsen har haft 12 protokollförda möten under 2023, inklusive konstituerande möte efter årsmötet. Under året har styrelsen fortsatt fokusera kring återstart av verksamheten för att öka medlemsantalet ytterligare efter pandemin. Genom att söka olika sorters bidrag via RF SISU och Gymnastikförbundet har vi kunnat erbjuda våra medlemmar ett gratis träningskonvent, samt möjliggjort att föreningens ledare kunnat gå olika utbildningar för en bättre och utökad verksamhet. Med förhoppning om att få fler vuxna att engagera sig i barn- och ungdomsverksamheten, har styrelsen diskuterat kring 'Föräldrar-hjälp' i hallen under träningarna. Styrelsen tog beslut om att möjliggöra obegränsat antal hjälpledare i barngrupperna, med förmån om förtur av plats i grupp för sina barn men utan arvode. Ledarstruktur för grupperna och dess kostnader har setts över och ska presenteras inför höstterminen 2024. På grund av förra årets lite större minusresultat såg styrelsen också över föreningens intäkter och kostnader och kom fram till att det var dags att höja våra medlems- respektive terminsavgifter inför höstterminen 2023, och fastställdes genom årsmötet. Vi har inte gjort någon justering på flera år men anser oss fortfarande ha ganska låga avgifter, vilket känns viktigt för att så många som möjligt ska ha möjlighet att träna med oss. Styrelsen beslutade ansöka om möjligheten till 'Vuxenvandring' i kommunen, och blev tilldelade en helg och fick således bidrag till följd av detta. Styrelsen har drivit på och påmint lite extra om att ledare ska informera när de haft t.ex. planeringsmöten, för att registrera lärgrupper hos RF SISU, och möjliggöra mer ekonomisk hjälp i samband med t.ex. ledaraktiviteter. Föreningen har alltid följt dataskyddsförordningen men för att säkerställa gällande GDPR har delar av styrelsen sett över och rensat medlemsregistret på IdrottOnline för att matcha uppdaterat register i SportAdmin. Likaså har administratörsrättigheter i SportAdmin för respektive ledare/roll bland SGF Aktiva setts över och justerats för att garantera skydd av våra medlemmars personuppgifter. Föreningen är givetvis angelägna att följa samtliga regler och riktlinjer via Riksidrottsförbundet och Gymnastikförbundet och jobbar för att säkerställa kontroll ur belastningsregistret på samtliga SGF Aktiva som har samröre med barn och ungdomar inom verksamheten. Inför förra årets årsmöte (2/5 2023) föreslog styrelsen att införa möjligheten att utse Hedersmedlem i föreningen och stadgarna reviderades. En av föreningens äldsta medlem hedrades med ett sådant i och med årsmötet för sitt långa engagemang som motionär, ledare, volontär och förebild och förtjänstfullt bidragit till att göra SGF till den framgångsrika förening den är idag. Förutom bidrag via RF SISU och Gymnastikförbundet har de årliga kommunala bidragen också sökts via nya bidragsportalen i Vaggeryds kommun, Rbok. Tyvärr upplevs detta komplicerat och mer jobb åt oss ideellt arbetande i föreningarna. Förhoppningsvis känns det enklare med tiden men med önskan om att terminsbokning av Sporthallen fortfarande bör ske manuellt genom kontakt med sporthallschefen, likt tidigare. Avslutningsvis påbörjade styrelsen också planera inför föreningens kommande 70-årsfirande, 1954 – 2024, i ett försök att hitta på lite olika roliga inslag under hela året.

Verksamhet Vårterminen 2023

Vårterminen bestod av 15 veckor och erbjöd 15 vuxenpass och 6 barn- och ungdomspass per vecka.

Gruppträning

Back & Core

Yoga

Måndagsintervaller

60-40-20

PS-Movement

Kettlebell

Tabata/Styrka

Step

Styrka/Stretch

Core/Rörlighet

Cirkelfys

Kondition & Styrka

Fredagsfys

Lördagsgympa (varierande pass)

HIIT/Intervaller

Barn- och ungdomsträning

Barngymnastik 16–17

Barngymnastik 18–19

Barngymnastik -20

Trupp 14–15

Trupp 12–13

Trupp 07–11

Samtliga barn och ungdomar från höstterminen 2022 gavs i vanlig ordning förtur till vårterminen och grupperna öppnades sedan upp för nyanmälan i mån av plats. Tack vare ett par nya engagerade föräldrar kunde vi återigen bilda en grupp för 3-åringar. Vi informerade datum och tid för öppnande för anmälan via våra sociala media, hemsida och mejl till medlemmar, och samtliga barn- och truppgrupperna blev snabbt så gott som fyllda, med gympasugna barn. Föreningen inledde 2023 med att bjuda alla ledare och SGF Aktiva på en inspirationskväll med middag och samkväm på Hooks Herrgård. Vårterminen startades vecka 3, för hela verksamheten. Endast någon liten justering av grupptränings-schemat gjordes, och samtliga 13 ledare fortsatte att köra sina pass likt höstterminen 2022. Fredagsfys-passet utvecklades vidare inriktat mot familjegympa, där barn/ungdomar och föräldrar ges möjligheten att träna och utmanas tillsammans. Ett uppskattat pass i Sporthallen men i regel tar det en stund att nå ut med nya pass/koncept och passet behöver promotas ytterligare. Under terminen erbjöds också traditionsenligt Påskägg på skärtorsdagen med 4 olika lite kortare pass, något för alla. En trevlig kväll med god uppslutning av våra medlemmar. Barn- och ungdomsverksamheten pausade som vanligt under påsklovet, då vi av erfarenhet vet att närvaron brukar vara väldigt låg dessa dagar. Barngymnastikgrupperna fortsatte att vara grupper med dubbla födelseår, för att få ihop ledarstruktur och tider, och var som vanligt rågade till antal barn. I början av mars åkte den äldsta truppgruppen på tävling, nivå 6. De gjorde en fin insats och alla var positiva och nöjda efteråt. De avslutade terminen genom att åka på läger i Lingvallen igen. För att bekosta buss och till viss del subventionerad deltagaravgift, hade man kaffeförsäljning under terminen, men föreningen bidrog också med en del pengar för att hålla nere lägeravgiften för gymnasterna. Återigen blev det en gemensam uppvisning för alla barn- och ungdomsgrupperna, då vi inte längre såg någon hälsorisk med att fylla Skillingaryds Arena med publik och gymnaster. Årets tema var 'Mello' och det blev ett färgsprakande musikfyllt arrangemang med kioskförsäljning och gott teamwork. Innan sommaruppehåll avslutades vårterminen med att ledarna i respektive sektion (Gruppträning resp. Barn- och ungdom) summerade terminen och såg över ledarstatus inför hösten.

Verksamhet Höstterminen 2023

Höstterminen bestod av 13 veckor och erbjöd 13 vuxenpass och 8 barn- och ungdomspass per vecka.

Gruppträning

Back & Core
Yoga
Intervaller
PS-Movement
Kettlebell
Rörlighet & Stretch
Intervaller/Tabata
Step Basic
Cirkelfys
Kondition & Styrka
Fredagsfys
Funktionell träning
HIIT Intervaller/Cirkel

Barn- och ungdomsträning

Barngymnastik 17
Barngymnastik 18
Barngymnastik 19
Barngymnastik 20
Lekgympa / Pre-Parkour
Trupp 15–16
Trupp 13–14
Trupp 08–12

Höstterminen inleddes med uppstartsmöte i SGF-Lokalen, för alla aktiva, där föreningsinformation och rutiner gicks igenom samt introduktion för nya ledare och förberedelser inför uppstart vecka 37. Förtursregeln för barn- och ungdomar mellan terminerna gällde även inför höstterminen, med förbehåll att anmälan måste ske innan nyanmälan öppnas. Det blir alltid något barn vars föräldrar missar att anmäla och hör av sig när respektive grupp är full. I mesta mån det är möjligt försöker vi lösa plats, men det är samtidigt mycket viktigt att grupperna inte har fler gymnaster än att vi fortsatt kan trygga en säker och kvalitativ träning. För första gången var föreningen med i kommunens 'Vuxenvandring', vilket några medlemmar hjälptes åt att genomföra första helgen på terminen. En lugn helg som fungerade bra, så beslut togs att ansöka om att få ta del av detta igen. Schemat för gruppträningen justerades något inför hösten. Dels efter utvärdering av antal deltagare, dels för att variera passen med bättre spridning. Inför hösten beslutades också att ha en fast ledare på lördagar, istället för ett rullande schema, vilket gjorde att detta pass fick en jämnare beläggning. Alla våra gruppträningsmedlemmar erbjöds att gratis delta vid vårt träningskonvent i Skillingaryds Arena. En dag fylld med träning tillsammans med inbjudna instruktörerna Carolin Helt, Maria Grandelius Lindor och Emelie Lidström. Med möjlighet att träna så mycket man ville mellan kl. 09:00 och 16:00. För att kunna utveckla våra träningspass, utmana varje deltagare och erbjuda säker träning har en del inköp varit nödvändiga. Såsom skivstänger, skivstångslås, gummiband och då en del material börjar bli slitet ser vi att vi fortsatt måste förnya dessa. Förutom våra barn- och trupp-gymnastikgrupper startades även en ny grupp, 'Lekgympa/Pre-parkour', i väntan på att ledarna för denna grupp licensierat sig genom utbildning för att sedan kunna sätta igång Parkourträning igen. Träningstillfällena har flutit på bra och höstterminen avrundades med avslutning i respektive grupper under ordinarie träningstid. Äldsta truppgruppen avslutade höstterminen med att hyra Huskvarna Gymnastikhall för extraträning två (2) lördagar.

Medlemmar

Antal medlemmar under vårterminen:

VT-23	0–6 År	7–12 År	13–20 År	>21 År	Summa
Kvinna	43	93	33	130	299(255*)
Man	39	10	0	22	71(51*)
Totalt	82	103	33	152	370(306*)

Parentes redovisar motsvarande antal år 2022.

Antal medlemmar under höstterminen:

HT-23	0–6 År	7–12 År	13–20 År	>21 År	Summa
Kvinna	68	106	30	140	344(284)
Man	44	15	1	19	79(60)
Totalt	112	121	31	159	423(344)

Parentes redovisar motsvarande antal år 2022.

Antal SGF Aktiva under höstterminen (även inkluderade i antal medlemmar):

	<20 År	21–40 År	>41 År	Summa
HT-23	11	29	30	70

Medlemsantalet har ökat från föregående år och det är roligt att se att trenden håller i sig genom att fler betalade terminsavgift under hösttermin än vårtermin. Positivt också att vi har en ökning av ungdomar i gruppträning (<20 år = 9 respektive 14). Vi hade totalt 124 motionärer i gruppträningen under vårterminen. Många av dessa tränar gärna flera gånger i veckan men vi ser att de pass som ligger lite tidigare på kvällen oftast är mer välbesökta och att de sena passen har färre deltagare. Efter ordinarie termin fortsatte gruppträningen med 'Sommargympa' fram till och med 20 augusti och totalt erbjöd vi 241 träningstillfällen, vilket är 13 fler än vårterminen 2022. Under hösten hade vi 126 motionärer och det var fortsatt svårare att få deltagare till de senare passen. Men vi ser att det under höstterminen generellt var något fler deltagare per pass, vilket kan bero på att vi hade 2 pass färre att erbjuda. Vi tappade 3 gruppträningsledare mellan vår- och hösttermin men lyckades ersätta 2 av dem med nya ledare. Efter ordinarie termin fortsatte vi med Julgympa, och totalt erbjöds 189 aktiviteter mellan 11 september och 12 januari för den som betalt terminsavgift för hösten 2023. Mellan vår- och hösttermin har en ökning skett från 193 barn- och ungdomsmedlemmar till 238, med totalt 95 respektive 98 aktiviteter, plus en (1) lägerhelg i juni för äldsta truppen. Totalt inom hela verksamheten har ledarantalet också ökat. Först med ett fåtal jämfört mot HT2022, men sedan även med 10 ytterligare SGF Aktiva mellan vår- och hösttermin 2023. Ökningen har skett främst bland hjälpledare till barn- och ungdomsverksamheten och en del av våra ledare är aktiva i flera barn- och ungdomsgrupper vilket gjorde det möjligt att öppna upp för fler grupper. Mellan vår och höst kunde vi således strukturera upp grupperna än mer åldersspecifikt samt starta Lekgympa/Pre-Parkour, vilket ledde till att vi kunde erbjuda fler barn plats i vår verksamhet och resulterade i fler ökat antal medlemmar.

Arrangemang

Året började på Hooks Herrgård med en kick-off för våra ledare. Denna torsdagskväll startades med en intressant föreläsning kring engagemang och ledarskap av Jan Anders Haag, ordförande från Habo Wolley. Vi fick följa Habo Wolleys resa för att få aktiva i sin förening och ledare att vilja fortsätta engagera sig så länge som möjligt. Den sedvanliga uppvisningen för barn- och ungdomsverksamheten var åter ett arrangemang för alla grupper att visa upp sina kunskaper gemensamt. Publiken bestående av föräldrar, syskon, släkt och vänner fick följa progressionen inom gymnastik i ett fartfyllt tempo och i kiosken erbjöds försäljning av hembakt fika, vars intäkt gick till barn- och ungdomsverksamheten.

- 12/1 Kick-off SGF-Aktiva – Hooks Herrgård
- 6/4 Påskägg motionsträning - Sporthallen
- 23/4 Uppvisning – Skillingaryds Arena
- 2/5 Årsmöte 2022 – SGF lokalen
- 5/9 Uppstartsmöte SGF Aktiva – SGF lokalen

Utbildning

Det är viktigt för oss att bedriva säker och kvalitativ träning och att våra ledare skall känna sig trygga i sin roll. Således ser föreningen det som nödvändigt att våra ledare går utbildningar och olika kurser för att stärka sin kunskap inom gymnastik eller olika motionsformer och uppmanar gärna till detta. På förfrågan från Gymnastikförbundet Sydost valde vi att på hemmaplan arrangera 'Barngymnastik – Leka och lära', en utbildning som lägger grunden för rörelse hela livet och riktar sig till ledare för barn upp till sex år. Tanken var att underlätta för våra ledare att delta men tyvärr gav det inte riktigt det vi hoppats på i antal deltagare från egen förening. Då utbildningar ofta är kostsamma och man inte längre har möjlighet att få bidrag från kommunen, behöver vi se över hur vi säkerställer att kompetensen stannar i föreningen. Under 2023 bekostade vi totalt 22 utbildningstillfällen.

- 2 pers. Trupp B Redskap – Mölndal
- 2 pers. Styrka, rörlighet och fysiologi – Digital
- 2 pers. Gymnastikens ledarskap – Digital
- 2 pers. Trampolin som hjälpredskap - Digital
- 1 pers. Baskurs Träning och tävling - Vetlanda
- 3 pers. Leka & lära – Skillingaryd
- 3 pers. Parkour steg 1 – Kalmar
- 5 pers. Baskurs Träning och tävling – Huskvarna
- 2 pers. Truppgymnastik A - Huskvarna

Ekonomi

De totala rörelseintäkterna har ökat med 100 tkr till 426 tkr, en ökning med 31%. Medlems- och terminsavgifterna utgör 64% av de totala intäkterna. Vi har fått ett bidrag från Riksidrottsförbundet på 25 000 kr vilket avser Återstartsstöd Gruppträning. Dessa pengar använde vi till att arrangera ett Gympakonvent i oktober. Vi har tecknat ett 3-årigt sponsringsavtal med Länsförsäkringar, vilket ger oss 5 tkr/år, som vi detta år har fått inbetalt både för 2022 och 2023. Vi har haft hyresintäkter på 16 tkr vilka har varit PRO Qigong (5 tkr) och Vaggeryds Kommun FaR-verksamhet (11 tkr). Vi betalar 27 600 kr i hyra per år till kommunen för SGF-Lokalen. Truppgymnasterna har sålt kakor som inbringat nästan 10 tkr vilka varit ett bidrag till lägret i Lingvallen. Föreningens nettokostnad för lägret slutade på nästan 28 tkr (kostnad buss och läger 76 683 kr minus deltagaravgift och kakförsäljning 48 940 kr). Rörelsekostnaderna har ökat med 115 tkr till 451 tkr, en ökning med nästan 35%. Ökningen beror främst på arrangemanget av lägret i Lingvallen och att vi köpt in ledarkläder från Enenda för totalt 20,6 tkr. Vi har köpt in redskap för ca 37 tkr såsom kettlebells, skivstänger, Airtrack-pump, voltkuddar m.m. Vi gör ett minusresultat på ca 25 tkr (2022 10 tkr). Vår ekonomi är fortsatt god med en Kassa och Bank på dryga 313 tkr vid årets slut. Per 2022-12-31 hade vi en Kassa och Bank på 322 tkr.

Slutord

Skillingaryds GF vill vara med och bidra till människors välmående och ett friskare Vaggeryds kommun. En viktig del för oss som förening är att skapa mötesplatser, minska utanförskap och ge mervärde för alla som bor i kommunen och vi önskar att våra medlemmar ska vara med och påverka föreningen och dess verksamhet. Styrelsen framför ett varmt 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. Naturligtvis riktar vi även ett stort tack till alla våra medlemmar, stora som små, som gör oss till den förening vi är idag. Vi ser fortsatt hur viktigt det är att våra ledare utvecklas och ökar sin kunskap 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 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, med målet att försöka utveckla oss än mer för att kunna erbjuda aktivitet åt en ännu större målgrupp.

Styrelsen SGF, Skillingaryd 2024-04-02

Johanna Malmklint, Ordförande

Camilla Holm, Vice Ordförande

Lena Widesdotter, Kassör

Beatrice Svensson, Sekreterare

Jennie Sandström, Ledamot

Hanna Grönlund, Ledamot

Jerry Karlsson, Ledamot

Per-Arne Carlsson, Ledamot

Björn Andersson, Ledamot

Frida Adelbrant, Suppleant