Verksamhetsberättelse 2024
Budget 2025

Vår vision
”Gymnastik för alla på alla nivåer”

Verksamhetsåret 2024

Viktiga händelser

I slutet på maj hade vi en stor avslutning i Landgrenshallen för alla grupper vilket var väldigt uppskattat av både gymnaster och föräldrar.

Under året har föreningen genomfört 2 läger i Birstahov (1 st under våren och 1 st under hösten). Dessa träningstillfällen är alltid lika roliga då gymnasterna kan testa nya övningar.

Under våren deltog våra båda tävlingsgrupper i en tävling i Sundsvall och sedan åkte den äldsta tävlingsgruppen även på tävling i Gävle.

Året avslutades med en julavslutning i respektive tränings-/tävlingsgrupp.

Vi har som vanligt jobbat med ledarförsörjningen och fyllt på med några nya yngre ledare från den äldsta tävlingsgruppen och vi har också förstärkt med nya hjälpledare från föräldraleden i de yngre grupperna. Under året har en satsning på utbildning gjorts med hjälp av medel från Gymnastikförbundet. Våra äldre erfarna ledare är en stomme i verksamheten men de yngre ledarna visar också stor ansvarskänsla och utvecklas snabbt i ledarrollen.

Lokalfrågan kvarstår då Solenskolan inte är en optimal lokal för föreningens verksamhet. Det går mycket tid till fram och bortplockning och måtten är inte lämpliga för fristående träning. Under året dök ett nytt alternativ upp då fastigheten ”Parketten” (Ådalsvägen 15) ligger ute till försäljning. Föreningen har under hösten lämnat in ansökningar om medel för att förvärva fastigheten samt genomföra ett ombyggnadsprojekt till RF-SISU samt Allmänna Arvsfonden. I december fick vi besked om att vi har blivit beviljade 5,0 milj kr i bidrag från RF-SISU och vi väntar med spänning på besked från Allmänna Arvsfonden.

Med anledning av lokalprojektet samt att föreningen behöver köpa en ny airtrack har vi under 2024 sålt både Newbody och Bingolotter. Det har vi inte behövt tidigare då vi får vår verksamhet att gå runt ändå men vi har nu byggt upp en buffert i vår kassa inför kommande investeringar i samband med lokalprojektet.

Vi tackar för verksamhetsåret 2024.

Tack alla för ett bra år med bra sammanhållning i vår förening!

/Styrelsen

Verksamhetsbeskrivning från respektive Grupp

Vit

Grupp vit har jobbat mycket med olika stationer för att träna balans, hopp, klättra, åla m.m. Vi har även tränat på kullerbyttor, handstående och hjulningar. På trampett har vi bl.a övat på ljushopp. Vi har också lekt lekar som uppvärmning och avslutning.

Ledare för grupp Vit har varit Helena Hildebrandsson, Jaana Mellajärvi, Sanne Pettersson (under våren), Oskar Lundblad (under våren), David Lauritz (under hösten), Malin Meijer (under hösten), Huda Demetgul (under hösten)

Beige

I Beige har vi nött mycket grunder. Genom kroppskontroll och att träna på att våga ta i för att fortsätta utvecklandet och utförandet av övningar som kullerbyttor, hjulningar, handstående och smått försökt vänja in användning av flickiskudden. Mot slutet har vi börjat med rondat- och trampetteknik för att snart kunna göra för-övningar i syfte att förbereda gymnasterna inför att förhoppningsvis göra volter och flickisar i framtiden. Vi ska nöta kroppskontroll, teknik och rörlighet för att göra gymnasterna så förberedda som möjligt och kunna utvecklas säkert! Framförallt hoppas vi ledare att Beige har haft roligt på träningarna och vi ska fortsätta med att få in lek och skoj i träningen.

Ledare för grupp Vit har varit Saskia Huig, Milla Egland, Emelie Ahnlund, Anna Arvidsson, Anna Hedberg, Huda Demetgul

Turkos

Turkos är en nybörjargrupp för gymnaster mellan 7-10 år. Vi jobbar mycket med grunder såsom spänsthopp, kullerbyttor, handstående, hjulningar mm. På alla träningar jobbar vi på olika stationer. Det finns oftast en huvudstation, som är trampett eller matta. Sedan 3-5 sidostationer med fokus på kroppskontroll, styrka och balans. Vi försöker kommunicera mycket med gymnasterna vilka stationer de tyckte om mer eller mindre så träningen blir så rolig som möjligt, samtidigt som de utvecklar sig.

Ledare för grupp turkos har varit Sara Al Hennawi, Filippa Mellajärvi, Teodor Markström

Blå

Vår tävlingsförberedande grupp för gymnaster 7-13 år. I grupp Blå tränar vi på redskapen matta och trampett samt styrka. Träningen består av många förövningar och stationer med fokus på att utveckla kunskaper som gymnasten behöver för att gå vidare till tävlingsgrupp. Vi övar på mycket grundövningar för att ge gymnasterna en bra bas i kroppskontroll, spänst, styrka och koordination. Vi övar även på mer avancerade övningar så som volter, handvolter, flickisar och salto.

Ledare för grupp Blå har varit Wilma Horn, Alexandra Blom Gad, Lena Knapp Eriksson

Grå

Vår träningsgrupp för lite äldre nybörjare samt ungdomar som inte har intresse av att tävla. Gymnasterna i Grå är mellan 10-15 år gamla. Vi blandar lekfull träning med fokus på grundträning i styrka, kroppskontroll och koordination. Då grupp Grå har gymnaster på varierande nivå så består träningarna av både förövningar och mer avancerade övningar där vi anpassar övningarna efter varje gymnast. Grupp grå tränar på redskap matta och trampett, men även många stationer och andra övningar utan redskap.

Ledare: Wilma Horn, Alexandra Blom Gad

Lila

Grupp lila fortsätter utvecklas i rast takt. Gruppen fokuserar mest på handvolter och flickisar på mattan och volter på trampetten. Lila började med ett nytt fristående under våren men bytte åter igen under hösten. Tävling i Sundsvall Under våren men hösten var tävlingsfri.

Nya gymnaster har tillkommit och gruppen har under hösten blivit fler.

Ledare: Theres Horn, Matilda Åkerlind, Marijke Huig

Silver

Silver har under våren 2024 tränat för att tävla, och varit iväg på två tävlingar, en i Sundsvall och en i Gävle. Träningarna har bestått av allt från grunder till att sätta ihop färdiga serier på Matta och övningar på trampett, samt att de har övat mycket på fristående.

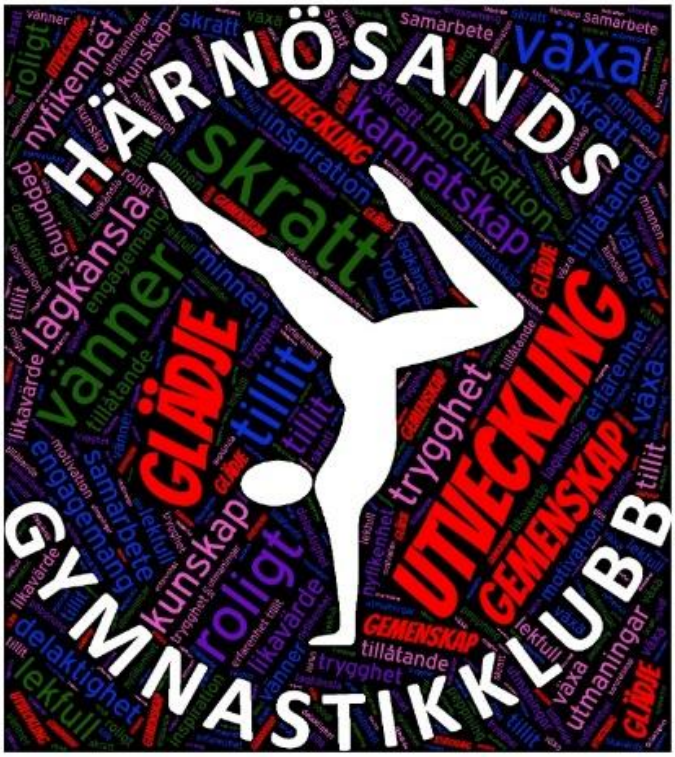
Under hösten har silver inte varit iväg på tävling utan fortsätt med träningar som vanligt och fokuserat på att bygga upp styrka och smidighet inför alla nya övningar. Vi har även provat många nya stationer.

Ledare: Alva Ehinger, Jennifer Hildebrandsson

Orange (Vuxen)

Fokus ligger främst på grundläggande övningar och kondition/styrka/smidighet varvat med matta och trampett anpassat efter deltagarnas nivå/förmåga.

Ledare: Johan Jonsson, Theres Horn med flera


HÄRNÖSANDS
GYMNASTIKKLUBB
växa
skratt
kamratskap
motivation
GLÄDJE
UTVECKLING
GEMENSKAP
tillit
vänner
roligt
kunskap
trygghet
lekfull
delaktighet
tillåtande
lagkänsla
peppning
nyfikenhet
utmaningar
samarbete
inspiration
minnen
likavärde
engagemang

Ekonomiredovisning för verksamhetsåret 2024

Resultatet för kalenderåret 2024 uppgår till **260 558,49 – 97 025,78 = 163 562,71 kr.**

Några noteringar:

- På intäktssidan har tränings och medlemsavgiften varit den största intäkten.
- De statliga bidragen består av både LOK-stöd samt bidrag till utbildning, boende- o resor samt ett bidrag till en ny airtrack.
- På kostnadssidan är hallhyror den största posten följt av utbildningar.
- Försäljningen av Bingolotter samt Newbody har gett gott resultat i kassan.

Resultat 2024				
Intäkter			**Kostnader**	
Tränings- och medlemsavgifter	104 100,00		Hallhyror (inklusive Birsta)	61 284,00
Statliga bidrag	90 327,50		Inköp av idrottskläder/material	16 421,00
Kommunala bidrag	17 457,00		IT-tjänster	16 756,75
Övriga intäkter	7 800,00		Utbildningar	25 800,00
Försäljning av idrottskläder/mtrl	27 938,00		Övriga kostnader	6 147,80
Övriga försäljningsintäkter	31 230,00		Försäkringar	11 475,00
Bingolotter	43 100,00		Tillstånd/Förbundsavgifter	5 472,00
Gåvor/Stipendier/Övriga bidrag	14 832,50		Materialkostnader	804,00
			Tävling/träning	3 900,00
			Bankkostnader	4 292,10
			Resekostnader (bil+hotell)	20 869,64
Summa:	**336 785,00**		**Summa:**	**173 222,29**

Balansrapport 2024		
	Ingående balans 2024	**Utgående balans 2024**
Tillgångar	97 025,78	260 558,49
Skulder	-	-
Eget kapital	-97 025,78	-97 025,78
Årets resultat		**163 562,71**

Budget och plan 2025

Under 2025 räknar vi med att ha ett ordinarie verksamhetsår för gymnastikverksamheten med nuvarande lösning i Solenskolan. Även om vi kommer att arbeta parallellt med vårt lokalprojekt så bedömer vi inte att vi kommer att kunna flytta verksamheten till vår nya lokal under 2025 utan det blir troligast årsskiftet 2025/2026.

Föreningen har för avsikt att åka på tävlingar både under våren och under hösten. Vi planerar också för en sommaruppvisning och en juluppvisning.

I övrigt planerar föreningen att investera i en ny större airtrack och vi planerar därför att sälja NewBody samt Bingolotter även under 2025.

Föreningen kommer att fortsätta att arbeta med vårt lokalprojekt (se nästa sida för info om projektbudgeten samt driftsbudget m m). Vi har alltså inte inkluderat några projektkostnader i nedanstående budget för den ordinarie verksamheten. Vi har dock tagit höjd för att vi ska gå med plus även i år för att bygga upp en buffert för oförutsedda kostnader i samband med lokalprojektet.

Budget 2025				
Intäkter			**Kostnader**	
Tränings- och medlemsavgifter	110 000		Hallhyror	60 000
Sponsorintäkt	500		Utbildningar	50 000
Statliga bidrag	110 000		Tävling	20 000
Kommunala bidrag	18 000		IT-tjänster	17 000
Försäljning av idrottskläder/mtrl	27 900		Försäkringar	15 000
Kiosk och serveringintäkter	5 000		Tillstånd/förbundsavg	8 000
Försäljning av NewBody	50 000		Förbrukningsinventarier	2 000
Bingolotter	20 000		Inköp av idrottskläder/material	20 000
			Bankkostnader	5 000
			Övriga kostnader	15 000
			Airtrack	70 000
Summa:	**341 400**		**Summa:**	**282 000**

Projektbudget Lokalprojektet

Beskrivning Ange leverantörens namn och en kortfattad beskrivning över vad utgiften avser	Bilaga nr	Total utgift **inkl moms** (per bifogad offert)	Total utgift **exkl moms** (beräknas automatiskt)
Inköp av fastighet (söks ej från Allmänna arvsfonden)	1	1 033 825	827 060
Ellextre Entreprenad AB Ombyggnation av Stora salen, omklädningsrum, RWC, ver	2	5 978 156	4 782 525
Anmälan/Bygglov (söks ej från Allmänna arvsfonden)	3	64 700	51 760
Ellextre Entreprenad AB Utbyte av 48 stycken fönster (från 2-glas till 3-glasfönster	4	715 544	572 435
Unisport Inredning av stora salen, hoppgropsanläggning, fasta gymnastikredskap n	5	3 347 500	2 678 000
Stripe Fasadskyltar	6	6 950	5 560
Inköp av färg, lister m m för kvarstående småfix som klubben avser att göra i egen r	7	30 000	24 000
Larmsystem	8	26 970	21 576
Kommunikationsaktiviteter (spadtag, annonsering/reklam, invigning)	9	10 000	8 000
			0
			0
			0
			0
			0
			0
			0
Summa beräknade byggnationsutgifter		**11 213 645**	**8 970 916**

Finansieringsplan Lokalprojektet

Beskrivning	Sökt	Beslutad
Arvsfonden	**5 621 551**	**0**
RF-SISU Nyutveckling anläggning	5 000 000	5 000 000
Härnösands Gymnastikklubb	72 094	72 094
Härnösand Miljö och Energi (HEMAB) Bidrag till inkoppling av fjärrvärme samt handikappanpa	20 000	20 000
Härnösands kommun	1 000 000	0
Summa finansiering	**11 713 645**	**5 092 094**

Finansieringsplanen innehåller 500 000 kr mer än projektbudgeten för att ta höjd för oförutsedda händelser i projektet samt för att kunna investera i en del lösa redskap.

Driftsbudget

Föreningen har kikat på 2 olika alternativ för driftbudgeten. I det ena alternativet gör vi lite mer själva och i det andra köper vi in vissa tjänster. ABF som äger lokalen idag har statistik för 5 år tillbaka som vi baserar siffrorna på. Eftersom vi i dagsläget inte har skrivit ngt nyttjanderättsavtal med Härnösands kommun så vet vi i dagsläget inte vilka tjänster som de kommer att sköta.

Vi bedömer att driftbudgeten är realistisk och innehåller en del marginal. Vi har tex inte tagit upp några sponsormedel förutom Härnösands Energi och Miljö som vi har skrivit en avsiktsförklaring om sponsring med. Med en egen lokal tror vi att det kommer att bli aktuellt med fler sponsorer.

I vår årsredovisning som vi har skickat med vill vi betona att vi idag är otroligt generösa med träningsavgifterna då man som ledare/hjälpförälder ej behöver betala ngn träningsavgift för sig själv eller sitt barn. Därför kan nuvarande intäkter för träningsavgifterna se lite låg ut i förhållande till vårt medlemsantal. Detta kommer vi att reglera inledningsvis till vi har kontroll på utgifterna.

Om vi kommer att gå med plus kommer vi att sänka träningsavgifterna och hyresnivån för de föreningar som vill hyra lokalen av oss då vi är en ideell förening som inte har som mål att gå med vinst.

Driftsbudget

Intäkter	Antal	Kostnad	Summa
Träningsavgifter (200 medlemmar)	200	1600	320 000,00 kr
Medlemsavgifter (200 medlemmar)	200	300	60 000,00 kr
Sommarläger	75	300	22 500,00 kr
Uthyrning av lokal (PRO, övriga föreningar)			50 000,00 kr
Kommunala bidrag			
Aktivitetsbidrag			25 000,00 kr
Lokalbidrag	1	80 000	80 000,00 kr
Statliga bidrag			
Lokstöd			25 000,00 kr
Sponsring			
Föreningsbidrag HEMAB	1	20 000	20 000
Försäljning			
New body	2	12 500	25 000
Totalt:			**627 500,00 kr**
Sponsorintäkter (ingår ej ovanstående intäktsberäkning)			Söks årsvis

Kostnader	Antal	Kostnad	Summa
El och uppvärmning			230 000,00 kr
Vatten- och avlopp			3 000,00 kr
Städning			50 000,00 kr
Sophämtning			10 000,00 kr
Snöröjning			50 000,00 kr
Trädgårdsskötsel			20 000,00 kr
Fastighetsförsäkring			50 000,00 kr
Bevakning och larm			15 000,00 kr
IT-tjänster			15 000,00 kr
Stim			3 000,00 kr
Bankkostnader			5 000,00 kr
Gymnastikförsäkringar			
Individ	120	150	18 000,00 kr
Grupp	8	200	1 600,00 kr
Medlemskap Gymnastikförbundet			12 000,00 kr
Övriga kostnader			40 000,00 kr
Utbildning			30 000,00 kr
Tävling			30 000,00 kr
Totalt			**582 600,00 kr**

Löpande verk-samhet

Kommentar
Efter genomförda energieffektiviseringar
Löpande städning i egen regi, köpt storstädning

Driftsbudget där vi hyr in/köper vissa tjänster

Driftsbudget

Intäkter/ Osäkra rödmarkerade	Antal	Kostnad	Summa
Träningsavgifter (200 medlemmar)	200	1600	320 000,00 kr
Medlemsavgifter (200 medlemmar)	200	300	60 000,00 kr
Sommarläger	75	300	22 500,00 kr
Uthyrning av lokal (PRO, övriga föreningar)			50 000,00 kr
Kommunala bidrag			
Aktivitetsbidrag			25 000,00 kr
Lokalbidrag	1	80 000	80 000,00 kr
Statliga bidrag			
Lokstöd			25 000,00 kr
Sponsring			
Föreningsbidrag HEMAB	1	20 000	20 000
Försäljning			
New body	2	12 500	25 000
Totalt:			**627 500,00 kr**
Sponsorintäkter (ingår ej ovanstående intäktsberäkning)			Söks årsvis
Försäljning typ Newbody			1-2 gng /år

Kostnader/ Sänkta är gulmarkerade	Antal	Kostnad	Summa
El och uppvärmning			230 000,00 kr
Vatten- och avlopp			3 000,00 kr
Städning			12 000,00 kr
Sophämtning			10 000,00 kr
Snöröjning			35 000,00 kr
Trädgårdsskötsel			10 000,00 kr
Fastighetsförsäkring			50 000,00 kr
Bevakning och larm			5 000,00 kr
IT-tjänster			15 000,00 kr
Stim			3 000,00 kr
Bankkostnader			5 000,00 kr
Gymnastikförsäkringar			
Individ	120	150	18 000,00 kr
Grupp	8	200	1 600,00 kr
Medlemskap Gymnastikförbundet			12 000,00 kr
Övriga kostnader			40 000,00 kr
Utbildning			30 000,00 kr
Tävling			30 000,00 kr
Totalt			**509 600,00 kr**

Löpande verk-samhet

Kommentar
Efter genomförda energieffektiviseringar
Löpande städning i egen regi, egen storstädning
Snöröjer själva vid ingån m m, hyr in traktor till vägen och parkering
Löpande gräsklippning i egen regi
Endast larm i lokalen, ej vidarebefordrat

Driftsbudget där medlemmar städar själva, delvis skottning m m