

GYMNASTIKFÖRENINGEN NÄSET

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

1 JANUARI – 31 DECEMBER 2020

Styrelse och revisorer

Styrelse: Cecilia Thulin (ordf), Erik Dahlbäck (kassör), Maria Kjellander (sekreterare), Jenny Winkler (ledamot), Inger Forsberg (ledamot), Susanna Stenevi Lundgren (suppleant), Victoria Larsson (suppleant), Henrik Lehmann (suppleant), Emma Uneland (suppleant)

Revisorer: Anna Thulin, Kristina Ekberg

Valberedningen: Cecilia Wilander, Karin Ånell

Sammanträden och aktiviteter

Styrelsen har haft följande möten under året:

21/1

4/3

10/3 (konstituerande efter årsmötet)

14/4

19/5

30/6

18/8

29/9

10/11

1/12

Årsmöte: 2019-03-12, genomfördes på Tångvallaskolan. Efter mötet bjöds årsmötesdeltagarna på en bit mat.

Ledarträff och kickoff

Vårfest hade vi 2020-06-02 för våra ledare, styrelse samt deras familjer.

Ursprungliga datumet för festen fungerade inte pga allt för dåligt väder (regn och rusk) så vi fick senarelägga vårfesten. Vi grillade korv och lekte lekar vid LV4 i Falsterbo och fint väder fick vi denna dag. En nyhet detta år var att alla ledare fick gå en tipsrunda med gymnastikrelaterade frågor. Vi var såklart noggranna med avståndet till varandra och lyckades genomföra en "coronasäker" vårfest.

Kickoff- sista helgen i augusti hade vi en lyckad kickoff på hemmaplan. Maria Kjellander stod för lunch till alla, bakad potatis med olika goda röror. Maria höll också en föreläsning för de unga ledarna om hur man blir en motiverad ledare och hur man ska arbeta med sig själv för att må bra i sin ledarroll. På eftermiddagen höll Emma Uneland och Augusta Nordblad samt Cecilia Thulin i åldersanpassad träning för de olika ledarna för att inspirera dem inför terminsstarten.

Julfesten gick av stapeln 15/12. "Festen" blev ingen fest, utan ett mycket kort möte i Sandras trädgård, med två meters avstånd till varandra. Ledare fick komma i olika omgångar och hämta sin julklapp och äta en pepparkaka, för att sedan lämna trädgården och historiens kortaste "julfest".

Uppvisningsmöte:

Uppvisningskommittén, bestående av Cecilia Thulin, Sandra Lehmann, Emma Uneland och Ebba Ström, hade två möten under februari månad. Vi kom fram till att årets tema skulle vara "olika yrken". Eftersom vi sedermera fattade ett beslut om att ställa in våruppvisningen hade vi inte mer än dessa 2 möten.

Uppvisningar

Vi fattade i slutet av mars ett beslut om att ställa in vår stora våruppvisning pga pandemin. Detta var såklart en besvikelse för gymnasterna och vi försökte tänka kreativt för att hitta en alternativ lösning.

Alla huvudledare fick i uppgift att filma olika delar av träningen och sedan satte Sandra ihop materialet till en film som skickades ut till alla medlemmar. Resultatet blev en digital uppvisning, som ni kan få ett smakprov på här:

https://youtu.be/wmH1eSOnZ_0 (mer film finns, kontakta Sandra om ni vill se)

Det blev en väldigt lyckad variant av GF Näsets våruppvisning. Vi har tidigare inte haft någon gemensam uppvisning i samband med julavslutningen. Eftersom avslutningsfilmen blev så trevlig och uppskattad beslöt vi oss för att göra en liknande film i samband med julavslutningen. Nu fick alla grupper ett tema tilldelat sig. I julavslutningsfilmen ser man tomenissar, pepparkaksgubbar, julgranar, lucior mm och allt med passande musik till. Återigen var det Sandra som gjorde ett fint arbete och sammanställde filmen.

Skanör <https://youtu.be/XL76D7SJ1ow>

Tångvalla: <https://youtu.be/71ylycoNxNM>

Ekonomi

Föreningens resultat för 2020 utvisade ett resultat Kr -83 371:- (jmf med föregående år Kr 11 795:-). Föreningens likviditet är fortsatt god med Kr 1 370 145 :- i likvida medel på balansdagen.

Jämfört med föregående år är resultatet lägre. Detta förklaras i huvudsak av att våra lönekostnader ökat i samband med att vi anställt en verksamhetsutvecklare, Sandra.

För 2021 har vi som målsättning att återgå till positivt resultat genom att utveckla verksamheten med ett bredare utbud. Se Verksamhetsplan 2021 nedan.

Grupper

Terminsstart: vårtermin: vecka 3 samt hösttermin: vecka 37. För de yngre barnen består höstterminen av 12 gympatillfällen samt vårterminen av 13 tillfällen. Ungdomstrupperna har avslutat sin hösttermin ca en vecka senare efter de andra grupperna i föreningen samt avslutat vårterminen ca 3-4 veckor senare. Motionsgrupperna följer barngrupperna i sina terminslängder.

Familjegymnastik (som hösten 2020 bytte namn till Stor & Liten)

Lördag vår: Stephanie Popova Lundberg (9-10)
 höst: Stephanie Popova Lundberg (9-10)
Lördag vår: Li Jacobsen (med hjälp av Maria Kjellander) (10-11)
 höst: Cecilia Augustsson (10-11)
Söndag vår: Kimberly Dölling (9-10)
 höst: Maria Kjellander (9-10)

Bamsegymnastik

Tisdag: Matilda Ohlsson
Söndag: Matilda Ohlsson

Barngymnastik flickor och pojkar 5 år

Tisdag: Tova Ekelund
Onsdag: Cecilia Thulin

Flickor 6 år

Onsdag: Cecilia Thulin

Parkourgymnastik

Torsdag 2013 Vår: Maria Rendin och Hedda Sennevall
 Höst: Maria Olsson
Torsdag 2014 Höst: Sandra Lehmann skiftande med Maria Olsson

Måndag och torsdag 2011 & 2012

vår: Matilda Hellman och Max Dahlgren
höst: Matilda Hellman och Max Dahlgren

Flickor trupp

2013	Höst: Ebba Roth
2012	Vår: Ebba Roth
	Höst: Ebba Roth (2ggr/v)
2011	Vår: Augusta Nordblad och Lisa Tambour (2ggr/v)
	Höst: Augusta Nordblad och Lisa Tambour (2ggr/v)
2010	Vår: Victoria Larsson
	Höst: Ebba Ström och Emilia Rösing
2009	Vår: Sandra Lehmann och Henrik Lehmann
2005-2008	Vår: Emma Uneland, Max Dahlgren
2005-2009	Höst: Emma Uneland, Max Dahlgren och Maria Olsson
Unga vuxna	Höst: Emma Uneland och Sandra Lehmann

Motion

Seniorgympa, Vår: Inger Forsberg
St Knut till en början på måndagar, stängdes ner pga pandemin i mars.

Vattengympa Stängdes efter 4 tillfällen pga trasig pump. Kom inte igång pga pandemin när väl pumpen var lagad.
Därefter uppehåll fram till sommargympan 4e juni

Sommargympa LV4, 3 ggr/v under hela sommaren: Inger Forsberg

Höst: fortsatte utomhus hela terminen tisdagar och torsdagar.
Ibland med lite fika som avslutning

Läger

Vårens övernattningsläger för våra truppgymnaster på Lingvallen ställdes in pga coronapandemin. Vi anordnade istället två dagläger på hemmaplan, där vi ena dagen hade 33 barn och andra 38 barn. Gymnastik i 2 timmar för de yngsta och lite längre för de äldre barn. Där blev det även lunch och fika. Vårt truppläger v 33 där man kunde träna gymnastik på förmiddagen och friidrott på eftermiddagen blev som vanligt fulltecknat snabbt efter att platserna släppts. Vi klarade av att coronaanpassa träningen och med strålade väder kunde vi till och med avsluta med en liten uppvisning utomhus för föräldrarna.

Varje dag kunde barnen beställa lunch som Maria Kjellander hade lagat.

Rapport från truppgrupperna

Trupp 2008-2009: Gruppen har tränat på bra trots omständigheterna. Fokus har till största del legat på teknikträning eftersom vi ledare inte har fått passa gymnasterna. Antalet gymnaster har minskat på fristående träningen. Vi har även haft någon heldagsträning med grupp 2010. *Emma Uneland*

Trupp 2010: Förra året tog vi, Ebba, och Emilia över trupp 2010. Gruppen krympte vid skiftet av ledare men gruppen har bestått av starka gymnaster som har varit villiga att träna gympan och lära sig nytt med en otrolig kämpaglöd. Som de har kämpat och som de har utvecklats. Framförallt har de blivit starkare och vuxit till att kunna utföra mer avancerad gympan än tidigare. Hård styrketräning gynnar sig i slutändan även om det inte alltid är lika roligt att träna. Truppen har varit sammansvetsade och vi har haft roligt tillsammans varje träning. Avslutningsvis vill vi även tacka våra duktiga hjälpledare som vi inte hade klarat oss utan.
Ebba Ström o Emilia Rösing

Trupp 2011: Under våren hann vi tävla i Regionåttan där de presterade mycket bra och fick fin kritik. Efter sommaren har gruppen växt i antal gymnaster, framförallt på

lördagsträningarna eftersom en del gymnaster från trupp 2012 tränar med oss på lördagar, vilket vi tycker är superkul. Gymnasterna har framförallt gjort stora framsteg med sina frivolter och handvolter. Vi har även lagt större fokus på styrketräning under höstterminen vilket har gett ett tydligt resultat. *Lisa Tambour*

Trupp 2012: Detta är en grupp med 20 anmälda gymnaster. Det har varit lägre deltagande på träningarna en vanligt. Pga pandemin har fokus på träningarna legat på basövningar och vi har tyvärr inte kunnat använda trampett överhuvudtaget. Några av gymnasterna deltog i sommarlägret i augusti. *Ebba Roth*

Parcourgympa 2012-2013: Under 2020 har vi i parkourgympatruppen fortsatt träna på grundläggande rörelser och styrka samt jobbat vidare med volter, rondat, koordination och balanserade övningar. Vi har vid flera tillfällen förlagt vår verksamhet utomhus för att minska smittspridningen samt nyttja vår fina omgivning. Tyvärr har vi inte kunnat genomföra de gemensamma gruppträningar som vi hade tänkt, exempelvis utflykt till JUMP-trampolin park i Malmö, pga Covid-19. Barnen har som grupp utvecklats och vi hoppas kunna delta i tävlingar och uppvisningar för att ha ett tydligt träningsmål under 2021. *Matilda Hellman*

Trupp 2013: En trupp på 23 anmälda gymnaster. Majoriteten av gymnasterna har deltagit på träningarna. Vi har tränat mycket basövningar och gymnasterna har inte kunnat prova på trampett under höstterminen pga pandemin. Några av gymnasterna deltog i sommarlägret i augusti. *Ebba Roth*

Parkourgympa 2013: en grupp med mycket fart i. 22 pojkar och en flicka. Vi fick dra ner på parkourdelen pga pandemin vilket resulterade i att barnen tyckte det blev lite tråkigare. I julas hade vi en uppvisning där barnen fick klä ut sig till pepparkakor. *Sandra Lehmann*

Parkourgympa 2014: En stor grupp på 25 barn varav 6 stycken är flickor. Denna grupp startade i höstas och blev snabbt populär. Barnen älskar gympa och är duktiga på att lyssna. I julas på vår digitala juluppvisning fick barnen klä ut sig till tomtar. *Sandra Lehmann*

Unga vuxna: Unga vuxna är vår nystartade grupp som startade höstterminen 2020. Gruppen består av ca 12 tjejer i 20-årsåldern som alla gått på gymnastik tidigare men slutat av olika anledningar, trots att de alltid älskat gymnastiken. Vi har haft mottot "kravlös truppgymnastik bara för att det är roligt". Tyvärr slog pandemin till hårdast för just denna ålder i under hösten 2020, och vi fick ställa in några träningar. Men efter några veckor ställde ledaren Emma om och körde utomhus med gymnasterna. Det var kanske inte helt som vi önskat men roligt för gymnasterna att kunna ses och träna tillsammans. *Sandra Lehmann, Emma Uneland*

Generellt gällande vår barn och ungdomsverksamhet så har vi fått anpassa träningarna utifrån rådande restriktioner. Mycket har blivit inställt, såsom läger, tävlingar, utbildningar, men en del har vi kunna göra annorlunda. I gymnastiken hjälper ledarna barnen mycket genom att passa och bana övningar. Detta har man

inte fått lov att göra, vilket gör det lite tråkigare för gymnasterna. Men det har utmanat många till att vara kreativa, vilket också varit fantastiskt att se.

Sandra Lehmann

NÅGRA ORD OM SENIOR- OCH VATTENGYMPA 2020

Vattengympan på Vanningen blev under vårterminen en kort historia. Tyvärr fick man något fel på en vattenpump, så efter 4 gånger ställdes träningen in pga att Vanningen stängde. Sista träning var 4/2.

Då de fått ordning på felet hade Coronan nått oss, och eftersom vi alla var i en "känslig" ålder ställdes träningen in tills vidare. Ännu ingen återgång till vattengympaträning då året tog slut.

Seniorgympan, 1 timme bokad på St Knut, måndagmorgon kl 8. Trots den tidiga timmen, var vi en nätt liten grupp som gillade att starta veckan på detta vis. 12/3 blev sista gången på terminen. Vi trodde nog i början att vi snart skulle kunna återgå men så blev det ju inte alls.

Sommargympan startade 4/6 på Strandängen vid LV4. 3 ggr/veckan hela sommaren (med 1 veckas uppehåll) fram tills att höstterminen startade i mitten av september, då jag drog ner till 2 ggr/vecka resten av terminen. Sommartid flitigt frekventerad, ca 30 st/g. Nu under kallare tid har vi varit ca 15 st.

Helt otrolig tur med vädret har vi haft, 2 ggr har vi ställt in pga regn under tiden 4/6 - 31/12!!

Vi är helt inställda på att vi framöver också vill fortsätta uteträningen. Den bör ändå kompletteras med innegymna, då många av de gymnaster som deltog på St Knut, känner sig osäkra att träna utomhus, både pga underlaget och vädret.

Vi, Sandra och Inger, planerade inför och startade en Seniorgrupp på LV4, som skulle träffas varje vecka med fysisk aktivitet; yoga, sittgympa, deltagande av fysioterapeut med social gemenskap och fika efteråt. Särskilda pengar hade vi fått för projektet av Socialstyrelsen. 1 gång blev det, sen kom pandemin.

Men, sociala samvaron var viktig, och vi har i seniorgympan använt en del av pengarna och tiden till fikastund efter passet. Mycket uppskattat!

Inger

Socialstyrelse projektet

GF Näset ansökte om och beviljades 40 000 kr från Socialstyrelsen, i syfte att förebygga ensamhet hos äldre. Sandra Lehmann och Inger Forsberg var ansvariga för projektet. En del tid lades på planering för att få ut så mycket som möjligt ur detta projekt. Fokus skulle vara på den sociala biten. Träning är absolut viktigt men här ville vi utöka den fysiska träningen med allt det som är runt träningen. Det var viktigt för oss att man kunde stanna en stund efter träning och sitta och prata en stund. Vi anlät fysioterapeut Matilda Hellman för att de äldre skulle få råd om diverse olika kroppsliga problem och tips kring hur fysioterapi eventuellt skulle kunna hjälpa deltagarna. Vi hyrde lokal på LV4, vi köpte träningsprogram, satte ihop ståyoga program, skapade sittgympaprogram och planerade för flera fikastunder, som skulle intas efter träning. Vi hann endast genomföra ett pass innan Coronapandemin slog till och våra äldre skulle isolera sig. Vi har efter det försökt att, under kontrollerade former, fortsätta att ha fysisk träning för äldre gymnaster. Vi har också kunnat bjuda

på fika i form av lussebullar, smörrebröd mm för pengarna. Vi hoppas kunna bygga vidare på denna idé så snart pandemin är över.

Utbildningar

Under en helg i början av februari genomfördes en baskurs i Tångvallahallen. Vi hade 13 ledare som deltog i kursen och platser fylldes även av ledare från Motus Salto och Kämpinge GF. Kursen hölls under ledning av Sofie Wivesson och Johanna Olsson.

Där fanns också inbokat både tumbling och trupp basic kurs, men dessa blev inställda pga pandemin.

Sandra och Victoria L skapade en utbildning för nya ledare och hjälpledare i föreningen. Utbildningen heter "En fantastisk ledare" och man kunde välja mellan 2 olika datum att gå denna. Några missade båda datum och därav sattes även ett 3e datum upp. Den var mycket uppskattad av alla deltagare.

Under slutet av 2020 inleddes arbetet med att konvertera utbildningar eftersom Gymnastikförbundet kommer att lansera ett nytt utbildningssystem under hösten 2021.

Inköp

Vi har köpt in en ny kil till Tångvallahallen samt ett nytt överdrag till vår stora kraschmatta. Vi fick bidrag till att köpa in en liten airtrack för utomhusbruk, vilket köptes in. Vi har även fyllt på med lite rockringar, ärtpåsar, gummiband, yogamattor och en musikspelare.

Utmärkelser och stipendier

Vi har ej erhållit något stipendium eller utmärkelser under 2020.

VU-Verksamhetsutvecklare

Vi har nu haft Sandra Lehmann anställd som verksamhetsutvecklare under 1 år. Sandra har arbetat 24 timmar/v. Sandra har ansvarat för allt administrativa fortlöpande arbete. Hon har också funnits som ett stöd för våra ledare, ordnat utbildningar, haft kontakten med skola och kommun och mycket mycket annat. Vi är verkligen glada och nöjda med att vi har gjort denna satsning med att anställa en verksamhetsutvecklare.

Coronapandemin

Halva vårterminen hann passera innan Covid-19 slog till i mars månad 2020. Det första vi avbröt var vårt projekt "Sociala äldre". Vi hann med ett tillfälle, sedan fick vi lägga allt på is. Vi har dock försökt att hålla igång träningen då vi ansåg att om vi kunde anpassa oss efter rådande situation så mår alla bättre av att röra på sig istället för att bara vara hemma.

I barnverksamheten drogs antalet ner ganska drastiskt till en början. Vi hade ingen som bad om återbetalning, vilket vi är tacksamma för.

Läger och tävlingar fick ställas in och även vår årliga våruppvisning.

När andra vågen slog till i november blev restriktionerna hårdare, men här märkte vi att barnen ville fortsätta att träna och att föräldrarna vågade släppa iväg dem. Vi har till och med sett en liten ökning av antalet gympande barn trots pandemin.

Våra "Stor och liten" grupper (tidigare familjegympa) har fått flytta utomhus under hösten och det innebar också grupperna slogs ihop till en grupp. Här tappade vi ganska många pga restriktionerna att vuxna ska hålla avstånd. Något som var svårare i denna grupp med många vuxna. Dock har de som varit med ute tyckt det varit roligt.

Marias powergympa och Ingers motionsgympa fortsatt utomhus under hösten.

Verksamhetsplan 2021

Vi lämnar ett konstigt år bakom oss. Och det nya börjar som det förra slutar, men vi ser ljus på framtiden. Vi har med hjälp av Maria Kjellander och Matilda Hellman fått igång vår uteverksamhet och den kommer vi fortsätta driva och utveckla då vi ser att det finns stora möjligheter.

För barnen kommer vi fortsätta med våra två nystartade hoppgruppsgrupper som blev fulla direkt.

Vi hoppas vidare på att våra Stor & Liten grupper får återgå till inneverksamhet snart. Truppgrupperna har vi stora förhoppningar för att de ska få åka på efterlängtad läger i vår samt att några grupper kanske får möjlighet att vara med på någon tävling.

Utbildningssystemet i trupp har gjorts om och vi kommer under våren, om restriktionerna lättar, se till att vidareutbilda våra ledare och konvertera de utbildningar de har in i det nya systemet.

Där är beslut om en ny hall i Skanör som ska vara klar 2024. Här jobbar Sandra för att denna ska kunna anpassas mer till gymnastiken, med grop och trampolin. Det ger oss en stor möjlighet att behålla gymnaster upp i tonåren.



Cecilia Thulin

Ordförande

GF Näset

Skanör Falsterbo den 16 mars 2021