

GYMNASTIKFÖRENINGEN NÄSET

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

1 JANUARI – 31 DECEMBER 2022

Styrelse och revisorer

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

Revisorer: Kristina Ekberg, Anna Thulin

Valberedningen: Cecilia Hellström, Karin Ånell

Sammanträden och aktiviteter

Styrelsen har haft följande möten under året:

11/1
15/2
15/3 (konstituerande efter årsmötet)
2/4 (styrelsedag tillsammans med RF-SISU)
19/4
22/6
30/8
12/10
19/11(styrelsedag)
6/12

Årsmöte: Den 15/3 2022 hade vi vårt årsmöte. Det blev ett årsmöte med ovanligt många medlemmar på plats och en något lägre äldre medelålder på medlemmarna som deltog än vad vi är vana vid. Såväl ledare, gymnaster och gruppträningsmotionärer kom och deltog vid mötet. För första gången i vår historia presenterade vi GF Näsets ledarutskott (NLU). Detta utskott är skapat för att vara styrelsens förlängda arm ut i barn-och ungdomsverksamheten. Föreningen bjöd på tapas som Maria Kjellander hade förberett, efter genomgången årsmöte.

Styrelsedag: 220402 spenderade styrelsen en fullspäckad mötesdag på hotell Gässlingen i Skanör. RF-SISU stod för kostnaden denna dag och fyra styrelsemedlemmar plus Sandra kunde djupdyka i olika viktiga frågor. Vi pratade om föreningens vision på 5 år och på 10 år. Vart vill vi? Vi pratade även om hur vi ska utveckla och förbättra gruppträningen samt situationen med Tångvalla och Skanörs nya hallar. Detta var en lyckad och välinvesterad dag och därför valde vi att göra samma sak under hösten, även denna gång på Gässlingen, den 19/11. Att sitta ner utanför ordinarie styrelsemöten och prata visioner är viktigt. Fem styrelseledamöter plus Sandra deltog vid mötet i november.

Ekonomi

Föreningens resultat för 2022 utvisade ett resultat Kr 101 175 (jmf med föregående år Kr -3 687). Föreningens likviditet är fortsatt god med Kr 1 543 694 i likvida medel på balansdagen (jmf med föregående år Kr 1 354 824).

Jämfört med föregående år är resultatet högre. Detta förklaras i huvudsak av högre intäkter i form av terminsavgifter, bibehållna lönekostnader och lägre kostnader för inköp av träningsredskap.

2022 års bokslut visar på ökad ekonomisk stabilitet med högre intäkter och god kontroll på föreningens fasta utgifter. Detta ger föreningen goda förutsättningar att utvecklas mot en, för medlemmarna, ännu bättre verksamhet. Se verksamhetsplan 2023.

Ledarträff och kickoff

Vårfest hade vi 220517 för våra ledare, styrelse samt deras familjer. Vi grillade korv vid LV4 i Falsterbo i fint vårväder.

Kickoff- den 3/9 hade vi en ledarkickoff i Tångvallahallen. Vi var många ledare på plats även i år, och denna gången hade vi en viktig HLR utbildning som företaget "Kris och Hjärta" stod för. Efter det hade Sandra och Emma Uneland genomgång och diskussion om vad som är viktigt i ledarskapet som gympaledare. Sedan ordnade fantastiska Maria Kjellander tillagning och servering av lunchen som bestod av bakad potatis med olika röror och gott bröd.

Studenten: I juni firade vi våra ledare som tagit studenten. Emilia Rösing, Emma Leet och Rebecca Larsson. Det som gläder oss extra är att de alla har varit kvar som ledare under höstterminen! Grattis och lycka till!

Julfesten gick av stapeln 15/12 i Tångvallahallen. Vi samlades ca 40 ledare i hallen och tränade självförsvar under ledning av Arash från Näsets Budo. Uppskattad middag efterföljde (pizza!) och därefter fick alla varsin julklapp, som i år var en snygg GF Näset handduk. Nya ledare fick en GF-Näset ledaretröja istället för handduk.

Uppvisningar

I år fick vi äntligen ha vår Våruppvisning i Tångvallahallen, och så bra det blev! För första gången tog vi beslut att faktiskt framföra två uppvisningar, en på förmiddagen och en på eftermiddagen. Temat i år var "En rolig dag på jobbet" och vi hade vägarbetare, servitriser, konstnärer, sjömän, snickare, sotare, fiskare m.m på golvet. Vår äldsta trupp fick vara med och visa upp sig i båda uppvisningar. Det blev två fantastiska föreställningar och nu får det bli 2 stycken uppvisningar även framöver.

Vi hade också en juluppvisning den 3/12 för alla grupper på Tångvalla. Vi kände att uppvisningen vi genomförde 2021 var så uppskattad att det nu ska bli en tradition med juluppvisning för alla truppgrupper. Grupperna som tränar i Skanörshallen hade julavslutning i sina grupper, där föräldrar bjöds in att titta på under de olika passen.

Vi fick i år förfrågan om att gå Lucia i samband med Skanörs Julmarknad, och såklart tackade vi ja till detta. Efter några intensiva veckor med såväl gympaträning och Luciaträning, bildade ett gäng trupp gymnaster ett fint Luciatåg. Vi hade önskat att fler skulle vilja vara med, men vi tror att de flesta helst tränar gympa, och det är ju inte fel det heller. Stort tack till Edda Angus och Klara Lindell för er fina insatser i förberedandet av Luciatåget.

Utbildningar

Den 12/3 kom Fredrik Pihlquist och hade internutbildning för 18 ledare i föreningen. Fokus var teknik och hur vi ska hjälpa barnen att klara övningar. Den härligaste av känslor när man klarar en övning! Vi höll på i 4 timmar och bjöd alla deltagare och demogymnaster (Flickor 2011) på fika. Dessa utbildningar hjälper oss att höja kunskapen bland ledarna och öka kvalitet på träningarna.

Vi har inte haft några utbildningar via Gymnastikförbundet på hemmaplan i år. Däremot har flera ledare varit iväg på "Redskap trupp gymnastik B". Emma Leet gick trupp gymnastik A i mars, och 6 ledare var även iväg på Baskurs på Lingvallen i somras. Vi har lyckats hålla kostnaderna nere för dessa utbildningar då det funnits extra pengar att söka och vi fått ta del av dessa pengar från Gymnastikförbundet. Inför höstterminens start med nya ledare till Stor & Liten grupperna höll Cecilia T en miniutbildning för dessa ledare. Där gick igenom hur man lägger upp ett roligt Stor & liten pass där både stor och liten får röra på sig och ha roligt tillsammans. Våra HIIT ledare åkte tillsammans till Lingvallen och gick HIIT utbildning. Emelie Olsson åkte på Leka och Lära-kursen på Lingvallen i oktober.

Barn-och ungdomsgrupperna

Det här året kunde vi starta terminen nästan som vanligt. Smittoläget (covid, förkylning) var högt vilket ledde till att många ledare var sjuka vid terminsstart eller satt i karantän. Men ledarna hjälptes åt och vi bad om förståelse från föräldrarna, och några veckor senare, den 9/2 skålade våra seniorer att restriktionerna äntligen hade släppts!

En ledare för parkourgympa (födda 11-13) skänkte sitt arvode och med dessa pengar ordnade ledarna så gruppen kunde få en rolig dag på extreme zone i Malmö.

Under höstterminen startade vi vår första mixgrupp. Det är alltid svårt att få tjejer och killar att träna ihop när de är lite äldre, 11-13 år, men några av killarna har stannat kvar och tycker det är jättekul att träna med tjejerna. Anledningen till sammanslagningen var att vi märkte bortfall på träningarna samt att ledarna inte visste riktigt hur de skulle ta gruppen framåt och då ansåg vi att det bästa var en sammanslagning.

Vi har hela 50 pojkar i våra truppgrupper nu! Det är främst vår parkourgympa som lockar, men några har även börjat träna trupp mix och tycker det är jätteroligt.

Emma Uneland och Sara Leet har gjort ett nytt fristående till våra truppgrupper då det gamla fristandet blivit omodernt. Vi är jättegglade för att de lagt ner tid och gjort detta för föreningen och för våra gymnaster.

Tävlingar

Äntligen riktiga tävlingar igen, och utan restriktioner.

Vår äldsta grupp (2008-2010) under ledning av Ebba Ström och Emma Uneland tävlade Regionsexan i Svalöv den 12/3. Mycket nerver och väldigt mycket glädje. Detsamma gällde för Emilia Rösings grupp, 2012, som tävlade Regionsjuan den 27/3 i Klippan.

Under hösten var 2011:orna iväg och tävlade Regionssjuan som arrangerades i Malmö. Förening bjöd grupperna i nära ålder att göra en rolig aktivitet tillsammans och de åkte buss in till Malmö med egentillverkade plakat och hejade på sina föreningskompisar.

Träningsläger

I slutet på maj fick våra truppgrupper äntligen åka på läger. Efter pandemin har trycket och efterfrågan att ha läger ökat så i år fick vi inte ha dagläger. Hela 80 barn från föreningen åkte med till Lingvallen. Det blev, som traditionen säger, en helg med övernattnings, bad, massor av gympa, alldeles för lite sömn och många härliga minnen som skapades.

Vi anordnade också vårt vanliga sommarläger på hemmaplan. 5 dagars gympaträning, under veckan innan skolorna började och 3 dagars träning under veckan dessförinnan. Ansvarig för dessa läger var Ebba Roth, Emilia Rösing och Victoria Larsson. Eftersom vi i år inte samarbetade med någon annan förening kunde inte heldagsträning erbjudas, ej heller någon lunch serverades.

Inköp

Eftersom vi vet att vi ska flytta inom kort har vi inte köpt in några redskap. Det är tyvärr också ont om utrymme för fler redskap i hallarna.

Till HIIT-träningen har det köpts in kettlebells, viktplattor, gummiband mm för att kunna variera HIIT-träningen.

Gruppträning vuxna

Gruppträningsledarna har varit otroligt positiva och tycker det är riktigt roligt att hålla pass för vuxna. Vi har haft 4 HIIT pass i veckan. Ett pass vid Tångvallaskolan och 3 pass i anslutning till Skanörs skola. Träningen är högintensiv under 45 minuter, med möjlighet att anpassa till sin egen nivå och förmåga. Vi har haft ett SomaMovepass i veckan under våren på St Knuts skola och ett Powergympapass på Skanörs skola. Powergympan bedrevs utomhus under vårterminen för att sedan kunna flytta in under hösten under nytt namn; PulsGymna. För de lite äldre har vårt energiknippe Inger F lett 3 pass i veckan. Våra träningspriser har vi försökt att hålla låga. Vuxna betalar 800kr för 6 månader och 65+ endast 500kr för 6 månader (tillkommer medlemsavgift 100 kr).

Ett nytt koncept under 2022 har varit våra olika POP-UP-pass. Dessa pass har inte erbjudits på veckobasis, de har varit utanför ordinarie schema och de har "poppat" upp vid lite olika tillfällen.

Vi har haft aerobic i Skanörsparken några sena fredageftermiddagar under ledning av Maria Kjellander. Matilda Hellman har bjudit på flera early bird Hiitpass, kl. 6.15 på fredagsmorgnar. Under sommaren ledde Katja Eriksson Soma Move utomhus vid sjömärket i Skanör. Tre ljuvliga söndagsmorgnar i somras blev det. Maria K har även stått för Hiit-generation där tanken var att man tränade tillsammans med sitt barn. Många stafetter och parövningar bjöds det på under flera söndageftermiddagar.

Gruppträning Senior och projekt med Bäckagården

Vi fick 30000 kr i bidrag från Socialstyrelsen. Dessa pengar har använts till ett samarbete med Bäckagården. Vi har gjort ett tillägg till ett balansträningspass som de redan har och infört styrketräning med gummiband och efterföljande fika i form av nybakat bröd och kaffe. Åtta fredagar fick vi ihop och detta var väldigt uppskattat från våra äldre.

Inger har troget fortsatt utträningen med våra seniorer hela tiden, i ur och skur. Vi hoppas att denna verksamhet blir ännu större då vi märker att det är väldigt uppskattat.

Våra grupper 2022

Stor och Liten

Lördag	vår:	Basudha och Magnus Bhattarai Johansson (9-10)
	höst:	Anders Purcell (9-10)
Lördag	vår:	Nathali Fremholt
	höst:	Nathali Fremholt (10-11)
Söndag	vår:	Cecilia Augustsson och Maria Kjellander
	höst:	Charlotte Engberg/Kristin Björö (9-10)

Bamsegympa

Tisdag	vår:	Charlie Snowden
	höst:	Emelie Olsson
Söndag:	vår:	Charlie Snowden
	höst:	Kimberly Dölling

Barn gymnastik flickor och pojkar 5 år

Tisdag	vår:	Charlie Snowden
	höst:	Emelie Olsson
Onsdag:	vår:	Cecilia Thulin
	höst:	Cecilia Thulin

Flickor 6 år

Onsdag:	vår:	Cecilia Thulin
	höst:	Cecilia Thulin

Parkourgympa 2015

Torsdag:	vår:	Maria Sundholm, Elin Pietras
	höst:	Emilia Rösing (Rebecca Larsson i början)

Parkourgympa 2015/2016

Torsdag:	höst:	Emilia Rösing (Rebecca Larsson i början)
----------	-------	--

Parkourgympa 2014

Torsdag:	vår:	Mikaela och Juni Röhl
	höst:	Mikaela Wallgren Emilia Rösing

Trupp 2014

Onsdag:	vår:	Emma Leet
	höst:	Emma Leet

Parkourgympa 2011-2013

Torsdag:	vår:	Henrik Ifversen, Matilda Hellman, Sara Leet
	höst:	sammanslagning med 2012

Trupp 2013

Måndag:	vår:	Emelie Törnquist och Klara Lindell
Onsdag:	höst:	Emelie Törnquist och Klara Lindell

Trupp 2012

Onsdag:	vår:	Emilia Rösing
Lördag		

Onsdag höst: Emilia Rösing
Lördag
Tisdag höst: Rebecca Larsson (fristående)

Trupp 2011

Onsdag: vår: Augusta Nordblad och Lisa Tambour
Lördag :
Måndag
Måndag höst: Sara Leet och Lisa Tambour
Lördag
Tisdag höst: Rebecca Larsson fristående

Trupp 2008-2010

Måndag vår: Emma Uneland och Ebba Ström
 höst Emma Uneland och Ebba Ström
Torsdag vår: Emma Uneland och Ebba Ström
 höst Emma Uneland och Ebba Ström
Lördag: vår: Emma Uneland
 höst Emma Uneland

Hopprep 2015

Tisdag vår: Felina Dahlqvist och Mira Larsson
 höst: utgick

Hopprep 2013-2014

Tisdag vår: Felina Dahlqvist och Mira Larsson
 höst: utgick

Motionsgrupper

Måndag vår SENIOR LV4 Inger Forsberg
 höst SENIOR LV4 Inger Forsberg
 vår: HIIT Tångvalla Anna Kjellker
 höst HIIT Tångvalla Anna Kjellker
Tisdag vår: SENIOR LV4 Inger Forsberg
 höst SENIOR LV4 Inger Forsberg
 vår: HIIT Skanör Cecilia Augustsson
 höst: utgick
Onsdag vår: HIIT Skanör Maria Kjellander
 höst HIIT Skanör Cecilia Augustsson
Torsdag vår: POWERGYMPA Skanör Maria Kjellander
 höst: PULSGYMPA Skanör Maria Kjellander
 vår: SENIOR LV4 Inger Forsberg
 höst SENIOR LV4 Inger Forsberg
Lördag vår: HIIT Maria Kjellander och Matilda Hellman
 höst: HIIT Maria Kjellander och Matilda Hellman

Vattengympa Inställd under hela året. (inställd pga kallt vatten)
Sommargympa LV4, 3 ggr/v under hela sommaren: Inger Forsberg.

Utmärkelser och stipendier

Vi har ej erhållit något stipendium eller utmärkelser under 2022

Verksamhetsutvecklare

Att vi har kunnat utveckla vår verksamhet inom alla områden (barn, trupp, motion och seniorer) hänger mycket på våra fantastiska ledare och en engagerad styrelse. Kanske en ännu större "framgångsfaktor" är vår VU Sandra Lehmann. Hon gör ett fantastiskt arbete för föreningen på många olika plan. Under 2022 har Sandra behövt lägga extra tid på att kommunicera med kommun, politiker, byggprojektledare och unisport för att hålla koll på designen av nya Tångvallahallen.'

Sandra var utöver semesterledig även tjänstledig under sommaren -22. Victoria Larsson vikarierade för Sandra på ett förtjänstfullt sätt.

Verksamhetsplan för 2023

Vi vill fortsätta vara en förening för HELA familjen. Nu kan vi faktiskt verkligen skryta med att vi har träning för ALLA åldrar. Från att du är 2 år och så länge du kan stå på benen kan du träna på ett bra sätt med GF Näset.

Barngrupper

Här ligger fokus på att utveckla ledarna till att hålla fortsatt bra och inspirerande träning, där lekande och lärande gymnastik är i fokus. Målet är att även ledarna för de minsta barnen ska gå kurser och utbilda sig inom Gymnastikförbundets kursutbud.

Truppgrupper

Vi hoppas att våra truppgrupper får möjlighet att fortsätta att tävla igen. Ledarna är väldigt taggade på detta och vi stöttar dem så mycket som det behövs.

Vi har försökt att peppa ledarna att hitta på någon aktivitet med barnen utanför träningen för att bygga "vi-känsla". Fler "Pizzakvällar" och andra samkväm i grupperna är att vänta framöver.

Vårt mål är att ordna en Baskurs på hemmaplan för alla ledare från 15 år. Vi har även förhoppning om att kunna anordna en Trupp A i Skanör/Falsterbo.

Ombyggnad av Skanör och Tångvalla

Både Skanörshallen och Tångvallas idrottshall ska rivas.

Barnen på Tångvallaskolan har nu flyttat till Skanör för sin skolgång. Den provisoriska hallen kommer tas i bruk efter påsk.

Som det ser ut nu står ny skola och hall klar hösten 2026. I hallen kommer det finnas en speciell gymnastikdel med gropar och trampolin. GF Näset kommer också få ett kansli på plats.

Nybyggnaden av Skanörs idrottshall ser ut att försenas. Vi har inget klart besked på när denna kan stå klar.

HIIT och senior motionsgrupper

Vi har all möjlighet att vara många på våra HIIT pass, eftersom vi tränar utomhus. Vi arbetar för fullt med marknadsföringen och i höstas köpte vi in redskap för att göra passen mer attraktiva.

Vi kommer att fortsätta erbjuda motionärerna roliga och intensiva Hiit-och gympapass, men såklart är vårt mål att fortsättningsvis också ha ett levande schema med många popup-pass.

Läger

Vi åker till Lingvallen 14-16e April. Det är gymnaster från födda år 2014 som erbjuds deltagande på Lingvallenlägret.

Vi planerar också att arrangera läger på hemmaplan. I år är målet att samarbeta med en annan förening så att vi kan erbjuda heldagsträning inklusive lunch för de som vill.

.

Cecilia Thulin

Ordförande

GF Näset

Skanör Falsterbo den 14 mars 2023