



UMEÅ GYMNASTIKFÖRENING



Umeå Gymnastikförening /EMA/KEO/IMP/TUL/ULM

Verksamhetsberättelse för Gymmix gruppträning 2023

Allmän information

Den 27 februari träffade Ann-Britt Andersson, EvaMarie Andersson, Kerstin Enquist Olsson och Tuula Liedholm Äldrenämndens ordföranden Carin Nilsson (S) och Fritidsnämndens ordförande Ari Leinonen (S) angående kommunens osunda konkurrens (gratis gympa för 65+) med föreningar. Egentligen utan framgång för Gymmix. Vi blev hänvisade till Fritidsförvaltningen.

Vid årsmötet den 15 mars valdes Kerstin Enquist Olsson in som fortsatt ledamot och kontaktperson inom Gymmix för ett år i styrelsen.

Helgen den 1 – 2 april deltog 8 ledare från Gymmix i Gymnastikens baskurs - gruppträning arrangerad av Gymnastikförbundet Norr. Utbildare var Ulrika Barkman och Ulrika Arnö. Teori blandades med fysiska övningar. Betalades av sökta pengar.

Den 30 mars träffade Ann-Britt Andersson, EvaMarie Andersson, Kerstin Enquist Olsson och Tuula Liedholm Fritidsförvaltningens verksamhetschefer Monica Svonni och Patrik Samuelsson (Navet). De erbjöd oss att söka pengar för nya projekt.

Den 3 maj informerade Ann-Britt Andersson, EvaMarie Andersson och Kerstin Enquist Olsson om Gymmix gruppträningsverksamhet inför 15 åhörare i Seniortorget.

Under juni månad var Agata Turwon, Ann-Britt Andersson, EvaMarie Andersson Tuula Liedholm och Ulrika Mottmann och höll gypapass utomhus vid lunchtid. Uppskattades av både personalen och deltagarna. Soligt och varmt.

På kvällen den 15 juni hade vi ett teamsmöte angående kommunens gratisgymmpa. Ann-Britt Andersson, EvaMarie Andersson, Kerstin Enquist Olsson, Linda Calmarsson och Tuula Liedholm deltog för att planera fortsatt kontakt med kommunen.

Gruppträning erbjöds utomhus kvällstid på Energiparken, Umeå Energi Arena tre gånger på våren och tre på hösten, totalt 52 betalande (50 kr) deltagare. Det var Ann-Britt Andersson, EvaMarie Andersson, Kerstin Enquist Olsson och Kristin Eliasson som höll passen. Tyvärr regnade ett av dem bort.

Verksamhetsplaneringsdag UGF 19 augusti på First Hotel. Där deltog ledarna Ann-Britt Andersson, EvaMarie Andersson och Kerstin Enquist Olsson från Gymmixsektionen.

Den 12 september under "Change the Game veckan" deltog EvaMarie Andersson och Kerstin Enquist Olsson med temat "För blivande och aktiva ledare inom seniora aktiviteter". Gymmix deltog också den 15 september under temaveckan "Change the game" på Seniortorget med Ann-Britt Andersson och Ulrika Mottmann.

Gymmix sektionsmöten

Möten har hållits den 29 januari (Teams-), 10 maj (fysiskt), 30 augusti (fysiskt) och den 19 februari (fysiskt). Ett extra inkallat möte via Teams för Gymmix "Förslag budget UGF 2023 v.10"/"Budget Gymmix 2023" (50 000 kr) inför årsmötet.

Aktiviteter och sektionsuppgifter

Seniormässa hölls den 6 september i Noliahallen. EvaMarie Andersson och Tuula Liedholm hade bord med information om Gymmix gruppträning. Många hämtade scheman och kom till montern (= bord). Kostnad för den blev 2900 skr i showroom.

EvaMarie Andersson deltog en hel dag den 7 september i en handledarutbildning "Passion för Livet" som arrangerades av Seniortorget. Utan kostnad för Gymmixsektionen.

Utbildats för att synas/marknadsföra Gymmix på Digitala Seniortorget har EvaMarie Andersson, Kerstin Enquist Olsson och Tuula Liedholm gjort. Ingen kostnad för Gymmixsektionen.

Ett Teamsmöte under temat "Satsning 65+". Planer att starta upp Gå-parkour med Anne Lidén. Pengar har sökts för detta och fanns med på den Kick-Off Gymmix hade januari 2024.

EvaMarie Andersson arrangerade med hjälp av Kerstin Enquist Olsson ett Livscafé två onsdagar kl. 11 efter gympan den 20 september och den 8 november i D-hallen. Där erbjöds kaffe med dopp. En av gymnasterna (Irma) erbjöd sig att ta med en nybakad sockerkaka. God!

Vi ledare har under verksamhetsåret haft kontakter via mail, en Gymmix Messengergrupp, samt teams- och fysiska möten. Inga fysiska kontroller av medlemskap genomförs numera. Ett fysiskt möte med Anne Lidén den 8 december i kansliet angående Seniorsatsning 65+ (Gå-parkour). Från Gymmix deltog ledarna EvaMarie Andersson, Kerstin Enquist Olsson och Tuula Liedholm. Från kansliet deltog främst Emma Hörnlund och en del Hanna Lundholm.

En ledargrupp bestående av Ewa Sjöström, EvaMarie Andersson, Inga-Maj Persson Ljung, Kerstin Enquist Olsson, Tuula Liedholm och Ulrika Mottmann påbörjade förberedelser med ett möte om "Kick-Off den 20 januari 2024". Ett senare möte blev i januari 2024.

Kerstin Enquist Olsson har deltagit i en Styrelseutbildning den 27 april och den 24 maj samt sammanfattat en "Inbjudan till nya ledare – Gymmix" under november 2023.

Gymmix har sedan några år tillbaka ingen kommitté. Vi ledare delar upp de olika uppgifterna sinsemellan med stöd från Emma Hörnlund och Hanna Lundholm i kansliet. Inför möten är vi oftast två som tar ansvar för utskick, föredragningslista, protokoll, fika etc. i ett schema

Den 10 december deltog några ledare från Gymmix gruppträning i julmiddagen i Balders restaurang, Umeå. Ewa Sjöström hade röstats fram till Årets Ledare i Gymmix! Kul! Julklappen detta verksamhetsår var ett svart pannband med föreningens logga.

Gymmix kunde erbjuda 19 pass per vecka under våren och 14 under hösten med ett varierat utbud.

Cirkelträning, Efit, Kreativ dans
Puls/styrka/Medelgympa
Pigga Seniorer, Daglediga
Medelgympa, Yoga
Vattengympa

Efter Covidpandemin och Kommunens gratisgympa har antalet betalande medlemmar minskat med ca 60%. Trots arbete med inlägg på Facebook och Instagram samt information på anslagstavlor har vi inte lyckats bryta den negativa trenden. Vi har däremot politiker som subventionerar gratisgympan, se ovan.

Ledare som slutat efter VT 2023 är Agata Turwon, Linda Evervall och Kristin Eliasson. Ny ledare i Gymmix är Ingrid Gustafsson.

Övrigt

Stort tack till alla ledare som ger av sin tid för att Umeåborna kan få tillgång till "Bra Träning Nära Dig!"

Stort tack till alla deltagare/medlemmar! Fantastiskt att ni uppskattar Gymmix gruppaktiviteter! Vi uppskattar er:-)