

Uppsala Gymnastikförening

Verksamhetsberättelse

2025





Inledning

Tack vare ett starkt engagemang från våra ledare, medlemmar och samarbetspartners har vi inte bara tagit oss an utmaningar, utan också lagt grunden för en trygg och stabil verksamhet framåt. Genom noggrann ekonomisk styrning, effektiviseringar och en fortsatt satsning på vår kärnverksamhet har vi skapat bättre förutsättningar för att kunna erbjuda en trygg och inspirerande miljö för våra gymnaster.

Vi ser nu framåt med optimism och stolthet över det vi tillsammans har åstadkommit – en förening rustad för framtiden, där rörelseglädje och gemenskap fortsatt står i centrum. Nedan följer ett axplock av händelser från 2025:

- Ledarsituationen har förbättrats betydligt framför allt inom barngymnastikgrupperna efter en aktiv rekrytering via bl a Arbetsförmedlingen och de pedagogiska utbildningarna på Uppsala universitet. Vi har fortsatt ett behov, framför allt för att trygga ledarsida på Gymmix men även Trampolin. För styrelsen är en av de prioriterade uppgifterna att locka nya ledare, och bibehålla, samt utveckla de ledare vi har. Flera utbildningar är redan bokade under 2026.
- Föreningen / tävlingssektionen trampolin arrangerade tillsammans med ledare, medlemmar och föräldrar Svenska Cupen i trampolin på Fyrishov i november 2025.
- Styrelsen har under 2025 infört Reduca styrelseportal för att försöka effektivisera och samla styrelsearbetet på en plats.
- Efter hela 18 år inom föreningen har vi av ekonomiska skäl tyvärr varit nödgade att avsluta anställningen för vår föreningskonsulent Annette Svensson. Annette gjorde sin sista dag för föreningen 31/3 2025. Vi tackar henne för idogt arbete och önskar henne varmt lycka till framåt.
- I samband med att föreningskonsulenten slutar har vi också sagt upp kanslilokalerna för att spara pengar.





VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2025

Precis som tidigare år har vi arbetat enligt Gymnastikförbundets utvecklingsmodell — rörelse för hela livet. Föreningen har medlemmar i alla åldersgrupper från 3 år upp till över 90 år. Allt från nybörjare, elitgymnaster till imponerande motionärer. Föreningen har flera inriktningar, Barn- och ungdomsverksamhet, Tävlingsverksamhet och Motionsverksamhet samt Vuxengruppen.

Tillsammans verkar vi för:

- Rörelse hela livet
- Ökat intresse för motion och idrott
- Stimulering av sociala nätverk
- En drogfri idrott
- En skadefri miljö
- En tillgänglig, stimulerande och säker miljö

Vi står för:

- Glädje och gemenskap: I vår Förening har vi roligt tillsammans och stödjer och uppmuntrar varandra.
- Trygghet och utveckling: Vi strävar efter att alla ska bli sedda, stärkta och bekräftade och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar i en trygg och säker miljö.
- Respekt: Vi lyssnar på varandras åsikter och vi accepterar varandras olikheter.

Föreningen fokuserade under år 2025 på att:

Fortsatt stabilisering av föreningen efter pandemin och startade processer för att öka antalet medlemmar och nya ledare. Det framgår av de inledande orden från styrelsen hur det övergripande arbetet har sett ut.

Utvärdering:

Med de åtgärder som tagits är styrelsen nu trygga med att den ekonomiska grunden lagts för en stabil framtid. Vi har kommit vidare med rekrytering av nya ledare, samtidigt som vi fortsätter att säkra upp fler ledare och planera för att behålla samt ge möjlighet till vidareutbildning av både nya ledare och de ledare vi har. Ledare är en kritisk massa för föreningen och utan dem kan inte föreningen ha alla aktiviteter. Vi har genom ledarträffar och kickoffer bjudit in ledare till träffar för att umgås, men också för att samarbeta kring gemensamma mål och riktlinjer. Föreningen har fortsatt behov av att återgå till att ha sektionsledare då vi inte har samma stöd från kansliet längre.





Styrelse

Ordförande Lucien Gustavsson, vald 1 år på årsmöte 10 april

Vice ordförande Saman Petfat

Kassör Jenny Söderlund

Sekreterare Lukas Annsberg

IT-ansvarig Anton Jansson

Ledamöter Lidia Svedberg, Marianne Gustafsson

Suppleant Inger Bohlin

Förtroendevalda revisorer Petter Nordesjö och Gustav Tingelöf

Valberedningen Anton Jansson, Petter Nordesjö och samt Lasse Andersson
(Sammankallande)

I tur att avgå 2025 Lucien Gustavsson, Marianne Gustafsson, Lidia Svedberg.

Personal

Föreningen har under början av året haft en anställd föreningskonsulent på 100%, Annette Svensson. Anställningen avslutades p g a arbetsbrist/ekonomi 31/3 2025

Styrelsen

Styrelsen har under 2025 haft 10 ordinarie protokollförda styrelsemöten under året.

Statistik

Antal medlemmar	2024	2025
0-8 år	114	114
9-12 år	60	83
13-16 år	54	25
17-20 år	13	18
21-25 år	19	32
26-59 år	44	83
60-	211	201
Totalt	525	556
Totalt under 20 år	241	240
Antal ledare i föreningen (ingår i medlemstot)	42	40



2025 per sektion

BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET

Barn- och ungdomsverksamheten består av redskapsgymnastik för barn som är 4-13 år vilket är förlagd i följande skolor: Bellmanskolan, Domarringens skola, Bergaskolan och Flogtaskolan. Innehållet anpassas efter gruppens sammansättning och individuella behov. Ledarna för varje grupp arbetar i team och är indelade i huvudledare och hjälpledare.

Målsättningen för verksamheten är:

Rolig och utvecklande träning

Främja en god motorisk utveckling

Stå upp för våra värdegrunder

Barn och ungdomsverksamheten under 2025:

Vi har framför allt fokuserat på att säkerställa tillgången på tränare och det med gott resultat.

GYMMIX

Gymmix erbjuder ett brett utbud av pass för vuxna, med ett särskilt fokus på seniorverksamhet (ålder 60+). Gymmix har som ledord "Bra träning nära dig" och står för friskvård, hälsa och rörelseglädje. Begreppet hälsa innefattar såväl psykisk, fysisk som social hälsa. Alla dessa tre perspektiv lägger ledarna stor vikt vid i verksamheten.

Verksamheten är förlagd till Fyrishov, Örsundsbro, Vreta (utomhus), Ångeltaskolan, Malmaskolan och Missionskyrkan. Många föreningar har valt att särskilt stödja seniorverksamhet eftersom seniorer är en växande grupp med behov av fysisk aktivitet. UGF har dock valt ett annat fokus under 2025.

Under 2025 har föreningen, på uppdrag av RF-SISU Uppland i ett projekt med psykiatri i Region Uppsala, genomfört två Pilatespass. Några andra nya samarbeten har inte kunnat genomföras under 2025 pga brist på samordnare som har kunnat fånga upp erbjudanden.

Sportadm har tyvärr inte fungerat optimalt för Gymmix. Det har t.ex. inte gått att anmäla sig via hemsidan, så enda sättet för nya deltagare har varit att dyka upp på ett pass så ledaren kan anmäla. Någon marknadsföring har heller inte genomförts. Detta sammantaget gör att vi tyvärr har något färre deltagare i en del grupper. I dokumentet Rörelse hela livet är det perspektivet "Träna för ett aktivt liv" som berör Gymmix.

- Vi tar hänsyn till varje individs möjligheter att utvecklas bl a genom att anpassa övningar till dem som behöver det
- Vi vårdar ett brett utbud, såväl innehållsmässigt som geografiskt
- De fem Gymmixledarna är alla välutbildade och kompetenta. Inga nya ledare har kunnat rekryteras och befintliga ledare har inte kunnat erbjudas utbildning eller inspirationsdagar.

TÄVLINGSVERKSAMHET

TRAMPOLIN OCH DMT

Uppsala gymnastikförening har idag över 40 gymnaster inom vår trampolinverksamhet. Vi har ett stort spann på våra gymnaster, allt från totala nybörjare till gymnaster på världsklassnivå. Föreningen mellan vår och höstterminen 2025 från sju till sex aktiva grupper, dessa är fyra





grupper på basnivå: Trampolin Träning I, Trampolin Träning II och Trampolin Träning III; samt våra tävlingsgrupper: Trampolin Tävlings I, Trampolin Tävlings II.

För samtliga grupper så har träning pågått utan några större uppehåll under vår- och höstterminen samt att för tävlingsgrupperna har även träning pågått under sommaren och julen. Vi har även arbetat med att hålla samtliga grupper på maximal kapacitet. Under 2025 har det börjat tre nya hjälpledare inom trampolin.

Vårt huvudsakliga mål för år 2026 och en grundförutsättning för att övriga mål ska kunna uppfyllas på ett bra sätt är att ha fortlöpande träning i full kapacitet för samtliga grupper.

- Se till att alla gymnaster känner en glädje att komma till träningarna och inspireras att utveckla, såväl såsom gymnaster som personer
- Delta med gymnaster på såväl regionala, nationella och internationella tävlingar. Fortsätta att ha gymnaster på samtliga nivåer, från lek, träning, upp till världselit
- Fortsätta att ha gymnaster i de svenska junior- och seniorlandslagen.
- Utveckla våra ledare, bl.a. genom att erbjuda adekvata utbildningar
- Uppdatera samtliga ledare på Gymnastikens uppförandekod och utvecklingsmodellen för svensk gymnastik
- Arrangera Nordiska Mästerskapen i trampolin.

Måluppfyllelse för Trampolin & DMT under 2025

- På både tränings- och tävlingssidan så har vi haft en relativ låg grad av avhopp, vilket är ett tecken på att gymnasterna känner sig motiverade och nöjda med träningen.
- Tre nya tränare/hjälptränare
- UGF anordnade Uppsala Cup med gott resultat och med väldigt nöjda deltagare sista deltävlingen av Svenska Cupen, november 2025.
- 4 gymnaster har ingått i landslaget – Gustav Tingelöf, Adrian Lind, Alva Lemoine och Kajsa Nordesjö
- Vi har som vanligt haft ett högt tävlingsdeltagande bland våra grupper
 - o **Svenska cupen:** deltagit vid samtliga deltävlingar.
 - o **SM Trampolin & DMT – flertalet medaljer:**
 - 5 stycken medaljplatser togs hem på SM
 - 6 Stycken medaljplatser togs hem på JSM

Individernas mål varierar. För en del är målet att delta och upptäcka tävlingsverksamheten, medan målet för andra är att prestera och nå final eller medaljplats på såväl SM, EM och VM.

- Vi har fortsatt gymnaster på samtliga nivåer, från lek, träning, upp till världselit.
- Vi har fortsatt gymnaster i de svenska junior- och seniorlandslagen.

MAG (Manlig Artistisk Gymnastik)

Inom MAG har en fortsättningsgrupp tränat under 2025. Gruppen har tränat ca 2 gånger per vecka. Ingen av gymnasterna har tävlat under året utan har haft som fokus att skapa en bra grund att bygga vidare på.

Till Vårterminen 2025 startades en Basgrupp inom MAG pga efterfrågan. Med en växande basgrupp finns det möjlighet för föreningen att återigen delta vid gymnastiktävlingar i MAG både regionalt och nationellt.



En viktig målsättning för året har varit att behålla och utöka antalet gymnaster. En förutsättning för det är att vi blir fler ledare inom MAG. En ny ledare tackade jag för att leda en basgrupp för VT 2025 samt att vi hittade kompetenta hjälpledare inom vuxengruppen.

VUXENGRUPPEN

Redskapsgymnastiken i Vuxengruppen är anpassad för, alltifrån totala nybörjare till före detta elitgymnaster, som vill hålla igång även efter att de slutat tävla. Träningen är relativt strikt under vår- och höstterminen pga. att gymnastikhallen är väldigt full, med olika grupper som tränar samtidigt. Om tillfälle finns kan det bli mer lekfull träning, främst om det är väldigt få andra gymnaster i gymnastikhallen.

Under 2025 har vi haft följande mål med verksamheten:

- Bedriva kvalitativ och rolig träning för gymnasterna
- Utveckla gymnasterna
- Rekrytera nya ledare för att stabilisera antalet träningar som Vuxengruppen har per vecka och försöka bibehålla Vuxengruppens antal träningar/vecka till 4 st./vecka med två ledare/pass
- Försöka rekrytera så att vi får 2 hjälpledare/pass
- Vuxengruppen ska delta på våruppvisningen
- Anordna sommarträning för Vuxengruppen

Måluppfyllelse Vuxengruppen 2025:

Vuxengruppen fortsatte som tidigare år att ta in många nya deltagare vid varje terminsstart. De har fortsatt att köra 4 träningar per vecka, med Julius, Saman och Lukas som ledare. Matthew Magill togs in som hjälpledare för att uppnå 2 hjälpledare i gruppen. Vuxengruppen hade en sommarträning där de körde 3 träningar i veckan.

Slutord

Styrelsen och kansliet har samarbetat för föreningens bästa med de förutsättningar vi har haft under 2025. Styrelsen har varit aktiv för att förändra det som vi kan påverka så att arbetet är i linje med våra riktlinjer från Gymnastikförbundet, samt stadgarna.

Fokusområden framåt är att fortsätta säkra upp ledar-/tränarbasen inom de olika disciplinerna genom rekrytering och fortbildning. Föreningens verksamhet är beroende av goda ledare och förebilder och har ett behov av att ständigt fylla på med nya ledare som får förmånen att delta i kurser och utbildningar, samt lära sig av befintliga erfarna ledare inom disciplinerna då det är möjligt.

Behovet kvarstår att tillsätta sektionsansvariga för att underlätta arbetet inom föreningen när stödet inte är detsamma utan kansliet. För att få Uppsala Gymnastikförening att fortleva krävs ännu flera som är engagerade i styrelsen och som ledare eller hjälpledare. Vi hoppas att du som läser detta vill engagera dig och hjälpa till i föreningen på något sätt. Det gör att vi kan fortsätta att bidra till glädje, gemenskap, trygghet, utveckling och respekt i vårt framtida arbete med medlemmar och aktiva i föreningen.





Uppsala den _____ 2026

Styrelsen Uppsala Gymnastikförening

Lucien Gustavsson (Ordförande)

Saman Petfat (Vice ordförande)

Jenny Söderlund (Kassör)

Lukas Annsberg (Ledamot)

Marianne Gustafsson (Ledamot)

Lidia Svedberg (Ledamot)



Verifikat

Dokument-ID 09222115557576991590

Dokument

UGF Verksamhetsberättelsen-for-2025

Huvuddokument

8 sidor

Startades 2026-05-01 10:43:40 CEST (+0200) av Reduca

eSign (Re)

Färdigställt 2026-05-11 23:06:18 CEST (+0200)

Initierare

Reduca eSign (Re)

reduca-esign@reduca.se

Signerare

Jenny Söderlund (JS)

kassor@uppsalagf.se



Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"JENNY SÖDERLUND"

Signerade 2026-05-02 13:33:55 CEST (+0200)

Lukas Annsberg (LA)

lulleannsberg@gmail.com



Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"LUKAS ANNSBERG"

Signerade 2026-05-01 10:44:31 CEST (+0200)

Lucien Gustavsson (LG)

ordforande@uppsalagf.se



Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"LUCIEN GUSTAVSSON"

Signerade 2026-05-07 14:16:13 CEST (+0200)

Saman Petfat (SP)

saman.p@hotmail.se



Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"Saman Petfat"

Signerade 2026-05-11 23:06:18 CEST (+0200)



Verifikat

Dokument-ID 09222115557576991590

Lidia Svedberg (LS)
svedberglidia@gmail.com



Namnet som returnerades från svenskt BankID var "Lidia Maria Elisabeth Svedberg"
Signerade 2026-05-01 11:23:38 CEST (+0200)

Marianne Gustafsson (MG)
marianne.gustavsson0@gmail.com



Namnet som returnerades från svenskt BankID var "Marianne Gustafsson"
Signerade 2026-05-01 18:08:22 CEST (+0200)

Detta verifikat är utfärdat av Scrive. Se de dolda bilagorna för mer information/bevis om detta dokument. Använd en PDF-läsare som t ex Adobe Reader som kan visa dolda bilagor för att se bilagorna. Observera att om dokumentet skrivs ut kan inte integriteten i papperskopian bevisas enligt nedan och att en vanlig papperutskrift saknar innehållet i de dolda bilagorna. Den digitala signaturen (elektroniska förseglingen) säkerställer att integriteten av detta dokument, inklusive de dolda bilagorna, kan bevisas matematiskt och oberoende av Scrive. För er bekvämlighet tillhandahåller Scrive även en tjänst för att kontrollera dokumentets integritet automatiskt på: <https://scrive.com/verify>

