

Uppsala Gymnastikförening

Verksamhetsplan & Budget

2026





Inledning

Uppsala Gymnastikförening (UGF) har sedan 1914 spridit glädje, energi och passion för gymnastik. Som en av Sveriges äldsta och mest anrika gymnastikföreningar bär vi med oss en stolt tradition – men vårt fokus är alltid framåt! Vi strävar efter att utveckla vår verksamhet, stärka ekonomin och framför allt skapa en miljö där både ledare och deltagare får möjlighet att växa, inspireras och blomstra.

Hos oss finns något för alla – oavsett ålder, ambitionsnivå eller erfarenhet. Från lekfull gymnastik för de allra minsta till motion för alla åldrar och tävling på elitnivå – vi tror på rörelse genom hela livet! Vi gör det enkelt och tillgängligt att träna genom att erbjuda aktiviteter i hela Uppsala, så att fler kan ta del av vår gemenskap på tider och platser som passar dem.

Vår förening är mer än bara träning – det är en plats där människor utvecklas, utmanar sig själva och bygger starka band. Oavsett om du är nybörjare eller erfaren gymnast, ung eller äldre, är du varmt välkommen att bli en del av vår inspirerande gemenskap. Tillsammans skapar vi en förening där alla kan hitta sin plats, känna sig inkluderade och uppleva kraften i rörelse!

Föreningen ska bedriva en verksamhet där både medlemmar och ledare växer och utvecklas som individer och som gymnast/ledare oavsett ålder. Vårt mål är att erbjuda lättillgänglig och rolig träning för alla, oavsett ålder och tidigare erfarenhet av gymnastik

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

I Uppsala Gymnastikförening finns en plats för alla som älskar rörelse och gemenskap! Vår verksamhet vilar på tre starka pelare: **Barn- och ungdomsgymnastik, tävlingsgymnastik och motionsverksamhet** – och tillsammans skapar vi en förening fylld av glädje, energi och utveckling.

Vår barn- och ungdomsgymnastik välkomnar barn från 3 år och uppåt, och våra äldsta gymnaster närmar sig imponerande 100 år! Här tränar **229 barn och ungdomar** i åldrarna 3–20 år, var och en med sina egna drömmar och mål. De flesta deltar för att ha roligt och utvecklas i en inspirerande miljö, medan några siktar mot tävlingsarenorna. Vi är stolta över att ha **landslagsgymnaster inom trampolin och DMT (Dubbel Mini Trampolin)**, samt många lovande talanger inom både trampolin, DMT och MAG (Manlig Artistisk Gymnastik).

För våra vuxna deltagare erbjuder vi **redskapsgymnastik och trampolin i Vuxengruppen**, där glädje och rörelse står i fokus.

Oavsett om du vill träna för glädjen, hälsan eller tävlingens spänning, så finns vi här för dig.

Tillsammans skapar vi en förening där alla kan växa och utvecklas – hela livet!



Ledning och organisation

Styrelsen ska organisera och leda verksamheten på ett kvalitativt och effektivt sätt för att engagera ledare och aktiva. Styrelsen ska uppdatera riktlinjer och arbetsordningar för att föreningens arbete ska bli strukturerat, effektivt och smidigt. Föreningens tidigare föreningskonsulent ansvarade tidigare för den dagliga driften, att rutiner följs inom alla delar av föreningen samt arbetat för att främja kvalitet och struktur. Inom ramen för 2026 behöver skapa en ny struktur för att upprätthålla dessa delar, antingen via ideella krafter alternativt upphandla tjänster och/eller samarbeta administrativt med annan förening eller en kombination av dessa..

Uppsala Gymnastikförening ska följa Svenska Gymnastikförbundets stadgar och riktlinjer samt uppförandekod och ska arbeta enligt utvecklingsmodell för Svensk Gymnastik - rörelse för hela livet. Dessa riktlinjer är en del av Riksidrottsförbundets mer övergripande förhållningssätt som gäller alla idrotter.

Verksamhetsmål för 2026

- Vårt mål är att erbjuda bra, engagerande och utvecklande träning för alla.
- Fortsatt stabilisera den ekonomiska situationen och arbeta för en framtida god ekonomisk utveckling för att inte riskera föreningens framtid.
- Vi vill fortsätta vårt arbete med att stödja verksamhetens olika inriktningar och nivåer, utöka verksamheten och attrahera fler medlemmar.
- Vi önskar utöka antalet ledare och arbeta för att behålla befintliga ledare.
- Vi skyddar fortsatt våra medlemmar och begär registerutdrag ur belastningsregistret varje år.
- Vi fortsätter att implementera Svenska Gymnastikförbundets utvecklingsmodell - Rörelse hela livet, och uppförandekoden i vårt arbetssätt i föreningen.
- Vi vill söka bidrag som är tillgängliga för förening och använda dessa för att fortsatt utveckla föreningen på bästa sätt.
- Vi önskar ett gott samarbete med Svenska gymnastikförbundet, RF SISU Uppland och Uppsala kommun
- Öka förmågan att använda föreningens digitala system för att planera och underlätta verksamheten för både styrelsen och ledare.

Föreningen når dessa mål 2026 genom att:

- Aktivt utarbeta en marknads- och handlingsplan för att synliggöra och marknadsföra föreningen så att fler ledare och gymnaster hittar till oss. Detta kan bland annat ske genom att visa upp föreningen i olika sammanhang, anordna rekryteringsträffar eller tävlingar. UGF kommer bl a:
 - o I oktober 2026 vara värd för Nordiska Mästerskapen i trampolin som anordnas på Fyrishov
 - o Fortsätta annonsera och samarbeta med Arbetsförmedlingen och Uppsala universitet för att rekrytera ledare
 - o Fortsätta skicka ledare på utbildningar hos Svenska Gymnastikförbundet där flertalet utbildningar och program är redan bokade.
- Vårda och rekrytera välutbildade, kompetenta och engagerade ledare som verkar som goda förebilder. Inspirera och motivera våra ledare till vidareutbildning samt säkerställa att de både får information kring och tar del av dokumentet "Utvecklingsmodell för Svensk Gymnastik" samt Svenska Gymnastikförbundets uppförandekod.



- Ett gott samarbete mellan föreningens olika delar där gymnasterna kan få utvecklas och växa vidare från barn- och ungdomsverksamhet mot till exempel trampolin eller MAG. Utveckling kan även ske inom respektive tävlingsdisciplin, inom trampolin eller MAG.
- Styrelseledamöterna ska känna till dokumentet "Utvecklingsmodell för Svensk Gymnastik" samt Svenska Gymnastikförbundets uppförandekod. Vi ska ha och rekrytera välutbildade, kompetenta och engagerade styrelseledamöter och anställda som är goda förebilder.
- Ha god kontroll över ekonomin samt utveckla denna genom utveckling av verksamheten, sponsring samt eventuella uppvisningar och tävlingar. Fortsatt bevakning av hyresavgifter samt markeringsavgifter. Det kommer även krävas insatser från föreningens medlemmar för att bibehålla en positiv utveckling av föreningens ekonomi.
- Ha en fortsatt dialog med Uppsala kommun, Fyrishov och andra entreprenörer för att kunna öka antalet timmar i olika lokaler och därmed möjliggöra för fler grupper och en utökad verksamhet i framtiden.

Sammanfattning

Under 2026 önskar vi sammanfattningsvis att fortsätta värna om vår breda förening med allt från nya små gymnaster till starka seniorer och motiverade landslagstävlande. Vi vill värva nya, engagerade ledare och gymnaster vilket kommer leda till en förbättrad ekonomi och en stärkt förening.

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 09222115557576991715

Dokument

UGF Verksamhetsplan-for-2026
Huvuddokument
4 sidor
Startades 2026-05-01 10:45:56 CEST (+0200) av Reduca
eSign (Re)
Färdigställt 2026-05-11 23:07:11 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 13:34:38 CEST (+0200)

Lukas Annsberg (LA)
lulleannsberg@gmail.com



Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"LUKAS ANNSBERG"
Signerade 2026-05-01 10:47:40 CEST (+0200)

Lucien Gustavsson (LG)
ordforande@uppsalagf.se



Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"LUCIEN GUSTAVSSON"
Signerade 2026-05-02 03:04:09 CEST (+0200)

Saman Petfat (SP)
saman.p@hotmail.se



Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"Saman Petfat"
Signerade 2026-05-11 23:07:11 CEST (+0200)



Verifikat

Dokument-ID 09222115557576991715

Marianne Gustafsson (MG)

marianne.gustavsson0@gmail.com



Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"Marianne Gustafsson"

Signerade 2026-05-01 13:51:07 CEST (+0200)

Lidia Svedberg (LS)

svedberglidia@gmail.com



Namnet som returnerades från svenskt BankID var "Lidia
Maria Elisabeth Svedberg"

Signerade 2026-05-01 11:24:17 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>

