

Verksamhetsberättelse 2022

Söderhamns Gymnastikförening redovisar här sin verksamhetsberättelse för perioden
2022-01-01 – 2022-12-31



**Söderhamns
Gymnastikförening**

1. Fakta om verksamhetsåret

Styrelse

På föreningens årsmöte den 7 april 2022 valdes följande styrelse:

Ordförande:	Jessica Zetterberg
Vice ordförande:	Margareta Kemi
Sekreterare:	Lotta Zetterström
Kassör:	Anna Ahlander
Ledamöter:	Kerstin Sandberg, Monika Nilsson Jan Ekholm, Erik Onelius Rose-Marie Koivisto
Revisorer:	Maria Lugnö och Anna Nordahl Thurfjell
Valberedning:	Pernilla Hartzell och Sofi Kastman

Medlemmar och avgifter

Föreningen har under verksamhetsperioden haft drygt 800 deltagare samt nästan 60 ledare.

Medlemsavgiften har under året fortsatt varit 150 kr per person och kalenderår.

Kick off och avslutningar

Inför höstterminen bjöd styrelsen, i samarbete med RF SISU, in till en kick off på gamla skolan i Skärså som avslutades med middag på Albertina.

Styrelsen bjuder även vid varje terminsslut in till avslutning för alla ledare i föreningen, något som är mycket uppskattat. I år träffades vi, både efter vår- och hösttermin, på idrottshallen på Flygstaden där vi åt mat, lekte och umgicks.

Stipendiet för årets unga ledare delades ut i samband med sommaravslutningen till Jenna Eriksson.

2. Beskrivning av genomförd verksamhet

Söderhamns Gymnastikförening har under året bedrivit idrott med syfte att utveckla människor i alla åldrar såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Föreningen är medlem i Svenska Gymnastikförbundet och är därigenom ansluten till Riksidrottsförbundet. Föreningens verksamhet är indelad enligt följande sektioner:

Barn- och familjegympa

Huvudsyftet med barn- och familjegympa är att den ska ligga till grund för fortsättning i annan verksamhet i föreningen såsom trupp gymnastik och parkour.

Verksamhet har bedrivits på följande orter:

Vårterminen

Sandarneskolan (Familjegympa, 2 grupper)

Bergviksskolan (Familjegympa)

Glamsta skola i Trönö (Familjegympa)

Vågbroskolan (Familjegympa)

Flygstaden (Familjegympa)

Stenbergaskolan i Ljusne (Familjegympa)

Höstterminen

Sandarneskolan (Familjegympa, 2 grupper)

Bergviksskolan (Familjegympa)

Glamsta skola i Trönö (Familjegympa)

Vågbroskolan (Familjegympa)

Flygstaden (Familjegympa, 2 grupper)

Stenbergaskolan i Ljusne (Familjegympa)

Alla våra grupper inom barnverksamheten är för närvarande Familjegympa-grupper där föräldrarna är med sina barn i gymnastiken. Träningarna består av hinderbanor, lekar och övningar.

På hösten fick vi nya ledare i Bergvik och en ny ledare i Sandarne. I de flesta grupper är det föräldrar som är ledare, men vi är även öppna för att äldre gymnaster är ledare för de yngre barnen.

Intresset för barngymnastik var större än på väldigt länge och vi utökade med ännu en grupp till höstterminen på Flygstaden.

Truppgymnastik

Minitrupper

Denna gympa innebär övningar och redskapsbanor blandat med lekar. En viktig träningsform för att lära sig grunderna inom truppgymnastiken.

Under 2022 hade föreningen 5 minitrupper födda 2013-2016 som tränade 1 timme i veckan.

Trupper utom tävlan

Vi har haft en grupp för nybörjare och de som ännu inte är redo för tävlingstrupp. Gruppen har haft gymnaster som är födda 2010-2012.

Vi har en vuxentrupp för alla över 15 år där deltagarna är en blandning av gamla gymnaster och de som är helt nybörjare.

Tävlingstrupper

Vi har under 2022 haft 8 tävlingstrupper utspridda över åldrarna 7-17 år. Trupperna har tränat mellan 2-6 timmar per vecka.

Tävlingar

Under våren deltog vi i Gävleborgsjakten i Sandviken och vi kunde äntligen efter två års pandemi genomföra vår egen tävling hemma i Söderhamn, Uppsvenska mästerskapen. Ett lyckat arrangemang som drog fulla läktare under två dagar i maj.

Under hösten deltog våra tävlande trupper i Uppsvenska mästerskapen i Hudiksvall.

Utbildningar

Vi fortsatte att prioritera utbildningar för våra ledare då det är viktigt för oss. Både för att stärka våra ledare i sitt ledarskap och för att våra gymnaster ska kunna utvecklas med utbildade och licensierade ledare som passar:

Åldersanpassad träning för barn och unga
Gymnastikens baskurs – träning och tävling
Truppgymnastik A
Truppgymnastik Redskap C

Övrigt

Truppen har under året haft försäljning av bland annat Newbody, Toa- och hushållspapper, Bingolotter till uppsittarkvällen och Bingolottos julkalendrar.

Vi genomförde sommarträningar i tre dagar för alla i åldrarna 7-12 år. SISU deltog under dessa dagar och höll i samarbetsövningar samt föreläsningar inom god kamratskap.

Vi genomförde en juluppvisning med föreningens alla trupper med tema Disney/Disney Pixar.

Parkour

Vi har inte haft någon aktiv parkour-verksamhet under 2022, men har under hela året arbetat för att kunna starta grupper.

Vi har haft svårt att hitta någon som kan ta huvudansvaret för vår parkoursektion och det är något vi jobbat med en längre tid, så även under detta år. Vi har sökt och fått bidrag från både Svenska gymnastikförbundet och RF SISU för att starta inkluderingsprojekt i socioekonomiskt svaga områden och arrangerat prova på-tillfällen. Det har resulterat i att vi fått tag i både ledare och intresserade utövare och en ny grupp startas till vårterminen 2023.

Paragymnastik

Alla kan gympa är gruppträning med fokus på grundmotorisk träning och rörelseglädje – alla är välkomna oberoende av grad av funktionsnedsättning. Det är en inriktning som vi under en tid försökt att få igång.

Även här har vi sökt och fått bidrag och under 2022 anordnade vi prova på-tillfällen som till slut resulterade i att vi under hösten kunde öppna en liten grupp med fyra barn mellan 5-9 år. Förhoppningen är att intresset för gruppen ska växa och att deltagarantalet ökar under 2023.

Gymmix

Gymmixverksamheten har i huvudsak bedrivits i Spegelsalen (C-hallen) på Idrottshallen i Söderhamn

Följande pass har hållits under året:

Cross	Zumba®	Stepintervall
Pilates	Funktionell utomhusträning	Aerobics
Pump	Allsidig utomhusträning	

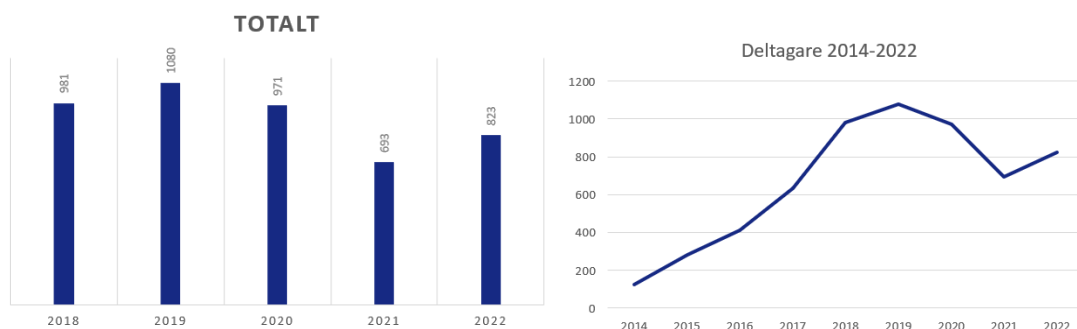
Under sommaren hade vi sommarträningar och under hösten började vi med frukostträning en lördag i månaden. Efter ett träningspass i idrottshallen på Flygstaden erbjuds frukost och lite surr, något som har varit väldigt uppskattat.

Marknadsföring

Marknadsföring har skett via TV-skärmar på ICA Alen och via sociala medier.

3. Styrelsens berättelse

Verksamheten har under 2022 kommit igång fullt ut efter pandemin. Vi har ännu en bit kvar att nå upp till deltagarantalet innan pandemin, men det är en rakt uppåt pekande kurva:



Styrelsen har arbetat för att säkerställa organisationens arbetssätt, få struktur samt styrdokument och rutiner på plats. Det är ett arbete som fortsätter även nästkommande år. Statistik för deltagarantal samt ekonomi redovisas fortlöpande för att i tid kunna sätta in åtgärder vid behov. Ett årshjul har upprättats där bland annat återkommande träffar för ledare samt föräldrar har fastställts.

Bidrag har beviljats från Svenska Gymnastikförbundet (SvGF) samt RF-SISU Gävleborg (RF-SISU) för att arbeta med just föreningsutveckling. Styrelsen har under året haft fyra träffar med syfte att identifiera var behovet är som störst samt att få fram föreningens Värdegrund och Vision som under året har implementerats hos ledare och föräldrar.

Värdegrund:



Gemenskap - Vårt engagemang skapar en miljö som ger oss förutsättningar för att alla ska trivas

Värdefull - Hos oss blir alla sedda och bekräftade

Inkluderande - Hos oss är alla välkomna! Ung som gammal, liten som stor!

Glädje - Glädje är en förutsättning för att individen och föreningen ska utvecklas

Trygghet - Alla ska känna sig trygga i vår verksamhet genom utbildade ledare och anpassade lokaler

Vision:

Vision

Söderhamnsgympan är dit du kommer hem.
Alla är välkomna precis som de är.

Söderhamnsgympan vill vara världens bästa gymnastikförening!
Tillsammans gör vi det möjligt!



En stor del i föreningsutvecklingen grundar i att ha trygga idrottsmiljöer för våra barn och ungdomar där bland annat en rutin har tagits fram för hur föreningen hanterar oväntade uppkomna situationer. En Barn- och ungdomsansvarig har inrättats i styrelsen för att säkerställa att barn och ungdomars idéer tas om hand och att deras intresse ligger i det främsta ledet.

Ett mer digitalt arbetssätt har börjat ta form för att minska belastningen på de ideellt engagerade och uppgifter i organisationen är utspritt på fler. Vi har utsett en personalansvarig med det löpande ansvaret för vår anställda sportchef samt att säkerställa att vi är en attraktiv arbetsgivare. Vi har även anslutit oss till Arbetsgivaralliansen.

Vi har börjat arbeta med våra sociala medier, ett arbete som tar vid nästkommande år.

Söderhamn den 17 april 2023

Jessica Zetterberg

Margareta Kemi

Anna Ahlander

Lotta Zetterström

Jan Ekholm

Kerstin Sandberg

Erik Onelius

Rose-Marie Koivisto

Monika Nilsson