



Verksamhetsberättelse år 2024/2025

Föreningens basverksamhet

Ur våra stadgar:

*"Föreningen Gymmix Upplands-Bro ska bedriva:
Fysisk aktivitet i ett brett utbud vad avser såväl träningsformer
som åldersgrupper.*

*Föreningen Gymmix Upplands-Bro har som målsättning att:
Bereda medlemmar tillfälle till fysisk rörelse under kunnig
ledning, för att uppnå fysiskt och psykiskt välbefinnande.*

Verksamhetsåret 2024–2025 startade vi med vetskapen att vi vänt trenden med nedåtgående medlemsantal. En liten ökning och att tidigare och nya medlemmar tränar med oss igen. Vi har fortsatt stark konkurrens från många Gym i kommunen som även de erbjuder gruppträning men vi har den mest fördelaktiga prisbilden. Även detta verksamhetsår ser vi att många väljer att betala engångsavgift med Swish vilket innebär att fler tränar med oss än vad medlemsantalet visar.

Vi startade upp hösten med 19 vuxenpass i veckan på schemat men även detta verksamhetsår bara i Kungsängen. Barnverksamheten har kunnat erbjuda rekordmånga barngrupper under verksamhetsåret och även en grupp i Bro.

Vårt utbud under verksamhetsåret kunde erbjuda många spännande pass. På schemat fanns, Hatha Yoga, Yoga, Yinyoga, Tabata, Tabata styrka, Gympa Energy, Cirkelfys två olika pass per vecka, Gympa Dance två olika pass per vecka, Zumba på höstterminen, Promenad, Skivstång Styrka och Puls, Spinning två tillfällen per vecka, Seniorstyrka, Seniorgympa, Flex Movement ett rörelsepass, och AW fys på fredagar. Under våren tillkom även ett Power Walk pass.

Barnverksamhet

Den här terminen slog Gymmix barnverksamhet det ett år gamla rekordet i antal barngrupper. Under verksamhetsåret hade vi inte mindre än 9 barngrupper igång, som fördelades enligt följande:

- 1 bamsegympagrupp i Bro-Råbyskolan.
- 2 grupper med bamsegympa familj i Lillsjöskolan.
- 1 bamsegympagrupp i Lillsjöskolan.
- 2 redskapsgympagrunder i Brunna.
- 1 nystartad barndansgrupp i Upplands-Bro gymnasiet-spegelsalen.
- 2 nya grupper i Bergaskolan, varav en har fokus redskapsgymnastik och den andra med ett mer allmänt rörelsefokus.

När verksamhetsåret gick mot sitt slut valde ledarna i Bro att avsluta sina år som bamsegympaledare hos Gymmix Upplands-Bro. Vi lyckades inte rekrytera några nya ledare till gruppen och därför blev maj månad sista tillfället för bamsegympa i Bro. Glädjande var ändå att vi hade inte mindre än sex nya barnledare under verksamhetsåret.

Pris till ledare på ungdomsgalan

På ungdomsgalan i mars fick vår barnledare Ronja Ekroth ta emot priset Årets Unga Ledare 2025 motiveringen lyder:

”Ronja är en inspirerande förebild som med sitt engagemang, ansvarstagande och glädje skapar en trygg och inkluderande träningsmiljö för barn och unga i föreningen. Ronjas passion för ledarskap och idrott gör skillnad både i träningslokalen och i ungdomars liv. Priset är ett bevis på hårt arbete och den positiva energin som Ronja sprider. Vi ser fram emot att följa hennes resa som ledare och inspiratör.”

SportAdmin

Torsdagen den 16 januari utsattes SportAdmin för ett dataintrång som då stängdes ner helt. Nedstängningen drabbade föreningen hårt då hemsidan inte fungerade och våra medlemmar inte kunde betala sin träningsavgift till vårterminen.

Styrelsen vidtar alla de åtgärder som rekommenderas från SportAdmin, polisanmälan och anmälan till IMY (Integritetsskyddsmyndigheten). Föreningen har rutiner för rensning av personuppgifter i systemet och kunde därför begränsa skadan.

FaR-Certifierad förening

Föreningen är certifierad arrangör för FaR fysisk aktivitet på recept i Stockholms län och har tre utbildade ledare. Vi finns på FaRledare.se där vi presenterar vår förening och för tillfället finns Yoga och Promenad publicerade där. Trots att staten har skjutit till mer anslag under året ser vår förening inte fler förfrågningar om att nyttja sitt FaR recept hos oss.

Förening för alla

Vi jobbar ständigt med Upplands-Bros kommuns handbok för jämställdhet, mångfald och inkludering, Förening för alla. Alla nya funktionärer uppmanas att göra webbtestet och broschyren delas ut. Vid våra träffar inför ny termin går vi igenom någon del i broschyren. Under verksamhetsåret sökte vi och beviljades pengar från Gymnastikförbundet som ska användas kommande verksamhetsår. Alla funktionärer kommer att bjudas in till en heldag med fördjupning i ämnet.

Våra medlemmar

Våra medlemmar är viktiga för en förening där vi satsar på utbildning och inspiration till våra ledare för att erbjuda den bästa träningen. Under verksamhetsåret har vi även uppdaterat utrustningen i Spegelsalen med bland annat nya stepbrädor och annan utrustning. Även andra lokaler har fått kompletteringar och utbyte av utrustning.

Under våren bjöd vi in hälsoinspiratören Rita Lawesson som föreläste om "Kroppens kraftträning, kost och hormonell balans". En uppskattad kväll i Båtklubbens fina hus vid Mälarens strand.

Vår samarbetspartner Mor&Dotter bjöd in till två VIP-kvällar för våra medlemmar där nya trender presenterades. Alla deltagare kunde göra inköp med rabatterat pris vilket uppskattades.

I maj kunde Gymmix erbjuda en träningshelg på Gällöfsta i samarbete med Taudien Training för våra medlemmar. Föreningen erbjöd en rabatt till de första som anmälde sig till helgen.

Våra funktionärer

Utan alla våra engagerade funktionärer så är vi ingen fungerande förening och därför är det viktigt att alla kan träffas utanför träningslokalerna.

Alla funktionärer bjöds in till Tammsvik för höstens uppstartsträff. Vi startade med gemensamt kaffe och mingel, samt den sedvanliga informationen inför terminsstart.

Därefter delades alla in i tre grupper och alla erbjöds träning efter förmåga på tre stationer.

Station ett där erbjöd Micke träning i "militärbanan" som var tämligen utmanande men kunde anpassas efter förmåga. Station två här var det träning i utegymmet under ledning av Maria. Station tre här var beachvolleyboll under ledning av Carin och det var ju mycket uppskattat eftersom Sverige hade tagit OS-guld i beachvolleyboll tidigare under sommaren. När alla stationer var avklarade erbjöds en härlig lunch innan dagen avslutas.

Höstterminen avslutades med julfest på Golden Cave i Kungsängen. Innan maten deltog alla i en frågesport om varandra. Roligt med många skratt om vad alla hade för dolda talanger.

Vårterminen startade med ett roligt Linedance pass med Wanda från Lasso Linedance. Lite svårt men mycket uppskattat av alla som var med. Därefter information inför ny termin och de som behövde hjälp med SportAdmin-appen kunde få lite vägledning där.

Sommaravslutningen vid Lillsjöbadet där vår härliga eventgrupp hade bjudit in till grillparty. En vacker solig kväll i maj.
Några ledare deltog i Eskilstuna på eventet -den stora träningsdagen i början av 2025.

Events

Den traditionsenliga Nyårsgympa ägde rum i Hagnäshallen i år. Många kom och gympade med oss även i år.

Oktober var vår rosa månad då medlemmarna kunde swisha valfritt belopp till bröstcancerfonden.

November var vår blå månad då alla deltagare kunde swisha till mustaschkampen för forskning mot prostatacancer.

Under dessa månader samlade våra deltagare på olika träningspass in 10 380 kr vilket föreningen bidrog med lika mycket.

Även i år anordnade tre av våra spinningledare Spin of Hope i Gymmix Upplands-Bro. Nordens största spinningevent där deltagare spinner för barn med cancer. Deltagarna kunde swisha direkt till Barncancerfonden.

Samarbetspartners

Under verksamhetsåret har vi knutit en ny samarbetspartner till vår förening Mor & Dotter Store. Här kan våra medlemmar få rabatter och inbjudan till olika events i butiken. Vi har sen tidigare samarbete med Vacker Hy även där kan man som medlem få rabatter.

Träningsresa

Även i år kunde vi erbjuda träningsresa, Sundbyberg, Tumba och Upplands-Bros Gymmixföreningar som arrangörer. Föreningarnas medlemmar kunde resa till sol, träning och glädje. 80 personer fick en härlig vecka med många olika träningspass på Mythos Beach Rhodos.

Inspiration och aktiviteter

Under verksamhetsåret har vi deltagit i utbildningar och inspiration och vi har även deltagit i kommunens olika aktiviteter där de efterfrågat vårt deltagande.

Digitalutbildning som kommunen anordnar med syfte att fördjupa kunskapen i "Förening för alla"

Fem deltagare i promenadgruppen deltog i Gymnastikförbundets inspirationsdag på GIH rörelse hela livet. Vi erbjöds smakprov från olika föreningspass och trevliga möten.

Gymmix ansvarade för uppvärmningen till Lillsjöloppet som kommunen anordnar för sina anställda.

Deltar under kommunens friskvårdsvecka genom att erbjuda gratis träning till alla kommunanställda under veckan.

Vi bjuder på en härlig uppvärmning som start på Omsorgsspele vid IP.

Deltar på kommunens Seniordag i Kungsängen där vi informerar om vårt utbud av träning.

Utbildningar

Alla funktionärer erbjöds utbildningen "Idrottsskador och akut omhändertagande" med Anna Lundeborg från RF SISU. Under två kvällar i april utbildades 26 funktionärer.

Gymmix Upplands-Bro arrangerade Bamseutbildning med instruktör från Gymnastikförbundet. Deltagare från många föreningar fick sin utbildning i Lillsjöskolan under en höstlördag, föreningen hade två nya ledare med.

Gymmix Upplands-Bro arrangerade även basutbildning för vuxenledare en helg i augusti. Deltagare från hela Stockholmsområdet deltog i Sporthallen, föreningen hade två deltagare med.

Delar av styrelsen fick en extra utbildning i SportAdmin för att känna sig trygga med systemet.

Delar av styrelsen deltog i RF:s digitala utbildningar.

Två av våra yogaledare fick fördjupad utbildning inom yoga.

Jul-vår och sommarträning

Vår ordinarie hösttermin löper från vecka 35–50. Det finns dock alltid några ledare som är sugna på att fortsätta träna under juluppehållet. I år kunde vi erbjuda pass hela juluppehållet till starten av vårterminen, vecka 3.

Vårtermin löper vecka 3–24. Vecka 21–24 brukar vi flytta ut alla pass men i år hade vi flera pass som fortsatte inomhus. Under "förlängda terminen" kunde vi erbjuda hela 44 pass vilket är ett mycket bra erbjudande till våra medlemmar.

Även i år hade vi gratis sommarträning alla onsdagar vid Lillsjöbadet veckorna 25–32. Det bjöds på många olika pass: Power Walk, Tabata Moves, Cirkelfys, Gympa Dance, Gympa Energy.

Hemsida och information

Sociala medier är det forum som når flest och där kommer veckans schema och ändringar publiceras på söndagar. Akuta ändringar under veckan läggs ut löpande. Styrelsen jobbar ständigt med att utveckla hemsidan så den blir så informativ som det är möjligt.

Styrelsearbetet

Styrelsen består av 7 ledamöter som har möten ca 1 gång i månaden med uppehåll under sommaren. Arbetet med att organisera och underlätta arbetet i styrelsen kommer att fortsätta kommande verksamhetsår. Arbetet fortgår att underlätta för kassören vid arvodesutbetalning. Alla ledare lägger in och godkänner sina utförda pass i SportAdmin appen och sen kan en lista tas ut från SportAdmin inför betalning. Under verksamhetsåret har vi även kunnat förenkla fakturorna från kommunen genom E faktura.

Eventgruppen – arbetsutskottet

Under verksamhetsåret har eventgruppen ansvarat för den fina julmiddagen på Golden Cave och vår våravslutning vid Lillsjöbadet. Vi hoppas och tror att vi även under nästa verksamhetsår kan få den avlastningen.

Medlemmarna

Vi är en ideell förening som erbjuder varierande gruppträning för alla åldrar. Vi tränar i gemenskap och övningarna kan lätt anpassas efter egen förmåga.

Föreningen hade 503 medlemmar verksamhetsåret 2024/2025 fördelade på 120 barn och 356 vuxna.

Ekonomi

Året uppvisar ett plusresultat med 31 260 kronor efter finansiella poster och avskrivningar. Finansiella intäkterna uppgick till 31 369 kronor och består av försäljning av obligationsfond och ränteintäkter.

Likvida medel uppgick till 777 255 kronor och de har ökat med 178 302 kr. Vi har placerat 500 000 kr på ett 3-månader fasträntekonto. (Ränta 2,20-2,40%) Vi har förhandlat med Sparbanken i Kungsängen och lyckats få ner Swish-avgiften från 1,50 kr till 1 kr.

Årets totala intäkter uppgick till 620 383 kronor vilket är 2 procent högre än föregående år. Hela ökningen kan hänföras till ökade träningsavgifter dvs fler tränade med oss.

Årets kostnader uppgick till 620 293 kronor vilket blev något högre än föregående år, totalt med 43 864 kr.

En stor del beror på fler träningspass, vilket innebär ökade arvodekostnader till ledarna. Vi har investerat i nya stepbrädor, 24 st, och nya skivstänger, 8 st.

Med den likviditet som finns i föreningen ser ekonomin stabil ut inför framtiden.

Styrelsen

- Kjerstin Sätterström, Ordförande
- Carin Bauer, Gruppträningsansvarig
- Karin Engström, Lokalansvarig
- Katarina Ekroth, Sekreterare
- Therese Hässelbäck, Barnverksamhetsansvarig och vice ordförande
- Lisbeth Ahlfors, Kassör
- Annika Wargen, Informationsansvarig

Kjerstin Sätterström

Carin Bauer

Katarina Ekroth

Therese Hässelbäck

Karin Engström

Lisbeth Ahlfors

Annika Wargen