Verksamhetsplan Gymmix Tjörn 2026

Verksamhetsplan för verksamhetsåret 2026

Rörelse genom livet



gymmix TJÖRN



Rörelse genom livet

Föreningen Gymmix Tjörn är en del av en större rörelse. Vi tillhör Gymnastikförbundet som är en av Sveriges största idrottsorganisationer. Gymmix Tjörn har funnits i 75 år och ingår i Gymnastikförbundet väst. Förbundet bedriver breddgymnastik på både barn- och vuxensidan.

Vision: Rörelse genom livet

Vi i Gymmix Tjörn delar grunden i Gymnastikförbundets vision ”Rörelse genom livet”.

Tillsammans strävar vi efter att skapar en gemenskap där alla känner sig välkomna oavsett könsidentitet, ålder och bakgrund.

Att arbeta för ett positivt klimat och en inbjudande miljö bidrar till att tröskeln för att delta är lägre vilket har visat sig gör fler intresserade och är något vi försöker efterleva. Det ska vara enkelt att börja träna och delta. Inga förkunskaper ska behövas och allt material som ska användas ska finnas på plats.
Genom träningspass på olika orter av Tjörn bidrar det till enkelheten för att fler ska kunna vara en del av föreningen och ha nära till sitt träningstillfälle. Vi ska ta vara på varandras kompetenser och vilja utvecklas.
För att lyckas måste vi förstås göra ett arbete inom föreningen och det måste vi göra tillsammans.

Det här vårt uppdrag

Förening Gymmix Tjörn gör det enkelt för människor i olika åldrar att motionera och ha kul tillsammans. Närheten och enkelheten till träning är viktiga aspekter av uppdraget. Tillsammans gör vi varandra starkare och upprätthåller rörelseglädjen.

Det här vår värdegrund

Glädje och gemenskap
Det finns två sätt att se på rörelseglädjen vi delar. Ett är glädjen att röra på kroppen. Ett annat är att frigöra energi tillsammans med andra i grupp och skapa en gemenskap. Oavsett om du är deltagare, ledare eller arbetar i en styrelse. Det är helt enkelt roligare att göra saker tillsammans.

Nyfikenhet och utveckling
Det är när vi möts som bra saker händer. Föreningen har formats och utvecklats tack vare kreativa möten där idéer skapats, broar byggts och framtiden stakats ut. Som medlem och ledare i Gymmix Tjörn har du bidragit genom att vara en del i ett större sammanhang. Genom att varje individ kommer till tals kan föreningen utvecklas.

Öppenhet och trygghet
Men det är inte självklart att alla känner sig delaktiga. Därför är det viktigt att arbeta med att fånga upp små och stora insatser i föreningen – uppmuntra och dela dem med andra. På så sätt skapar vi en positiv atmosfär, och på längre sikt en vilja och stolthet att vara del i

gemenskapen. Föreningen ska bidra till att alla känner sig delaktiga och skapa en trygg plats i samhället.
Alla är välkomna oavsett fysisk status! Hos oss är rörelse viktigare än prestation.

Det här vill vi uppnå – våra mål med året

- Föreningen har som mål att under året öka antalet medlemmar/deltagare både inom barn- och vuxengymnastiken.
- Föreningen ska arbeta för att rekrytera yngre ideella krafter och försöka få en jämnare fördelning över åldrar och könsidentitet.
- Föreningen ska efter dialog med nuvarande och potentiella medlemmar utveckla utbudet för att försöka tillmötesgå efterfrågan.
- Föreningen vill starta upp en ny grupp med familjegympa och få fler barn i föreningen i de yngsta åldrarna.
- Fortbilda befintliga ledare inom både barn- och vuxengymnastiken.
- Utbilda nya ledare med relevant utbildning för respektive träningsform.

Så här gör vi – våra aktiviteter

Föreningen ska genomföra följande aktiviteter under verksamhetsåret:

- Seniorgympa
- Vuxengympa på olika orter
- Barngympa för olika åldrar
- Familjegympa
- Föreningens medlemmar ska informeras om aktiviteter och nyheter genom hemsidan och sociala medier.