



Sofia Gymnastikförening

Verksamhetsberättelse

2022-2023



Inledning

Sofia Gymnastikförening har som mål att erbjuda alla medlemmar möjlighet att delta och utvecklas efter sina egna förutsättningar genom träningar, tävlingar, uppvisningar och sociala aktiviteter.

Vi har under verksamhetsåret 2022-2023 haft hela 2729 träningstillfällen för föreningens gymnaster samt genomfört läger, lagaktiviteter, tävlingar och uppvisningar.

Ett av föreningens mål de senaste åren har varit att behålla gymnaster i högre åldrar och ett kvitto på att vi lyckats är att vi detta verksamhetsår sett ett behov av att anordna fler läger med tillgång till specialhall. Vi har därför utöver våra traditionella sommarläger på Lillsved och Lingvallen även anordnat två helgläger och ett sommarläger i Katrineholm.

Vi har därtill fortsatt att stärka våra ledares kompetens genom utbildningar både i Gymnastikförbundets och i egen regi, samt genom att anlita några av våra mest erfarna ledare som mentorer till våra träningsgrupper. Vi har även inlett en riktad satsning på att stärka föreningens kunskap inom fristående - både genom internutbildningar samt genom att anställa ytterligare en person till vår verksamhetsgrupp.

Vidare har styrelsen under året haft ett pågående arbete med att se över föreningens policys och riktlinjer. Detta har sedan legat till grund till att ta fram information och aktiviteter för att stärka vårt värdegrundsarbete. Målet är att våra medlemmar ska vara medvetna om vad vår värdegrund innebär och hur vi gemensamt kan agera för att efterfölja den. Tillsammans är vi bättre!

Inget av allt det vi åstadkommit under året hade varit möjligt utan våra ledare och anställda i kansli och verksamhetsgrupp. Ert engagemang, kunskap och idérikedom driver föreningen stadigt framåt. Ett stort tack till er alla!

Styrelsen, Sofia Gymnastikförening



Verksamhet 2022-2023

Styrelse

Efter årsmötet 28 september 2022 har styrelsen bestått av:

Caroline Calland	Ordförande
Clara Skjönberg Zahui	Ledamot
Anna Sundin	Ledamot
Annette Falk Jonsson	Ledamot
Mona Helsing	Ledamot
Emelie Falk	Ledamot
Miriam Carlberg Larsson	Ledamot

Övriga förtroendevalda

Sandra Bardh	Valberedning
Sandra Rumélius	Valberedning
Ida Gassama	Suppleant i valberedningen
Ulrica Simunde	Revisor
Viveca Söderlund	Revisor
Ingrid Bardh	Revisorssuppleant



Styrelsen har haft 12 protokollförda styrelsemöten under verksamhetsåret samt haft tre strategidagar för att diskutera långsiktiga mål för föreningen. I följande avsnitt sammanfattar vi några av årets viktigaste händelser, samt föreningen i siffror.

Anställda

Målet att behålla gymnaster i högre åldrar samt att säkerställa att föreningen fortsätter rekrytera, utbilda och behålla ledare står kvar. En allt större förening betyder dock en större administration och arbetsbörda för föreningens anställda och styrelse. För att kvalitetssäkra föreningens träningar, tillsattes under hösten 2022 tre mentorer, som under läsåret besökt föreningens yngre grupper. I slutet av verksamhetsåret förstärktes även verksamhetsgruppen med Tilde Naglitsch vars främsta arbetsuppgift är att utveckla föreningens friståenden och friständeträning.

Föreningens kansli och verksamhetsgrupp har under verksamhetsåret bestått av Hanna Illman, (verksamhetsgrupp 50% samt kansli 50% av en heltidsanställning), Amanda Lindstein (verksamhetsgrupp 75% av en heltidsanställning) och Tilde Naglitsch (25% av en heltidsanställning, visstidsanställning juli - december 2023). Verksamhetsgruppen och kansliet har tillsammans ansvarat för föreningens verksamhet och dagliga arbete.

För att alla våra grupper ska få en likvärdig träning har verksamhetsgruppen bland annat tagit fram övergripande träningsplaneringar och träningsinspiration samt planerat läger och tävlingar för respektive sektioner. Verksamhetsgruppen har även anordnat interna utbildningstillfällen för föreningens ledare på både basnivå samt mer avancerad nivå.

Värdegrundsarbete

Det senaste året har styrelsen haft ett pågående arbete med att se över föreningens policys och riktlinjer för att uppdatera och linjera dessa med Riksidrottsförbundets och Gymnastikförbundets krav och anvisningar. Detta har sedan legat till grund till att ta fram information och aktiviteter för våra medlemmar för att stärka vårt värdegrundsarbete. Målet är att våra medlemmar ska vara medvetna om vad vår värdegrund innebär och hur vi gemensamt kan agera för att implementera och efterfölja den.

Inför terminsstarten hösten 2023 planeras gemensamma värdegrundsveckor för alla föreningens grupper och vi har även tagit fram en folder, *Välkommen till Sofia Gymnastikförening*, som ska delas ut till alla medlemmar.

Webbplats och Workplace

Under året har verksamhetsgruppen och styrelsen jobbat med att uppdatera och omstrukturera föreningens webbplats. Vi har gått igenom allt innehåll och förenklat



navigeringen. Allt internt material som rör ledare och träningsplanering har lyfts ut från sajten och finns nu på Workplace. Denna låsta plattform fungerar nu både som en kommunikationskanal till och mellan föreningens ledare, samt som ett omfattande informations- och kunskapsbibliotek rörande träning och tävling.

Den nya webbplatsen kommer publiceras i september 2023.

Årets ledare och hedersmedlemmar

I samband med juluppvisningen tilldelades Ida Gassama utmärkelsen Årets ledare samt Rosa Lundgren och Victoria Peyre Ferreira Årets ungdomsledare.

I samband med juluppvisningen utsågs Mansatha Unger till hedersmedlem i föreningen. Utsedd till hedersmedlem blir den medlem som under lång tid engagerat sig i och utvecklat föreningen och därmed bidragit till den verksamhet vi har idag.

Kick-off

Den 27 augusti 2022 anordnades höstens kick-off för föreningens ledare där kansli och verksamhetsgrupp gav information inför terminsstart. På programmet fanns pass om Sofia GF:s värdegrund, föreläsningar om NPF-diagnoser, lagsammanhållning samt genomgång av träningsplanering. Kickoffen ägde rum på Epicenter i centrala Stockholm.

Vårterminen inleddes med Kick-off den 14 januari 2023. Kansliet informerade om den kommande terminen. Inbjudna till Kick-offen var externa föreläsare inom HLR och skadeförebyggande träning. Dessutom hölls diskussioner kring NPF och barn med olika behov, samt diskussioner i och mellan ledarteam kring ledarrollen och dess olika uppdrag.

Ungdomsledarsatsning och internutbildning

Som en del av satsningen att utbilda och behålla unga ledare i föreningen har vi under verksamhetsåret anordnat en träff med övernattning på Lillsved, Värmdö, för föreningens ungdomsledare. På programmet stod bl.a. passning och teknik samt diskussioner om hur man är en bra ledare.

Under året har vi även haft kortare internutbildningar för ledare på såväl grundläggande samt mer avancerad nivå.

Föreningen har under våren även hållit sin första interna utbildning inom fristående. Utbildningen har pågått under hela terminen och som resultat har föreningen nu flera nya fristående tränare.



Tematräningar

Föreningen har under verksamhetsåret erbjudit tre olika tematräningar - halloweenträning, nissegympa och pyjamasgympa. På tematräningarna möts föreningens gymnaster över ålders- och laggränser i gymnastikhallen under en kväll. De äldre gymnasterna leder träningarna för de yngre, och får därmed öva ledarskap.

Läger

Höstterminen 2022 inleddes med ett uppstartsläger på Lingvallen i Skåne. Lägret riktade sig till gymnaster i tävlingssektionen och totalt deltog 59 gymnaster födda 2003-2012 samt 11 ledare.

I slutet av juni anordnades för fjärde året i rad barn- och ungdomsläger på Lillsved. Totalt deltog 62 gymnaster födda 2009-2014 samt 14 ledare.

Då föreningen har allt fler gymnaster som fortsätter träna i högre åldrar, och på högre nivå, har ett behov uppstått av fler läger med tillgång till specialhall för gymnastik. Under vårterminen har vi därför anordnat två helgläger samt ett sommarläger i Katrineholm. På helglägren i januari och februari deltog totalt 114 gymnaster födda 2004-2013 samt 13 ledare. På lägret i mitten av juni deltog 30 gymnaster födda 2011-2013 samt 9 ledare.

Utöver våra sommar- och helgläger har vi även anordnat dagläger under skolloven för gymnaster från mini-nivå (8 år) och uppåt.

Alla kan gympa

Föreningen har under året fortsatt med gruppen Alla kan gympa som är riktad till barn med funktionsvariationer i åldrarna 7-10 år. Träningen består av en blandning av rörelser, lek och dans till musik med fokus på rörelseglädje och gymnastik efter barnens egna förutsättningar. Konceptet är en del av Gymnastikförbundets verksamhet "Alla kan gympa".

Arrangemang

Den 17 december 2022 gick föreningens juluppvisning av stapeln i Eriksdalshallen. Nästan alla föreningens grupper deltog i uppvisningen som denna gång hade tema "Disney".

Sofiamästerskapet anordnades den 13 maj i Enskedehallen som tre olika uppvisningar indelat efter de deltagande gruppernas ålder och önskat tävlingsformat. Totalt deltog 41 av föreningens grupper med egenskapade programpunkter och ytterligare fyra lag, RG Dance



från Södertälje Gymnastik och Sportförening, Pojkar 15/16 från Nacka Gymnastikförening samt Vita snöret och Plie från Balett och RSG skolan Vita rosen.

Tävlande grupper fick själva välja tema för sitt program och de olika programpunkterna bedömdes sedan av tyckare. Tyckarna tittade bland annat på hur roligt gymnasterna såg ut att ha och hur bra de samarbetade med varandra. Guld-, silver- och bronsmedaljörer utsågs i den äldre klassen. Alla gymnaster under 10 år, samt övriga lag som ej önskat tävla om placering fick guldmedalj.

Tävlingar

Under verksamhetsåret har föreningens lag ställt upp i 13 tävlingar och totalt tävlat 40 gånger. Flera lag tog medaljer både i förenings- och regionstävlingar.

Höstterminen 2022

- Regionsfemman (region mellansvenska): Junior 1
- Huddinge Adventstruppcup: Minior 1, Ungdom 3, Junior 2
- Sofiacupen - föreningens interna tävling för lag som tävlar externt enbart under vårterminen: Mini 1, Mini 2, Minior 4, Minior 6, Minior 7, Ungdom 4
- SOL-cupen: Minior 3
- BG-bucklan: Minior 2, Ungdom 1, Ungdom 2, Junior 1

Vårterminen 2023

- Hammarbygymnasternas Truppcup: Minior 1, Minior 2, Minior 3, Minior 4, Ungdom 1, Ungdom 2, Ungdom 3
- Riksfemman dam 13-16 år: Junior 2
- Täbypokalen: Mini 1
- Huddinge Truppcup: Minior 1, Minior 2, Minior 3, Minior 7, Ungdom 1, Ungdom 3, Junior 2
- Riksfyran 13 år och äldre: Ungdom 2, Junior 1
- Ö-cupen: Vuxengruppen redskap och fristående
- Rikstreaan dam 13-16 år: Ungdom 1
- Vikingacupen: Mini 2, Minior 5, Minior 6, Ungdom 4

Föreningen i siffror

Under verksamhetsåret HT-2022 till VT-2023 har vi haft:

- 1258 st medlemmar
 - Varav 218 ledare, assistenter, ungdomsledare och friståendeledare
- Sammanlagt 2729 träningstillfällen



- 1231 träningstillfällen under HT-2022
- 1498 träningstillfällen under VT-2023

Ekonomisk rapport

Detaljerad resultat- och balansrapport finns i separat dokument. Total omsättning (intäkt) för verksamhetsåret 2022-2023 blev 5 549 438 kr. Årets resultat har ett överskott med 256 136 kr.

Under året har föreningen beviljats projektmedel som använts till att köpa in redskap, utbilda ledare, anordna träffar för ledare och styrelse samt en övernattnings för föreningens ungdomsledare.

Vi gick in i verksamhetsåret 2022-2023 med en minusbudget, men har inte behövt använda några fonderade medel då föreningen fått mer medel i projektstöd än budgeterat.

Styrelsen föreslår att årets positiva resultat används till bidrag till läger för både tävlings- och träningssektionen samt till ledarpremiering i form av kläder samt redskapsinköp för att förbättra träningsmöjligheterna i våra skolsalar.

Valberedning

Valberedningens förslag till ny styrelse, revisorer och valberedning för verksamhetsåret 2023–2024 är:

Styrelse

Anna Sundin – nyval 1 år som ordförande.

Annette Falk Jonsson - 1 år kvar på mandatperioden som styrelseledamot

Miriam Alsafadi Larsson – 1 år kvar på mandatperioden som styrelseledamot

Clara Skjönberg Zahui – 1 år kvar på mandatperioden som styrelseledamot

Emelie Falk - omval 2 år som styrelseledamot

Ann-Charlotte Geijer- nyval 2 år som styrelseledamot

Maria Thermaenius- nyval 2 år som styrelseledamot

Revisorer

Esa Karikko- nyval som revisor.

Jonatan Falk – nyval som revisor.



Ingrid Bardh - omval 1 år som revisorssuppleant.

Valberedning

Ebba Odvik - nyval 1 år som valberedning.

Sandra Bardh -omval 1 år som valberedning.

Ida Gassama - omval 1 år som suppleant i valberedningen.

Stockholm i september 2023

Caroline Calland

Ordförande

Clara Skönberg Zahui

Ledamot

Annette Falk Jonsson

Ledamot

Anna Sundin

Ledamot

Mona Helsing

Ledamot

Miriam Alsafadi Larsson

Ledamot

Emelie Falk

Ledamot