



# **Sofia Gymnastikförening**

## **Verksamhetsberättelse**

### **2023-2024**



# Inledning

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

Verksamhetsåret 2023-2024 har bjudit på många höjdpunkter - vi kunde i december inviga föreningens första egna föreningslokal, vi har haft uppvisningar för fulla läktare i Eriksdalshallen och Enskedehallen, vi har genomfört tematräningar, dagläger och sommarläger, vi har arrangerat vår första egna föreningstävling i truppgymnastik, bara för att nämna några. Och vi har tränat vid hela 2729 tillfällen!

Under året har vi jobbat med att sprida kunskap om och implementera föreningens värdegrund bland ledare, gymnaster och vårdnadshavare med hjälp av olika aktiviteter kopplade till föreningens värdeord "rörelseglädje och gemenskap".

Vi har även fortsatt med att stärka våra ledares kompetens genom olika utbildningar, bland annat har vi satsat på att utbilda fler domare i föreningen. För första gången har vi även varit värdförening för licensutbildningar i Gymnastikförbundets regi.

Ett av föreningens mål de senaste åren har varit att behålla gymnaster i högre åldrar, och glädjande nog har vi inför kommande verksamhetsår ett rekordstort antal aktiva gymnaster i ungdomsåldern 13-15 år. Under året som gått har föreningen även växt till att nu omfatta över 1000 aktiva medlemmar!

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 2023-2024

## Styrelse

Efter årsmötet 25 september 2023 har styrelsen bestått av:

Anna Sundin	Ordförande
Ann-Charlotte Geijer	Ledamot
Annette Falk Jonsson	Ledamot
Clara Skjönberg Zahui	Ledamot
Emelie Falk	Ledamot
Maria Thermaenius	Ledamot
Miriam Alsafadi Larsson	Ledamot

## Övriga förtroendevalda

Ebba Odvik	Valberedning
Sandra Bardh	Valberedning
Ida Gassama	Suppleant i valberedningen
Esa Karikko	Revisor
Jonatan Falk	Revisor
Ingrid Bardh	Revisorssuppleant

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



## Anställda

Föreningens kansli och verksamhetsgrupp har under verksamhetsåret bestått av Hanna Illman, (verksamhetsgrupp 75% samt kansli 25% av en heltidsanställning), Amanda Lindstein (verksamhetsgrupp 75% av en heltidsanställning) och Tilde Naglitsch (verksamhetsgrupp 25% av en heltidsanställning, visstidsanställning till och med juni 2024, därefter tillsvidare anställd på 50% av en heltidsanställning). 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.

## Föreningslokal

I december 2023 kunde vi äntligen inviga vår fina föreningslokal på Bergsundsgatan 6 vid Hornstull - vår första egna lokal i Sofia GF:s snart 90-åriga historia!

Lokalen är både arbetsplats för föreningens anställda samt en mötesplats för ledare och medlemmar. Här säljer vi även föreningskläder samt förvarar föreningens rekvisita och arkiv.





## Värdegrundsarbete

Under året har vi fortsatt att stärka föreningens värdegrundsarbete genom att ta fram information och aktiviteter för våra medlemmar. Målet är att alla ska vara medvetna om vad vår värdegrund innebär och hur vi gemensamt kan agera för att implementera och efterfölja den.

Som ett led i detta arbete tog vi inför terminsstarten hösten 2023 fram foldern "Välkommen till Sofia Gymnastikförening", som kortfattat beskriver föreningens värdegrundsarbete. Foldern delades ut till alla gymnaster och ledare, och den finns även tillgänglig digitalt på [sofiagf.se](http://sofiagf.se).

Under de första veckorna på hösten arbetade sen föreningens samtliga grupper med vår värdegrund utifrån våra värdeord "rörelseglädje och gemenskap". Upplägget för dessa värdegrundsveckor var:

### **Vecka 1: Lära känna**

Fokus kring vårt värdeord "gemenskap". Vi vill att samtliga inom föreningen ska känna sig välkomna, trygga och glada. Detta gör vi denna vecka genom olika lära-känna-lekar.

### **Vecka 2: Reflektera**

Denna vecka reflekterar vi kring värdeordet "gemenskap" genom samtal under exempelvis drick-/fruktpausen. Till stöd finns lappar med olika frågeställningar.

### **Vecka 3: Värdegrundsdans**

Värdeordet "rörelseglädje" leder oss till föreningens värdegrundsdans som vi gemensamt lär oss och dansar denna vecka.

## Webbplats

Under förra verksamhetsåret har verksamhetsgruppen och styrelsen jobbat med att uppdatera och omstrukturera föreningens webbplats med syfte att göra det lättare för våra medlemmar att hitta information om vår verksamhet.

Den nya webbplatsen publicerades i september 2023 och har fyllts på med innehåll löpande under året.



## Årets ledare

I samband med juluppvisningen tilldelades Lovisa Thuring utmärkelsen *Årets ledare* samt Alva Hallander och Timeja Mårdberg *Årets ungdomsledare*.

## Kick-off

Den 26 augusti 2023 anordnades höstens kick-off för föreningens ledare där kansli och verksamhetsgrupp gav information inför terminsstart. På programmet fanns pass om föreningens värdegrundsarbete, ledarskap, ungt ledarskap, styrketräning samt tid för samtala i ledarteamen. Kick-offen ägde rum på Epicenter i centrala Stockholm.

Vårterminen inleddes med Kick-off den 13 januari 2024 i Mälarhöjdens gymnastikhall. Kansliet informerade om den kommande terminen och dagen bjöd på mer praktiska pass med passning, teknik och fristående.

I samband med kick-offerna har vi även anordnat kurserna Gymnastikens Baskurs samt Truppgymnastik A genom Gymnastikförbundet som en kompletterande utbildning för våra ledare.

## Ungdomsledarsatsning och internutbildning

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

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

Föreningen har under våren även hållit sin första föreläsning för gymnaster och vårdnadshavare på temat mental hälsa inom träning. En extern föreläsare bjöds in vid två tillfällen, det ena var riktat till ledare, det andra till gymnaster och vårdnadshavare.

## Tematräningar

Föreningen har under verksamhetsåret erbjudit fyra tematräningar med tre olika teman - halloween träning, nissegympa och pyjamasgympa. På tematräningarna möts föreningens



gymnaster över ålders- och laggränser i gymnastikhallen under en kväll med utklädnad efter tema. De äldre gymnasterna leder träningarna för de yngre, och får därmed öva på sitt ledarskap.

## Läger

Vi inledde höstterminen 2023 med ett uppstartsläger på Lingvallen i Skåne. Lägre var riktat till gymnaster i tävlingssektionen och totalt deltog 42 gymnaster födda 2004-2011 samt 6 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 tre helgläger samt ett sommarläger i Katrineholm. På helglägren i januari och februari deltog totalt 116 gymnaster födda 2004-2012 samt 18 ledare.

Vi startade sommaren med ett läger i Katrineholm för föreningens yngre tävlingsgymnaster, där 51 gymnaster och 10 ledare deltog. I slutet av juni anordnade vi sen för femte året i rad vår uppskattade barn- och ungdomsläger på Lillsved. Totalt deltog 86 gymnaster födda 2010-2015 samt 16 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 rörelsegädje och gymnastik efter barnens egna förutsättningar. Konceptet är en del av Gymnastikförbundets verksamhet "Alla kan gympa".

## Arrangemang

Den 16 december 2023 gick föreningens juluppvisning av stapeln i Eriksdalshallen. Alla föreningens grupper deltog i uppvisningen som denna gång hade tema "Astrid Lindgren".

Helgen den 4-5 maj 2024 arrangerade vi Sofiamästerskapet i Enskedehallen. På lördagen ägde vår traditionsenliga uppvisningstävling rum och på söndagen arrangerade vi för första gången en föreningstävling enligt reglementet för truppgymnastik.



Lördagen bjöd på två olika uppvisningar indelat efter de deltagande gruppernas ålder och vilket tävlingsformat de önskat. Tävlade 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.

På söndagen välkomnade vi även utomstående föreningar till tävling på nivå åtta, sju och sex enligt reglementet för truppgymnastik. På nivå åtta deltog nio lag, varav sju utomstående, på nivå sju deltog 9 lag, varav fem utomstående och på nivå sex deltog 5 lag varav tre utomstående.

Det blev en väl genomförd tävlingshelg där glädje och gemenskap stod i fokus.

## Tävlingar

Under verksamhetsåret har föreningens lag ställt upp i 24 olika tävlingar och totalt tävlat 60 gånger. Flera lag tog medaljer både i förenings-, regions- och rikstävlingar.

### Höstterminen 2023

- Wisbycupen: Ungdom 1, Ungdom 3
- STG Open: Junior 1
- Huddinge Adventstruppcup: Junior 2, Ungdom 2
- Regionstreaan: Ungdom 1
- Regionsfyran: Ungdom 3, Minior 1
- BG Bucklan: Ungdom 2, Ungdom 3, Ungdom 4
- Värmdö Höstcup: Ungdom 5
- Maxi Haninge Truppcup: Minior 1, Vuxengruppen
- Waxholm Truppcup: Minior 2
- Sofiacupen: Mini 1, Mini 2, Mini 3, Mini 4, Minior 5, Minior 6, Minior 7, Minior 8, Ungdom 6
- SOL-Cupen: Minior 3, Minior 4

### Vårterminen 2024

- HGTC: Junior 1
- Ö-Cupen: Junior 2, Vuxengruppen
- Riksfyran: Junior 2, Ungdom 3
- Värmdö Vår Cup: Ungdom 1





- Österåkerpokalen: Ungdom 2, Ungdom 3, Minior 3
- Regionssexan: Ungdom 4
- Huddinge Truppcup: Ungdom 4, Ungdom 6, Minior 2, Minior 7
- Täbypokalen: Ungdom 5
- Alicecupen: Ungdom 5
- Sofiamästerskapet: Ungdom 6, Minior 2, Minior 5, Minior 6, Minior 8, Minior 9, Mini 1, Mini 2, Mini 4
- Vikingacupen: Minior 1, Minior 3, Minior 7, Minior 8, Mini 3
- Saltiscupen: Minior 4
- SOL-Cupen: Minior 5, Minior 6, Mini 2

## Föreningen i siffror

Under verksamhetsåret HT-2023 till VT-2024 har vi haft:

- 1258 st medlemmar
  - Varav 221 ledare, assistenter, ungdomsledare och friståendeledare
- Sammanlagt 2729 träningstillfällen
  - 1443 träningstillfällen under HT-2023
  - 1578 träningstillfällen under VT-2024

## Ekonomisk rapport

Detaljerad resultat- och balansrapport finns i separat dokument. Total omsättning (intäkt) för verksamhetsåret 2023-2024 blev 6 232 267 kr. Årets resultat har ett underskott med -67 914 kr.

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

Vi gick in i verksamhetsåret 2023-2024 med en minusbudget på -355 900 där sparade medel och tidigare års överskott gick till ett större inköp av dräkter samt inköp av möbler till den nya föreningslokalen. Underskottet blev dock lägre än beräknat på grund av en högre summa beviljat projektmedel än budgeterat, samt höjt LOK-stöd och kommunalt bidragsbelopp per träningstillfälle och aktiv gymnast.



# Valberedning

Valberedningens förslag till ny styrelse, revisorer och valberedning för verksamhetsåret 2024–2025 är:

## Styrelsen

Anna Sundin – omval 1 år som ordförande.

Annette Falk Jonsson – omval på 2 år som styrelseledamot

Miriam Alsafadi Larsson – omval på 2 år som styrelseledamot

Clara Skjönberg Zahui – omval på 2 år som styrelseledamot

Emelie Falk – 1 år kvar på mandatperioden som styrelseledamot

Paula Baraniak – nyval på 2 år som styrelseledamot

## Revisorer

Esa Karikko – omval 1 år som revisor.

Jonatan Falk – omval 1 år som revisor.

Ingrid Bardh – omval 1 år som revisorssuppleant.

## Valberedning

Karin Klementsson – nyval 1 år som valberedning.

Sandra Bardh – omval 1 år som valberedning.

Ida Gassama – omval 1 år som suppleant i valberedningen.



Stockholm i september 2024

Anna Sundin  
*Ordförande*

Annette Falk Jonsson  
*Ledamot*

Ann-Charlotte Geijer  
*Ledamot*

Clara Skönberg Zahui  
*Ledamot*

Emelie Falk  
*Ledamot*

Maria Thermaenius  
*Ledamot*

Miriam Alsafadi Larsson  
*Ledamot*