



Sofia Gymnastikförening

Verksamhetsberättelse

2025-2026



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 2025-2026 har bjudit på många höjdpunkter - vi har arrangerat uppvisningar och tävlingar för fulla läktare i Eriksdalshallen, Enskedehallen och Tellusborgshallen, vi har genomfört tematräningar, dagläger och sommarläger, och vi har tillsammans Gymnastikförbundet Öst varit värd för uppvisningen Show Your Moves! Och vi har tränat vid hela 2827 tillfällen!

Under året har vi jobbat vidare 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 också etablerat ett ungdomsledarråd för att ge unga ledare ett forum där de kan diskutera verksamheten ur sitt perspektiv och sen ge input till styrelsen.

År 2026 är det 90 år sedan föreningen grundades av Maja Carlquist, gymnastikdirektör vid Sofia folkskola på Södermalm, under namnet Sofiaflickorna. För att uppmärksamma jubileet har vi under vårterminen genomfört en rad aktiviteter, bland annat den mycket uppskattade Sofiadagen i Sofia skola, och som avslutning planeras en stor jubileumsuppvisning i slutet av året.

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

Styrelsen, Sofia Gymnastikförening



Verksamhet HT 2025–VT 2026

Styrelse

Efter årsmötet 17 september 2025 har styrelsen bestått av:

Anna Sundin	Ordförande
Annette Falk Jonsson	Ledamot
Emelie Falk	Ledamot
Klaudia Klang	Ledamot
Miriam Alsafadi Larsson	Ledamot
Paula Baraniak	Ledamot
Simon Vinge	Ledamot

Övriga förtroendevalda

Amanda Lindstein	Valberedning
Karin Klementsson	Valberedning
Ida Gassama	Suppleant i valberedningen
Jonatan Falk	Revisor
Paola Di Luca	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

Under verksamhetsåret har föreningens kansli haft tre anställda: Hanna Illman (verksamhetschef, 100 % tjänst), Clara Skjönberg (50-75 % tjänst) och Tilde Naglitsch (50 % tjänst). Tillsammans har de ansvarat för föreningens verksamhet och det dagliga arbetet. Detta har bland annat innefattat schemaläggning och lokalbokning, framtagande av övergripande träningsplaneringar och träningsinspiration, planering och genomförande av läger och arrangemang, stöd och information till ledare, kommunikation via föreningens olika kanaler samt löpande kontakt med föreningens medlemmar.

Föreningslokal

Under året som gått har föreningens lokal på Bergsundsgatan 6 använts flitigt som mötesplats för ledare och medlemmar. Här träffar vi även representanter från andra gymnastikföreningar och övriga parter vi samverkar med. Det är också många medlemmar som kommer förbi lokalen för att träffa våra anställda och för att köpa föreningskläder.

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 och våra värdeord "rörelseglädje och gemenskap" innebär, och hur vi gemensamt kan agera för att implementera och efterfölja den.

En stor del av höstens kick-off för alla ledare ägnades åt att gå igenom innehållet i våra värdegrundsveckor, som samtliga grupper i föreningen följer i början av läsåret. Upplägget för dessa veckor 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.

Årets ledare

I samband med juluppvisningen tilldelades Lisa Nilsson utmärkelsen Årets ledare samt Alva Sivberg och Viktor Lidegran Årets ungdomsledare.

Kick-off

Den 23 och 24 augusti 2024 anordnades höstens kick-off för föreningens ledare. Kick-offen var uppdelad på två dagar för att kunna anpassa innehållet för våra ledare. Indelningen gjordes utefter åldersgrupp på gymnaster - lördagen fokuserade på ledarna för de äldre gymnasterna i föreningen och söndagen på ledare för de yngre åldrarna.

Båda dagarna innehöll värdegrundsarbete med workshops i hur vi gör värdegrundsarbetet roligt, viktigt och betydelsefullt i våra grupper. Lördagen hade fokus på teknik och fysisk preparation för gymnasterna och söndagens fokus var ledarrollen för yngre gymnaster. Vi hann även med friståendeutläring och prova-på-stationer inför höstens planeringar.

Vårterminen inleddes med kick-off den 11 januari 2025 i Eriksdalsskolan. Kansliet informerade om den kommande terminen och dagen bjöd på olika pass rörande ledarskap i samarbete med RF SISU.

Under eftermiddagen delade ledarna in sig efter ålder på gymnaster för att få mer riktat innehåll på gymnastikdelarna. För de yngre åldersgrupperna låg fokus på inspiration: hur kan vi göra träningarna varierade, roliga och spännande? För de äldre åldersgrupperna låg fokus på bedömning, teknik och idealutförande.

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

Som en del av satsningen att utbilda och behålla unga ledare i föreningen har vi under verksamhetsåret anordnat en träff på kansliet för föreningens ungdomsledare. Under träffen var fokus på hur ledarrollen ser ut när man är ung, vilket stöd man kan få från föreningen som ung ledare, samt diskussioner gällande ledarrollen.

Ungdomsledarråd

Under hösten 2025 etablerade vi ett ungdomsledarråd som under läsåret bestått av fyra ledare i åldrarna 16-18 år. Ungdomsledarrådets uppgift är dels att ta upp frågor som specifikt påverkar unga ledare i föreningen, dels att diskutera hur föreningens verksamhet kan utvecklas. Rådet återkopplar sedan sina tankar och idéer till styrelsen.

Under läsåret har ungdomsledarrådet träffats vid tre tillfällen i vår föreningslokal.

Tematräningar

Föreningen har under verksamhetsåret erbjudit tre tematräningar med tre olika teman - halloweenträning, 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 i augusti med läger i Cesenatico, Italien. Lägret var riktat till gymnaster från ungdomsålder och äldre och totalt deltog 56 gymnaster födda 2004-2012 samt 7 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, ett i Katrineholm och ett i Västerås med 100 deltagare totalt över de två helgerna.

Vi startade sommaren med ett läger i Katrineholm för föreningens yngre tävlingsgymnaster, där 59 gymnaster och 9 ledare deltog. I slutet av juni anordnade vi sen för sjunde året i rad vårt uppskattade barn- och ungdomsläger på Lillsved. Totalt deltog 80 gymnaster födda 2012-2017 samt 12 ledare.



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

Under året har vi även haft en funktionärsgrupp som hjälpt till vid föreningens arrangemang för att samla in pengar till läger i Italien i augusti 2026.

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".

Sofia Gymnastikförening 90 år

År 2026 firar Sofia Gymnastikförening 90 år. Föreningen grundades av Maja Carlquist, gymnastikdirektör vid Sofia folkskola på Södermalm, under namnet Sofiaflickorna. För att uppmärksamma jubileet har vi under vårterminen genomfört en rad aktiviteter, och som avslutning planeras en stor jubileumsuppvisning i slutet av året.

För att planera och genomföra jubileumsfirandet bildades under höstterminen 2025 en jubileumsgrupp bestående av föräldrar, en representant från styrelsen samt tidigare ledare och gymnaster. Gruppen har arbetat med att ta fram och stötta genomförandet av olika jubileumsaktiviteter.

Under vårterminen har vi:

- Gett en jubileumströja till alla ledare vid vårterminens kick-off. Tröjans design är baserad på den tröja som togs fram till föreningens 75-årsjubileum, men med ett uppdaterat tryck.
- Arrangerat Sofiadagen i Sofia skola för alla medlemmar (läs mer nedan).
- Initierat framtagandet av en maskot för föreningen. Alla medlemmar bjöds i april in att vara med i en tävling om att skapa föreningens allra första maskot. Det vinnande bidraget kommer utses av styrelsen under hösten och sen sys upp till en maskotdräkt som presenteras på jubileumsuppvisningen.



Sofiadagen

Den 23 maj arrangerade vi Sofiadagen i Sofia skola för alla föreningens medlemmar med anledning av föreningens 90-årsjubileum.

På programmet stod prova-på-gymna för hela familjen, fotobås att ta roliga bilder i, tipspromenad, ansiktsmålning, gratis fika och försäljning av både nya och begagnade Sofiakläder.

Vi hade en god uppslutning av medlemmar i alla åldrar under dagen och många uttryckte sin uppskattning över arrangemanget.

Under dagen fick jubileumsgruppen och styrelsen fin hjälp från ungdomsledare i föreningen, både med aktiviteterna ute på skolgården och prova-på-gymnan inne i hallen.



Arrangemang

Sofiacupen

Den 18 oktober 2025 arrangerade vi Sofiacupen i Tellusborgshallen - en intern övningstävling för de lag i föreningen som inte tävlat så många gånger eller kommer tävla för första gången under vårterminen. Vi hade publik på plats som hejade fram alla lagen. Dagen var indelad i två pooler



och vi hade fullsatta läktare. Arrangemanget var också ett insamlingsuppdrag för de gymnaster som skulle delta på sommarläger i Italien.

Juluppvisning

Den 14 december 2025 gick föreningens juluppvisning av stapeln i Eriksdalshallen. Alla föreningens grupper deltog i uppvisningen som denna gång hade temat "En anledning att fira – Högtider med Sofia GF". Även här hade vi fullsatta läktare!

Show Your Moves!

Den 14 februari 2025 var Sofia GF tillsammans med Gymnastikförbundet Öst värd för Show Your Moves! i Eriksdalshallen.

Show your Moves! är ett uppvisningsarrangemang där rörelseglädje och kreativitet står i fokus. Syftet med arrangemanget är att erbjuda en plats där gymnasterna får utmanas och utvecklas utan krav på själva tävlingsmomentet.



Foto: Rebecca Billger, Blue Duck Studio

Sofiamästerskapet

Helgen den 17-18 maj 2025 arrangerade vi Sofiamästerskapet i Enskedehallen. På lördagen ägde våra traditionsenliga uppvisningsklasser rum samt en tävlingsklass på nivå 6, och på söndagen arrangerade vi tävlingsklasser på nivå 3-7.

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



Tävlingar

Under verksamhetsåret har föreningens lag ställt upp i 25 olika tävlingar och totalt tävlat 72 gånger.

Höstterminen 2025

- **Regiontrean:** Junior 1
- **Regionfyran:** Junior 2
- **Maxi Haninge Truppcup:** Junior 2, Ungdom 4, Minior 1, Vuxengruppen redskap & fristående
- **Rikstvåan:** Ungdom 1
- **STG Open:** Ungdom 1, Ungdom 2, Ungdom 3
- **BG-Bucklan:** Ungdom 2, Ungdom 5, Ungdom 6, Ungdom 7, Ungdom 9, Minior 5
- **Regionfemman Mellansvenska:** Ungdom 3
- **Nacka Höstcup:** Ungdom 6, Ungdom 8, Minior 7
- **SOL-cupen:** Ungdom 7
- **Mini Ö-cupen:** Minior 2
- **Tyresö Truppcup:** Minior 2, Minior 4
- **HGTC:** Minior 6
- **Vikingacupen:** Minior 8

Vårterminen 2025

- **Rikstrea:** Junior 1, Ungdom 1
- **Ö-cupen:** Junior 1
- **Sofiamästerskapet:** Junior 1, Ungdom 3, Ungdom 4, Ungdom 7, Ungdom 8, Minior 1, Minior 2, Minior 3, Minior 7



- **Riksfyran:** Junior 2
- **BG-Bucklan:** Ungdom 1
- **USM:** Ungdom 1
- **Österåkerspokalen:** Ungdom 2, Ungdom 4, Ungdom 9
- **Ö-Cupen:** Ungdom 2, Ungdom 6, Ungdom 7, Minior 2, Minior 4, Minior 5
- **Regionfyran Mellansvenska:** Ungdom 3, Minior 1
- **Regionsexan:** Ungdom 6
- **HGTC:** Ungdom 7, Minior 3
- **Trollbäckscupen:** Ungdom 8, Minior 4, , Minior 7, Mini 3
- **Vikingacupen:** Ungdom 9, Minior 2, Minior 5, Minior 8
- **Saltiscupen:** Minior 3, Minior 4, Mini 1
- **SOL-cupen:** Minior 5, Minior 9, Mini 2

Föreningen i siffror

Under verksamhetsåret HT-2025 till VT-2026 har vi haft:

- 1206 st medlemmar
 - Varav 214 ledare, assistenter, ungdomsledare och friståendeledare
- Sammanlagt 2827 träningstillfällen
 - 1318 träningstillfällen under HT-2025
 - 1509 träningstillfällen under VT-2026



Ekonomisk rapport

Detaljerad resultat- och balansrapport finns i separat dokument. Total omsättning (intäkt) för verksamhetsåret 2025/2026 blev 7 034 403 kr. Årets resultat har ett överskott med 40 465 kr.

Valberedning

Valberedningens förslag till ny styrelse, revisorer och valberedning för verksamhetsåret 2025–2026 är:

Styrelsen

Anna Sundin – omval 1 år som ordförande.

Annette Falk Jonsson – omval på 2 år som styrelseledamot

Emelie Falk – 1 år kvar på mandatperioden som styrelseledamot

Paula Baraniak – omval på 2 år som styrelseledamot

Klaudia Klang – 1 år kvar på mandatperioden som styrelseledamot

Simon Vinge – 1 år kvar på mandatperioden som styrelseledamot

Revisorer

Jonatan Falk – omval 1 år som revisor

Paola Di Luca – omval 1 år som revisor

Ingrid Bardh – omval 1 år som revisorssuppleant



Valberedning

Karin Klementsson – omval 1 år som valberedning

Amanda Lindstein – omval 1 år som valberedning

Ida Gassama – omval 1 år som suppleant i valberedningen

Stockholm i september 2026

Anna Sundin

Ordförande

Annette Falk Jonsson

Ledamot

Emelie Falk

Ledamot

Klaudia Klang

Ledamot

Paula Baraniak

Ledamot

Miriam Alsafadi Larsson

Ledamot

Simon Vinge

Ledamot