

Uppsala Gymnastikförenings

Verksamhetsplan  
och  
Budget

2022



## VERKSAMHETSPLAN FÖR UPPSALA GYMNASTIKFÖRENING 2022

### Inledning

Uppsala Gymnastikförening (UGF) är en ideell förening som fyller 108 år 2022.

Vi ser fram emot 2022, då vi fortsätter att ta oss an den vision som sattes inför 2020, men som pandemin har bromsat. Det vill säga bl.a. stabilisera ekonomin, utveckla verksamheten och få alla i Uppsala Gymnastikförening att växa och blomstra.

Föreningen har en stor bredd med aktiviteter för livets alla skiftningar och behov. Vår ambition är rörelse hela livet. Uppsala Gymnastikförening erbjuder allt från motionsverksamhet, lekfull gymnastik för barn, till träning och tävling på elitnivå. Det ska vara lätt att träna med oss. Därför lägger vi stor vikt vid att man ska kunna motionera i sin närmiljö. Många av våra "gympapass" och det mesta av vår barnverksamhet bedrivs därför på olika platser runt om i Uppsala och vi kan erbjuda träning på olika dagar och tider. Hos oss är alla välkomna.

Föreningen ska skapa en verksamhet där medlemmen och ledaren växer och utvecklas som människa och som gymnast/ledare oavsett ålder. Vårt mål är att erbjuda lättillgänglig och rolig träning för alla, oavsett ålder och tidigare erfarenhet av gymnastik.

### Vi står för:

**Glädje och gemenskap:** I vår förening har vi roligt tillsammans och stödjer och uppmuntrar varandra.

**Trygghet och utveckling:** Vi strävar efter att alla ska bli sedda, stärkta och bekräftade och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar i en trygg och säker miljö.

**Respekt:** Vi lyssnar på varandras åsikter och vi accepterar varandras olikheter.

### **Föreningen har främst tre inriktningar:**

- Barn- och ungdomsverksamhet
- Tävlingsverksamhet
- Motionsverksamhet: I form av Gymmix, Zumba och Vuxengruppen.

I vår verksamhet har vi flera olika grupper och aktiviteter. Vår barn- och ungdomsgymnastik riktar sig till flickor och pojkar från 3 år och uppåt, medan föreningens äldsta gymnaster närmar sig 100-årsstreck. Ca 230 barn och ungdomar mellan 3–25 år tränar i Uppsala Gymnastikförening, alla med olika förutsättningar och mål. De allra flesta barnen gymnastiserar för att det är kul, medan några har siktet inställt mot tävlingsarenorna. För närvarande har vi sju landslagsgymnaster inom disciplinen trampolin och DMT (Dubbel Mini Trampolin) och ett flertal duktiga talanger på gång inom trampolin, DMT och MAG (Manlig Artistisk Gymnastik). Vuxengruppen erbjuder redskapsgymnastik samt trampolin. Inom vår motionsverksamhet erbjuder Gymmix olika typer av träning, på olika nivåer, nära våra motionärer.

### **Ledning och organisation**

Styrelsen ska organisera och leda verksamheten på ett kvalitativt och effektivt sätt för att entusiasmera och engagera ledare och aktiva. Styrelsen ska uppdatera riktlinjer och arbetsordningar för att föreningens arbete på alla nivåer ska bli strukturerat, effektivt och fungera smidigt. Kansliet ansvarar för den dagliga driften, för att utarbeta rutiner och se till att de följs för föreningen samt arbetar för att främja kvalitet och struktur.

Uppsala Gymnastikförening ska följa Svenska Gymnastikförbundets stadgar och riktlinjer samt uppförandekod och ska arbeta enligt utvecklingsmodell för Svensk Gymnastik - rörelse för hela livet.

## Verksamhetsmål för hela Föreningen

### Föreningens mål för 2022:

Erbjuda bra och engagerande träning för alla  
Stabilisera den ekonomiska utvecklingen  
Arbeta för en framtida god ekonomisk utveckling  
Stabilisera verksamheten (återuppbyggnad efter covid) med flera medlemmar  
Öka antalet ledare och arbeta för att behålla befintliga ledare  
Skydda medlemmar som är barn & ungdom genom att begära registerutdrag ur belastningsregistret  
Fortsätta stödja Föreningens olika inriktningar, såväl barn- och ungdomsverksamhet, motionsträning som Gymmix och Vuxengruppen och elit- och tävlingssatsning inom trampolin/DMT och MAG  
Fortsätta inkorporera Svenska Gymnastikförbundets utvecklingsmodell - rörelse hela livet, och uppförandekod i vårt arbetssätt i Föreningen  
Uppdatera riktlinjer och rutiner för verksamheten  
Öka hela styrelsens engagemang för Gymnastikförbundet  
Söka bidrag som är tillgängliga för Föreningen

### Föreningen ska under 2022 fokusera på:

- Återuppbyggnad efter covid, stabilisera och utöka antalet medlemmar
- Öka antalet ledare och behålla befintliga ledare
- Skydda våra barn/ungdomar/medlemmar i Föreningen genom att begära registerutdrag från Polisen och på så sätt följa gällande direktiv att i januari varje år begära ett nytt utdrag.
- Utveckla verksamheten för ungdomar i tonåren. Se över möjligheten att starta en ny grupp som fångar upp personer mellan barn- och vuxengrupperna
- Fortsätta förbättra informationsflödet, såväl internt som ut till våra medlemmar
- Utveckla sponsringsgruppen och deras arbete med att söka sponsring

### Föreningen når dessa mål för 2022 genom att:

- Inspirera, motivera, utbilda och ge möjlighet till kunskap för våra ledare
- Arbeta med att synliggöra vår förening och vår verksamhet genom att arbeta mer med att marknadsföra vår verksamhet så att flera medlemmar hittar oss
- Snabbare utskick med information till våra ledare och medlemmar, fortsätta med jul- och sommarhälsningar från styrelsen
- Se till att utveckla sponsringsgruppen för att vi får nå ut till företag och utveckla en bra kontakt så att UGF syns mer
- Alla ledare och styrelseledamöter ska känna till dokumentet "Utvecklingsmodell för Svensk Gymnastik"
- Alla ledare får en påminnelse om att vi begär ett utdrag ur belastningsregistret varje år. länk: <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/>
- Alla i Föreningen (aktiva, anställda, ledare, ideellt verksamma) ska känna till och följa Gymnastikens uppförandekod
- Anordna ledarträffar där föreningens arbetssätt, riktlinjer och regler m.m. förankras, arbetsgrupper sätts ihop, samt erfarenheter och kunskap sprids
- Ha och rekrytera välutbildade, kompetenta och engagerade ledare som verkar som goda förebilder
- Ha och rekrytera välutbildade, kompetenta och engagerade styrelseledamöter och anställda som verkar som goda förebilder
- Skapa förmåner och värna om våra ledare
- Arbeta aktivt för nyrekrytering för att skapa en stabil verksamhet i framtiden. Detta genom att bland annat anordna rekryteringsträffar och visa upp föreningen i olika sammanhang
- Har en god kontroll över ekonomin
- Arbeta med att synliggöra vår Förening och vår verksamhet. Fortsätta att utveckla en marknadsplan
- Fortsatt dialog med kommunen, Fyrishov och andra entreprenörer för att öka antal hall/lokal timmar för att möjliggöra för fler grupper och större verksamhet i framtiden
- En uppdaterad ledarpärm som alla har tillgång till



### **Barn- och ungdomsverksamhet**

Grundidén för barn- och ungdomsverksamheten är glädje och gemenskap, trygghet och utveckling samt respekt.

För att fånga upp de som vill gå vidare till fortsättningsgrupper/tävlingsgrupper ges prova-på-dagar gärna två gånger om året. Det finns ett intresse hos medlemmar.

### **Verksamhetsmål inför 2022:**

Behålla och utöka antalet barn

Se till att ledarna har/får rätt utbildning

Rekrytera nya ledare/barn så att vi kan utöka verksamheten

Höja utbildningsnivån och kompetensen på ledare

Arrangera KM/Uppvisning under Vt-22 och Ht-22

Arrangera läger

Alla ledare skall alltid arbeta efter UGF's värdegrunder

### **För att uppnå dessa mål arbetar vi mot följande:**

Snabb och kontinuerlig information, om nya Covid-19 restriktioner kommer

Utbilda ledare

Se till att alla följer UGF's värdegrunder

Vårt mål är att om Covid-19 inte återkommer så att vi kan genomföra KM/Uppvisning samt läger

### **Gymmix**

Föreningen bedriver motionsverksamhet i olika former för de individer som är intresserade av en aktiv vardag med gypainslag där fokus ligger på hälsa och välmående snarare än prestationer.

Gymmix är inriktad på motion, friskvård, hälsa och rörelseglädje.

Verksamheten är förlagd i Uppsala med omnejd, på platser "nära dig".

Även 2022 blir kanske ett år då vi får utveckla verksamheten i enlighet med de restriktioner som myndigheter och kommunen beslutar som är kopplat till Covid-19.

### **Verksamhetsmål inför 2022:**

Befintliga ledare och aktiva ska finnas kvar

Rekrytera nya ledare

Fortsätta vara den största riktade verksamheten för 60+

Alla Gymmixmedlemmar ska uppleva att de erbjuds säker träning av god kvalitet

En representant till styrelsen

### **Aktiviteter för att uppnå dessa mål:**

Bra kommunikation med befintliga och tidigare medlemmar via brev, mejl och sociala medier

Genom kontakter, annonsering och sociala medier

Ett pass i Missionskyrkan är bokad en timme senare

Vidareutbildning och utveckling för ledarna

Fortsatt arbete med RF-SISU Uppland, Svenska Gymnastikförbundet och Uppsala Kommun

Fånga upp en Gymmix-deltagare eller ledare som representant



### **ZUMBA**

Vi hittade en samarbetspartner, Simon Monserrat, under HT 2021 som redan har fem ZUMBA-pass på Fyrishov. Zumbainstruktören har utbildning och ger medlemmar i UGF rabatterat pris. Hemsidan uppdateras och informerar om detta erbjudande som träningsalternativ. Det är fortfarande ett nytt sätt att samarbeta, så covid kan ha betydelse för medlemmarnas val av rörelseaktivitet. Simon Monserrat erbjuder även under VT 2022 rabatterat pris för UGF:s medlemmar i utbyte mot att få ligga kvar i uppdaterat format på hemsidan.

### **Verksamhetsmål 2022 för ZUMBA:**

Fortsatt samarbete med en utbildad Zumbainstruktör.

Rabatterat pris för medlemmar i UGF

Publicering på hemsidan så att medlemmar vet att vi erbjuder ZUMBA

Erbjuda fyra pass av rörelseglädje i hall på Fyrishov och ett i vatten i Äventyret på Fyrishov.

### **För att uppnå dessa mål arbetar vi mot följande:**

Kommunikation med Zumbainstruktören

Uppdatering av gällande priser, tider, drop in, kontakt mm på hemsidan.

Uppmuntra medlemmar att prova något av Simons pass på land eller i vatten.

### **Vuxengruppen**

Föreningen har träning för vuxna som vill utöva redskapsgymnastik. Vuxengruppen utövar en kombinerad träning med MAG (Manlig Artistisk Gymnastik), trampolin och truppgymnastik (främst fasttrack och tumbling). Denna verksamhet bedrivs i Gymnastikhallen på Fyrishov på kvällstid. Gruppen har 1 huvudledare och 3 hjälpledare och de tränar 3-4 gånger i veckan.

### **Under 2022 kommer vi att arbeta med följande verksamhetsmål:**

Bedriva kvalitativ och rolig träning för gymnasterna  
Utveckla gymnasterna  
Rekrytera nya ledare för att stabilisera antalet träningar som Vuxengruppen har per vecka  
Försöka bibehålla Vuxengruppens antal träningar/vecka till 4 st./vecka med två ledare/pass  
Försöka rekrytera så att vi får 2 hjälpledare/pass  
Vuxengruppen ska delta på våruppvisningen  
Anordna sommarträning för Vuxengruppen

### **För att uppnå dessa mål kommer vi att ha följande aktiviteter:**

Utveckla och utbilda ledarna  
Uppmuntra aktiva gymnaster att bli hjälpledare eller ledare  
Arbeta aktivt med rekrytering av fler ledare  
Arbeta aktivt med rekrytering av fler ledare genom att skapa en nybörjargrupp med träning 2 gånger per vecka där erfarna medlemmar i existerande vuxengrupp kan vara hjälpledare  
Se till att alla ledarna ska känna till och följa Gymnastikens uppförandekod  
Se till att alla ledarna ska känna till dokumentet Utvecklingsmodell för Svensk Gymnastik

## **Tävlingsverksamheten**

Uppsala Gymnastikförening har idag 27 gymnaster inom trampolin och DMT (Dubbel Mini Trampolin) samt synkron som tävlar på regional och nationell nivå, vissa av dem tävlar även på internationell nivå. Vi har även 6 gymnaster inom MAG (Manlig Artistisk Gymnastik) som tävlar på regional och nationell nivå. För närvarande har vi sju landslagsgymnaster inom disciplinen trampolin och DMT samt ett flertal duktiga talanger på gång inom trampolin, DMT och MAG.

## **Trampolin och DMT**

Vårt huvudsakliga mål för år 2022 och en grundförutsättning för att övriga mål ska kunna uppfyllas på ett bra sätt är att ha fortlöpande träning i full kapacitet för samtliga grupper. De stora begränsningar som Covid-19 har medfört sedan 2020 och under 2021 försvårar årets planering. En del tävlingar under hösten 2021 gick att genomföra, både i Sverige och utomlands, vilket har gjort det möjligt för tävlande att representera Föreningen och Sverige. Ett VM-guld i DMT, medaljer under SM, junior-SM och i svenska cupen visar att vår Förening har goda förutsättningar att även under 2022 fortsätta att tävla på en hög nivå. Under våren 2022 finns följande datum för tävlingar i Trampolin, enligt gymnastik.se: Svenska cupen 1 den 26-27 feb, Svenska cupen 2 den 23-24 april ungdoms/junior och SM den 14-15 maj. Under hösten finns två inbokade datum: 1-2 oktober (Svenska cupen 3) och 10-11 december (Svenska cupen 4). Det är i skrivande stund oklart om dessa tävlingar går att genomföra.

## **Förutsatt att situationen med Covid-19 tillåter det är verksamhetens övergripande mål för år 2022 att:**

Se till att alla gymnaster känner en glädje att komma till träningarna och inspireras att utveckla, såväl såsom gymnaster som personer

Se över möjligheten/skapa förutsättningar för att starta en ny grupp för antingen "barn" eller "ungdomar"

Stabilisera verksamheten, genom att fortsatt ha fulla grupper

Delta med gymnaster på såväl regionala, nationella och internationella tävlingar. Aktuella tävlingar är: Regionstävlingar, Svenska cupen, Frivolten Cup, SM, EM, VM och Världscuper

Individernas mål varierar. För en del är målet att delta och upptäcka tävlingsverksamheten, medan målet för andra är att prestera och nå final eller medaljplats på såväl SM, EM och VM.

Fortsätta att ha gymnaster på samtliga nivåer, från lek, träning upp till världselit

Fortsätta att ha gymnaster i de svenska junior- och seniorlandslagen

Utveckla våra ledare, bl.a. genom att erbjuda adekvata utbildningar

Uppdatera samtliga ledare på Gymnastikens uppförandekod och utvecklingsmodellen för svensk gymnastik

Hitta en ny trampolinledare, så att flera kan börja träna

Ledarna kommunicerar med kansliet och styrelsen för att vi ska kunna samarbeta kring t ex grupper, tider, budget, tävlingsdräkter, läger och tävlingar.

## **För att uppnå dessa mål planerar vi följande aktiviteter:**

Utveckla och utbilda ledarna

Fortsätta verka för ett bra samarbete mellan de olika tävlingsgrupperna

Fortsätta utveckla föräldraengagemanget

Fortsätta med tydliga mål för varje gymnast, på såväl kort som lång sikt

Arbeta aktivt med rekrytering av fler ledare

Tillsammans med Barn- och ungdom och träningsgrupperna inom trampolin skapa möjlighet för de gymnaster som vill börja tävla att få börja i en tävlingsgrupp när de har nått den mentala och fysiska kunskapsnivån som krävs

Se till att alla ledare ska känna till och följa Gymnastikens uppförandekod

Se till att alla ledare ska känna till dokumentet Utvecklingsmodell för Svensk Gymnastik

På ledarträffen den 15 januari 2022 presenteras Styrelsen och förutsättningarna för kommunikation, varför vi behöver samarbeta och vad vi vinner på det.





### **MAG-Tävling**

Målsättningen är att kunna erbjuda regelbunden träning för våra gymnaster för att ge dem bästa möjliga förutsättningar att utvecklas inom gymnastiken. Inkluderat i det är att fler gymnaster får möjlighet att delta på fler tävlingar, både på regional och nationell nivå, och även på internationell nivå.

### **Under 2022 kommer vi att arbeta med följande verksamhetsmål:**

Att behålla och utöka antalet tävlingssatsande gymnaster

Att behålla våra ledare

Att utveckla kompetensen hos våra ledare

Att rekrytera fler ledare med olika grader av kompetens för att säkerställa en bred verksamhet

Att utöka antalet tävlande på regional och nationell nivå

Att delta i tävlingar på regional och nationell nivå

Att bibehålla och försöka fortsätta bygga ut och utveckla MAG-verksamheten

Att fortsätta utveckla alla gymnaster individuellt

Att utveckla föräldrars engagemang

Arbeta på att kunna anordna en tävling på regional nivå

Att tillsammans med Barn och Ungdom öka antalet barn och ungdomar i MAG-Bas

### **För att uppnå dessa mål planerar vi följande aktiviteter:**

Utveckla och utbilda ledarna

Arbeta aktivt med rekrytering av fler ledare

Att tillsammans med Barn och Ungdom vidareutveckla MAG-Basgruppen för att kunna rekrytera fler gymnaster till MAG-Fortsättning

MAG- utbildningar för ledare med intresse för Barn- och Ungdomsverksamhet

Delta med gymnaster på regionala och nationella tävlingar

Lägerverksamhet

Samverka med andra föreningar

Utbilda fler regionsdomare för att säkra att vi kan anmäla önskat antal gymnaster till tävlingar

Samarbeta med Barn och Ungdom för att vi tillsammans ska kunna utveckla de gymnaster som vill börja tävla, till den mentala och fysiska kunskapsnivå som krävs för att de ska kunna börja i en tävlingsgrupp

Se till att alla ledare ska känna till och följa Gymnastikens uppförandekod

Se till att alla ledare ska känna till dokumentet Utvecklingsmodell för Svensk Gymnastik



### Avslutningsvis

Föreningens verksamhet begränsades av Covid-19 restriktioner under första halvåret. Så vi ser fram emot att fortsätta året 2022 där verksamheten i alla sektioner kan bedrivas fullt ut.

Vi hoppas att få ytterligare ett VM-guld och flera medaljer eftersom trampolin fortfarande är så framgångsrika.

Vi hoppas att Gymmix fortsätter att ge inspiration under 2022 och blir lika uppmärksammade som de blev 2021 av Svenska Gymnastikförbundet.

Nytt för 2022 blir en våruppvisning att se fram emot.

### Huvudmålet är att stabilisera Föreningen, vilket vi gör genom att:

Värna om befintliga ledare och knyta nya ledare till Föreningen

Behålla medlemmar, hitta flera medlemmar, starta nya grupper,

Få alla UGF's aktiva att trivas och blomstra

Ha en fortsatt god ekonomi genom att t ex öka antalet medlemmar, försäljning, sponsring och bidrag

Uppsala 2022-02-15

Styrelsen i Uppsala Gymnastikförening

Elisabet Mörnborg

Eva Cederholm

Lasse Andersson

Peter Wessen

Claudia Wennberg

Anton Jansson

Lidia Svedbera

Martin Gustafsson (adjungerad kassör)

## Budget 2022

	Budget 2022	Budget 2021
Huvudintäkter	1 164 325	970 150
Fakturerade kostnader	146 000	89 500
Intäktskorrigeringar: öresutjämning	0	0
Bidrag	486 000	451 000
<b>TOTALA INTÄKTER</b>	<b>1 796 325</b>	<b>1 510 650</b>
Inköp av varor, material och tjänster	-269 000	-190 900
Lokalkostnader	-348 500	-268 800
Reklam o PR	-14 500	-900
Kontorsmaterial	-28 000	-20 000
Post och tele	-8 000	-11 000
Försäkringar och licenser	-38 000	-38 000
Styrelse och revisionskostnader	-6 100	-5 500
Övriga externa tjänster	-92 800	-84 100
Övriga externa kostnader	-9 800	-8 600
Löner och arvoden	-721 900	-729 320
Kostnadsersättningar	-25 700	-24 000
Sociala avgifter	-184 000	-170 000
Övriga personalkostnader	-19 000	-15 000
Avskrivningar	-18 770	0
<b>TOTALA KOSTNADER</b>	<b>1 784 070</b>	<b>1 566 120</b>
<b>RESULTAT FÖRE FINANSIELLA POSTER</b>	<b>12 225</b>	<b>-55 470</b>
Räntor	0	0
<b>RESULTAT</b>	<b>12 225</b>	<b>-55 470</b>