

Uppsala Gymnastikförening
Verksamhetsplan och Budget
2023



VERKSAMHETSPLAN FÖR UPPSALA GYMNASTIKFÖRENING 2023

Inledning

Uppsala Gymnastikförening, UGF, är en ideell förening som fyller 109 år 2023. Vi ser fram emot 2023, då vi fortsätter att ta oss an den vision som sattes inför 2020, men som pandemin har bromsat. Det vill säga bl.a. att 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 och motionsverksamhet i form av Gymmix och Vuxengruppen.

I vår verksamhet har vi flera olika grupper och aktiviteter. Vår barn- och ungdomsgymnastik riktar sig till barn från 3 år och uppåt, medan föreningens äldsta gymnaster närmar sig 100-årsstreck. 240 barn och ungdomar mellan 3- 20 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 8 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. Kansliets föreningskonsulent ansvarar för den dagliga driften, för att följa rutiner och se till att de följs i 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. Dessa riktlinjer ska vara som en del av Riksidrottsförbundets mer övergripande förhållningssätt som också gäller oavsett idrott.

Verksamhetsmål för hela Föreningen för 2023:

Vårt mål är att erbjuda bra och engagerande träning för alla.

Vi vill stabilisera den ekonomiska utvecklingen och arbeta för en framtida god ekonomisk utveckling.

Vi vill fortsätta vårt arbete med att återuppbygga verksamheten efter covid med flera medlemmar.

Vi vill öka antalet ledare och arbeta för att behålla befintliga ledare.

Vi skyddar medlemmar som är barn och unga och begär registerutdrag ur belastningsregistret, varje år.

Vi vill fortsätta arbetet med att stödja Föreningens olika inriktningar, såväl barn- och ungdomsverksamhet, motionsträning, som Gymmix och Vuxengruppen och elit- och tävlingssatsning inom trampolin DMT och MAG

Vi vill fortsätta att implementera Svenska Gymnastikförbundets utvecklingsmodell - rörelse hela livet, och Uppförandekoden i vårt arbetssätt i Föreningen.

Vi vill implementera nya riktlinjer från Svenska Gymnastikförbundet inom gymnastik och uppdatera våra rutiner efter dem i verksamheten.

Vi vill öka Styrelsens engagemang för Gymnastikförbundet.

Vi vill söka bidrag som är tillgängliga för Föreningen.

Vi vill bevaka hyresavgifterna för de lokaler som våra grupper använder.

Föreningen ska under 2023 fokusera på:

Vår återuppbyggnad av verksamheten, stabilisera och utöka antalet medlemmar

Att öka antalet ledare och behålla befintliga ledare för att kunna erbjuda bra träning.

Att utveckla verksamheten för ungdomar i tonåren. Se över möjligheterna att starta någon grupp som fångar upp personer mellan barn- och vuxengrupperna.

Att fortsätta förbättra informationsflödet, såväl internt som ut till våra medlemmar och till samhället.

Att utveckla sponsring och arbetet med att söka och fullfölja samarbeten via sponsring

Att bevaka att Uppsala kommun köper in timmar i Fyrishovs lokaler för hallen där där den stora 60+- gruppen tränar två gånger/vecka (markeringsavgift för seniorer).

Att ha en stabil och välfungerande styrelse som har ett gott samarbete med kansliet, ledarna och föreningens medlemmar.

Föreningen når dessa mål för 2023 genom att:

Föreningen - Vi arbetar med att synliggöra vår förening och vår verksamhet genom att arbeta mer med att marknadsföra vår verksamhet så att flera individer hittar oss. Vi arbetar med att synliggöra vår Förening och vår verksamhet. Vi fortsätter att utveckla en marknadsplan. Vi arbetar aktivt med nyrekrytering för att skapa en stabil verksamhet även i framtiden. Detta kan vi göra genom att bland annat anordna rekryteringsträffar och visa upp föreningen i olika sammanhang samt i sociala medier.

Ledare - Ha och rekrytera välutbildade, kompetenta och engagerade ledare som verkar som goda förebilder. Inspirera, motivera, utbilda och ge möjlighet till kunskap för våra ledare och låta dem träffa varandra under terminerna på ledarträffar där föreningens arbetssätt, riktlinjer och regler m.m. förankras, arbetsgrupper sätts ihop, samt erfarenheter och kunskap sprids. Uppmana alla ledare att ta del av de utbildningar som Svenska Gymnastikförbundet erbjuder. Alla ledare får en påminnelse om att vi begär ett utdrag ur belastningsregistret varje år. Skapa förmåner och värna om våra ledare. En uppdaterad ledarpärm som alla har tillgång till. Alla ledare ska känna till dokumentet "Utvecklingsmodellsdl för Svensk Gymnastik" och ska känna till och följa Gymnastikens uppförandekod.

Styrelse - Alla styrelseledamöter ska känna till dokumentet "Utvecklingsmodell för Svensk Gymnastik". Alla i Föreningen (aktiva, anställda, ledare, ideellt verksamma) ska känna till och följa Gymnastikens uppförandekod. Vi ska ha och rekrytera välutbildade, kompetenta och engagerade styrelseledamöter och anställda som verkar som goda förebilder. Bevaka hyresavgifter med så kallad markeringsavgift som kommunen har.

Ekonomi - Ha en god kontroll över ekonomin. Se till att utveckla samarbeten via sponsring för att finansiera tävlingar, uppvisningar och för att utveckla en bra kontakt för samarbete men också så att UGF syns mera. Bevaka hyresavgifter med så kallad markeringsavgift som kommunen har.

Kansli - Fortsatt kommunikation med utskick och information till våra ledare och medlemmar.

Dialog - Fortsatt dialog med kommunen, Fyrishov och andra entreprenörer för att öka antal hall/lokaltimmar för att möjliggöra för fler grupper och större verksamhet i framtiden.

Barn- och ungdomsverksamhet

Grundidén för barn- och ungdomsverksamhet är glädje, gemenskap, trygghet, utveckling samt respekt. Tanken är att barn på ett tidigt stadium i livet ska få med rörelse som en rutin och livsstil. För att fånga upp de som vill gå vidare till fortsättningsgrupper /tävlingsgrupper ges prova-på-tillfällen när det finns ett intresse hos medlemmar. Ledarna ska arbeta utifrån de riktlinjer som finns hos Svenska Gymnastikförbundet och Föreningen. Under 2022 hade 10 ledare barn- och ungdomsgymnastik på skolorna Flogsta, Berga och Domarringen. Över 150 barn har deltagit.

Verksamhetsmål inför 2023:

Vi behöver behålla och utöka antalet barn i grupperna, samt rekrytera nya ledare så att vi kan säkra verksamheten. Alla ledare skall få insyn i riktlinjer och värdegrunder för barn- och ungdomsgymnastik. Vi ska se till att ledarna har eller får adekvat utbildning och höja utbildningsnivån och kompetensen hos ledare. Vi vill ha Uppvisning och läger.

För att uppnå dessa mål arbetar vi mot följande under 2023:

- Snabb och kontinuerlig information, om utbildningar, riktlinjer och vad som krävs för att vara ledare
- Att ledare blir medvetna om och får utbildning inom värdegrund, Uppförandekoden och de nya riktlinjerna från Svenska Gymnastikförbundet som ska implementeras i Föreningen.
- Att ha Uppvisning och läger under året.

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" som medlem. Även 2023 blir ett år då vi får utveckla återuppbyggnaden av verksamheten.

Gymmix mål för 2023:

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

Genom kontakter, annonsering och sociala medier hitta nya medlemmar

Vidareutbildning och utveckling för ledarna och rekrytering av nya ledare

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

Fånga upp en Gymmix-deltagare eller ledare som ledamot i Styrelsen

Se till att uppmärksamma alla medlemmar som kommer på våra pass, så att de upplever vårt sociala engagemang såväl som det fysiska. Det är många äldre som lider av psykisk ohälsa och det vill vi motverka genom våra pass.

I samverkan med UGF

ZUMBA

Vi hittade en samarbetspartner, Simon Monserrat, under HT 2021 som redan hade ZUMBA-pass på Fyrishov. Zumba-instruktören 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. Simon Monserrat erbjuder även under 2022 rabatterat pris för UGF:s medlemmar i utbyte mot att få ligga kvar i uppdaterat format på hemsidan.

Verksamhetsmål 2023 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

Simon kan erbjuda 4 pass av rörelseglädje i hall på Fyrishov (som betalas till Simon),

Två AquaZumba-pass i vatten, på Fyrishov (badentré tillkommer).

Simon kan även erbjuda pass med **ZUMBA GOLD®**: Enkla dansrutiner som mixar världens alla dansstilar. Zumba GOLD är för den som är nybörjare, äldre aktiv eller som vill ha ett pass utan hopp men som är lika kul som Zumba Fitness. I dagsläget finns inte sådana pass på schemat.

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 trupp gymnastik (främst fasttrack och tumbling). Denna verksamhet bedrivs i Gymnastikhallen på Fyrishov på kvällstid. Gruppen har 1 huvudledare och 2 hjälpledare och de tränar 3–4 gånger i veckan.

Under 2023 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 två hjälpledare/pass

Vuxengruppen ska delta på Uppvisningen

Anordna sommarträning för Vuxengruppen

För att uppnå dessa mål planerar vi 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 över 30 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 åtta 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 2023 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. Vi har en stor bredd på vår trampolinverksamhet med allt från totala nybörjare till landslagsgymnaster.

Verksamhetens övergripande mål för år 2023 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" 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"

MAG Tävlning

Målsättningen är att kunna erbjuda regelbunden träning för våra gymnaster för att ge de 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 2023 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 föräldrar engagemanget
- 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

Vi har under 2022 haft större möjligheter, efter pandemin, att bedriva vår verksamhet. Vi hoppas att få ytterligare flera medaljer eftersom trampolin fortfarande är så framgångsrika. Vi hoppas att Gymmix fortsätter att och ge inspiration under 2023 och blir uppmärksammade för allt de gör för att ge seniorer motion, hälsa, friskvård och rörelseglädje på nära håll för medlemmarna så att de fortsätter att befinna sig i ett socialt sammanhang. Vi hoppas att de hyreshöjningar för lokaler som ligger framför oss är något som vi kan hantera.

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.

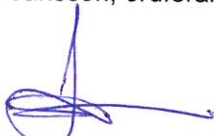
Styrelsen i Uppsala Gymnastikförening Uppsala 2023-02-28



Anton Jansson, ordförande & kassör



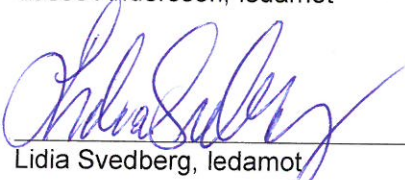
Eva Cederholm, sekreterare



Lasse Andersson, ledamot



Peter Wessén, ledamot



Lidia Svedberg, ledamot

Budget 2023

	Budget 2023	Budget 2022
Huvudintäkter	1 067 600	1 164 325
Fakturerade kostnader	180 000	146 000
Intäktskorrigeringar: öresutjämning	0	0
Bidrag	509 400	486 000
TOTALA INTÄKTER	1 757 000	1 796 325
Inköp av varor, material och tjänster	-255 500	-269 000
Lokalkostnader	-345 200	-348 500
Reklam o PR	-11 500	-14 500
Kontorsmaterial	-32 000	-28 000
Post och tele	-7 000	-8 000
Försäkringar och licenser	-35 000	-38 000
Styrelse och revisionskostnader	-4 900	-6 100
Övriga externa tjänster	-84 800	-92 800
Övriga externa kostnader	-16 300	-9 800
Löner och arvoden	-733 000	-721 900
Kostnadsersättningar	-20 000	-25 700
Sociala avgifter	-176 500	-184 000
Övriga personalkostnader	-17 000	-19 000
Avskrivningar	-14 700	-18 770
TOTALA KOSTNADER	1 753 400	1 784 070
RESULTAT FÖRE FINANSIELLA POSTER	3 600	12 225
Räntor	0	0
RESULTAT	3 300	12 225