

# Uppsala Gymnastikförenings

## Verksamhetsberättelse

2023





## **INLEDNING**

Under året som gått så har arbetet med att stabilisera föreningen fortsatt och nedan finner ni ett urval av det arbete som skett:

- En av årets större händelser har varit en akut flytt av kansliet på grund av vattenläckor i de tidigare lokalerna på Fyrishov. Vår hyresvärd, Uppsvenska, sa, efter kraftiga vattenläckor i augusti, upp hyresavtalet för kansliet med Fyrishov och UGF behövde hitta nya kanslilokaler. Nya adressen till kansliet är Rapskatan 8.
- Ledarsituationen är fortsatt ganska instabil och vi behöver fortsatt arbeta på att rekrytera nya ledare för att verksamheten ska fortgå utan avbrott. Styrelsen tittar på olika alternativ för att locka nya ledare, och bibehålla, samt utveckla de ledare vi har.
- Föreningen / tävlingssektionen trampolin planerar för att arrangera Svenska cupen i trampolin i november 2024.
- Markeringsavgifter för hallarna på Fyrishov har fastställts efter fortsatta diskussioner med politiker och tjänstemän i Uppsala kommun.
- Ett samarbete med Nordic Brand Communication har inletts för att förse föreningen med en möjlighet till gemensamma kläder för alla olika grupperingar.
- Vi har fortsatt att kontrollera våra ledare via belastningsregistret då det enligt lag måste finnas en årlig kontroll av alla ledare/verksamma i föreningar där barn och ungdomar vistas.
- Vi fortsätter att uppmuntra våra ledare till vidareutbildning och utveckling.
- Svenska gymnastikförbundet erbjöd alla föreningar att söka återstartsmedel och UGF nappade på detta.

## **VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023**

Precis som tidigare år har vi arbetat enligt Gymnastikförbundets utvecklingsmodell – rörelse hela livet. Föreningen har medlemmar i alla åldersgrupper från 3 år upp till över 90 år. Allt från nybörjare, elitgymnaster till imponerande motionärer. Föreningen har främst tre inriktningar, Barn- och ungdomsverksamhet, Tävlingsverksamhet och Motionsverksamhet samt Vuxengruppen.

### **Tillsammans verkar vi för:**

- Rörelse hela livet
- Ökat intresse för motion och idrott
- Stimulering av sociala nätverk
- En drogfri idrott
- En skadefri miljö
- En tillgänglig, stimulerande och säker miljö

### **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 fokuserade under år 2023 på att:**

Fortsatt stabilisering av föreningen efter pandemin och startade processer för att öka antalet medlemmar och nya ledare. Det framgår av de inledande orden från styrelsen hur det övergripande arbetet har sett ut. Varje del av föreningen har dessutom haft egna mål och arbetsområden som framkommer i verksamhetsberättelsen nedan.



## Uppsala Gymnastikförening

### Utvärdering:

Vi har kommit vidare med att få igång föreningen igen efter pandemin, men det är framför allt nyrekrytering av ledare som vi behöver arbeta mera med framöver. Utan ledare kan inte föreningen ha alla aktiviteter och medlemmarna behöver precis som övriga i samhället röra på sig. Vi har genom ledarträffar och kickoffar bjudit in ledare till träffar för att umgås, men också för att samarbeta kring gemensamma mål och riktlinjer.

### Styrelsen

Ordförande	Anton Jansson valdes in på årsmötet den 12 april. Sara Lidblad valdes in vid extra årsmötet den 7 juni.
Vice ordförande	Lasse Andersson
Kassör	Rasmus Hånberg
Sekreterare	Ingen specifik sekreterare utsedd pga. brist på ledamöter
IT-ansvarig	Anton Jansson
Ledamöter	Lasse Andersson, Gunilla Svennbeck valdes in i november
Personalansvarig	Lidia Svedberg
Suppleanter	Anna Zhibaj och Petter Nordesjö
Förtroendevalda revisorer:	Harald Hagnell och Alma Janawi Bitar (revisorsuppleant)
Valberedning	Anton Jansson, Peter Wessén och Eva Cederholm
Styrelseledamöter med saxande mandat på 2 år:	
I tur att avgå 2023	Anton Jansson
	Eva Cederholm
	Peter Wessén
I tur att avgå 2024	Lasse Andersson
	Lidia Svedberg

### Personal

Föreningen har under året haft en anställd som har arbetat på kansliet, Annette Svensson, på 100%.

### Styrelsen

Styrelsen har under 2023 haft 9 ordinarie protokollförda styrelsemöten under året. Samt en planeringsdag.



## Uppsala Gymnastikförening

### Erhållna bidrag

Arbetsmarknadsbidrag	165 528 kr
Kommunala bidrag	151 647 kr
Statliga bidrag	67 946 kr
Övriga bidrag	38 906 kr
Driftstöd	82 193 kr

### Utbildningar, utmärkelser och statistik

Gymnastikens Baskurs och träning och tävling: Georgios Salamapasis, Sven Norrlund

Gymnastikens Baskurs Gruppträning: Håkan Hellström

Trupp A: Ester Karpmyr

Åldersanpassad träning: Ester Karpmyr, Lina Sjöberg, Lukas Annsberg

Trampolin steg 3: Lukas Annsberg

Biomekanik: Lukas Annsberg

Styrka-rörlighet och Fysiologi: Håkan Hellström

### Förtjänsttecken (delades ut på årsmötet den 12 april 2023)

Lukas Annsberg (Brons) och Malina Georgescu (Brons)

### Statistik

Antal medlemmar	2022	2023
0–6 år	65	60
7–12 år	123	134
13–20 år	52	34
21–40 år	59	56
41 -	204	193
Total	503	477
Totalt under 20 år	240	228
Antal ledare i föreningen	37	41



### **BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET**

Barn- och ungdomsverksamheten består av redskapsgymnastik för barn som är 4-13 år vilken är förlagd i följande skolor; Domarringens skola, Bergaskolan och Flogstaskolan. Innehållet anpassas efter gruppens sammansättning och individuella behov. Barn- och ungdomsgrupperna arbetar i team med huvudledare och hjälpledare.

#### **Målsättningen för verksamheten är:**

Rolig och utvecklande träning  
Främja en god motorisk utveckling  
Självklart stå upp för våra värdegrunder

#### **Barn och ungdomsverksamheten under 2023:**

Vi har haft många unga ledare på väg mot sina sista terminer på gymnasiet. Flera ledare har valt att sluta i samband med terminens slut i december 2023. Detta är allvarligt då vi behöver nya ledare för att kunna bedriva barn- och ungdomsverksamhet. Vi hittade några lösningar under januari 2024 och kan därför starta upp gruppema. Vi har gett några ledare utbildning och har försökt att behålla dem i verksamheten. Styrelsen tittar på olika alternativ för att locka nya ledare, och bibehålla, samt utveckla de ledare vi har.

#### **Måluppfyllelse för barn-ungdomsverksamheten under 2023:**

Barnen som har deltagit i barn- och ungdomsgymnastik har tyckt om sina ledare och de övningar som de har gjort i gymnastiksalarna. Det har varit hög närvaro. Vi hade dock ingen uppvisning eller läger under 2023.



## **GYMMIX**

Gymmix är ett varumärke för kvalitetssäkrad gruppträning under Svenska gymnastikförbundet och har ledorden "Bra träning nära dig". Uppsala gymnastikförening är certifierad Gymmixförening sedan 2009.

Gymmix inriktning är motion, friskvård, hälsa och rörelseglädje. Vi erbjuder flera olika typer av pass och passen är förlagda runt om i Uppsala kommun samt i Örsundsbro.

Under 2023 har allt fler tidigare deltagare hittat tillbaka till oss och verksamheten har stabiliserats ytterligare. I samarbete med Uppsala kommun erbjöds även gratis "prova på-pass" under två veckor i oktober och några nya motionärer kom också då. Efter förfrågan från RF-SISU Uppland och Nyby Vision medverkade en av våra ledare i en föreningsdag för utlandsfödda och ledde en fysisk aktivitet för en grupp i ålder ca 30-50 år.

De lokalproblem som vi tampades med under 2022 har lösts under 2023. Efter ytterligare diskussioner med politiker och tjänstemän i Uppsala kommun får UGF hyra A-hallen i Fyrishov till markeringsavgift och pilatesgruppen har kunnat återvända till G-hallen.

Två nya ledare har gått "Basutbildning gruppträning", varav en är kvar som ledare i föreningen och har utvecklat de båda passen i Ängelstaskolan. Föreningen stod även som lokal värd för den utbildningen vilket medförde att en ledare kunde gå utbildningen kostnadsfritt.

Två ledare har deltagit på en inspirationsdag om träning för seniorer. Vid detta tillfälle annonserades även att Svenska gymnastikförbundet erbjöd alla föreningar att söka återstartsmedel. Föreningen sökte och erhöll medel, dels för en social aktivitet riktad till alla våra medlemmar och dels för inköp av miniband, expandrar och tyngdbollar för att ytterligare kunna utveckla innehållet i träningen. Den sociala aktiviteten genomfördes den 28/11 och ca 70 Gymmixdeltagare deltog. Kvällen innehöll tipspromenad, en föreläsning om fysisk aktivitet med professor och forskare Maj-Lis Hellenius, framträdande och allsång med AKO samt fika. Arrangemanget blev mycket uppskattat av deltagarna. Ansvariga och värdar var de fem Gymmixledarna.

### **Måluppfyllelse:**

- Bra kommunikation med befintliga och tidigare medlemmar via brev, mejl och sociala medier – *målet uppfyllt*
- Genom kontakter, annonsering och sociala medier hitta nya medlemmar – *målet uppfyllt*
- Vidareutbildning och utveckling för ledarna och rekrytering av nya ledare – *målet uppfyllt*
- Fortsatt arbete med RF-SISU Uppland, Svenska gymnastikförbundet och Uppsala kommun – *målet uppfyllt*
- Fånga upp en Gymmixdeltagare eller ledare som ledamot i styrelsen – *målet uppfyllt*
- 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 – *målet uppfyllt*



## TÄVLINGSVERKSAMHET

### Trampolin och DMT

Uppsala gymnastikförening har idag över 40 gymnaster inom vår trampolinverksamhet. Vi har ett stort spann på våra gymnaster, allt från totala nybörjare till gymnaster på världsklassnivå. Föreningen har under 2023 haft sex aktiva grupper, dessa är tre grupper på basnivå: Trampolin Träning I, Trampolin Träning II och Trampolin Träning III; samt våra tävlingsgrupper: Trampolin Tävlning I, Trampolin Tävlning II och Trampolin Tävlning III.

För samtliga grupper så har träning pågått utan några större uppehåll under vår- och höstterminen samt att för tävlingsgrupperna har även träning pågått under sommaren och julen. Vi har även arbetat med att hålla samtliga grupper på maximal kapacitet.

### Under 2023 har vi haft följande mål:

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.

- 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.
- 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.

### Måluppfyllelse för Trampolin & DMT under 2023

- På både tränings- och tävlings sidan så har vi haft en relativ låg grad av avhopp, vilket är ett tecken på att gymnasterna känner sig motiverade och nöjda med träningen.
- Under 2023 har vi inte startat någon ny grupp, men vi har tagit in många nya i våra befintliga grupper.
- Vi har som vanligt haft ett högt tävlingsdeltagande bland våra grupper:
- En regionstävling för våra träningsgrupper där vi tog hem två guld och ett silver.
- Svenska cupen: deltagit vid samtliga deltävlingar och flertalet medaljer för flera av våra hoppare. UGF vann dessutom totala svenska cupens lagtävlingar i både Trampolin och DMT
- Frivolten Cup, deltagit med bra resultat, många finalplatser
- SM, deltagare i USM, JSM och SM. Många finalplatser och många medaljer: guld i DMT senior herr, trampolin pojk USM
- EM: inget EM 2023, endast vartannat år
- VM: deltog med två personer på VM och två gymnaster på WAGC
- Världscuper: Deltagande med flertalet gymnaster på världscuper. Final i DMT herrar i Santarem WC.

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.

- Vi har fortsatt att ha gymnaster på samtliga nivåer, från lek, träning, upp till världselit.
- Vi har fortsatt att ha gymnaster i de svenska junior- och seniorlandslagen.
- Vi har haft en ledare som gått trampolin steg 3 och alla de relaterade utbildningar till denna utbildning.
- I slutet av 2022 så presenterade vi gymnastikförbundets "Gymnastikens uppförandekod och utvecklingsmodellen för svensk gymnastik" och har fortsatt att utföra vår verksamhet efter dessa riktlinjer.
- Vi har rekryterat en ny ledare från vår vuxengrupp som hjälper till på tränings sidan.
- Kommunikation mellan trampolin-sidan och kansli/styrelse har skett på en godtagbar nivå.



### **MAG (Manlig Artistisk Gymnastik)**

Inom MAG har en basgrupp och en fortsättningsgrupp tränat under 2023. Grupperna har tränat 2 till 3 gånger per vecka. Flera yngre killar har börjat i basgruppen vilket är glädjande och möjliggör en positiv återväxt inom MAG. Det har däremot varit tunt på ledarsidan inom MAG då flera ledare har slutat och det har varit svårt att rekrytera nya. Vi har ändå lyckats hålla i gång båda grupperna även om inga gymnaster har tävlat under året. Fokuset har i stället ledat på att bibehålla en bra grundnivå hos gymnasterna.

#### **Under 2023 har vi haft följande mål med verksamheten:**

- 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 föräldraengagemanget
- Arbeta på att kunna anordna en tävling på regional nivå
- Att tillsammans med Barn och Ungdom öka antalet barn och ungdomar i MAG-Bas

#### **Måluppfyllelse för MAG under 2023:**

En viktig målsättning för året har varit att behålla och utöka antalet gymnaster. Det har vi lyckats med då flera nya gymnaster har börjat i basgruppen vilket är glädjande. Däremot behöver vi bli fler erfarna ledare vilket är en utmaning då det finns få erfarna ledare inom MAG. Utan tillräckligt många erfarna ledare har det varit svårt att nå många av de övriga målen som vi satte för 2023. Att fortsätta arbetet med att rekrytera fler ledare blir därför centralt för nästkommande år.





## **VUXENGRUPPEN**

Redskapsgymnastiken i Vuxengruppen är anpassad för, alltifrån totala nybörjare till före detta elitgymnaster, som vill hålla igång även efter att de slutat tävla. Träningen är relativt strikt under vår- och höstterminen pga. att gymnastikhallen är väldigt full, med olika grupper som tränar samtidigt. Om tillfälle finns kan det bli mer lekfull träning, främst om det är väldigt få andra gymnaster i gymnastikhallen.

### **Under 2023 har vi haft följande mål med verksamheten:**

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

### **Måluppfyllelse Vuxengruppen 2023:**

Vuxengruppen fortsatte som tidigare år att ta in många nya deltagare vid varje terminsstart. De har fortsatt att köra 4 träningar per vecka, med Julius, Saman och Lukas som ledare. Vuxengruppen hade en sommarträning där de körde 3 träningar i veckan.



RESULTAT 2023

	Resultat 2023		Resultat 2022
Huvudintäkter	1 014 461		1 069 106
Fakturerade kostnader/ Sidointäkter	56 890		126 122
Intäktskorrigeringar: öresutjämning	8		2
Bidrag	506 221		535 772
<b>TOTALA INTÄKTER</b>	<b>1 577 580</b>		<b>1 731 002</b>
Inköp av varor, material och tjänster	-147 833		-224 587
Lokalkostnader	-344 690		-294 844
Reklam och PR	-2 418		-40 002
Kontorsmaterial	-55 258		-31 185
Post och tele	-10 200		-9 455
Försäkringar och licenser	-37 852		-33 644
Styrelse och revisionskostnader	-3 500		-2 100
Övriga externa tjänster	-84 323		-78 358
Övriga externa kostnader	-17 284		-10 876
Löner och arvoden	-816 658		-751 203
Kostnadsersättningar	-21 842		-19 684
Sociala avgifter	-194 840		-176 419
Övriga personalkostnader	-17 572		-16 536
Avskrivningar	0		-14 730
<b>TOTALA KOSTNADER</b>	<b>-1 754 270</b>		<b>-1 703 623</b>
<b>RESULTAT FÖRE FINANSIELLA POSTER</b>	<b>-176 690</b>		<b>27 379</b>
Finansiella poster	-214		-211
<b>RESULTAT EFTER FINANSIELLA POSTER</b>	<b>-176 904</b>		<b>27 168</b>



## REVISIONSBERÄTTELSE

Undertecknade, utsedda att granska Uppsala Gymnastikförenings räkenskaper för tiden 2023-01-01 – 2023-12-31 har genomgått räkenskaper och protokoll samt kontrollerat bankmedel och övriga tillgångar och skulder.

Vårt uppdrag har varit att granska föreningens räkenskaper enligt god revisionsred. Detta innefattar att bedöma om förvaltningen har skötts på ett sätt som är ändamålsenligt och att räkenskaperna är korrekt upprättade enligt gällande lagar och förordningar.

Det är föreningens styrelse som ansvarar för räkenskaperna och för den interna kontrollen. Revisorenas ansvar är att uttala sig om räkenskaperna baserat på sin revision. Revisionen sker genom stickprovsgranskning baserat på risk och väsentlighet för att kunna uttala en rekommendation med god, men inte en absolut, säkerhet

Vi har utfört vår revision i enlighet med god revisionsred. Detta innefattar att granska intern kontroll, att bedöma riskerna för väsentliga fel i räkenskaperna, samt att utföra kontrollåtgärder för att minska dessa risker till en låg nivå.

Efter att ha utfört vår revision har vi inga invändningar mot föreningens räkenskaper. Vi anser att räkenskaperna är korrekt upprättade i enlighet med gällande lagar och förordningar, samt att förvaltningen har skötts på ett ändamålsenligt sätt

Baseras på vår revision, ger vi vårt utlåtande att räkenskaperna för verksamhetsåret, enligt ovan, är korrekt upprättade och ger en rättvisande bild av föreningens ekonomiska ställning och resultat

Vi tillstyrker att styrelsen beviljas ansvarsfrihet för räkenskapsåret 2023.

Uppsala den 2024-03-06.....



.....  
Harald Hagnell



.....  
Alma Janawi Bitar (revisorsuppleant)



## SLUTORD

Styrelsen och kansliet har samarbetat för föreningens bästa med de förutsättningar vi har haft under 2023. Styrelsen har varit aktiv för att förändra det som vi kan påverka så att arbetet är i linje med våra riktlinjer från Gymnastikförbundet, samt stadgarna.

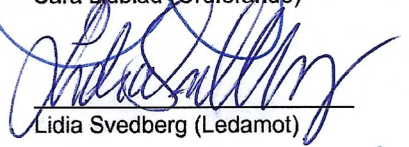
Alla våra discipliner har kunnat fortgå med sin ordinarie verksamhet under 2023. Föreningens verksamhet är beroende av goda ledare och förebilder och har ett behov av att ständigt fylla på med nya ledare som får förmånen att delta i kurser och utbildningar, samt lära sig av befintliga erfarna ledare inom disciplinerna då det är möjligt.

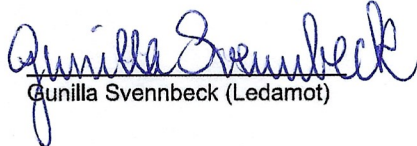
För att få Uppsala Gymnastikförening att fortleva krävs ännu flera som är engagerade i styrelsen och som ledare eller hjälpledare. Vi hoppas att du som läser detta vill engagera dig och hjälpa till i föreningen på något sätt. Det gör att vi kan fortsätta att bidra till glädje, gemenskap, trygghet, utveckling och respekt i vårt framtida arbete med medlemmar och aktiva i föreningen.

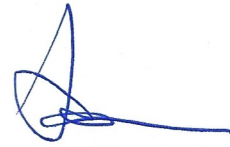
Uppsala den 15 februari 2024

Styrelsen i Uppsala Gymnastikförening

  
Sara Lidblad (Ordförande)

  
Lidia Svedberg (Ledamot)

  
Gunilla Svensbeck (Ledamot)

  
Lasse Andersson (Ledamot)

  
Rasmus Hånberg (Kassör)