



Verksamhetsberättelse 20190701-20200630

Styrelsens sammansättning

Ordförande Jenny Lundberg^[1]_{SEP}

Kassör Anna Högberg^[1]_{SEP}

Ledamot (barn) Johanna Inge^[1]_{SEP}

Ledamot (trupp) Anna Söderlund^[1]_{SEP}

Ledamot (trupp) Camilla Lindström

Ledamot (motion) Pia Brovold

Suppleant (barn) Mia Åslander

Suppleant (motion) Camilla Holmén

Adjungerad Felicia Cederström

VERKSAMHETSÅRET

Styrelse

Styrelsen har under året genomfört 4 st fysiska styrelsemöten, samt ett stort antal digitala möten. Därutöver har det skett en omfattande kommunikation via mail och telefon.

Antal medlemmar

WGF har drygt 800 medlemmar bestående av aktiva (barn, ungdomar och vuxna), ledare, assistenter och styrelse.

Speciella händelser

Det finns två speciella händelser som sticker ut extra mycket under det här verksamhetsåret. Höstterminen fylldes av glädje och glittrande jubileum då föreningen fyllde 90 år. Vårterminen präglades av frustration och ovisshet då föreningen precis som allt annat påverkades av viruset Covid 19.

90 år i gymnastikens tjänst

2019 var året då Waxholms Gymnastikförening fyllde 90 år. Jubileumsåret började firas med en utställning på biblioteket. Föreningens historia har samlats in och publicerats både i skyltfönster och i tidningsartiklar.

Föreningens viktigaste resurser – alla ledare – bjöds på jubileumsmiddag kryddad med lagaktiviteter på Tornvillan. Ett uppskattat initiativ där ledare ur föreningens alla sektioner var inbjudna.

Året avslutades med att trupp gymnastiken bjöd på en färgsprakande jubileumsshow, med musik, dans och uppträdande som speglade tidsepoker från föreningens början fram till idag.

Ekonomi

Under vårterminen 2020 drabbades föreningen hårt av Covid 19 pandemin. Bokslutet visar på ett kraftigt minusresultat. Den största förlusten uppstod då Waxholms Skärgårdscuper tyvärr fick ställas in. Även våra populära läger var omöjliga att genomföra in i enlighet med de rekommendationer från folkhälsomyndigheten som då gällde. Mer om påverkan i praktiken i sektionernas beskrivningar.

Registerutdrag

Under 2019/2020 infördes obligatoriskt utdrag från polisens brottsregister för samtliga ledare verksamma i föreningen.

BARNSEKTIONEN – barn- och familjegymnastik samt parkour

Antal barn, grupper och ledare

Under vårterminen 2020 hade 123 barn, spritt på 6 grupper, plats i någon barngympagrupp. Motsvarande siffra för parkouren var 120 aktiva deltagare i 6 grupper.

Barn/parkoursektionens deltagare har legat kvar på ungefär samma nivå som förra verksamhetsåret. För barngympan har vi nu en bra fördelning med två grupper per åldersgrupp. Vi arbetar i dagsläget inte på att öka antalet barngrupper. Parkouren har under året fördelat om efter färdighet istället för ålder. Detta är en förutsättning för att kunna fylla på med nya deltagare.

Vi har i dagsläget kö till parkour och barngymnastiken med barn för nystart av grupper. Barngymnastik barn födda 2018 och Parkour födda 2015.

Ledare

Barngrupperna hade under vårterminen 24 ledare och parkourgrupperna hade 3 huvudledare inhyrda från Quality Movement samt 12 föräldraassistenter. Statistisk betyder det att barngymnastiken hade 5 barn per ledare och parkouren 8. Denna siffra är dock lätt missvisande eftersom vissa ledarteam rullar, dvs på pappret är de 4 men de är kanske 3 på plats varje gång. Ledartillgången är fortfarande sektionens enskilt största utmaning.

Parkouren fortsätter sitt arbetssätt med inhyrd huvudtränare som stötts av föräldraassistenter. Detta har hittills visat sig mycket lyckosamt och har inneburit att vi kan driva en stark och utvecklande parkourträning.

Barn- och familjegymnastiken

Barngymnastiken har rullat på enligt utstakad plan, med mål att uppmuntra rörelseglädje, trygghet i gruppen och hallen samt grundövningar. Som ett led i detta, ägandes höstterminens ledarträff till en genomgång av övningar och grundläggande teknik. Utbildningen leddes av barn-/trupptränare och var mycket uppskattad. Facebookgruppen för barngymnastiken nyttjas för ledare för att dela med sig av tips och planering inför gymnastiktillfällen.

Våren 2020 och Corona

Hela föreningen drabbades hårt till följderna av restriktioner gällande Corona. Planerade event som exempelvis Strömmingsloppet ställdes in.

Barn och parkoursektionen ställde tidigt om verksamheten till utomhusträning för att följa restriktioner. Vi följde folkhälsomyndighetens rekommendationer gällande sjukdomssymptom samt införde obligatorisk handtvätt inför träningspass och begränsade tiden för gruppernas träning så att man inte skulle mötas för många i gemensamma utrymmen så som omklädningsrum etc.

Parkour

Parkoursektionen har fortsatt utveckla grupperna under ledning av huvudtränare. För att kunna ta in fler barn har sektionen strävat efter att arbeta mer utifrån färdighet än ålder – detta har gjort att deltagare har flyttats mellan grupper och plats har gjorts för att kunna ta in nya deltagare. Eftersom huvudtränare är med i samtliga grupper är detta ur trygghetsperspektiv tämligen odramatiskt och träningarna flyter på bättre.

Sektionen försöker även att förlägga vissa pass utomhus på naturliga hinder.

TRUPPGYMNASTIK

Antal gymnaster

Antalet truppgymnaster ökar i den takt vi har möjlighet att ta emot fler och starta nya grupper. Vid vårterminens slut hade vi 300 pojkar och flickor som tränar och tävlar i truppgymnastik. Vi har flertalet samträningar och kontinuerligt utbyte mellan ledare.

Utrustning i våra hallar

Våra mest avancerade trupper har haft under höstterminen haft extraträningar hos andra föreningar som har hoppgröp och annan gymnastikutrustning. Detta har framförallt skett i en hall i Enebyberg. Som beskrivits tidigare är detta en något besvärande men nödvändig merkostnad för föreningen då gymnasterna i annat fall stannar i utvecklingen. Vi har under året köpt in ytterligare ett airtrack och reparerat en del av våra trampetter.

Intern och extern utbildning

Vår ledarkår har vuxit och förändrats och vi kan glädjande konstatera att många ungdomar vill bli ledare i föreningen. Vi ger företräde till de som själva är aktiva i föreningen men välkomnar även ledaraspiranter som kommer från andra föreningar. Föreningen har ett generöst förhållningssätt till utbildning och uppmanar alla ledare till vidareutveckling, vi erbjuder alla ledare som har ett gruppsvar utbildning. Under hösten har många juniorledare gått sina första utbildningar/kurser och många av våra erfarna ledare har vidareutvecklat sig inom gymnastikförbundets utbildningar.

För att kunna bistå med domare och tyckare till de tävlingar som våra lag deltar i har föreningen anordnat intern tyckarutbildning för föräldrar och ledare vid flera tillfällen. Utbildningarna har varit mycket uppskattade och förhoppningen är att de som gått utbildning söker vidare till gymnastikförbundets domarutbildningar.

Tävlingsresultat

Många av WGF:s truppgymnaster har tävlat under hösten 2019 och vi har haft framgångar på både regions- och riksnivå. Våra yngre lag har tävlat föreningstävlingar runt om i stockholmsregionen och presterat bra på många av tävlingarna.

Läger

Föreningen har under verksamhetsåret arrangerat olika läger i egen regi.

Italienläger: 30 av våra äldsta gymnaster samt 4 tränare var på ett mycket lyckat och uppskattat träningsläger i Cesenatico i Italien under en vecka augusti.

Höstlovs läger: vi arrangerade ett höstlovs läger med ca 50 barn som deltog under tre dagar

WGF summercamp: i en mycket förändrad form kunde vi efter noggrann planering och en tydlig struktur genomföra ett sommarlovs läger trots rådande omständigheter.

Utöver de läger som arrangerats av föreningen har ett antal dag- och helgläger för vissa trupper anordnats av truppernas ledare bla annat i Katrineholm, Lagnö, Västerås och på Jumpyard. WGFs äldre lag har varit på läger i Trollhättan tillsammans.

Läger ger gymnasterna möjlighet att träffa och samträna med gymnaster i andra grupper, träffa nya och gästande ledare, ha mer tid att träna på övningar och framför allt ha en kul och meningsfull fritid. WGF ser läger som en utmärkt arena för nyblivna ledare och assistenter att få öva sina kunskaper från utbildningar att passa gymnasterna på ett säkert sätt. Det är dessutom ett bra tillfälle för erfarenhetsutbyte av ledarskap och träningsmetoder plus att träffa vänner för livet.

Vårterminen -Covid -19

Pandemin som drabbat hela världen har självklart också satt spår i föreningens möjlighet till att fortsätta driva verksamheten som tidigare. Vi tog snabbt ett beslut att ställa in alla föreningens träningar i 2 veckor när allt bröt ut strax efter sportlovet. Under detta uppehåll planerades schemat om och ändrades så att bara 1 trupp tränade åt gången i de hallar vi har tillgång till (normalt kan det vara 3 trupper samtidigt). Vi satt stort fokus på uteträningar och att hålla andan uppe. Vi har noggrant följt de rekommendationer och regler som ställts av myndigheter och även av gymnastikförbundet gällande säkerhet under träningarna. Övriga åtgärder som gjordes:

- Tre planerade läger för olika trupper behövde ställas in - Katrineholm för Luna, Lagnö för Bellatrix och Castor
- Alla tävlingar som våra lag var anmälda till under vårterminen blev inställda
- Vår egen tävling, Waxholms skärgårdscuper, behövde ställas in
- Alla inplanerade utbildningar ställdes in, vi hade planerat att ha intern junior-utbildning i samarbete med Sisu mm.
- Uppvisningar kunde inte genomföras

Pandemin är inte över och än så länge vet vi inte exakt hur detta kommer att påverka den totala budgeten och strukturen i föreningen, nu inför hösten fortsätter vi med anpassat schema för att minska antalet gymnaster i hallen.

Övrigt

Vårt äldsta lag trupp Sirius åkte till Bosön på en screening/undersökning av deras fysiska styrka, vilket var första steget för vår vision att lägga fokus på styrketräning som motverkar skador i förebyggande syfte samt styrka i syfte för rehabilitering för redan skadade gymnaster. Utifrån denna screening har vi under våren tagit fram styrkeprogram som kommer implementeras under nästa år för alla lag.

För att stärka sammanhållningen och skapa förutsättningar för höstens nya truppsammansättningar att trivas ihop har en teambildningsvecka planerats och hållts med stor succe. Alla de nya lagen fick ha gemensamma aktiviteter och träningar under vårterminens sista vecka för att lära känna varandra och bygga upp en glädje och gemenskap i gruppen inför höstens start. Aktiviteterna har varit mycket uppskattade och reslutatet av det får vi se nu i höst när terminen dra igång.

TRÄNINGSKOMPANIET

Nyheter på höstens schema var Soma Move som blev ett ordinarie pass samt ett Yogapass på Resarö under hösten. Vi tog även över senirogruppen "SPF gympan" vilket genererade 40 nya medlemmar. Vi har en bra mix av pass och upplägg i Vaxholm och Resarö.

Samarbetet med Fysio, Campus, startade upp under hösten med ett välbesökt pass i gymmet på lördagmornarna. På det här passet är både Fysio och TK medlemmar välkomna att träna.

Vi hade 17 aktiva instruktörer och vi genomförde 2 ledarträffar (varav en via teams).

Vårterminen startade upp med ordinarie schema under 4 veckor innan vi beslutade att göra ett uppehåll pga coronabrottet och vi pausade hela verksamheten under 2 veckor. Under tiden gjordes ett enkätutskick där vi ställde frågan "vill du träna inomhus"

Vi fick in drygt 80 svar där majoriteten dvs 55% svarade att de inte vill träna inomhus under rådande pandemi. Detta ledde till att ett nytt "coronaschema" utformade. Samtlig inomhusträning utgick och vi flyttade ut ytterligare 4 pass utomhus så vi kunde erbjuda 5 varierande pass i veckan i Vaxholm och på Resarö. Det blev ett positivt gensvar från våra medlemmar och ett 40-tal personer valde att fortsätta träna till och från med oss under våren utomhus. För att kompensera terminens bortfall valde vi att förlänga terminen till mitten av juli vilket var mycket uppskattat.

Materiel och kompetensutveckling

Inga större investeringar av materiel.

2 personer gick en yogautbildning.

Marknadsföring

Vi står fast vid bedömningen att bäst genomslagskraft i förhållande till satsade kronor får vi genom att annonsera i tidningen Losten som delas ut gratis i alla hushåll i kommunen. TK annonserar i Losten minst en gång per termin, ett helt uppslag vid terminsstart.

I övrigt syns vi via vår hemsida och på Facebook där vi uppdaterar med nyheter, schemaändringar, nya ledare osv. Vi försöker också att lägga ut vårt schema på gratissidor på Facebook som vänder sig till kommuninvånare. Detta får vi göra som ideellförening, men det tillåts inte våra kollegor i branschen i stan att göra eftersom de drivs som företag.