

# Region Öst samlade nyheter 2017



Foto: Kristian Gunnarsson

[Lyssna](#)

## Inbjudan till styrelseträff den 1 juni

**18 MAJ 2017 15:24**

**Den 1 juni bjuder Gymnastikförbundet Öst in styrelserepresentanter runt om i regionen till en gemensam träff. Vi vill på så vis skapa ett forum för diskussioner och erfarenhetsutbyte både förbundet och er föreningar.**

Vi vill denna gång föra diskussioner inom ramen för den av regionen antagna strategin 2017-2020 och hur vi på bästa sätt arbetar med ett av gymnastikens definierade fokusområden - Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken.

Regionen startar nu upp ett projekt med ett riktat fokus på att utveckla föreningsverksamhet och behålla gymnaster längre. Projektet syftar till att ge er föreningar konkret, ekonomiskt och operativt stöd i er verksamhetsutveckling genom processstöd - exempelvis kring behovsanalyser, verksamhetsplanering, ledarrekrytering, marknadsföring och stöd i verksamheten på golvet för nya och befintliga medlemmar.

### Agenda för kvällen:

- Inledning av Gärmund Sandberg, ordförande i Gymnastikförbundet Öst
- GF Östs antagna strategiska plan för perioden 2017-2020
- Utveckla och behålla - det vita fältet i vår utvecklingsmodell
- Vilket stöd och support behöver ni föreningar och vad kan vi erbjuda er inom ramen för den nya satsningen?
- Rundabordsamtal
- Summering, vidare process och nästa möte

### När?

Torsdagen den 1 juni klockan 18.00-20.30

### Var?

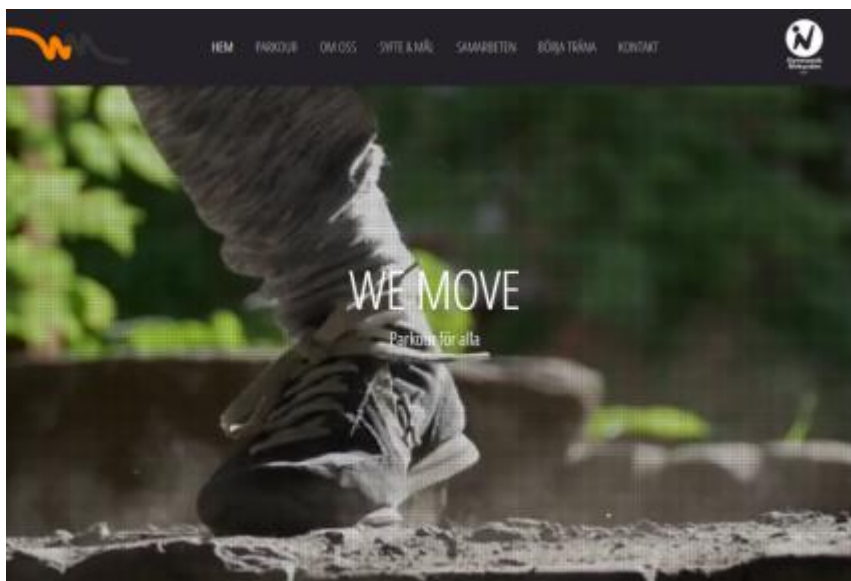
Idrottens Hus, Skanstull, Skansbrogatan 7, 118 60 Stockholm (Lokal: Luftrummet)

### Hur anmäler jag mig?

Ni anmäler er via följande länk:

<https://response.questback.com/gymnastikforbundetst/styrelsetraff1juni>

Vi önskar er anmälan till mötet senast söndagen den 28 maj



[Lyssna](#)

## Ny hemsida för We Move

18 MAJ 2017 15:29

Gymnastikförbundet Östs integrations och etableringsprojekt "We Move" lanserar en ny hemsida - [WeMoveParkour.com](http://WeMoveParkour.com)

I syfte att synliggöra vårt etableringsprojekt We Move och skapa en förenklad plattform för kontakt med ungdomar, organisationer och föreningar har GF Öst lanserat en ny hemsida specifikt för detta. Hemsidan är fortfarande under utveckling, men redan nu kan ni spana in den på följande adress:

→ [WeMoveParkour.com](http://WeMoveParkour.com)

Vi söker ständigt nya samarbetsformer med er föreningar, ledare till våra träningspass och nyanlända ungdomar som skulle vilja prova på parkour!

Projektet går snabbt framåt och åtta av våra aktiva ungdomar är nu anmälda till ledarutbildning. Till sommaren och hösten söker de ledaruppdrag och vi vänder oss därför till er föreningar! Har ni behov av parkourledare till er verksamhet? Tveka inte att höra av er till vår projektledare Jonatan på [jonatan.petersson@gymnastik.se](mailto:jonatan.petersson@gymnastik.se) / 08-627 40 48



Lyssna

## Hej Julia Ceesay – vikarierande idrottskonsulent

30 MAJ 2017 09:53

**Rekryteringen av en vikarierande idrottskonsulent till Gymnastikförbundet Öst blev klar under våren. Julia Ceesay är namnet som förstärker organisationen och är väl förtrogen med Svensk Gymnastik både på träningsgolvet och i styrelserummet.**

Julia Ceesay tillträder sin tjänst som vikarierande idrottskonsulent på Gymnastikförbundet Öst den 1 juli och kommer att arbeta främst med utbildnings-, tävlings- och ekonomiadministration i den regionala verksamheten. Julia kommer att ha ett vikariat hos oss på Gymnastikförbundet Öst fram till den 31 augusti 2018. Vikariatet innebär att Julia kommer att vikariera för Danielle Marand som har denna tjänst idag, men som från den 15 augusti kommer att gå in som tillförordnad kanslichef under nuvarande kanslichef, Kristian Gunnarssons föräldraledighet som sträcker sig under cirka ett års tid, fram till augusti 2018.

Julia kommer som sagt närmast från Hannes Snellman Advokatbyrå, där hon haft ett

antal olika uppdrag, men senast som Legal Assistant där hon avlastat juristerna administrativt. Hon kommer även från en gedigen gymnastikbakgrund, både som gymnast, tränare och styrelseledamot. Julia har utbildat sig inom gymnastiken upp till steg 2 nivå inom trupp gymnastik och är idag verksam i Hammarbygymnasterna där hon tränar barn och ungdomar om totalt 72 tjejer i åldrarna 7-17 år. Hon är uppväxt med gymnastiken i Dalarna, där hon varit verksam som både barn- och ungdomsledare samt styrelsemedlem i Hedemora Gymnastiksällskap.

Sammantaget är vi väldigt glada för tillskottet till vår organisation och tror att vi och ni föreningar kommer få en värdefull resurs i Julia under hennes vikariat här hos oss.

Vi passade på att ställa tre snabba frågor till Julia om hur hon ser på sin roll hos oss:

Hur känns det att ha blivit erbjuden tjänsten som idrottskonsulent på GF Öst?

*- Det känns oerhört roligt och inspirerande. Jag är verkligen glad över att ha blivit erbjuden den här tjänsten och ser jättemycket fram emot att få jobba på Gymnastikförbundet Öst det kommande året.*

Vad ser du mest fram emot i rollen som idrottskonsulent på GF Öst?

*- Jag ser fram emot väldigt mycket, allt! Det känns spännande att få jobba med mitt största intresse och att få vara en del av svensk gymnastiks fina utveckling samt att få ta del av nya utmaningar och förhoppningsvis vara med att utveckla Gymnastikförbundet Öst.*

Vad anser du är dina styrkor i den här rollen och vad kan du tillföra i det fortsatta arbetet med att utveckla Svensk Gymnastik?

*- Jag skulle säga att mina starkaste sidor är att jag gillar utmaningar, är lösningsorienterad och positiv. Gymnastiken har alltid varit en stor del av mitt liv och jag hoppas kunna bidra med min erfarenhet som ledare och före detta gymnast till det fortsatta utvecklingsarbetet.*

Vi hälsar Julia varmt välkommen till Gymnastikförbundet Öst och ser fram emot det kommande samarbetet!

Ni kommer att nå henne på följande kontaktuppgifter:

[julia.ceesay@gymnastik.se](mailto:julia.ceesay@gymnastik.se).



[Lyssna](#)

## Gymmixföreningar i GF Öst åkte på träningsresa till Kroatien

27 JUN 2017 15:41

**Nu är de hemma i Sverige igen efter en underbar vecka i Kroatien, fyllda av glädje, energi och också stolthet över vad de kan åstadkomma tillsammans över föreningsgränserna. De längtar redan till nästa tillfälle.**

79 Gymmix-motionärer från sex olika föreningar i region Öst (Upplands-Bro, Sundbyberg, Tumba, Älvsjö, Huddinge och Rönninge) har njutit av gruppträning i det fria med de vackra Dalmatiska bergen som kuliss. Allt från mjuk rörlighetsträning som yoga, "Mjuk & go", dynamisk stretch, klassisk medelgympa och danspass som Zumba och Afrodans, till tuff intervallträning som HIIT och Tabata. Vid EFIT-passen gjorde de parövningar, vilket gav både extra peppning och stora glädjeyttringar. Det är roligare än man tror att slå varandra på benen, eller försöka gå skottkärra och så tränas ju magmusklerna när man skrattar sig dubbelvikt, säger ledarna.

Förutom all varierad träning med våra instruktörer, blev det även tid för bad i det turkosblå Adriatiska havet, båtutflykter, vandringar och goda middagar alltefter deltagarnas egna önskemål. Alla har förstås valt själva hur mycket man önskat träna och umgås med övriga i gänget, men det har funnits många tillfällen till båda delar.

Hur gick de tillväga när de arrangerade denna andra träningsresa till Tucepi i Kroatien?

De hade redan upparbetade kontakter med en resebyrå och där de genom att göra resan som en gruppresa inte behövde administrera anmälningar och betalningar själva. De valde resmålet med tanke på både prislappen, möjlighet till utomhusträning (en konstgräsplan vid ett närliggande sportcenter) och självklart även lämplighet vad gäller klimat (runt 20-25 grader) och omgivningarna runt byn. Möjlighet till utflykter, både till fots, båt eller buss/bil, med intressanta saker att uppleva. Livet är ju inte bara träning sägs det.



Personalen på sportcentret har varit fantastiska och hjälpt föreningarna att låsa in och förvara material i ett närliggande förråd. De gillade nog att ha oss där, de har känts som våra trogna supporters uppger ledarna. En och annan förbipasserande turist som visade intresse fick vara med och gympa, för vi tar ju såklart varje chans att visa upp oss och sprida vår rörelseglädje.

Inför resan har ansvariga haft mailkontakt med anmälda resenärer, och även en Facebookgrupp (sluten) där de delade information, och därefter även foton och löpande info, t ex schemaändringar, när de väl var på plats. Föreningarna ordnade även en yta i hotellets reception, där de kunde sätta upp lappar. De ordnade en välkomstinformation innan första träningspasset, frivilligt "mingel" första och sista kvällen, och de tog en fin gruppbild efter det allra sista passet innan hemfärden.

För att synas, och för att känna samhörighet, kunde de stoltsera med fina blå tygpåsar med Gymnastikförbundets logga (vi tackar för sponsringen!), och varsin vit solskärm med Gymmixlogga, ett nyckelband med tränings schemat i miniformat och ett svettband från resebyrå. Och självklart tog de med sig några Gymmixflaggor som fick fladdra i vinden längs med strandpromenaden, där de dagligen tog sig till och från träningen, kanske med ett och annat svalkande dopp emellan.

Planeringen och samarbetet mellan föreningarna för att kunna genomföra den här träningsresan har fungerat väldigt bra säger ledarna och är ett bevis på att det Gymmix-nätverk som finns i regionen fungerar väldigt bra.

Vi har verkligen mått gott på alla sätt, säger gruppen, och vill rekommendera fler föreningar att göra något liknande tillsammans. Det är inte särskilt svårt, och det ger så mycket!

*Karin Surtmann, Lillemor Lantz (Gymmix Upplands-Bro), Kerstin Nyberg (Tumba Golf)*

## **KTK Öst bjuder in till föreläsning om överbelastningsskador**

**27 JUN 2017 15:44**

**KTK Öst (kommittén för kvinnlig artistisk gymnastik) bjuder nu in till en föreläsning den 30 september på temat "Kan vi förebygga överbelastningsskador i tidig ålder hos kvinnliga AG-gymnaster?".**

Dagen varvas av teori och praktik och föreläsaren är Anna-Karin Wikström, legitimerad sjukgymnast på idrottsmedicinska kliniken på Bosön och har även arbetat som fysio i seniorlandslaget för kvinnlig artistisk gymnastik inför senaste OS-satsningen 2016. Föreläsningen är gratis för medlemmar i Gymnastikförbundet Östs föreningar, övriga regioner är välkomna i mån av plats.

 [Till inbjudan och anmälan](#)

# Island Games – ett OS för öriken runt om i världen

27 JUN 2017 15:49

**Vartannat år arrangeras NatWest Island Games och i år går spelen på Gotland. Island Games är ett multisportevenemang för 24 öar runt om i världen och på Gotland i sommar kommer cirka 3000 deltagare för att tävla i 14 idrotter.**

Den 24 juni invigdes spelen. För gymnastikens del så kommer det tävlas i kvinnlig och manlig artistisk gymnastik och tävlingarna pågår mellan 26-30 juni. Man tävlar i lag och individuellt. I lagtävlingen är det grenarna hopp och fristående som räknas.

## Truppgymnast tävlar i artistisk gymnastik

Det är tre stycken gymnaster ifrån IF Hansa-Hoburg och fem tjejer från Visbygymnasterna som är med och tävlar på Island Games i år. I herrtävlingen är det en gymnast med, som vanligtvis tävlar i truppgymnastik. Förutom att tävla fick gymnasten Clara Sundberg hedersuppdraget att bära fram Gotlands vatten på invigningsceremonin. - Som truppgymnast är det både spännande och utmanande att testa på den artistiska disciplinen. Gymnastiken i sig är ganska så lik, men redskapen är så pass annorlunda att det blir en helt annan sak, berättar Hannes Vestberg.

- Den största utmaningen för mig var att vänja mig vid de nya redskapen, och att utföra mina övningar lika bra på AG-redskapen som jag gör på truppredskapen. Det hårda underlaget som jag fick byta till utmanade både mitt psyke i form av att våga göra allt, men också min fysiska kapacitet att stå emot allt vad AG utsatte mig för. Målet med den artistiska gymnastiken var att göra mig redo för Island games och tävla på en jämn nivå som de andra deltagande, och dit känner jag att jag tagit mig idag. Tävlingen ska bli rolig men också väldigt intressant, jag har trots allt förberett mig för detta i snart ett år, avslutar Hannes.

## Rekordstort deltagande

- I år är det rekord i antal öar som deltar och det kommer gymnaster från elva olika öar. Då gymnasterna är på så olika nivåer har man beslutat att man inte visa poängerna efter varje gymnast, utan de presenteras på slutet. Allt för att göra tävlingen så positiv som möjligt, säger Eva-Pia Matsson, som är koordinator för gymnastiken. Tävlingarna går i Sävhallen i Visby.

- Det är verkligen en trevlig stämning och alla hjälps åt under dessa tävlingar. Det är roligt att gymnastiken ligger så centralt. Det gör att gymnasterna verkligen kommer känna av folkfesten och ha nära till den unika miljö som finns inne i Visby, säger Eva-Pia.

## Fakta om spelen:

I början på 80-talet föddes idén om att arrangera "The Year of Sports" på Isle of Man, med höjdpunkten Island Games. Detta för att erbjuda en möjlighet för idrottare från de olika öarna att kunna tävla internationellt, och för att knyta banden mellan de olika öarna – Bringing Island together.

Öar med liknande historia, arv och geografi bjöds in och sommaren 1985 avgjorde de första spelen. 700 deltagare från 15 öar deltog i något som blev en formidabel succé. Spelen var från början tänkta att vara vara en gång, men vid sittande bord bestämde sig de 15 öarna att träffas igen om två år, denna gången på Guernsey, och resten är, som det heter, historia.

NatWest Island Games har gått från 700 deltagare, 15 öar och sju idrotter till 2500 deltagare, 24 öar och 14 idrotter. Nu är det Gotlands tur att vara värd, för andra gången. Men sedan Guernsey 1987 har en mängd öar arrangerat spelen; Färöarna, Åland, Isle of Wight, Gibraltar, Jersey, Gotland, Isle of Man, Guernsey, Shetland, Rhodos, Åland, Isle of Wight, Bermuda och Jersey.

Varannat år arrangeras spelen och värdön får då välja mellan 18 olika idrotter. Som mest får man arrangera 14 och som minst 12. För att få vara med och tävla ska man antingen vara född på en medlems ö eller ha bott på en i minst 12 månader innan spelen. Följande öar är medlemmar i International Island Games Association: Alderney, Bermuda, Caymanöarna, Falklandsöarna, Färöarna, Fröya, Gibraltar, Gotland, Guernsey, Grönland, Hitra, Isle of Man, Isle of Wight, Jersey, Menorca, Orkney, Rhodos, Saaremaa, St Helena, Sark, Shetland, Western Isle, Ynys Mon och Åland.

### Läs mer här

<http://www.islandgames2017.com/>

<http://www.islandgames2017.com/sport/gymnastics/>



Lyssna

## Utveckla & Behålla

27 JUN 2017 15:51

**Slutar era gymnaster för tidigt? Har ni en bra idé om en verksamhet som skulle få dem att stanna kvar, hitta tillbaka eller locka nya, men saknar tid och resurser att genomföra den? Grip då chansen att göra verklighet av drömmarna NU.**

Projektet Utveckla & behålla handlar om att skapa rolig och utmanande verksamhet för barn, ungdomar och unga vuxna (13 - 25 år) som vill träna utan traditionella tävlingsinslag.

För att hjälpa er föreningar skapa sådan verksamhet erbjuder GF Öst praktiskt och operativt stöd - utifrån era idéer och behov! Det kan t ex handla om att hitta en bra verksamhet, skapa en verksamhetsplan, hitta lokaler, marknadsföra verksamheten eller stöd i att utbilda och tillsätta ledare. **GF Öst erbjuder arbetskraft för att förverkliga er verksamhetsidé, och vi står för kostnaderna!**



Vi söker i första hand två föreningar där vi arbetar "från ax till limpa", från idé till full verksamhet, men har även målsättningen att stötta er föreningar som söker stöd för mindre insatser.

→ [Riktlinjer och ytterligare information](#)

→ [Ansök här](#)

*Sista ansökningsdatum: 15 sep 2017*

Besked och vidare dialog med sökande föreningar sker senast i slutet av september 2017. Stödet implementeras med start i oktober 2017. Slutdatum kan variera beroende på de beviljade föreningarnas behov. Målet är dock att respektive förenings verksamhet skapas och förankras senast under våren 2018.

**Frågor eller funderingar?** Hör av er till vår idrottskonsulent Jonatan Petersson på 08-627 40 48 eller [jonatan.petersson@gymnastik.se](mailto:jonatan.petersson@gymnastik.se)



Foto: Kristian Gunnarsson

[Lyssna](#)

## Idrottens dag i Almedalen den 5 juli

27 JUN 2017 15:53

Idrottens dag i Almedalen, 5 juli, är fullt av liv bland prova på-aktiviteterna där alla barn får chansen att hitta sin idrott. Svensk Gymnastik finns givetvis representerad under dagen i form av Gymnastikförbundet Öst och Visbygymnasterna.

I den Ideella trädgården bjuder Riksidrottsförbundet in organisationer, politiker och idrottsprofiler för att diskutera förutsättningarna för idrott i Sverige - och vikten av en levande idrott för samhället.

Gymnastikförbundet Öst tillsammans med Visbygymnasterna finns på plats i år igen i Almedalen med en mängd roliga prova-på aktiviteter för barn, ungdomar och vuxna så som parkour, tricking, truggymnastik, artistisk gymnastik och bamsegympa.

Kom gärna och besök oss i Almedalen den 5 juli mellan klockan 10:00-15:30.



[Lyssna](#)

## We Move-deltagare påbörjar sina ledaruppdrag

07 JUL 2017 10:57

**Under våren har ett antal av våra deltagande ensamkommande ungdomar i etablerings- och parkourprojektet We Move utbildat sig som ledare. Under sommaren håller de i ett antal prova på-aktiviteter för att till hösten bli ett tillskott hos er föreningar**

Våren har gått snabbt inom We Move. Vi har tränat varje lördag, haft en terminsavslutning på Bounce och åtta av våra deltagare har gått Baskursen och Parkour/Freerunning steg 1, med sikte på att få bidra till verksamheten hos er föreningar i regionen!

Den här och nästa vecka deltar några av våra utbildade ungdomar i Röda korsets sommarkollo för ensamkommande ungdomar på en härlig gård ute på Skeppsholmen i Stockholm. Här ges möjlighet till en mängd aktiviteter; bland annat snickeri, segling, drakflygning och matlagning - och även parkour, tack vare våra ungdomar och föreningen All Star Gymnastics som lånar ut sina redskap till oss.

*Mubarez Jafari demonstrerar hur man gör en så kallad 'double kong' på Röda korsets sommarkollo.*

Under en gassande varm och solig nationaldag var även våra We Move-ledare med i Rålbambshovsparken tillsammans med barnkommittén och volontärer från GiH och All Star Gymnastics. Hundratals barn deltog outtröttliga i bamsegympa, parkour och hinderbarnor som ställdes upp, och enligt Kungsholmens stadsdelsnämnd var gymnastiken den mest uppskattade och välbesökta ytan under dagen!

*Hundratals barn provade på gymnastik under en solig nationaldag i Rålambshovsparken. Utöver roliga och utmanande prova på-aktiviteter pratade barnkommittén med många föräldrar under dagen och kom hem med en lång lista på intresseanmälningar från föräldrar som kan tänka sig att gå in som ledare till höstens barngympa-grupper i vår regions föreningar.*

*Gymnastik är inte bara för barn! Många föräldrar deltog glatt i våra Bamsegympa-uppvärmingar.*

Har er förening behov av ledare till bamsegympa eller barngymnastik, men har missat barnkommitténs utskick angående detta? Kontakta dem på [barnost@gymnastik.se](mailto:barnost@gymnastik.se).

Har er förening behov av parkour-ledare? Kontakta vår idrottskonsulent Jonatan på [jonatan.petersson@gymnastik.se](mailto:jonatan.petersson@gymnastik.se) eller 08-627 40 48. Ambitionen är att sysselsätta våra We Move-ledare hos er föreningar till hösten, då de både längtar både efter delaktighet i föreningslivet såsom möjligheten att få lära ut parkour!



[Lyssna](#)

## **Gymnastiken växer så det knakar - men tillgång till idrottshallar begränsar**

**07 JUL 2017 11:00**

**Gymnastiken är som vanligt ett dragplåster under Idrottens Dag i Almedalen.**

**Barnen hoppar, rullar och slår kullerbyttor och protesterar ofta mot föräldrarnas försök att gå vidare.**

I Almedalen finns inga begränsningar, alla är välkomna, när Gymnastikförbundet Öst tillsammans med den lokala föreningen Visbygymnasterna inbjuder till prova-på aktiviteter under Idrottens Dag den 5 juli.



I verkligheten är det inte riktigt så, samtidigt som vår verksamhet lockar flera målgrupper, så sätter tillgång till idrottshallar begränsningar i vår verksamhet. Gymnastikförbundet Öst omfattas inte bara av Gotland utan även av större delen av Storstockholm, där lokalbristen varje år är påtaglig och innebär att både barn och ungdomar som gärna vill gympa står i kö till vår verksamhet eller inte ges möjligheten att träna så mycket som de vill.

Vi är inte ensamma om detta problem, men tillskillnad från många andra idrotter växer Svensk Gymnastik, vilket gör att problemet accelererar för varje år.

– Vår verksamhet växer så det knakar! Vår senaste mätperiod ökade vi med hela 15 % och är nu över 45 000 medlemmar. Vi får ett kvitto på att vi har bra kvalitét i vår verksamhet och att vi attraherar barn, ungdomar och vuxna samt erbjuder en väldigt bred verksamhet för många, oavsett ambitions- och kunskapsnivå, berättar regionsordföranden Gärmund Sandberg, som är på plats i Almedalen. Samtidigt ser vi att många av våra 135 föreningar har långa köer till sin verksamhet. Den stadiga tillväxten är därmed glädjande men det är samtidigt frustrerande att vår idrott år efter år begränsas av brist på lokaler med rätt utrustning. Jag vill uppmana alla närvarande politiker att ta ett större tag i frågan och skapa ett indextal för antalet idrottshallar som ska finnas per 1000 hushåll inom en radie av 5 km. Det är en oerhört viktig investering i idrottsmiljö och för folkhälsan att få fler att kunna röra sig hela livet.

*FOTO: Mats Nydesjö*

Svensk Gymnastiks utbud är brett. Från rolig barngymnastik med motorisk grundträning till gruppträning i många olika former, tävlingsgymnastik i sju olika discipliner samt våra senaste tillskott i form av parkour/freerunning och tricking.

# TREVLIG SOMMAR!



Gymnastikförbundet Östs kansli håller semesterstängt veckorna 28-30

[Lyssna](#)

# Semestertider på kansliet

07 JUL 2017 11:01

Vi på Gymnastikförbundet Östs kansli vill önska alla våra medlemmar en riktigt trevlig sommar och samtidigt passa på att informera om att vi kommer att hålla helt stängt under veckorna 28-30.

Vi hörs igen i början på augusti, då vi ser fram emot en spännande och aktivitetsfylld hösttermin tillsammans med er.



Lyssna

## Ny regional hemsida!

11 JUL 2017 15:00

Med nytt varumärke i form av Svensk Gymnastik, samt en uppdaterad logotyp och grafisk profil lanserar vi nu även en ny hemsida. Nationella förbundet lanserade sin hemsida för cirka en vecka sedan och nu följer vi efter med en regional version.

Idag klär sig Gymnastikförbundet Öst i en ny kostym i form av en ny uppdaterad och efterlängtd hemsida som matchas mot vår nya grafiska profil. Vi hoppas att den nya sidan ska ge dig som besökare en mer lättnavigerad och informativ upplevelse oavsett vad syftet med ditt besök är.

Som vid alla stora lanseringar kan det smyga in sig lite barnsjukdomar och eventuella länkar som inte fungerar. Vi ber er ha överseende med detta och ni får gärna uppmärksamma oss på dessa felaktigheter om ni skulle stöta på dem på [ost@gymnastik.se](mailto:ost@gymnastik.se).

Om ni är intresserade av att veta mer om den nya grafiska profilen kring Svensk Gymnastik och dess arbete kan ni läsa mer [här](#).



Vi hoppas att du gillar det nya formatet och att du får en trevlig upplevelse av vår nya hemsida. Ta gärna en stund och bekanta dig med den nya strukturen.

Önskar en trevlig sommar!

*Kristian Gunnarsson, Gymnastikförbundet Öst*

## öräldraledighet på Gymnastikförbundet Östs kansli

14 AUG 2017 09:34

**Nu är det dags för vår kanslichef Kristian Gunnarsson att gå på föräldraledighet den 15 augusti, som kommer att vara hemma med sin dotter under cirka ett års tid. Under denna period kommer några roller och ansvarsområden att förändras på vårt kansli.**

Jag i egenskap av kanslichef kommer nu att gå på föräldraledighet under cirka ett års tid, vilket medför några förändringar på vårt regionala kansli. Vikarierande kanslichef blir Danielle Marand som många redan haft kontakt med i administrativa och föreningsutvecklande ärenden under våren. Danielle tillträder rollen som vikarierande kanslichef den 15 augusti 2017.



- Det ska medges att det känns lite konstigt att nu lämna verksamheten under så lång tid, men jag ser ändå fram emot papparollen och att få spendera kvalitetstid med vår dotter. Det finns en stark utvecklingskraft i Svensk Gymnastik och det ska bli spännande och följa dess utveckling ur ett lite annat perspektiv under det kommande året och jag är säker på att ni kommer få samma fina stöd och service av mina kollegor i era verksamhetsfrågor även fortsättningsvis.

Jag önskar er allt gott samt ett händelserikt och aktivitetsfyllt år med mycket gymnastik och rörelse hela livet. Jag hoppas även få träffa många av er på Gymnastikforum i Stockholm den 6-8 oktober.

Bästa hälsningar,

Kristian Gunnarsson

**Gymnastikförbundet Östs kansli kommer under denna period bestå av följande personer:**

**Danielle Marand** - Vikarierande kanslichef

[danielle.marand@gymnastik.se](mailto:danielle.marand@gymnastik.se)

08-627 40 46

**Jonatan Petersson** - Idrottskonsulent - Projekt "vita fält" samt barn, ungdom och parkour

[jonatan.petersson@gymnastik.se](mailto:jonatan.petersson@gymnastik.se)

08-627 40 48

**Julia Ceesay** - Vikarierande Idrottskonsulent - Utbildnings- och ekonomiadministration

[julia.ceesay@gymnastik.se](mailto:julia.ceesay@gymnastik.se)

08-627 40 47



Lyssna

## **Sol och rörelseglädje på Idrottens dag i Hagaparken**

**12 SEP 2017 16:40**

**I söndags vistades över 17 000 besökare i Hagaparken i Solna under en solig Idrottens dag. Gymnastiken och Bamse var som alltid på plats och erbjöd prova på-aktiviteter tillsammans med 55 andra idrotter!**

Idrottens dag i Hagaparken är ett initiativ från Prins Daniel och arrangeras i samarbete med Riksidrottsförbundet, Solna stad och ett stort antal specialidrottsförbund och idrottsföreningar. En dag där barn och ungdomar får prova på över 55 olika idrotter på en och samma plats. I söndags gick årets tappning av stapeln, för femte året i rad. Gymnastikförbundet Östs barnkommitté tillsammans med All Star Gymnastics, Street

Mentality och Upp & Ner erbjöd bamsegympa, barngymnastik och parkour för alla besökande barn.



Även Bamse var på plats och visade på gymnastikens roliga och allsidiga träning, och delade ut kramar och high fives åt alla som ville. Bamse ville även poängtera att gymnastiken ger barn den grundläggande motorisk träning som behövs inom alla idrotter, och provade därför själv på flera av de andra idrotterna på plats.







Under hela dagen var det en stadig ström av barn och ungdomar som kom till gymnastiken. Tre olika uppställda hinderbanor bjöd på utmaning för de minsta såväl som för de lite äldre (och en och annan förälder). Här fanns möjlighet att krypa, åla, slå kullterbyttor, gå balansgång och hoppa satsbräda, prova på vaults och precisionshopp i parkourbanan eller slå volter på luftgolvet.





Tack vare ett vackert väder och suveränt samarbete mellan arrangörer, kommittéer och föreningar blev det en strålande dag där väldigt många fick se och uppleva gymnastikens rörelseglädje och vidden av svensk idrott!

Söker du barn gymnastik? [Klicka här!](#)

Söker du parkour? [Klicka här!](#)

## Föreningens ABC

**13 SEP 2017 15:27**

En samlad informationskälla för våra föreningar om föreningslivets både stora och små frågor





Hej föreningar i Gymnastikförbundet Öst!

Vi lanserar nu Föreningens ABC som är framtaget för att ge er föreningar en samlad informationskälla att utgå ifrån för att bedriva och utveckla er verksamhet. Vår ambition är att dokumentet ska ge svar på föreningslivets många, och ibland svårbegripliga, beståndsdelar. Oavsett om ni är en ny eller redan erfaren förening hoppas vi att ni får nytta av materialet.

Varje kapitel i kompendiet ger en sammanfattad och grundläggande förståelse för respektive ämne, och hänvisar vidare till länkar i vilka man kan fördjupa sig ytterligare. Upplever ni att någon information inte stämmer, saknas, är överflödigt eller utdaterad - kontakta oss här eller på [ost@gymnastik.se](mailto:ost@gymnastik.se)

[Klicka här för att ladda ner Föreningens ABC](#)



[Lyssna](#)

## Specialhall för gymnastik i Mälarhöjden

14 SEP 2017 14:09

Ett första spadtag för Mälarhöjdens gymnastikhall är nu taget!

Igår togs det första spadtaget för Mälardalens Gymnastikhall. Stockholms stad påbörjar nu bygget av en komplett specialhall för gymnastiken. Hallen kommer att ha positiva effekter på gymnastiken i hela Stockholmsregionen - omkring 1000 barn kommer då att kunna träna. Detta är ett otroligt viktigt bygge för gymnastiken, som precis som så många andra idrotter brottas med en stor anläggningsbrist i vår växande region.

På plats från GF Öst för det första spadtaget var Stefan Bengtsson, vice ordförande i styrelsen och Danielle Marand, tf. kanslichef.

## Planeringskonferens med regionens kommittéer

19 SEP 2017 16:27

**I söndags hölls årets planeringskonferens med regionens kommittéer inför verksamhetsåret 2018.**

Gymnastikförbundet Östs tio kommittéer har som uppdrag att skapa aktiviteter och arbeta utvecklande i sina respektive verksamhetsområden i regionen. Som sådana fungerar de som en resurs och ett stöd gentemot er föreningar. I [regionens verksamhetsplan](#) kan ni ta del av kommittéernas aktiviteter för i år. Regionens styrelse och kansli påbörjade i helgen tillsammans med regionens kommittéer verksamhetsplaneringen inför nästa år.





Inför 2018 lägger regionen som helhet stort fokus på området som beskrivs under [Utveckla och behålla](#). Våra gymnaster slutar för tidigt, och vi måste arbeta aktivt för att utveckla verksamhet som får dem att stanna kvar!

Har ni förslag på kommande års aktiviteter för kommittéerna? Vilka behov har ni som förening, som ni önskar att kommittéerna bör fokusera på? Ta kontakt med dem här:

[Barnkommittén](#)

[Parkour- och trickingkommittén](#)

[Gruppträning- och Gymmixkommittén](#)

[Truppkommittén](#)

[Kvinnlig AG-kommittén](#)

[Manlig AG-kommittén](#)

[Innerstadskommittén](#)

[Rytmsk gymnastikkommittén](#)

[Trampolinkommittén](#)

[Aerobic Gymnasticskommittén](#)

## Gymnastikförbundets Östs visionsträffar

20 OKT 2017 14:52

**Nu har det äntligen blivit dags att anmäla sig till GF Östs visionsträffar!**

Hej alla föreningar i Region Öst!

I linje med vårt arbete att verka för att färre unga slutar inom gymnastiken, större tillgång till hallar och träningsytor samt administrativt och ekonomiskt stöd åt er föreningar, vill vi bjuda in er till våra visionsträffar!

Träffarna är riktade till alla - oavsett vilken verksamhetsinriktning din förening har. Om du är ledare, arbetar på kansli eller sitter i styrelsen hos din förening är du varmt välkommen att delta.

### **Visionsträff #1: Varför slutar våra gymnaster?**

När & Var? Onsdagen den 8 november, kl: 17:30 - 21:15 på GF Östs kansli, Vretenvägen 4, Solna Strand

### **Visionsträff #2: Hallfrågor, samt stöd och service inom ekonomi och administration**

När & Var? Onsdagen den 22 november, kl: 18:00 - 21:00 på Idrottens Hus, Skanstull  
Mer information hittar ni här:

[Inbjudan](#)

Klicka på länken nedan för anmälan, senast 6 november:

<https://response.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?QuestID=5052895&sid=5obFNNWrTO>

**Varmt välkomna!**

## **Julia lämnar sin tjänst i GF Öst**

23 OKT 2017 09:55

**GF Östs Idrottskonsulent lämnar sin tjänst hos oss.**

### **GF Östs Idrottskonsulent Julia Ceesay har beslutat att lämna sin tjänst i GF Öst**

Vi vill rikta ett stort tack till Julia för hennes arbete på GF Öst. Vid årsskiftet avslutar hon sin tjänst som vikarierande idrottskonsulent på Gymnastikförbundet Öst.

Vi påbörjar därmed rekryteringsprocessen för att hitta en ersättare för Julia, med tillträde omgående, dock senast vid årsskiftet. Vi söker en idrottskonsulent med stort driv, sinne för struktur och som besitter en hög känsla av service. Personen kommer att få en viktig roll i vårt arbete med utbildningsadministration, ekonomi samt verka i föreningsutvecklingsfrågor i region Öst. Vi utreder förutsättningarna för att under 2018 utöka antalet anställda i GF Öst.

Är du personen vi söker eller känner du någon som är lämpad för tjänsten? Tveka inte att höra av dig redan nu, till [danielle.marand@gymnastik.se](mailto:danielle.marand@gymnastik.se)

Vi kommer att lägga ut rekryteringsannonsen inom kort.

Med vänlig hälsning

Danielle Marand

Tillförordnad kanslichef



# Gymnastikförbundet Öst söker en idrottskonsulent

08 NOV 2017 14:47

**Jobba med oss! Gymnastikförbundet Öst söker en idrottskonsulent som ska förstärka vårt regionala kansli under perioden den 11 december 2017 t.o.m. 1 september 2018.**

**Vi söker dig med stort driv och med hög känsla av service som vill vara med och utveckla Svensk Gymnastik.**

Vi söker en idrottskonsulent som ska förstärka vårt regionala kansli under perioden den 11 december 2017 t.o.m. 1 september 2018. Vi är inne i en mycket spännande utvecklingsperiod och antalet föreningar och medlemmar ökar kraftigt i Gymnastikförbundet Öst (GF Öst). Du kommer att bli en mycket viktig del av vår verksamhet med möjlighet att utveckla både GF Öst och dig själv med nya spännande arbetsuppgifter.

Vi ser att du har god erfarenhet av att arbeta med support och administration, och vi vill utveckla dig inom utbildning och ekonomi. Du är en person med stort driv, har sinne för struktur och som besitter hög känsla av service.

I din roll som idrottskonsulent har du flera viktiga uppgifter;

- **Utbildning** – administrera och koordinera våra utbildningar och tävlingar, samt vara kontakten gentemot våra utbildare och externa samarbetspartners. Det är meriterande om du har arbetat med utbildningsadministration i IdrottOnline.
- **Ekonomi** – hantera fakturering, attestering, in-/utbetalningar och arvoden till våra utbildare, samt ekonomi- och lönerapporter i samarbete med vår externa partner Kansliet AB.
- **Information och kommunikation** – kommunicera via GF Östs hemsida och sociala medier. Löpande skapa goda relationer med våra föreningar, utbildare och medlemmar. Du ingår även i ett nätverk av kollegor från andra regioner och vårt nationella kansli på Svenska Gymnastikförbundet.

Placeringsort är på Gymnastikförbundet Östs kansli på Vretenvägen 4 i Solna Strand och du kommer ingå i ett team om totalt tre medarbetare. Vi sitter även tillsammans med Stockholm Idrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarnas organisation.

Tjänsten är ett vikariat på 100 % perioden 11 december 2017 t.o.m. 1 sep 2018, med möjlighet till förlängning.

GF Östs huvudsakliga uppgift är att utbilda, stötta och utveckla föreningar inom förbundets verksamhet, som omfattas av Stockholms samt Gotlands län.

Vi har som mål att bli 60 000 medlemmar år 2020. Idag omfattas vi av 135 föreningar och ca 48 000 medlemmar. Vi växer kraftigt, 10 % senaste mätperioden 2016 vilket

motsvarar cirka 4000 nya medlemmar och 10 nya föreningar och vi ser en fortsatt god tillväxt och utveckling i vår verksamhet.

**Vi vill ha din ansökan senast den 30 november 2017. Urval och intervjuer kommer att ske löpande. Tillträde 11 december 2017 eller enligt överenskommelse.**

Du som lockas av den här tjänsten, skicka in din ansökan tillsammans med ett personligt brev och CV till [danielle.marand@gymnastik.se](mailto:danielle.marand@gymnastik.se)

Vill du veta mer om tjänsten är du välkommen att kontakta Danielle Marand på 0702 - 04 91 70 eller via e-post.

## Lekande Lätt - Lekande Rätt

14 DEC 2017 15:17

**En spännande dag om att träna barn rätt, med kropp och knopp som utgångspunkt**

Välkommen till en aktiv dag med barnet, ungdomen och gymnasten i fokus. Från spontan lek till lekfull målmedveten träning. Hur skapar vi hållbar träning för gymnasterna, både fysiskt och mentalt?

Träffen arrangeras av GF Östs Truppkommitté och riktar sig till dig som tränar eller deltar i träning av barn och ungdomar i truppgymnastik. Ingen tidigare ledarutbildning eller erfarenhet krävs.

Dagen börjar med en inspirerande föreläsning av naprapaten Jonas Gustrin, för att sedan fortsätta lekfullt, där vi 'leker' fram styrka och glädje tillsammans med Stefan Gustavsson, tränare för legendariska Grupp 69.

**När:** Söndagen den 28 januari, kl. 13:00 – 17:30

**Var:** Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH), Lidingövägen 1, Stockholm

**Kostnad:** Kostnadsfritt men vid utebliven avbokning senare än 21 januari debiteras 200 kr.

För anmälan och mer information, klicka på länken:

→ <http://bit.ly/2ADD84v>

Sista anmälningsdag är den 15 januari.

**Varmt välkommen!**



**IdrottsLyftet**

[Lyssna](#)

## **Idrottslyftet 2019**

**14 DEC 2017 15:59**

**Idrottslyftet är projektmedel som kan sökas av föreningar för utveckla sin verksamhet i syfte att bidra till "mer och fler". Nu finns kriterierna för 2019!**

Idrottslyftet är ett bidrag som syftar till att stötta utökad och ny aktivitet för flera idrottare än i dag - "mer och fler". Vi hoppas att detta möjliggör att dörrarna öppnas för fler intresserade, och på så sätt katalyserar en positiv utveckling och spridning av gymnastiken.

Kriterierna för ansökan av idrottslyftet 2019 är nu publicerade, och ansökningsformuläret i er förenings IdrottOnline-sida öppnar den 1 januari.

Vi uppmanar därför våra föreningar att ni läser in er på kriterier och förbereder er ansökan redan nu, då det är en fördel att vara ute i god tid! Vi vill även påminna om redovisningen av årets använda idrottslyftsmedel, om ni har sådana.

→ [Kriterier och information om Idrottslyftet 2019](#)



**IdrottsLyftet**

[Lyssna](#)

## **Idrottslyftet 2018**

14 DEC 2017 15:59

**Idrottslyftet är projektmedel som kan sökas av föreningar för utveckla sin verksamhet i syfte att bidra till "mer och fler". Nu finns kriterierna för 2018!**

Idrottslyftet är ett bidrag som syftar till att stötta utökad och ny aktivitet för flera idrottare än i dag - "mer och fler". Vi hoppas att detta möjliggör att dörrarna öppnas för fler intresserade, och på så sätt katalyserar en positiv utveckling och spridning av gymnastiken.

Kriterierna för ansökan av idrottslyftet 2018 är nu publicerade, och ansökningsformuläret i er förenings IdrottOnline-sida öppnar den 1 januari.

Vi uppmanar därför våra föreningar att ni läser in er på kriterier och förbereder er ansökan redan nu, då det är en fördel att vara ute i god tid! Vi vill även påminna om redovisningen av årets använda idrottslyftsmedel, om ni har sådana.

→ [Kriterier och information om Idrottslyftet 2018](#)



Lyssna

## God jul och gott nytt år!

22 DEC 2017 17:00

Vi önskar alla våra gymnastikvänner en riktigt God Jul och ser fram emot ett Gott Nytt och spännande gympaår tillsammans med er! 🎄 ❄️

Stort tack till er föreningar, ideella ledare, gymnaster, styrelser, kommittéer, utbildare, externa samarbetspartners och stödorganisationer, samt kansli för ett gott samarbete under 2017.

Gymnastikförbundet Östs kansli tar nu lite julleidighet och är åter på plats den 2 januari.

Vi ses igen 2018! 🌈

Lyssna

# Årsmöte 2018

25 DEC 2017 16:00

**Den 25 mars är det dags för GF Östs årsmöte.**

Den 25 mars är det dags för GF Östs årsmöte. Årsmötet äger rum klockan mellan klockan 13:00-16:00 på Park Inn Solna, Hotellgatan 11. Fika serveras från klockan 12:30.

Kallelse till årsmötet innehållande datum, tid och plats utfärdas av GRF-styrelsen senast tre månader före mötet genom kungörelse på Gymnastikförbundet Öst:s hemsida. Kallelse med årsmöteshandlingar görs tillgängliga/översänds till röstberättigade ombud/ föreningar senast två veckor före mötet.