

Region Öst samlade nyheter 2020

Arrangörsansökan för Regionstävlingar inom Truppgymnastik öppen!

08 JAN 2020 14:59

Nu finns det möjlighet för våra föreningar att ansöka om arrangörskap inför Regionstävlingarna hösten 2020 och våren 2021.

För att ansöka: [Klicka här!](#)

Ansökan stänger den 31 januari.

Region Öst satsar på Alla kan Gympa!

29 JAN 2020 15:42

I måndags genomförde Hanna och Lena den första nätverksträffen för regionens Alla Kan Gympa-ledare!

GF Östs första nätverksträff för föreningar med Alla Kan Gympa-verksamhet bjöd in till många intressanta diskussioner och erfarenhetsutbyte.

Sju föreningar visade intresse för att delta i fortsatt arbete kring utvecklingen av denna verksamhet, jätteroligt tycker vi!

Målen för 2020 är att arrangera en NPF-föreläsning, ett gemensamt Alla Kan Gympa-läger, tillgängliggöra material, samt att verksamheten ska växa med fler aktiva gymnaster!

Under våren är det flera av våra föreningar som håller på att starta upp sin Alla Kan Gympa-verksamhet. Snart finns nya grupper hos:

Vendelsö GF, Haninge

Tumba Gymnastik, Botkyrka

Sollentunagymnasterna, Sollentuna

Sofia GF, Stockholm

GT Vikingarna, Lidingö

Ösmo GF, Nynäshamn

Alla kan gympa är en verksamhet för personer med funktionsnedsättningar, tex rörelsenedsättning, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och personer med utvecklingsstörning.

Du får bland annat träna grundmotorik, koordination, styrka och uthållighet och röra dig till musik.

Vi leker lekar, bygger banor och testar olika typer av redskap så att du får träna din kropp på så många olika sätt som möjligt.

En del grupper har en särskild inriktning på sin verksamhet och tränar exempelvis mest trampolin, motionsgymnastik eller parkour, andra tränar blandad redskapsgymnastik varje gång.

[Barnkonventionen](#)

(2020-02-05 12:28)

Nu är barnkonventionen lag och hur ska vi inom gymnastiken agera och tänka i vår förening? Här får ni konkreta tips från oss!

[Läs mer](#)

Välkomna på omlicenseringstillfällena!

13 FEB 2020 10:38

GF Öst erbjuder två tillfällen i vår för omlicensering av steg 2-utbildningar.

Närmar sig dina licenser sista giltighetsdatum?

Gymnastikförbundet Öst erbjuder två tillfällen i vår för omlicensering av steg 2-utbildningar.

Datum: Måndag 16 mars samt tisdag 21 april 2020.

Tid: 17.00

Plats: GF Östs kansli, Vretenvägen 4 Solna Strand

Anmälan för teoriprov görs till ost@gymnastik.se. Glöm ej att skicka med blanketten:

Omlicensiering Steg 2 som finns att hämta på gymnastik.se.

Välkomna!

Verksamhetsenkät 2020

19 FEB 2020 12:19

Hjälp oss att bli bättre!

Under verksamhetsåret 2019 skickade vi ut en enkät till er föreningar i syfte att rannsaka oss själva och vår verksamhet för att se om vi ligger rätt i våra prioriteringar och uppdrag gentemot er föreningar. Vi skulle nu inför verksamhetsåret 2020 vilja följa upp denna enkät för att kunna mäta förändringar och prioriteringar som är gjorda under det senaste året.

Vi skulle därmed vilja be er att ägna några minuter åt vår enkät. Vi ser gärna att både anställda ute i förening, tillika styrelseledamöter och förtroendevalda besvarar enkäten i den form den blir relevant i förhållande till din funktion i din förening.

Enkäten hittar du

här: <https://response.questback.com/gymnastikfrbundetst/verksamhetsenkät2020>

Undersökningen är anonym och anger endast din funktion/roll i föreningen. Enkäten är öppen fram till den 30 april

Om du har frågor på denna undersökning är du välkommen att kontakta mig eller Gymnastikförbundet Östs kansli på ost@gymnastik.se

Tack för att du tar dig tid och hjälper oss att bli bättre i region Öst!



Foto: Kristian Gunnarsson

[Lyssna](#)

Extra årsmöte 2020 - Digitalt möte

Utifrån nuvarande samhällssituation och spridningen av Coronaviruset fick vi ställa in vårt extra årsmöte den 22 mars. Men vi vill tro att inget ont som inte för något gott med sig.

Vi har beslutat att för första gången genomföra årsmötet digitalt.

Vårt extra årsmöte äger rum med anledning av att Gymnastikförbundet Öst förändrade sina stadgar under 2019 och bytte till tvååriga verksamhetsperioder och behöver komplettera med ett extra årsmöte för att vår valberedning i regionen ska kunna hamna rätt i beslutade mandatperioder för regionens styrelseledamöter. Vi utlyser således årsmötet på nytt och har därmed valt att skala ner årsmötet till att endast hantera årsmötespunkterna.

NÄR

Onsdagen den 15 april klockan 18:00

VAR OCH HUR

Mötet kommer att genomföras digitalt via plattformen Microsoft Teams.

FÖRBEREDELSE OCH ANMÄLAN

För att kunna genomföra detta digitala årsmöte behöver vi följande uppgifter från er föreningar, representanter och ombud i ett tidigt skede:

1. Fullmakt för ombud (se nedan under handlingar) behöver föreningens ordförande fylla i och underteckna enligt givna instruktioner, samt antingen scanna eller fotografera och skicka till ost@gymnastik.se. Senast 8 april.
2. Anmäl dig till årsmötet på nedan länk och tillhandahåll samtliga uppgifter som efterfrågas. Om du avser vara ombud behöver du förhålla dig till punkt 1 och anmäla dig innan den 8 april. Önskar du endast anmäla dig som representant och inte röstberättigat ombud, finns det en större flexibilitet till efteranmälan genom att mejla oss på ost@gymnastik.se efter den 8 april. Bekräftelse ges då den 14 april på din anmälan med anledning av påsken.

Anmäl dig här:

<https://response.questback.com/gymnastikfrbundetst/vbaabqgdth>

GENOMFÖRANDE

Inför årsmötet kommer du som anmäld få instruktioner på hur du ansluter till vårt digitala årsmöte, samt hur mötesrutinen kommer se ut, men vi ber dig redan nu avsätta tiden 17:30-19:00 onsdagen den 15 april.

Instruktioner kommer ut efter sista anmälningsdatum den 8 april. För efteranmälda kommer ett extra utskick den 14 april.

PS. Om föreningen eller du som ombud har för avsikt att föreslå en person till GF Östs regionstyrelse som ej är framskriven i valberedningens förslag, ska denne vara vidtalad inför mötet. Den vidtalade får då med fördel gärna också vara med som representant på vårt digitala årsmöte för vidare presentation, alternativt att den som nominerar har förberett ett presentationsunderlag för övriga mötesdeltagare inför årsmötet.

Vi hälsar er varmt välkomna till vårt digitala extra årsmöte och emotser era anmälningar och fullmakter innan den 8 april!

HANDLINGAR TILL DET EXTRA ÅRSMÖTET

- [Föredragningslista](#)
- [Stadgar](#)
- [Fullmakt för förening](#)
- [Röstlängder 2020](#)
- [Valberedningens förslag avseende fyra ledamöter](#)

För frågor gällande årsmötet kontakta ost@gymnastik.se



Foto: Kristian Gunnarsson

[Lyssna](#)

Extra årsmöte 2020 och workshop kring barnkonventionen

Med anledning av att Gymnastikförbundet Öst förändrade sina stadgar under 2019 och bytte till tvååriga verksamhetsperioder behöver vi nu komplettera med ett extra årsmöte för att vår valberedning i regionen ska kunna hamna rätt i beslutade mandatperioder för regionens styrelseledamöter.

Utöver årsmötesagendan så bjuder vi även in er till information från Gymnastikförbundet nationellt och regionalt, samt till en workshop på tema Barnkonventionen. Välkommen!

Workshop och Expertpanel - Barnkonventionen

Barnkonventionen blev lag den 1 januari 2020 – men vad innebär den egentligen och vad behöver vi som gymnastikförening tänka på?

Med hjälp av en expertpanel hjälper vi er att reda ut ett antal frågeställningar, samt försöker ge svar på era frågor kring ämnet.

NÄR?

Söndagen den 22 mars 2020 klockan 13:00 – 17:00

VAR?

Ersta konferens och hotell, Erstagatan 1K, 116 91 Stockholm (Lokal Norrbysalen)

Hitta hit!



ANMÄLAN?

<https://response.questback.com/gymnastikfrbundetst/arsmoteworkshop2020>

Vi vill ha din anmälan senast fredagen den 15 mars

Efteranmälan efter den 15 mars är OK, men vi kan inte garantera Kaffe/te och fika

** Vill du delta på endast årsmötet eller endast workshop går det givetvis bra, ange det vid din anmälan på länken ovan*

För att läsa informationen och inbjudan i dess helhet, [klicka här](#)  

HANDLINGAR TILL DET EXTRA ÅRSMÖTET

- [Föredragningslista](#) 
- [Stadgar](#) 
- [Fullmakt för förening](#) 
- [Röstlängder 2020](#) 
- [Valberedningens förslag avseende fyra ledamöter](#)

För frågor gällande årsmötet kontakta kanslichef Kristian Gunnarsson på kristian.gunnarsson@gymnastik.se

Mötesplats "Anställd i förening" den 6 maj 2020

24 FEB 2020 14:45

Varmt välkommen till vårens omgång av mötesplatsen Anställd i förening!

När: onsdag den 6 maj kl. 08:00 - 11:30

Var: Gymnastikförbundet Östs kansli, Vretenvägen 4, 171 41 Solna

För vem: Anställda inom regionens föreningar

[Läs mer och anmäl dig här](#)

Välkommen på NPF-föreläsning den 16 april

03 MAR 2020 11:00

Gymnastikförbundet Öst och RF/SISU Stockholm bjuder in till utbildningen Träna barn och ungdom med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Utbildningen vänder sig till dig som vill stärka ditt ledarskap för att kunna inkludera fler inom svensk idrott.

När: torsdag 16 april kl. 18:00 - 21:00

Var: **Föreläsningen kommer att ske genom videolänk.**

För vem: För dig som träffar barn, ungdomar och vuxna med olika behov.

[Läs mer och anmäl dig här](#)

NPF-föreläsning den 16 april

03 MAR 2020 12:47

GF Öst och RF/SISU Stockholm bjuder in till utbildning!

Information om Coronaviruset, COVID-19

11 MAR 2020 14:07

Ny information uppdateras kontinuerligt och Gymnastikförbundet Öst följer de rekommendationer Gymnastikförbundet går ut med.

[Läs Gymnastikförbundets information och rekommendationer om Coronaviruset här](#)

GF Östs extra årsmöte - INSTÄLLT!

19 MAR 2020 09:28

GF Östs ställer in sitt extra årsmöte den 22 mars med anledning av Coronavirus.

Gymnastikförbundet Öst regionstyrelse har i takt med utvecklingen av Coronaviruset Covid-19 och samhällsrekommendationerna i Stockholmregionen, nu fattat ett beslut att regionen ställer in sitt extra årsmöte, samt workshop kring barnkonventionen. Mötet skulle ägt rum nu på söndag den 22 mars, med start klockan 13:00.

Vi ber om ursäkt för den sena informationen, men väljer att ta det säkra före det osäkra och förhålla oss till de dagsaktuella direktiv och rekommendationer som finns.

Detta innebär rent praktiskt att vi kommer genomföra vårt extra årsmöte vid ett senare tillfälle, troligen i digital form. Vi återkommer med mer information och rutiner kring hur det kommer att gå till längre fram i vår. Vår workshop kring barnkonventionen flyttar vi till ett senare tillfälle som anses lämpligt utifrån rådande situation.

Tack för visad förståelse!

Årets Ledare 2019

15 APR 2020 10:02

Årets Ledare 2019 heter Tilda Billing och är ledare i Saltsjöbadens IF och GT Vikingarna!

Av flertalet fina och värdiga nomineringar till utmärkelsen har Gymnastikförbundet Östs styrelse utsett Tilda Billing till Årets Ledare 2019 i regionen! Tilda blev nominerad av styrelsen för sin förening Saltsjöbadens IF, och är även ledare i GT Vikingarna.

I vanliga fall uppmärksammar vi Årets ledare vid förbundets årsmöte med att överrätta diplom och blomma, men i rådande samhällssituation avvaktar vi med detta och låter istället Tilda själv berätta lite om sin roll som ledare:

Hur känns det att bli Årets Ledare 2019?

- Att ha blivit årets ledare 2019 känns helt fantastiskt. Att få en bekräftelse på det man brinner för och lägger ner så mycket tid på är verkligen roligt och motiverande.



Vad anser du är den viktigaste egenskapen/förmågan hos en ledare, och varför?

- Oj vad svår fråga. Enligt mig är det viktiga att hitta en balans mellan de olika ledarrollerna. Det optimala hade varit att både kunna vara den lite mer "hårda" ledaren, men även en kompis till gymnasterna. Det är en balansgång, men jag tror att det är viktigt att vara en blandning av dessa. Det här är något som min egna tidigare tränare Fanny Govén lärt mig. Hon kunde vara riktigt sträng om vi inte lyssnade på henne, men hon fanns alltid där för mig när jag behövde någon att prata med. Hon är min ledarförebild och det är ett sånt typ av ledarskap jag strävar efter och tycker är viktigast. Det gäller att bli respekterad och att vara rättvis, men även att finnas där för gymnasterna när de mår dåligt. För att skapa en trygg miljö för barnen gäller det att inkludera alla. Man måste se alla barnen, både de som tar plats men även de som drar sig undan. Då skapar vi en trygg miljö tillsammans.

Vad tycker du är roligast i rollen som ledare?

- Det absolut roligaste med att vara ledare är att se gymnasterna utvecklas och nå sina mål. Glädjen de uttrycker när de klarar något nytt eller lyckas smittar av sig så mycket på mig. Jag har själv varit gymnast i 12 år men tvingades sluta på grund av skador och att då kunna få hjälpa andra att nå sina mål är verkligen jätteroligt.



Hur gör du för att motivera dina

gymnaster och få dem att trivas och vilja utvecklas?

- Jag tror alltid att motivationen kommer inifrån. Men utifrån personliga erfarenheter vet jag att miljön man tränar i har stor betydelse för hur motivationen och viljan att utvecklar sig. Därför är det viktigt att se till att alla personer i gruppen känner sig trygga. En stark sammanhållning är nyckeln till allt. Utan pepp och stöd från sina lagkamrater kommer det vara svårt att trivas och även att vilja utvecklas. I mina lag brukar vi ett par gånger per termin ha lagaktiviteter. Vad vi gör varierar, men det kan vara allt ifrån att äta lunch tillsammans till att spela bowling. Jag tror det är viktigt att då och då komma utanför gymbahallen tillsammans.

- Sedan anser jag det är viktigt att individanpassa träningarna. Alla har svårt och lätt med olika övningar och även här gäller det att kunna se alla. Om någon hamnar i en svacka och inte vågar utvecklas får man bryta ned övningen och "börja om från början". Det finns ingen idé med att stressa inom gymnastiken.

Stort grattis Tilda!

Coronapandemins påverkan på utbildningsverksamheten

15 APR 2020 14:42

Här hittar du info om samtliga kurser!

Med anledning av frågor kring Coronaviruset (Covid-19) vill vi meddela att vi tar frågan på allvar, men hänvisar all information till Folkhälsomyndigheten och deras rekommendationer, samt förbundets informationssida kring just detta som ni [hittar här!](#)

SAMTLIGA KURSER FRAM TILL 31 MAJ ÄR INSTÄLLDA.

(Förutom Teori Steg 1, 9-10 maj, som genomförs digitalt!)

Följande utbildningar flyttas:

Trampett Steg 2, 13-15 mars. Flyttas fram till 5-7 juni.

Tumbling Steg 2, 14-15 mars. Flyttas fram till 6-7 juni

Teori Steg 1, 18-19 april. Flyttas fram till 13-14 juni.

Just nu kan du avboka dig kostnadsfritt till samtliga utbildningar i regionen.

Regionstävlingarna i Truppgymnastik som skulle ha genomförts den 14-15 mars är inställda tills vidare.



Lyssna

Regionens första digitala årsmöte genomfört

17 APR 2020 13:55

15 april - En historisk dag då vi genomförde vårt första digitala årsmöte.

Viruspandemin Covid-19 har fått många verksamheter att behöva ställa in och ställa om. Så även vi på Gymnastikförbundet Öst, som tvingades att ställa in vårt extra årsmöte den 22 mars med anledning av samhällssituationen och virusets utbredning i Stockholmsregionen.

Men det som också utmanar oss, driver oss också framåt i att hitta nya metoder och möjligheter i vår verksamhet.

Så den 15 april genomförde vi för första gången ett årsmöte i digital form via Microsoft Teams. Till vår fördel denna gång var att vi endast behövde ta ställning till ett antal personval av ledamöter i vår regionstyrelse och lite annan standardiserade mötesformalia, vilket förenklade processerna och våra röstförfaranden.

Ett litet presidie på 5 personer samlades i fysisk form på förbundets kansli för att kunna delge våra 32 representanter och 16 olika ombud en möjlighet till att utöva föreningsdemokrati i sin ädlaste digitala form.

Mötet navigerades förtjänstfullt av vår regionsordförande *Stefan Agnvall* samt årsmötesordförande *Calle Myrsell* från vårt nationella förbund tillsammans med kansliets regionala personal. Tillsammans ledde de 15 föreningar och de 16 ombuden, som totalt förfogade över 46 röster igenom årsmötesförhandlingarna. Till vår hjälp hade vi även valberedningens ordförande, *Henrik Eller*, på plats för att redogöra för valberedningens arbete och framlagt förslag.

Årsmötet valde att stödja valberedningens förslag som därmed resulterade i omval av ledamöterna *Yvonne Nibelius (SOL GF)* och *Niklas Forsberg (IF Hansa Hoburg)*, samt nyval av ledamöterna *Jessica Pettersson (Vasa Gymnastik)* och *Madelen Englund (GF Wermdö)*. Samtliga ledamöter valdes fram till 2023.

Vi gratulerar Yvonne och Niklas till förnyat förtroende, samt hälsar Jessica och Madelen extra varmt välkomna till organisationen.

Mötet avtackade även avgående ledamöter i form av *Lena Lindahl* och *Linus Forsberg* för deras förtjänstfulla arbete i regionstyrelsen de senaste åren.

Slutligen uppmärksammades årets ledare 2019 i region Öst, *Tilda Billing (Saltsjöbadens IF)*, för sitt förtjänstfulla arbete som ledare inom Svensk Gymnastik. Vi hoppas kunna uppmärksamma Tilda mer formellt, när samhällssituationen förändrats till det bättre.

Vi vill med det tacka alla medverkande föreningar, ombud och representanter för ett bra och väl genomfört digitalt årsmöte.

Ta hand om er!

Korttidspermittering på GF Östs kansli

04 MAJ 2020 12:03

Information från personalen på GF Öst!


Personal och tillgänglighet  

Vår organisation har gått in i en korttidspermittering med anledning av Covid-19, vilket innebär att vi har en begränsad tillgänglighet på vårt kansli under kommande veckor/månader.

Vår personal arbetar nu enligt följande:

 Kristian Gunnarsson, måndag till onsdag, 07:30-15:30

 Hanna Grahn, måndag till fredag, 07:00-11:30

 Jonatan Petersson, måndag till fredag, 10:00-15:00

Covid-19 🤒

Förbundsinformation om Coronaviruset (Covid-19) hittar ni här: <https://www.gymnastik.se/forforeningar/medicinsktstod/CoronavirusCOVID-19/>

Utbildning 📖✍️

SAMTLIGA KURSER FRAM TILL 30 JUNI ÄR INSTÄLLDA.

Förutom följande kurser som genomförs digitalt:

- Teori Steg 1, 9-10 maj
- Tumbling Steg 1, 13-14 juni
- Truppgymnastik Basic 14 juni

Anmälan till de digitala kurserna är öppna som vanligt.

Regionstävlingarna i Truppgymnastik 🤸🤸

Skulle ha genomförts den 14-15 mars, men kommer eventuellt att genomföras den 14-15 november. Mer info kommer inom kort!

Mötesplatser för föreningar 📄📱

Vi genomför flertalet mötesplatser digitalt med er föreningar. Håll utkik på vår hemsida och i sociala medier för planerade tillfällen framöver.

Ta hand om er!

Med vänlig hälsning

Personalen på Gymnastikförbundet Öst



[Lyssna](#)

Sök projektstöd!

08 MAJ 2020 12:03

Information om ordinarie och corona-relaterade projektstöd

Med anledning av ordinarie samt nyinförda coronarelaterade projektstöd hos Svenska Gymnastikförbundet och RF SISU Stockholm, vill vi uppmärksamma er på vilka dessa är samt hur och när ni söker dem.

Nedan finner ni en kortfattad sammanställning med länkar till mer information. Har ni frågor eller behöver hjälp med ansökningsprocessen är ni välkomna att kontakta oss på ost@gymnastik.se / 08-627 40 48.

Projektstöd	Hur söker vi?	Ansökningsperiod	Mer info
Kompensationsstöd för kostnader och förlorade intäkter med anledning av coronapandemin.	Föreningens IdrottOnline-sida, fliken Idrottsmedel. Välj Idrottsmedel via RF-SISU Stockholm. (Du måste ha rollen ordförande, kassör eller firmatecknare för att söka stödet)	1 maj – 15 maj	Länk - RF SISU Stockholm
Stöd för bibehållen verksamhet under coronarestriktionerna.	Stöd kan sökas på två sätt: - Föreningens IdrottOnline-sida, fliken Idrottsmedel. Välj Idrottsmedel via Svenska Gymnastikförbundet. - Kontakta idrottskonsulent Sanna Nilsson på RF SISU Stockholm. sanna.nilsson@rfsisu.se	Senast 31 dec	Länk - Gymnastikförbundet Länk- RF SISU Stockholm
Få fler ungdomar att stanna inom den organiserade idrotten	Kontakta idrottskonsulent Sanna Nilsson på RF SISU Stockholm. sanna.nilsson@rfsisu.se	2020-2021	Länk - RF SISU Stockholm
Utbilda barn- och ungdomsledare i idrottsförening			
Utbildning av barn- och ungdomsledare	Föreningens IdrottOnline-sida, fliken Idrottsmedel. Välj Idrottsmedel via Svenska Gymnastikförbundet.	15 maj – 15 juni	Länk - Gymnastikförbundet
Uppstartspaket alla kan gympa			
Utvecklingsprojekt för träning och tävling			
Arbete med föreningsmiljö, kultur och ledning			

Inbjudan till friståendekonvent!

15 MAJ 2020 10:09

GF Öst och SisteP bjuder in till två inspirationsutbildningar inom Fristående.

Lördagen den 12 september håller systrarna Ebba och Olivia i två olika inspirationsutbildningar inom trupp gymnastikens fristående.

"Smarta friståenden i övergångsfasen" vänder sig till dig som är ledare på nivå åtta till sex och som vill skapa ett fristående som kan fungera på olika nivå tävlingar.

"Bygg ditt fristående och maxa dina fristående träningar" fokuserar på att bygga fristående för nivå fem till tre. Här finns också många tips på hur du planerar för effektiva och reoliga fristående träningar.

[Mer info, inbjudan och anmälan hittar ni här!](#)



Lyssna

Mötesplatser i region Öst

Här återfinner ni en kalender med inplanerade regionala mötesplatser framöver, fysiska och digitala möten, samt material från tidigare arrangemang.

Under våren har GF Öst ordnat temabaserade Mötesplatser där ni föreningar fått möjlighet att utbyta erfarenheter, idéer och utmaningar med varandra. Stort tack till alla er som deltagit, det har blivit väldigt bra diskussioner under träffarna!

Varje mötesplats har haft olika teman (se nedan). Vi från kansliet har funnits med under träffarna, men de här tillfällena har framför allt varit till för er föreningar att få kontakt och erfarenhetsbyte med varandra. Mötesplatserna har varit kostnadsfria och genomförts digitalt via Teams.

Vårens sista mötesplats har ägt rum och nu tar vi sommaruppehåll. Har du önskemål om ett tema att diskutera i höst? Skriv gärna det till oss på: ost@gymnastik.se

Kommande mötesplatser

1 december 2022 - Ordförandeforum: fokus arbetsgivarfrågor

I samarbete med RF-SISU Stockholm bjuder vi in till denna mötesplats som riktar sig till dig som är ordförande eller ledamot i en gymnastikförening tillhörande GF Öst och som upplever att du behöver stöd i arbetsgivarfrågor.

Vi ses den 1 december kl. 18:00 - 21:00 på Clarion Hotell, Skanstull (adress: Ringvägen 98). Vi bjuder på smörgås och kaffe under kvällen.

Vid denna mötesplats kan vi endast erbjuda två platser per förening. Vår förhoppning är att vi ska kunna erbjuda denna typ av nätverksträffigen, beroende på intresset. Det är också först till kvarn-principen som kommer tillämpas då vi har ett begränsat antal platser.

Anmälan görs [HÄR](#)

Genomförda mötesplatser

6 oktober 2022 - Mötesplats: Ordförandeträff

Mötesplatsen riktar sig till dig som är ordförande i en gymnastikförening tillhörande GF Öst. Även du som ledamot i en förening är välkommen att delta. Kvällens fokus är dialog och erfarenhetsutbyte. GF Östs styrelse vill få veta hur er förening har det, vilka framgångar ni upplever och utmaningar ni står inför, detta för att vi vill veta hur vi på bästa sätt ska kunna stötta, men också för att kunna lära av varandra. Vi kommer också informera om olika ekonomiska bidrag det finns att söka, de nya anvisningarna i barn- och ungdomsgymnastik samt kommande nyheter i regionen.

[Läs mer information och anmäl dig här](#) 

1-2 oktober 2022 - Checklisten: 24 steg mot bättre artisteri och komposition

Workshop för tränare och koreografer i gymnastik med Tatiana Berghwall och Julia Rumbutis. Kursen följer kraven från COP 2022-24 i Kvinnlig AG men artisteri och komposition är viktigt även för våra övriga gymnastikinriktningar så alla tränare är välkomna att delta!

[Läs mer och anmäl er här](#) 

23-24 augusti 2022 - Mötesplats Anställd i förening

Varmt välkomna till höstens mötesplats som denna gång är lite speciell då vi får ett helt dygn tillsammans på vårt fantastiska Lillsved. Det är kostnadsfritt att delta och vi hoppas att många av er har möjlighet att komma. Mer info och anmälan i bifogad pdf. Anmäl dig senast den 26 juni.

27 april 2022 - Mötesplats: Anställd i förening

Vi har bjudit in Gymnastiktruppen Vikingarna som efter 20 års hårt arbete, ständig dialog och uppvaktning av kommunen nu äntligen är på gång med byggandet av sin nya hall på Lidingö. De kommer och berättar om hur de gått tillväga rent ekonomiskt men också vilka argument de lagt fram till politiker i kommunen för att få till sin hall. Under förmiddagen har vi också avsatt tid för att gemensamt diskutera de nya anvisningarna för barn- och ungdomsgymnastiken, detta för att skapa samsyn och reda ut eventuella frågetecken. Vi hoppas på att få en fin förmiddag tillsammans och även få tid till snack och nätverkande. Varmt välkomna önskar Maria, Hanna och Rebecca på GF Öst

[Läs mer information och anmäl dig via inbjudan](#) 

27 januari 2022 - Informationsträff om Gymnaestradan 2023

Följ länken för att ta del av informationen i efterhand: [Digital mötesplats_Informationsträff om Gymnaestradan 2023-20220127_184026-Mötesinspelning.mp4](#)

13 november 2021 - Seniorledardag

Detta är en dag för dig som är ledare eller funktionär i en av regionens gruppträningsföreningar med seniorverksamhet.

Under dagen får vi, under ledning av erfarna ledare, testa på delar ur materialet "Lättsamt Träningspaket", så som: sittgympa och funktionell styrka i cirkel-form. Vi tränar inne och ute och vi får tid till dialog och erfarenhetsutbyte.

[Läs mer i inbjudan](#) 

23 okt 2021 - Konferensdag: Prestationsinriktade föreningsmiljöer

GF Öst, i samverkan med RF-SISU Stockholm, bjuder in föreningar i regionen till en inspirationsdag med fokus på Prestationsinriktade Föreningsmiljöer. Tanken med dagen är att skapa en gemensam träffpunkt där föreningen får en genomgång av materialet samt inspiration och vägledning tillsammans med andra föreningar. Det kommer att finnas tid att inspirera varandra genom att dela med er av vad ni gör bra idag samt tid för reflektion och eftertanke kring vad er förening behöver utveckla.

[Mer information och anmälan](#) 

14 oktober 2021 - Mötesplats: Anställd i förening

Eftersom det var så länge sedan vi sågs vill vi passa på att skapa möjligheter till dialog och diskussion. Älvsjögympans ordförande berättar om hur de under pandemin valde att storsatsa på extern kommunikation. Tumba Gymnastik berättar om hur pandemin fört med sig att många gymnaster slutat att själva vara utövare i föreningen, men istället blivit ledare, vilket påverkat deras återväxt mycket positivt. Det kommer också finnas tid att prata och ställa frågor till oss på GF Öst.

[Läs mer i inbjudan](#) 

7 september 2021 - Inspirationsföreläsning

Efter en tung period som präglats av covid-19 och dess tillhörande restriktioner hoppas vi att vi nu går mot ljusare tider. För att få en bra och härlig start på terminen bjuder GF Öst in till denna föreläsning som vi hoppas ska kunna ge var och en lite pepp och inspiration till terminens alla utmaningar och gärningar. Alla ledare, styrelser och föreningsanställda är varmt välkomna!

[Mer information och anmälan](#) 

2 september 2021 - Föreningsforum

Trots att pandemin tycks avta och fler och fler restriktioner hävs, så har pandemin påverkat alla föreningar på olika sätt, vilket troligtvis kommer fortgå under en period.

Ett resultat av detta är dalande medlemsiffror och bristande motivation. Under föreningsforumet hoppas vi på att få till en dialog där vi kan utbyta erfarenheter med varandra och bland annat diskutera: Vilka utmaningar står föreningen inför? Vilka behov av stöd finns och vad önskar ni av oss på regionen?

[Mer information och anmälan](#) 

10 juni 2021 - Hur kan vi samverka kring Parkour?

En parkour-expert kommer att finnas på plats för diskussion kring hur man kan samverka kring området.

2 juni 2021 - Medlemsregister

Vilket medlemsregister använder föreningarna? För- och nackdelar diskuteras.

27 maj 2021 - Så dömer domaren

En domare kommer att finnas på plats och besvara era frågor som kan uppkomma i samband med tävling inom trupp gymnastiken. Förbered gärna frågor att ställa.

19 maj 2021 - Hur behålla gymnaster och ledare?

Erfarenhetsutbyte om hur man under en pandemi kan behålla både gymnaster och ledare när motivationen tryter.

4 maj 2021 - Bredd och Behålla

Erfarenhetsutbyte om bredd och behålla perspektiv (vuxengympa)

29 april 2021 - Digitala tävlingar och uppvisning

Erfarenhetsutbyte kring tävlingar/uppvisningar för er som vill dela med er av hur ni har gjort och för er som vill få idéer eller upplever er ha utmaningar kring området.

27 april 2021 - Anställd i förening

20 april 2021 - En kväll med SHEDO -psykisk ohälsa bland unga

SHEDO är en ideell förening vars syfte är att sprida kunskap om självskadebeteende och ätstörningar, ge stöd åt drabbade och anhöriga samt arbeta för en bättre vård för dessa grupper.

15 april 2021 - Kontakt med föräldrar under pandemin

22 feb 2021 - Föreningsforum Covid-19 (Uppföljningsmöte)

Coronapandemin har påverkat alla våra föreningar med bland annat inställda träningar, anpassad verksamhet och inställda arrangemang. Gymnastikförbundet Öst (GF Öst) träffade flera av er vid två tillfällen föregående år för att diskutera tankar och utmaningar kring verksamheten. Nu har vi en vår med nya utmaningar och GF Öst vill nu bjuda in föreningsstyrelserna till ett uppföljningsmöte.

Mer info och anmälan:

[📄 Ladda ner inbjudan](#)

2021 - Friståendekonvent (Genomförande senare i relation till Covid-19 restriktioner)

GF Öst och SisteP bjuder in till två inspirationsutbildningar inom Fristående; "Smarta friståenden i övergångsfasen" samt "Bygg ditt fristående och maxa dina friståndeträningar".

Mer info och anmälan kommer längre fram

25 nov 2020 - Anställd i förening

Höstens mötesplats tar sin utgångspunkt i utbildningsfrågorna. Vad händer inom förbundets utbildningsrevision och vad behöver vi i föreningen göra för att anpassa oss till det nya formatet? Konverteringsnycklar – vad händer med mina gamla licenser inom trupp och hur översätts de till det nya systemet? Vi vill trygga er i de frågorna och delge vad som gäller när väl vårterminen kör igång. Därtill kommer vi även delge information från Gymnastikförbundet Öst hur genomförandet, förutsättningarna och utbildningspaketeringen ser ut för 2021.

Mer info och anmälan:

[📄 Ladda ner inbjudan](#)

21 okt 2020 - Föreningsforum Covid-19 (Uppföljningsmöte)

Coronapandemin har påverkat alla våra föreningar sedan mars månad i år med bland annat inställda träningar, anpassad verksamhet och inställda arrangemang. Gymnastikförbundet Öst (GF Öst) träffade flera av er föreningsstyrelser i juni för att diskutera tankar och utmaningar kring höstens verksamhet. Nu har vi kommit igång med höstens träningar och GF Öst vill nu bjuda in föreningsstyrelserna till ett uppföljningsmöte.

Mer info och anmälan:

[📄 Ladda ner inbjudan](#)

22 sep 2020 - Prestationsinriktade föreningsmiljöer

Information och mötesplats om stödmaterialet "Prestationsinriktade föreningsmiljöer", som syftar till att stötta er förening i att skapa en hållbar och utvecklande tränings- och tävlingsmiljö där varje individ ges möjlighet att, efter egna förutsättningar och mål, utvecklas i sin takt mot en önskad nivå.

Ta del av den inspelade mötesplatsen i efterhand:

- 📄 [Videomaterial från mötesplatsen](#)
 - 📄 [Prestationsinriktade föreningsmiljöer \(Förbundets plattform och material\)](#)
 - 📄 [RF/SISU Stockholms presentation \(PDF\)](#)
-

17 jun 2020 - Föreningsforum Covid-19

Coronapandemin har påverkat alla våra föreningar. Vad händer i höst? Hur planerar vi för verksamheten framåt utan att veta hur pandemin kommer att utveckla sig? Ta möjligheten att prata ihop dig med andra styrelser och dela idéer och erfarenheter!

Mer info och anmälan:

- 📄 [Ladda ner inbjudan](#)
-

10 jun 2020 - Krishantering

Har din förening en uppdaterad krishanteringsplan? Här får du möjligheten att få ta del av vad en kris kan innebära och vad som är viktigt för föreningen att tänka på. Vi pratar också om själva utformningen av en plan för krishantering.

Mer info och anmälan:

- 📄 [Ladda ner inbjudan](#)
-

28 maj 2020 - Barnkonventionen

Barnkonventionen blev lag den 1 januari 2020, men vad innebär den egentligen för oss som gymnastikföreningar? Med hjälp av en expertpanel hjälper vi er att reda ut era frågeställningar.

Ta del av den inspelade mötesplatsen i efterhand:

- 📄 [Youtube - Inspelning av mötesplats Barnkonventionen](#)
 - 📄 [Helen Alpstigs presentation \(PDF\)](#)
 - 📄 [Youtube - GF Östs introduktionsvideo om Barnkonventionen](#)
-

16 april 2020 - NPF-föreläsning

"Träna barn och ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar". Vänder sig till dig som vill stärka ditt ledarskap för att kunna inkludera fler inom svensk idrott.

Ta del av den inspelade föreläsningen i efterhand:

- 📄 [Youtube - Inspelning av NPF-föreläsning](#)
-

10 okt 2019 april - Ny i förening

Träffen syftade till att ge grundläggande och bred information om föreningslära och Svensk Gymnastik inom region Öst.

Presentationer från träffen 10 okt 2019:

[📄 GF Öst - Organisation, föreningsstöd mm](#)

[📄📄 Kim Rehnfeldt, SISU - Föreningslära📄📄](#)

29 jan 2019 - Anläggningar och opinion

"Föreningsforum på temat anläggningar, opinionsbildning mot kommun och gymnastiken som samhällsaktör med Sandro Wennberg, VD på Influera PR och Kommunikation och Daniel Glimvert, anläggningsansvarig på Gymnastikförbundet nationellt."

[📄 Ta del av presentationen från föreningsträffen här.](#)



Sommarhälsning från GF Öst

30 JUN 2020 09:53

En sommarhälsning och lite nyheter från regionens ledning

Vi kommer från en vårtermin som har prövat och utmanat oss på fler sätt än vad vi kunnat föreställa oss vid årets början. Covid-19 har tvingat oss att ställa om hur vi bedriver verksamhet samt hur vi möts med hjälp av olika digitala hjälpmedel. Vi ser att föreningar i vår region visar prov på kreativitet och engagemang när de ställer om från en ordinarie verksamhet till andra sätt att erbjuda möjlighet till utomhusträning, begränsad träning och kreativa schemaläggningar. Vi vill ge en stor eloge till alla er föreningar för det fina arbete ni bedriver, även i tider då förutsättningarna förändras kraftigt.

Många föreningar i regionen som normalt klarar sin ekonomi genom att hålla arrangemang, som ger välbehövligena intäkter, har fått se över sin ekonomiska situation för att överleva. Detta är även verkligheten för GF Öst där det inneburit en stor omställning både verksamhets- och personalmässigt, då vår ekonomi till stor del baseras på en omfattande utbildningsverksamhet. När utbildningarna under våren kraftigt reducerats i takt med de restriktioner som införts i hela vårt samhälle, så har vi fått se en kraftigt reducerad intäkt. Det i sin tur utmanar oss ekonomiskt, då detta är vår främsta intäktskälla jämte statliga- och förbundsbaserade bidrag. Under maj månad har vi nödgats att korttidspermittera personal som ni säkerligen märkt av om ni har regelbunden kontakt med vårt regionala kansli. Arbetsstyrkan är reducerad med 40 % per anställd, vilket gör att prioriteringar och arbetstider har lagts om fram till och med sista augusti. I juni månad fick styrelsen även ta det tråkiga beslutet att en utav regionens anställda behövde sägas upp med anledning av arbetsbrist och ekonomi.

Jonatan Petersson vars huvudsakliga fokus har varit föreningskontakt och föreningsstöd har behövts varslas, vilket gör att vi behöver prioritera om och anpassa regionens arbete inför hösten utifrån dessa nya förutsättningar. Jonatan gör sin sista arbetsdag på Gymnastikförbundet Öst den 31 augusti.

Som med alla kriser så blir vi utmanade i vårt sätt att arbeta och vi tvingas ibland till tuffa beslut. I relation till det så kan vi även notera flera positiva aspekter som exempelvis den kraft- och idériakedom som finns inom gymnastikrörelsen nationellt och i synnerhet regionalt. Vi har tvingats ställa om sättet att mötas på i digitala former, men som vi också ser som positiva synergier inför framtidens mötesplatser och erfarenhetsutbyten.

Även om vi har gått och fortsatt går i ganska kraftig motvind, så hoppas vi att vinden mojnar inför hösten och att vi utifrån de nya förutsättningarna fortsatt kan erbjuda er föreningar det fina stöd som ni behöver och förväntar er av oss. Våra utbildningar kommer under augusti månad att vara fortsatt reducerade, men kommer i viss omfattning erbjudas digitalt. Vi ber er hålla koll på vår hemsida för aktuell status kring respektive planlagd utbildning. Vår kapacitet inom föreningsstöd kommer framöver att bli begränsad och vi kommer behöva luta oss mer mot resurserna som finns på RF/SISU Stockholm respektive Gotland, men vi hoppas ändå att med gemensamma krafter kunna erbjuda er föreningar ett antal mötesplatser för att fortsatt kunna fånga upp viktiga frågor och signaler i ert fortsatta arbete.

En varm och solig sommar är förhoppningsvis i antågande och därmed också semestertider. Vi vill med det uppmärksamma er på att vårt kansli kommer vara helt stängt under veckorna 29-32. Vår personal kommer att vara fortsatt permitterad fram till den 31 augusti, samt ha lite olika frånvaro i juli och augusti med anledning av semestrar och föräldraledighet enligt nedan;

- **Kristian Gunnarsson**, kanslichef, semester och föräldraledig perioden 9 juli-30 augusti
(akuta ärenden och kontakt under denna period sker till ordförande Stefan Agnvall på stefan.agnvall@gymnastik.se)
- **Hanna Grahn**, idrottskonsulent utbildning, semester 9 juli-6 augusti
- **Jonatan Petersson**, idrottskonsulent föreningsstöd, semester 13 juli-10 augusti
- **Danielle Marand**, föräldraledig fram till 15 oktober.

Vi vill med den informationen och de orden önska er en riktigt härlig sommar och tack för samarbetet under en händelserik och annorlunda vår. Vi hoppas att sommaren kommer att ge oss alla en möjlighet att kunna umgås på trygg distans till våra nära och kära. Vi hoppas även kunna ta emot hösten med ny kraft och nya förutsättningar så att vi med gemensamma krafter kan fortsätta driva på Svensk Gymnastiks utveckling.

Ta hand om varandra och soliga sommarhälsningar!

Stefan Agnvall, ordförande

Yvonne Nibelius, vice ordförande

Kristian Gunnarsson, kanslichef

Gymnastikförbundet Öst önskar dig en härlig sommar!

Kansliet har semester och är stängt vecka 29-32

Kristian - semester och föräldraledig 9 juli - 30 augusti

Hanna - semester 9 juli - 6 augusti

Jonatan - semester 13 juli - 10 augusti

* personalen är fortsatt permitterad och arbetar 60% fram till sista augusti



Lyssna

Semester på GF Östs kansli

06 JUL 2020 12:51

GF Östs kansli håller stängt v.29-32. Trevlig sommar!



Lyssna

Mötesplats 22 sep - Prestationsinriktade föreningsmiljöer

08 JUL 2020 16:26

Välkommen till mötesplats om stödmaterialet "Prestationsinriktade föreningsmiljöer!"

Den 22 september kl 18:00-20:00 bjuder GF Öst föreningsstyrelser att delta på en mötesplats om det nyframtagna "Prestationsinriktade föreningsmiljöer". Det syftar till att stötta er förening i att skapa en hållbar och utvecklande tränings- och tävlingsmiljö där varje individ ges möjlighet att, efter egna förutsättningar och mål, utvecklas i sin takt mot en önskad nivå.

[Mer information och anmälan finner ni här!](#)



[Lyssna](#)

Tack för den här tiden Jonatan!

15 SEP 2020 10:48

Den 31 augusti arbetade vår idrottskonsulent Jonatan Petersson sin sista dag på GF Öst.

I sviterna av Covid19 har Gymnastikförbundet Öst tvingats att dra ner på kostnader och däri dessvärre nödgats att säga upp en i personalstyrkan. Det är ett beslut som aldrig är roligt att ta, men den här pandemin och det här året påverkar oss mer än vad vi önskar.

Jonatan inledde sin anställning på regionen i projektform redan sommaren 2016. Många känner Jonatan som idrottskonsulenten som har arbetat i förbundets olika riktade projekt genom åren, "vita fält" och "utveckla och behålla". Han har även under det senaste året arbetat mer med en övergripande föreningsutveckling och stödfunktion, många har då också fått lära känna Jonatan genom ett telefonsamtal eller ett föreningsbesök, eller genom någon av regionens alla mötesplatser.

Som alltid är det svårt att säga hej och tack till en vän och kollega, men vi är säkra på att Jonatan har framtiden för sig och som gammal SM-mästare i Tricking är vi säkra på att han kommer landa på fötterna igen inom kort.

Vi önskar Jonatan lycka till i sina framtida åtaganden och flaggar upp för er föreningar om ni är i behov av att anställa en idrottskonsulent med Jonatans kompetens i en nära framtid, så förmedlar vi gärna den kontakten.

Frågor som rör föreningsutveckling och föreningsstöd går fortsatt bra att rikta till oss på regionkontoret på ost@gymnastik.se eller till någon av RF/SISUs idrottskonsulenter med ansvar för gymnastik, Sanna Nilsson (Stockholm) eller Annelie Blixt (Gotland).

Digitala Regionstävlingar i Truppgymnastik

29 SEP 2020 14:34

TTK Öst och GF Öst presenterar:

REGIONSTÄVLINGARNA HT20!

TTK Öst och GF Öst presenterar: REGIONSTÄVLINGARNA HT20!

Varmt välkomna till en digital tävling för att stilla gympatävlingsсуget! Den 14 november samlar vi regionens eminenta domare för att på storskärm avgöra vilka som tar hem titlarna som regionsmästare hösten 2020!

Hur går då detta till? Jo, deltagande lag kommer att skicka in sina filmer till TTK Öst som sedan kommer ladda upp dessa på regionens Youtubekanal. Filmerna spelas in under valfri träning och skickas in mellan 5-8 november.

Tävlingen är en mångkamp och riktar sig till gymnaster på nivå 3, 4, 5 och 6. Regler som gäller är Nationella bedömningsreglemente Trupp 2.0 samt tillhörande regionala tävlingsbestämmelser på respektive nivå. Domarna kommer utöver bedömning även att ge feedback till lagen som skickas ut separat efter tävlingen. Perfekt tillfälle att inhämta utlåtanden från domarna tills vi får hålla fysiska tävlingar igen! Inget fysiskt pris kommer att delas ut denna gång men en tid i rampljuset på regionens sociala medier utlovas.

Kostnad 500 kr per deltagande lag.

Sista dag för anmälan är 20 oktober. Information om hur filmerna ska filmas samt skickas in meddelas till anmälda lag senast 23 oktober. Först till kvarn!

[Klicka här för att komma till anmälan!](#)



Lyssna

Videomaterial från mötesplatsen Prestationsinriktade föreningsmiljöer

01 OKT 2020 10:40

Nu kan du se vår genomförda mötesplats i efterhand!

Vi riktar ett varmt tack till medverkande föreläsare, föreningar och föreningsrepresentanter på Gymnastikförbundet Östs mötesplats kring prestationsinriktade föreningsmiljöer den 22 september 2020. Nu har även ni som missade detta tillfälle möjligheten att ta del av informationen i efterhand via det inspelade videomaterialet nedan.

Vi hoppas med detta att ni föreningar känner att ni får en bra introduktion till förbundets nya material och den utvecklade plattformen, samt hoppas att det kan föda nya tankar och diskussioner i styrelsen kring er förenings utveckling framgent.

Vi önskar er ett stort lycka till med ert fortsatta arbete och tveka inte att höra av er till RF/SISU i Stockholm eller på Gotland för stöd och hjälp i processerna, alternativt till oss på regionen.

Videomaterial från mötesplatsen

<https://www.youtube.com/watch?v=r3DhBxr7xYU&feature=youtu.be>

Prestationsinriktade föreningsmiljöer

[https://www.gymnastik.se/forforeningar/foreningsutveckling/foreningsmiljo/prestati
onsinriktadforeningsmiljo/](https://www.gymnastik.se/forforeningar/foreningsutveckling/foreningsmiljo/prestati
onsinriktadforeningsmiljo/)

Här hittar ni:

- *Direktgång till Prezi och utvecklingsplattformen*
- *Den presentation som vi visade under kvällen*
- *Så här kommer ni igång - Snabbguide*
- *Utskrivbara PDF för varje utvecklingsområde (1-9)*

RF/SISU Stockholm

[Ta del av RF/SISU Stockholms presentation från mötesplatsen](#)

Mötesplats 21 okt - Föreningsforum Covid-19 📄

(2020-10-05 12:28)

Välkommen på regionens föreningsforum den 21 oktober.

[Läs mer](#)



Lyssna

Mötesplatser i region Öst

Här återfinner ni en kalender med inplanerade regionala mötesplatser framöver, fysiska och digitala möten, samt material från tidigare arrangemang.

Under våren har GF Öst ordnat temabaserade Mötesplatser där ni föreningar fått möjlighet att utbyta erfarenheter, idéer och utmaningar med varandra. Stort tack till alla er som deltagit, det har blivit väldigt bra diskussioner under träffarna!

Varje mötesplats har haft olika teman (se nedan). Vi från kansliet har funnits med under träffarna, men de här tillfällena har framför allt varit till för er föreningar att få kontakt och erfarenhetsbyte med varandra. Mötesplatserna har varit kostnadsfria och genomförts digitalt via Teams.

Vårens sista mötesplats har ägt rum och nu tar vi sommaruppehåll. Har du önskemål om ett tema att diskutera i höst? Skriv gärna det till oss på: ost@gymnastik.se

Kommande mötesplatser

1 december 2022 - Ordförandeforum: fokus arbetsgivarfrågor

I samarbete med RF-SISU Stockholm bjuder vi in till denna mötesplats som riktar sig till dig som är ordförande eller ledamot i en gymnastikförening tillhörande GF Öst och som upplever att du behöver stöd i arbetsgivarfrågor.

Vi ses den 1 december kl. 18:00 - 21:00 på Clarion Hotell, Skanstull (adress: Ringvägen 98). Vi bjuder på smörgås och kaffe under kvällen.

Vid denna mötesplats kan vi endast erbjuda två platser per förening. Vår förhoppning är att vi ska kunna erbjuda denna typ av nätverksträff igen, beroende på intresset. Det är också först till kvarn-principen som kommer tillämpas då vi har ett begränsat antal platser.

Anmälan görs [HÄR](#)

Genomförda mötesplatser

6 oktober 2022 - Mötesplats: Ordförandeträff

Mötesplatsen riktar sig till dig som är ordförande i en gymnastikförening tillhörande GF Öst. Även du som ledamot i en förening är välkommen att delta. Kvällens fokus är dialog och erfarenhetsutbyte. GF Östs styrelse vill få veta hur er förening har det, vilka framgångar ni upplever och utmaningar ni står inför, detta för att vi vill veta hur vi på bästa sätt ska kunna stötta, men också för att kunna lära av varandra. Vi kommer också informera om olika ekonomiska bidrag det finns att söka, de nya anvisningarna i barn- och ungdomsgymnastik samt kommande nyheter i regionen.

[Läs mer information och anmäl dig här](#)

1-2 oktober 2022 - Checklistan: 24 steg mot bättre artisteri och komposition

Workshop för tränare och koreografer i gymnastik med Tatiana Berghwall och Julia Rumbutis. Kursen följer kraven från COP 2022-24 i Kvinnlig AG men artisteri och komposition är viktigt även för våra övriga gymnastikinriktningar så alla tränare är välkomna att delta!

[Läs mer och anmäl er här](#)

23-24 augusti 2022 - Mötesplats Anställd i förening

Varmt välkomna till höstens mötesplats som denna gång är lite speciell då vi får ett helt dygn tillsammans på vårt fantastiska Lillsved. Det är kostnadsfritt att delta och vi hoppas att många av er har möjlighet att komma. Mer info och anmälan i bifogad pdf. Anmäl dig senast den 26 juni.

27 april 2022 - Mötesplats: Anställd i förening

Vi har bjudit in Gymnastiktruppen Vikingarna som efter 20 års hårt arbete, ständig dialog och uppvaktning av kommunen nu äntligen är på gång med byggandet av sin nya hall på Lidingö. De kommer och berättar om hur de gått tillväga rent ekonomiskt men också vilka argument de lagt fram till politiker i kommunen för att få till sin hall. Under förmiddagen har vi också avsatt tid för att gemensamt diskutera de nya anvisningarna för barn- och ungdomsgymnastiken, detta för att skapa samsyn och reda ut eventuella frågetecken. Vi hoppas på att få en fin förmiddag tillsammans och även få tid till snack och nätverkande. Varmt välkomna önskar Maria, Hanna och Rebecca på GF Öst

[Läs mer information och anmäl dig via inbjudan](#)

27 januari 2022 - Informationsträff om Gymnaestradan 2023

Följ länken för att ta del av informationen i efterhand: [Digital mötesplats_Informationsträff om Gymnaestradan 2023-20220127_184026-Mötesinspelning.mp4](#)

13 november 2021 - Seniorledardag

Detta är en dag för dig som är ledare eller funktionär i en av regionens gruppträningsföreningar med seniorverksamhet.

Under dagen får vi, under ledning av erfarna ledare, testa på delar ur materialet "Lättsamt Träningspaket", så som: sittgympa och funktionell styrka i cirkel-form. Vi tränar inne och ute och vi får tid till dialog och erfarenhetsutbyte.

[Läs mer i inbjudan](#)

23 okt 2021 - Konferensdag: Prestationsinriktade föreningsmiljöer

GF Öst, i samverkan med RF-SISU Stockholm, bjuder in föreningar i regionen till en inspirationsdag med fokus på Prestationsinriktade Föreningsmiljöer. Tanken med dagen är att skapa en gemensam träffpunkt där föreningen får en genomgång av materialet samt inspiration och vägledning tillsammans med andra föreningar. Det kommer att finnas tid att inspirera varandra genom att dela med er av vad ni gör bra idag samt tid för reflektion och eftertanke kring vad er förening behöver utveckla.

[Mer information och anmälan](#) 

14 oktober 2021 - Mötesplats: Anställd i förening

Eftersom det var så länge sedan vi sågs vill vi passa på att skapa möjligheter till dialog och diskussion. Älvsjögympans ordförande berättar om hur de under pandemin valde att storsatsa på extern kommunikation. Tumba Gymnastik berättar om hur pandemin fört med sig att många gymnaster slutat att själva vara utövare i föreningen, men istället blivit ledare, vilket påverkat deras återväxt mycket positivt. Det kommer också finnas tid att prata och ställa frågor till oss på GF Öst.

[Läs mer i inbjudan](#) 

7 september 2021 - Inspirationsföreläsning

Efter en tung period som präglats av covid-19 och dess tillhörande restriktioner hoppas vi att vi nu går mot ljusare tider. För att få en bra och härlig start på terminen bjuder GF Öst in till denna föreläsning som vi hoppas ska kunna ge var och en lite pepp och inspiration till terminens alla utmaningar och gärningar. Alla ledare, styrelser och föreningsanställda är varmt välkomna!

[Mer information och anmälan](#) 

2 september 2021 - Föreningsforum

Trots att pandemin tycks avta och fler och fler restriktioner hävs, så har pandemin påverkat alla föreningar på olika sätt, vilket troligtvis kommer fortgå under en period. Ett resultat av detta är dalande medlemssiffror och bristande motivation. Under föreningsforumet hoppas vi på att få till en dialog där vi kan utbyta erfarenheter med varandra och bland annat diskutera: Vilka utmaningar står föreningen inför? Vilka behov av stöd finns och vad önskar ni av oss på regionen?

[Mer information och anmälan](#) 

10 juni 2021 - Hur kan vi samverka kring Parkour?

En parkour-expert kommer att finnas på plats för diskussion kring hur man kan samverka kring området.

2 juni 2021 - Medlemsregister

Vilket medlemsregister använder föreningarna? För- och nackdelar diskuteras.

27 maj 2021 - Så dömer domaren

En domare kommer att finnas på plats och besvara era frågor som kan uppkomma i samband med tävling inom trupp gymnastiken. Förbered gärna frågor att ställa.

19 maj 2021 – Hur behålla gymnaster och ledare?

Erfarenhetsutbyte om hur man under en pandemi kan behålla både gymnaster och ledare när motivationen tryter.

4 maj 2021 – Bredd och Behålla

Erfarenhetsutbyte om bredd och behålla perspektiv (vuxengympa)

29 april 2021 – Digitala tävlingar och uppvisning

Erfarenhetsutbyte kring tävlingar/uppvisningar för er som vill dela med er av hur ni har gjort och för er som vill få idéer eller upplever er ha utmaningar kring området.

27 april 2021 – Anställd i förening

20 april 2021 – En kväll med SHEDO –psykisk ohälsa bland unga

SHEDO är en ideell förening vars syfte är att sprida kunskap om självskadebeteende och ätstörningar, ge stöd åt drabbade och anhöriga samt arbeta för en bättre vård för dessa grupper.

15 april 2021 - Kontakt med föräldrar under pandemin

22 feb 2021 - Föreningsforum Covid-19 (Uppföljningsmöte)

Coronapandemin har påverkat alla våra föreningar med bland annat inställda träningar, anpassad verksamhet och inställda arrangemang. Gymnastikförbundet Öst (GF Öst) träffade flera av er vid två tillfällen föregående år för att diskutera tankar och utmaningar kring verksamheten. Nu har vi en vår med nya utmaningar och GF Öst vill nu bjuda in föreningsstyrelserna till ett uppföljningsmöte.

Mer info och anmälan:

📄 [Ladda ner inbjudan](#) 📄

2021 - Friståendekonvent (Genomförande senare i relation till Covid-19 restriktioner)

GF Öst och SisteP bjuder in till två inspirationsutbildningar inom Fristående; "Smarta fristånden i övergångsfasen" samt "Bygg ditt fristående och maxa dina

friståendeträningar".

Mer info och anmälan kommer längre fram

25 nov 2020 - Anställd i förening

Höstens mötesplats tar sin utgångspunkt i utbildningsfrågorna. Vad händer inom förbundets utbildningsrevision och vad behöver vi i föreningen göra för att anpassa oss till det nya formatet? Konverteringsnycklar – vad händer med mina gamla licenser inom trupp och hur översätts de till det nya systemet? Vi vill trygga er i de frågorna och delge vad som gäller när väl vårterminen kör igång. Därtill kommer vi även delge information från Gymnastikförbundet Öst hur genomförandet, förutsättningarna och utbildningspaketeringen ser ut för 2021.

Mer info och anmälan:

[📄 Ladda ner inbjudan](#)

21 okt 2020 - Föreningsforum Covid-19 (Uppföljningsmöte)

Coronapandemin har påverkat alla våra föreningar sedan mars månad i år med bland annat inställda träningar, anpassad verksamhet och inställda arrangemang. Gymnastikförbundet Öst (GF Öst) träffade flera av er föreningsstyrelser i juni för att diskutera tankar och utmaningar kring höstens verksamhet. Nu har vi kommit igång med höstens träningar och GF Öst vill nu bjuda in föreningsstyrelserna till ett uppföljningsmöte.

Mer info och anmälan:

[📄 Ladda ner inbjudan](#)

22 sep 2020 - Prestationsinriktade föreningsmiljöer

Information och mötesplats om stödmaterialet "Prestationsinriktade föreningsmiljöer", som syftar till att stötta er förening i att skapa en hållbar och utvecklande tränings- och tävlingsmiljö där varje individ ges möjlighet att, efter egna förutsättningar och mål, utvecklas i sin takt mot en önskad nivå.

Ta del av den inspelade mötesplatsen i efterhand:

[📄 Videomaterial från mötesplatsen](#)

[📄 Prestationsinriktade föreningsmiljöer \(Förbundets plattform och material\)](#)

[📄 RF/SISU Stockholms presentation \(PDF\)](#)

17 jun 2020 - Föreningsforum Covid-19

Coronapandemin har påverkat alla våra föreningar. Vad händer i höst? Hur planerar vi för verksamheten framåt utan att veta hur pandemin kommer att utveckla sig? Ta möjligheten att prata ihop dig med andra styrelser och dela idéer och erfarenheter!

Mer info och anmälan:

[📄 Ladda ner inbjudan](#)

10 jun 2020 - Krishantering

Har din förening en uppdaterad krishanteringsplan? Här får du möjligheten att få ta del av vad en kris kan innebära och vad som är viktigt för föreningen att tänka på. Vi pratar också om själva utformningen av en plan för krishantering.

Mer info och anmälan:

📄 [Ladda ner inbjudan](#)

28 maj 2020 - Barnkonventionen

Barnkonventionen blev lag den 1 januari 2020, men vad innebär den egentligen för oss som gymnastikföreningar? Med hjälp av en expertpanel hjälper vi er att reda ut era frågeställningar.

Ta del av den inspelade mötesplatsen i efterhand:

📄 [Youtube - Inspelning av mötesplats Barnkonventionen](#)

📄 [Helen Alpstigs presentation \(PDF\)](#)

📄 [Youtube - GF Östs introduktionsvideo om Barnkonventionen](#)

16 april 2020 - NPF-föreläsning

"Träna barn och ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar". Vänder sig till dig som vill stärka ditt ledarskap för att kunna inkludera fler inom svensk idrott.

Ta del av den inspelade föreläsningen i efterhand:

📄 [Youtube - Inspelning av NPF-föreläsning](#)

10 okt 2019 april - Ny i förening

Träffen syftade till att ge grundläggande och bred information om föreningslära och Svensk Gymnastik inom region Öst.

Presentationer från träffen 10 okt 2019:

📄 [GF Öst - Organisation, föreningsstöd mm](#)

📄 [Kim Rehnfeldt, SISU - Föreningslära](#)

29 jan 2019 - Anläggningar och opinion

"Föreningsforum på temat anläggningar, opinionsbildning mot kommun och gymnastiken som samhällsaktör med Sandro Wennberg, VD på Influera PR och Kommunikation och Daniel Glimvert, anläggningsansvarig på Gymnastikförbundet nationellt."

📄 [Ta del av presentationen från föreningsträffen här.](#)

Fysiska kurser ställs in!

19 NOV 2020 09:36

Samtliga fysiska kurser i Region Öst ställs in under resterande tid av året.

Med anledning av Covid-19 har vi nu beslutat att ställa in Tumbling Steg 3 (19-20 dec) och Trampett/Tumbling Steg 4 (11-13 dec) i Stockholm.

Under de senaste veckorna har de tillkommit flertalet restriktioner som gör det omöjligt att genomföra kursen och samla alla deltagare, utbildare och demogymnaster från hela landet på ett säkert sätt.

Vi vet om att båda kurserna har ett stort behov av att genomföras och Förbundet håller på att se över hur vi ska kunna anordna kurserna i denna situation, innan det nya utbildningssystemet träder i kraft. Så snart vi har hittat en lösning kommer ni få information om hur vi går vidare med er som är anmälda till kurstillfällena.

Vi beklagar givetvis att detta beslut kommer med kort varsel! Vi har noga följt de rekommendationer och direktiv som har publicerats under den senaste tiden, och har haft ambitionen att genomföra kurserna så långt det har varit möjligt. Men vi anser nu att det bästa beslutet för samtliga deltagare och gymnaster är att ställa in dessa utbildningar.

Vid frågor än ni välkomna att kontakta oss på ost@gymnastik.se.



[Lyssna](#)

Vi söker en vikarierande kanslichef

24 NOV 2020 12:24

Har erfarenhet av ideell sektor, utvecklingsarbete samt av personal- och budgetansvar?

Vår nuvarande kanslichef går under våren på föräldraledighet och vi söker i dennes frånvaro nu en vikarierande kanslichef under ett års tid.

Läs mer om tjänsten och hur du ansöker nedan.

[Annons - Vikarierande Kanslichef på Gymnastikförbundet Öst](#)



Foto: Kristian Gunnarsson

[Lyssna](#)

Årsmöte i GF Öst - 21 mars 2021

30 NOV 2020 16:30

Gymnastikförbundet Öst bjuder in till årsmöte söndagen den 21 mars 2021

Plats

Årsmötet kommer att genomföras digitalt, mer information om dess genomförande kommuniceras senare.

Preliminära tider

13.00 Start för årsmötet

16.00 (cirka) Avslut

Kallelse med årsmöteshandlingar görs tillgängliga/översänds till röstberättigade ombud/föreningar senast två veckor före mötet. Denna kallelse ska innehålla:

- förslag till föredragningslista för mötet,
- verksamhetsberättelse och årsredovisning, inklusive revisionsberättelse,
- verksamhetsplan med tillhörande budget för kommande två år,
- styrelsens förslag (propositioner),
- inkomna motioner till årsmötet - vilka ska vara åtföljda av styrelsens yttrande, samt
- valberedningens förslag

Röstlängdsunderlaget upptar de föreningar som senast den 31 december föregående år har fullgjort sina stadgeenliga förpliktelser mot Gymnastikförbundet samt de förpliktelser mot region, som kan ha bestämts av regionens årsmöte. Förening ska inge fullmakt för sitt ombud. I fullmakten ska ombuds rätt att utöva föreningens rösträtt anges.

Anmälan

Görs tillgänglig närmare inpå årsmötet i februari

Motioner

Förslag till ärende att behandlas vid regionens årsmöte ska vara regionstyrelsen tillhanda senast två månader före årsmötet, det vill säga senast den **21 januari**. Rätt att inge förslag tillkommer regional röstberättigad förening.

Valberedningen önskar förslag

Gymnastikförbundet Östs valberedning påminner om nomineringar från er föreningar till posten som ordförande samt ledamöter till regionstyrelsen, för en tid av två (ordförande) respektive fyra år (ledamot).

För att underlätta valberedningens arbete ser vi gärna att ni inkommer med förslag i god tid, men det går självklart bra att inkomma senast den **7 februari** i enlighet med stadgarna. Mer information om nomineringsförfarandet kommer att skickas ut av Valberedningen framöver.

För eventuella frågor eller kandidatnomineringar kan ni ta kontakt med Valberedningens ordförande, Henrik Eller på valberedningenost@gymnastik.se

Arbeta i Valberedningen?

Har ni föreningar även bra förslag på personer, med ett brett nätverk i den regionala gymnastikrörelsen, som skulle passa i uppdraget kring Gymnastikförbundet Östs valberedning, uppmanas ni nominera kandidater till det uppdraget senast den **7 februari**. Dessa nomineringar skickas till det regionala kansliet på ost@gymnastik.se som är valberedningssamordnare.

Årets ledare och förening 2020

18 DEC 2020 11:12

Det har blivit dags att nominera årets ledare och förening 2020!

Skriv en nominering på **högst två A4-sidor** där ni motiverar varför ledaren eller föreningen bör vinna utmärkelsen.

Skicka nomineringen till ost@gymnastik.se, senast 15 februari 2021. Vänligen beskriv målande varför ni vill nominera ledaren eller föreningen, utifrån nedanstående kriterier!

Kriterier Årets ledare:

1. är en förebild för Svensk Gymnastik.
2. har en förmåga att engagera andra.
3. skapar glädje och gemenskap.

4. förmedlar nyfikenhet och arbetar inkluderande.
5. bidrar till trygga och utvecklande träningsmiljöer.

Kommentar till Årets ledare:

Dessa fem kriterier bygger på uppförandekoden och våra nyckelfaktorer (ett till fyra). Fokus har flyttats från nytänkande och resultat till att vara nyfiken och bidra till utvecklande träningsmiljöer. Stor vikt läggs vid det vi vet skapar förutsättningar för positiva resultat: inre driv, glädje, gemenskap, trygga och utvecklande träningsmiljöer. Gymnastikförbundet vill uppmuntra ett processinriktat och holistiskt ledarskap genom kriterierna ovan, helt i linje med "gymnastikens goda ledarskap".

Kriterier Årets förening:

1. verkar i enlighet med Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell.
2. uppmuntrar till rörelse hela livet efter föreningens egna förutsättningar
3. har en välfungerande och jämställd föreningsledning.
4. har en inkluderande föreningskultur och arbetar aktivt för att nå nya målgrupper.
5. har uppnått konkreta resultat utifrån uppsatt verksamhetsplan och visionsmål.
6. är lyhörd och öppen för medlemmarnas åsikter och önskemål.
7. tar ansvar för och utvecklar ledarskapet inom föreningen.
8. har skapat trygga och utvecklande träningsmiljöer.

Kommentar till Årets förening:

Kriterierna fokuserar på att ha en välmående förening som tar ansvar för sina medlemmar och arbetar för att nå utsatta mål. Grundförutsättningar är att föreningarna verkar i enlighet med utvecklingsmodellen och idén om rörelse hela livet. Det innebär inte att föreningen själva behöver ha verksamhet i alla stadier. Det finns ett starkt signalvärde i punkt tre vilken dessutom går hand i hand med RF:s utvecklingsresa med fokus på jämställdhet. Gällande den femte punkten, resultat, så är alla föreningar olika och det är bättre att utgå från föreningens resa än att ha krav på att växa, vara välkänd på sin ort osv. som fanns i de tidigare kriterierna.

Listan över kriterier uppgår till åtta punkter men det utesluter inte att fler saker kan vägas in i bedömningen. Exempel är att premiera samverkan med andra föreningar på orten, flera verksamheter eller målgrupper inom föreningen, deltagande på utvecklingsevent i Gymnastikförbundets regi.

Prisutdelning

Regionstyrelsen utser regionens vinnare som uppmärksammas under lämpligt tillfälle under 2021.

Vinnarna i region Öst går därefter vidare och tävlar mot övriga regioners vinnare om de nationella utmärkelserna Årets ledare och Årets förening. Svenska Gymnastikförbundets styrelse väljer segrande ledare och förening.

Årets Ledare får 10 000 kronor samt glasstatyett med gravyr. Tillfälle för utdelning av utmärkelsen bestäms av juryn, i samråd med berörd pristagare.

Årets Förening får 15 000 kronor samt pokal med gravyr. Tillfälle för utdelning av utmärkelsen bestäms av juryn, i samråd med berörd förening.

God Jul och Gott Nytt År!

22 DEC 2020 13:16

Kansliet tar juledigt den 23 december till den 4 januari.

Efter ett omtumlande verksamhetsår i pandemins fotspår vill vi tacka alla föreningar, ledare och gymnaster för ert driv och uthållighet i dessa utmanande tider, som på så många sätt förhindrar oss från att göra det vi älskar allra mest - gymnastik.

Stort tack även till alla kommuner och organisationer runt omkring oss för goda samtal och samarbeten under året som gått.

Vi önskar er alla en välförtjänt juledighet, ta hand om varandra och så hoppas vi på ett ljusare verksamhetsår 2021!

God Jul och Gott Nytt År!

