

Region Norr Samlade nyheter 2018

Årsrapporten 2017

09 JAN 2018 10:34

Senast den 25 februari 2018 ska varje förening lämna sin årsrapport för perioden 1 januari-31 december 2017 till Gymnastikförbundet .

Kommande vecka kommer varje förening att få ett brev med information om årsrapporten 2017. Säkerställ att era kontaktuppgifter är rätt och kontakta Gymnastikförbundet centralt om ni inte får detta brev, varken per post eller e-post.

Rapportering i IdrottOnline

Rapporteringen, som är obligatorisk för samtliga medlemsföreningar, görs i er förenings IdrottOnline-sida. En guide hur du går tillväga finns i brevet som skickas ut från Gymnastikförbundet.

Rapportera senast 25 februari

Vänligen notera att sista datum för att skicka in er förenings årsrapport för 2017 är **den 25 februari 2018** ([samma dag som LOK-stödsansökan ska vara inne](#)). Efter detta datum faktureras en förseningsavgift på 700 kr.

Mer information

[Klicka här för att läsa mer om årsrapporten och för att hitta relevanta kontaktuppgifter](#)

>>



LyssnaFocus

Det unga inflytandet behövs inom gymnastiken!

11 JAN 2018 12:06

GF Norr söker ledamöter till en Ungdomskommitté. Varför? För att det unga inflytandet behövs inom gymnastiken! Här berättar Amanda Gustavsson, ordförande i nationella Ungdomskommittén, om allt roligt ett kommittéuppdrag kan innebära.

Hej Amanda Gustavsson, vad är din roll i gymnastiksverige?

– Jag är ordförande i den nationella Ungdomskommittén och jag är intresserad av att stärka ungas medvetenhet och inflytande i föreningen, regionen och nationellt.

Varför gick du med i nationella Ungdomskommittén?

– Jag hade faktiskt ingen aning om vad det var. När jag fick frågan sa jag bara ja för att ta reda på vad det var och om det var kul – och det var det!



Nationella Ungdomskommittén, från vänster: Sandra Carlsson, Amanda Gustavsson, Melker Eriksson, Sebastian Hellgren

Vad gör kommittén, i stora drag?

- Vi har två olika uppgifter. Den ena är att hitta på saker för att se till att unga som inte tävlar, utan bara gillar att träna världens roligaste idrott, ska få möjlighet till det. Det kan vara genom att inspirera fler ledare, arrangera läger eller sprida information om aktiviteter som exempelvis Eurogym.



Kommittén tog för många år sedan fram dessa mobilskal för att unga inom gymnastiken skulle kunna känna större tillhörighet och gemenskap

Det andra vi har jobbat med är att stärka ungas roll i föreningarna. Det har vi gjort genom att påminna styrelser och valberedningar om fördelarna med och vikten av ett ungt perspektiv i styrelsen. Sedan har vi också jobbat direkt mot unga för att öka deras medvetenhet och delaktighet i föreningarna, på andra positioner än som gymnaster och ledare.

På vilket sätt hörs era röster?

– Gymnastikförbundets styrelse ser också att detta är ett viktigt område och därför sitter en från i kommittén med på alla styrelsemöten för att kunna delta och diskutera olika frågor, men vi har ingen rösträtt, det kallas att vi har en adjungerad plats.

Vad är det roligaste med uppdraget?

– All erfarenhet från att organisera projekt, men också de olika tillställningar som vi åker på och självklart att få möta så många roliga och viktiga personer.

Har du något roligt minne att dela med dig av från arbetet i kommittén?

– Vi har skapat ett gymnastikspel som heter Gymnastikfreak, det var en rolig process. När vi hade fått slutprodukten och skulle premiärspela trängde vi ihop oss i ett hotellrum och hade en superkväll, det gick knappt att sluta!

Nu när jag kollar på klippet från Lillsved (se nedan) igen så inser jag att "Utveckla framtiden" är något av det bästa jag upplevt. Så många unga människor som finns inom gymnastiken och är så bra på det de gör – det blir man glad av!

Har du några tips till den som är osäker på att gå med i en ungdomskommitté?

– Det är bara att testa. Det blir exakt så kul eller bra som man själv vill. Jag har fått vara

med om så många saker och träffat personer som jag inte ens visste fanns i gypavärlden.

Vill du vara med och göra de unga rösterna hörda inom gymnastiken i region Norr? Hör av dig till norr@gymnastik.se så berättar vi mer!



LyssnaFocus



Visst kan alla gympa i Norr!

17 JAN 2018 11:37

Hur väl känner din förening till Gymnastikförbundets verksamhetsområde Alla kan gympa? Här får du lära dig mer. Ta en stund och läs igenom och sprid till alla medlemmar i just din förening!

Vad är Alla kan gympa?

"Alla kan gympa är Gymnastikförbundets verksamhet för personer med funktionsnedsättningar, t.ex. rörelsenedsättning, neuropsykiatriska och/eller intellektuella funktionsnedsättningar. Vi utgår från rörelseglädje och ser möjligheter i stället för begränsningar i vår verksamhet."

Vi vill under våren ge er tillfällen för inspiration och information kring detta verksamhetsområde och är glada över att meddela att det till hösten 2018 kommer att lanseras en ny och förbättrad ledarutbildning inom Alla kan gympa.

Kan vem som helst starta en grupp?

"Jag själv tvekade om jag kunde tillräckligt mycket men har nu insett att det inte spelar någon roll hur mycket jag kunde innan. Alla individer är olika och vi lär oss något av och om varandra vid varje träningstillfälle." – Hannah Kosby, Alla kan gympa-ledare
Är ni intresserade av att starta en grupp? Vill ni ha hjälp att utbilda era ledare? Vi finns här för stöd för att komma igång. Det börjar med ett intresse och en nyfikenhet, något som kanske finns hos medlemmarna i just din förening.

Allt du behöver veta

I denna folder om [Alla kan gympa](#) får du svar på många av dina första frågor. Läs igenom och sprid till medlemmarna i din förening. Spana gärna in [Alla kan gympa på Facebook](#) för tips och idéer på hur verksamheten kan bedrivas.

Du kan också läsa mer om [Alla kan gympa på gymnastik.se](#) >>

Vi ser fram emot att hjälpa er vidare!

Malin Bergström, Idrottskonsulent GF Norr

Sofie Gustafsson, Parasport Västerbotten och Alla kan gympa-representant GF Norr



Foto: Jann Lipka - jann@lipka.se

LyssnaFocus

Styrelsen zoomar in, januari 2018

31 JAN 2018 10:00

"Styrelsen zoomar in" är ett nyhetsinslag där GF Norrs styrelse en gång i månaden skriver en kort rapport om något som berör oss i regionen. Här skickar Kirsi med lite inspiration kring hur vi ska efterleva "rörelse hela livet".

Nytt år och nya tag! Det pågår alltid en mängd goda rörelse- och träningsaktiviteter i alla de föreningar som är anslutna till Gymnastikförbundet och bara det kan vara något att uppmärksamma. Tack alla ni som på olika sätt bidrar till att gymnastiksverige fortsätter att ge tillfällen till rörelse av kroppen. Att vi människor behöver röra oss uppmärksammas stort och brett. Betydelsen av att röra sig dagligen och bli mindre stillasittande ses som avgörande för att minska hälsoproblem bland oss människor.

Vanor och förändring

Hur tar vi då till oss informationen och gör något av den? Frågorna kan bli många när man ska börja se över hur det som man inom en förening/styrelse/grupp/individ vill åstadkomma. Hur går man från tanke till handling? Har man varit med ett tag kan det ibland upplevas som att frågorna inte är nya på något sätt, men behöver lyftas igen och igen. Som en ständig påminnelse om vanans makt. Vanor som rutiner, regler och förhållningssätt som gör att vi människor vet hur vi bör göra och vara mot varandra och mot oss själva.

Diskussioner leder till vad?

Om vi nu behöver uppmuntra fler till ett föreningsliv och att bli aktiva i att röra sig, vad bör föreningar som är del av Gymnastikförbundet göra? Vad är möjligt att göra? Diskussionerna har varit många när vi har samlats och gått igenom Gymnastikförbundets utvecklingsmodell. I diskussioner liknande dessa kan det ibland finnas en känsla av viljan att göra mer, men att det inte finns tid eller människor för att idéerna ska bli verklighet. I stället är firandet av små steg det som jag skulle vilja uppmuntra här.

Små steg

I stället för uppgivenhet, låt firandet av små steg finnas. Det kan börja med var och en av oss i vardagen. Kan låta som en klyscha, men den tål att sägas igen. Om det nu är mer rörelse som krävs i vardagen, hur gör vi/jag för att röra oss/mig mer? För barnens skull har läraren fått rollen som "pausgympaledare", i föreningar blir styrelserepresentanter och ledare förebilder för vilken träning och rörelse som är betydelsefull. Och det vi kan ta med oss från alla rapporter om ökande stillasittande är att ALL RÖRELSE har betydelse.

Så ut och rör på er, vare sig det är i stort eller smått. Alla små steg räknas!

/Kirsi Kohlström

Behöver du ny inspiration till din träning? Här är några tips för att efterleva rörelse hela livet:

- [Pausgymna – kan göras när som helst och var som helst, testa du också!](#)

- [AMT, avancerad motorisk träning – låter dig blanda gymnastikens grunder och utmanande cirkelträning, ett kul sätt att testa på gymnastikens värld, även för dig som är nybörjare](#)
- [Gruppträning – botanisera i denna tipsbank, med allt från kontorsyoga och afro till seniorträning och lation fashion](#)



Lyssna^{Focus}

Bemanningen på kansliet kommande veckor

06 FEB 2018 15:22

Varmt välkommen Jenny Hörnström som kommer vara den som bemannar GF Norrs kansli från och med fredag den 9/2. Tiderna blir lite andra än vanligt, läs mer här.

Hej! Jag heter Jenny Hörnström och ska göra mitt bästa för att hålla ställningarna från dess att Malin Bergström går på sin föräldraledighet, den 9/2, tills att Josefine Ekman kommer tillbaka från sin föräldraledighet.

Jag jobbar sedan november förra året hos Umeå Gymnastikförening som anställd gymnastikledare och administratör på 75%. Utöver det är jag också ledamot i Gymnastikförbundet Norrs styrelse sedan ett år tillbaka.

Begränsad bemanning på GF Norrs kansli

Under perioden 9/2 till 1/3 kommer jag att arbeta ensam på GF Norrs kansli på 25 %. Jag hoppas att alla har förståelse för att svar till er inte kommer att gå lika fort som i vanliga fall. Den 1/3 kommer även Josefine Ekman tillbaka två dagar i veckan. Vi återkommer med hennes tider lite närmare.

Mina arbetstider kan variera lite från vecka till vecka beroende på mitt arbete på UGF, men i huvudsak kommer jag att vara på plats på GF Norrs kansli enligt följande:

- tisdagar 9-15
- torsdagar 9-12

Kontakta mig

Jag ser fram emot att hjälpa er på bästa sätt. Ni når mig på:

- norr@gymnastik.se
- 070-620 92 60

/Jenny Hörnström



LyssnaFocus

Dags att tacka för mig

09 FEB 2018 08:00

I dag, fredag 9/2, jobbar jag min sista dag på kansliet på GF Norr. Jag vill passa på att skicka en hälsning till alla härliga gymnastikmänniskor jag haft kontakt med under min tid här.

Tiden går fort när man har roligt och det talesättet kunde inte stämma bättre in på hur det är att jobba på kansliet på GF Norr. Fort går det och roligt är det.

Det är otroligt inspirerande att ha kontakt med så många engagerade eldsjälar och se hur gymnastiken i region Norr varje dag tar kliv framåt. Ett särskilt stort tack till alla kommittéer som under min tid här har bidragit med bra stöd, hjälp och expertkunskap.

Jenny hjälper er vidare

Det är med trygg hand jag nu lämnar över stafettpinnen till Jenny Hörnström som kommer att bemanna kansliet tills Josefine Ekman är tillbaka. [Lär känna Jenny här >>](#) Kom ihåg att hon bara är på plats 25 %, så vänligen ha god framförhållning när ni behöver hjälp med något.

Vi ses i gympabubblan!

Sist men inte minst vill jag tacka just DIG för allt du gör för gymnastiken i Norr. Fortsätt med ditt fina engagemang. Jag stannar kvar i gympabubblan genom mitt eget föreningsengagemang och hoppas att vi ses i en gymnastikhall någonstans framöver.

/Malin Bergström



Lyssna^{Focus}

Styrelsen zoomar in, februari 2018

02 MAR 2018 10:45

"Styrelsen zoomar in" är ett nyhetsinslag där GF Norrs styrelse en gång i månaden skriver en kort rapport om något som berör oss i regionen. Eva Larsson lyfter Bodens GK i detta inslag, en förening i Norr som vill erbjuda träning för alla.

I denna "styrelsen zoomar in" vill jag lyfta fram goda exempel från vår region, detta med tanke på vår utvecklingsmodell och delen träna för ett aktivt liv.

Träning för alla

Jag vill lyfta fram Bodens Gymnastikklubb som är en av de stora klubbarna i vår region. Klubben har funnits sedan 1920 och har i dag ca 700 medlemmar och bedriver träning i alla former för alla åldrar under mottot "Träning för alla".

Bodens gymnastikklubb har under många år haft en stark Gymmixkommitté med stor spridning med innehåll på träning. I dag kan klubben erbjuda latinogympa, yoga, kom i gång gympa, cirkelträning och crosstraining som några exempel.

Under åren har Gymmixkommittén lyckats att lyfta fram de trender som finns för stunden och varit duktiga på att hålla sig uppdaterade på vad som är aktuellt.

Klubben har lyckats med alla sina olika pass att vända sig till många olika åldrar. Man kan möta mor och dotter på pass liksom barnbarnet som är och tränar med sin farfar. Unga tjejer i 30 års åldern är också frekventa deltagare på passen.

Firar snart 100 år

Utöver Gymmix gruppträning bedriver man också barn- och ungdomsgymnastik samt tävlingsgymnastik. Klubben har lyckats med att vända sig till en bred publik och lever upp till mottot träning för alla.

Vi hoppas att Bodens Gymnastikklubb kan fortsätta att växa och att man kan se fram mot att fira 100 år som klubb om några år.

/

Eva Larsson

ledamot

Gymnastikförbundet Norr

Välkommen till GF Norrs årsmöte - se alla årsmöteshandlingar

02 MAR 2018 16:16

Välkommen till Gymnastikförbundet Norrs Inspirationsdag med årsmöte på Gymnastikens Hus i Umeå lördag 17 mars. Nu finns alla årsmöteshandlingar tillgängliga.

[Se alla årsmöteshandlingar och läs mer om dagen här.](#)



LyssnaFocus

Årets ledare och förening 2017

09 MAR 2018 14:44

Regionstyrelsen har i vanlig ordning, utifrån nomineringar inskickade från regionens medlemmar, utsett årets ledare och årets förening i region Norr.

Årets ledare 2017: Agneta Nyman, IFK Arvidsjaur GK

Agneta är en sann eldsjäl som under många, många år varit verksam som bland annat ledare, domare och utbildare inom Kvinnlig AG. Urklipp från en av två nomineringar inskickade med Agneta som kandidat till utmärkelsen Årets ledare:

Agneta sprider alltid en positiv stämning och ser alla gymnaster oavsett nivå. Hon håller ihop den Norra regionens tävlingskommitté på ett opartiskt och engagerat sätt. Agneta är mån om alla gymnaster, ledare och tränare inom hela regionen och ser alltid allting ur ett positivt perspektiv. Hon jobbar på hela bredden, från nybörjare till tävling på elitnivå. Jag tycker att hon är en sann förebild för hela svenska gymnastiken!

Årets förening 2017: Umeå Gymnastikförening

Umeå Gymnastikförening har de senaste åren arbetat intensivt, såväl internt inom föreningen som i samarbete med både SISU Idrottsutbildarna och GF Norr, för att implementera utvecklingsmodellen i föreningen. Målet är att kunna hålla kvar medlemmar längre upp i åldrarna genom att erbjuda olika aktiviteter som passar vid olika skeden i livet. Föreningen erbjuder redan idag ett brett och varierat utbud för dess medlemmar som som blivit 600 fler sedan 2014. Sedan november 2017 har föreningen också två anställda tränare som tillsammans med framför allt unga hjälpledare möjliggjort att man kunnat ta emot och erbjuda gymnastik för ytterligare 200 nya barn. Umeå GF är utan tvekan en förening på frammarsch som visar på möjligheterna inom gymnastiken.

Nomineras vidare

Årets ledare och förening uppmärksammas och får ta emot sina utmärkelser i samband med GF Norrs årsmöte i Umeå 17 mars. De nomineras också vidare till Gymnastikförbundet nationellt där de har chansen att bli utsedda till årets ledare respektive förening i hela gympa-Sverige.



LyssnaFocus

Rapport från årsmötet på Gymnastikens Hus

23 MAR 2018 13:35

I lördags anordnade GF Norr en inspirationsförmiddag i samband med årsmötet som skulle äga rum på Gymnastikens Hus i Umeå. Här kommer en sammanfattning i både bild och text från dagens början till slut.

De senaste två åren har Gymnastikförbundet Norr satsat mycket på aktiviteter i form av inspirationspass och föreläsningar i samband med årsmötet för att göra det hela till en inspirerande mötesplats för regionens medlemmar. I och med att bemanningen varit mindre på kansliet under våren genomfördes denna gång en inspirationsförmiddag i mindre skala. Deltog gjorde cirka 20 personer som tillsammans representerade kansliet, regionsstyrelsen, fyra av våra fem kommittéer samt sju medlemsföreningar (Hörnefors

GF, GF Holmsundsgymnasterna, Sävar IK - Gymnastik och hopprep, Gemini Gymnastics, Umeå GF, Lulegymnasterna och Pajala GF). Närvarade gjorde dessutom Tore Brännlund, hedersmedlem GF Norr, samt David Ahlin, ledamot i Förbundsstyrelsen.

Inledande ord och tyst minut

Dagen inleddes med att GF Norrs ordförande, Marie Hedman-Alaintalo hälsade alla välkomna tillsammans med Josefine Ekman från kansliet. Inledningen innehöll både glädje och sorg när en kort resumé av det gångna året gjordes. Marie lyfte bland annat Malin Bergströms gedigna och mycket fina insats på kansliet under Josefines föräldraledighet.

Marie delade därefter med sig av den ofattbart sorgliga nyheten som nådde förbundet i slutet av februari, nämligen att Elin Bergvall, en ung f.d. gymnast och ledare i Älvsbygymnasterna, avlidit i sviterna av akut leukemi. Marie avslutade med att besöka sällskapet förenas i en tyst minut för att hedra Elin och visa stöd för alla dem som stod henne nära.

En spännande föreningsresa

Första inspirationspasset fick vi lyssna till Umeå GF:s ordförande Lisa Lundin som dels berättade om sin egen resa inom gymnastiken, men framförallt också om den resa som Umeå GF gjort sedan hon började som ledare i föreningen. Umeå Gymnastikförening är idag regionens största förening sett både till antal medlemmar och verksamhet. Sedan november 2017 har föreningen också två anställda ledare vilket gjort det möjligt att erbjuda gymnastik till ännu fler.

Alla kan gympa



Näst i schemat var en introduktion i Alla kan Gympa, Gymnastikförbundets verksamhet för personer med funktionsnedsättningar. Just nu finns inga särskilda Alla kan gympa-grupper i våra föreningar och syftet med denna introduktion var därför delvis att ge tips och råd som kan hjälpa föreningar i arbetet att starta grupper. Dessutom ville vi dela med oss av det utvecklingsarbete som just nu pågår inom förbundet och Alla kan gympa. Bland annat så finns en nystartad nationell kommitté i vilken GF Norr finns representerade genom Sofie Gustafsson (Parasport Västerbotten och Vännäs GF). Josefine berättade även att en ny utbildning är på gång. [Läs mer om detta här.](#) För att orka med förmiddagens sista föreläsning genomfördes en pausgympa i form av sitt- och stågympa tillsammans med Ann-Britt Andersson. [Programmet finns att köpa här.](#)

Idrottsservice - för mer tid till gymnastiken

Förmiddagens sista föreläsning hölls av Johanna Vilhelmsson och Per Ekeståhl från Idrottsservice AB. Johanna och Per berättade om bakgrunden till Idrottsservice som är en del av Västerbottensidrotten, samt hur de på olika sätt kan hjälpa föreningar med

ekonomi, administration och på sikt även praktiska tjänster. Johanna informerade också om [Fritidsbanken](#) som öppnar under våren både i Umeå och Skellefteå.



Sist innan lunch bjöds sällskapet på en gymnastikuppvisning av AG-gymnaster från Umeå Gymnastikförening som hade läger i Gymnastikens Hus denna dag.

Årsmötet

Årsmötet som startade efter lunch leddes och genomfördes på ett fint sätt av David Ahlin, ledamot i Förbundsstyrelsen och för dagen vald till mötesordförande. Innan själva årsmötet informerade David om det stundande [Förbundsmötet som ska äga rum i Malmö 21-22 april](#). David berättade om Förbundsstyrelsens egna förslag (propositioner) till mötet som i korthet handlar om:

- att utreda Lillsveds framtid med avseende på ägarfrågor och verksamhetsinriktning
- en höjning av medlemsavgiften, från 33 kr till 38 kr per medlem och år
- strategi 2028

Förbundsmötet är Gymnastikförbundets högsta beslutande organ och det är de utsedda ombuden från landets alla drygt 1 100 medlemsföreningar som har rösträtten på mötet. Kontakta GF Norrs kansli för att få hjälp med fullmakt.

Nya namn i styrelsen

Följande styrelse valdes av årsmötet:

Ordförande:

Marie Hedman-Alaintalo, Boden (omval till 2019)

Ledamöter:

Hanna Björk, Umeå (nyval till 2020)

Eva Larsson, Boden (omval till 2020)

Reza Firouzfard, (Luleå) och Kirsi Kohlström (Umeå) är sedan årsmötet 2017 valda till 2019.

Suppleanter:

Karin Sandling, Harads (nyval till 2019)

Karin Efverström, Piteå (nyval till 2019)

Detta betyder att Jenny Hörnström (Umeå) och Matilda Boudin (Luleå) båda lämnar sina poster.

Kontaktuppgifter till den nya styrelsen hittar du [här](#).

Utmärkelser - årets förening och årets ledare

Lisa Lundin mottog tillsammans med Moa Hammarberg och Jenny Hörnström från Umeå GF blommor, diplom och ett stipendium på 2500kr för utmärkelsen Årets förening 2017. Priset delades ut av GF Norrs ordförande Marie Hedman-Alainentalo. Lisa berättade att stipendiet kommer användas i föreningens fond Gympablomman, där familjer med svår ekonomisk situation kan söka bidrag för att delta i föreningens verksamhet.



På bilden fr.v: Jenny Hörnström, Moa Hammarberg, Lisa Lundin och Marie Hedman-Alainentalo.

Agneta Nyman (IFK Arvidsjaur GK), utsedd till Årets ledare 2017, kunde tyvärr inte närvara denna dag för att ta emot sitt pris.

[Protokollet från årsmötet kommer inom kort att finnas att läsa här.](#)



GF Norrs ordförande Marie Hedman-Alainentalo (mitten) tillsammans med årsmötets sekreterare Jenni Jonasson (GF Holmsundsgymnasterna) och ordförande David Ahlin (ledamot Förbundsstyrelsen)

Vi vill sist men inte minst tacka alla som på något sätt medverkade denna dag och bidrog till att skapa en riktigt trevlig mötesplats. Årsmötet 2019 kommer att äga rum i Boden eller Luleå den 16 mars. Vi hoppas att vi ses nästa år igen!

Påskledighet på kansliet

27 MAR 2018 12:00

GF Norrs kansli har stängt för påskledighet mellan den 28/3 och 2/4.
Från och med den 3/4 bemannas kansliet återigen på heltid.



LyssnaFocus

Josefine tillbaka från föräldraledigheten

03 APR 2018 08:39

Hej på er!

Från och med idag (3/4) är jag tillbaka från min föräldraledighet och kansliet är återigen bemannat på heltid.

Jag finns att nå på:

E-post: josefine.ekman@gymnastik.se eller norr@gymnastik.se

Tel: 070-620 92 60

Vi hörs och ses!

/Josefine



LyssnaFocus

Till minne av Elin Bergvall

03 APR 2018 10:55

I samband med GF Norrs årsmöte hölls en tyst minut för att hedra Elin Bergvall, Älvsbygymnasterna, som avlidit i alldeles för ung ålder. Här kommer några minnesord från Elisabeth Berglund, f.d. ordförande i föreningen.

Söndagsmorgon den 18 februari, fick Älvsbygymnasterna det tragiska beskedet att en stor ledstjärna och glädjespridare i föreningen hade somnat in.

Elin Bergvall avled bara 23 år gammal i sviterna av akut leukemi. Beskedet om hennes diagnos kom i början av januari i år, så förloppet gick väldigt fort.

Hon omgavs mot slutet av familjen och sin livskamrat, närvarande var även Anna Nilsson, som också är en Älvsbygymnast. Deras vänskap och systerskap började genom gymnastiken, Anna förmedlade med en puss på pannan, en sista hälsning från alla gympsystrar.

Jag hoppas kunna driva vidare mina små gymnaster i gruppen jag leder, med samma anda och sprida glädje som Elin gjorde.

Har precis lämnat över min roll som ordförande för denna fantastiska förening. Min flicka tränar inte längre men man kan bara inte sluta med gympan helt för att den finns inom en efter alla dessa år, nu väljer hon att stanna kvar som ledare och domare. Även om jag aldrig tränat gymnastik själv, är den en del av mig nu. Vi vill samma sak som du gjorde Elin!

Har fått lära känna så många fina människor genom åren i gymnastiken. Tack Elin Bergvall och Anna Nilsson för att ni ordnade lilla julafton med våra flickor på hallen trots att så många år skiljer mellan er. Sådana förebilder växer inte på träd.

Vill ge er alla inom gymnastiken en hyllning genom Elin, för att ni gör så mycket fint för andra i vår förening och även i alla andra, vilken roll eller uppgift ni än har.

Elin tränade aktivt sen hon var en liten parvel. Hon var Steg 3 domare (en utbildning som hon hann förnya hela 3 gånger) och ställde upp så fort hon bara kunde, för att våra flickor och pojkar skulle få möjlighet att tävla. I tidig ålder blev hon tränare och har fostrat många små flickor. I flera omgångar har hon även varit uttagen till Aspiranterna.

Hennes enorma passion för gymnastiken var lika stor efter att hon slutade träna själv. Hon tyckte verkligen om att träna de yngre tjejerna, se dem växa som människor och lära sig mer för varje träning.

9 december 2017 gjorde hon sin 33:e start i Anatoli Cup i Älvsbyn som anordnas 2 gånger per år. En tävling i styrka, snabbhet och smidighet som behövs inom gymnastiken. I denna tävling uppmuntras antal starter med plaketter för gymnaster som varit med 6, 8 eller 10 tävlingar. För de flitigaste finns det pokaler att få om man varit med 15, 20, 25 eller 30 tävlingar osv. Elin hade tänkt fortsätta åtminstone tills hon tagit sin 35:e pokal. Därför kommer vi härmed döpa pokalen för 35 starter till en "BERGVALL". Hennes pojkvän kommer tävla återstående 2 tävlingar i hennes namn.

Under minnesstunden vi hade tillsammans var det mycket tårar och kramar, men faktiskt också skratt. Så många fina och roliga minnen efter alla timmar på hallen, ute på tävlingar, läger och även utanför gymnastiken.

Gymnastik är inte bara träning, utan det är gemenskapen och glädjen som tillsammans är störst.

Så länge denna förening finns kvar, finns även du med oss. Vi minns dig med så mycket kärlek och alltid lite bus i blicken.

Text: Elisabeth Berglund

Foto: Elin vid sin 30:e start i Anatoli Cup. Fotograf: Anders Åberg.

Karin och Karin, två nya ansikten i regionstyrelsen

09 APR 2018 09:03

När Gymnastikförbundet Norr genomförde sitt årsmöte den 17 mars valdes två nya suppleanter in i GF Norrs styrelse. Här kommer en kort presentation av dem båda.

Karin Efverström, Piteå



Karin Efverström är en gypmamman född 1967. Hon arbetar under elevhälsan som konsulterande pedagog till skolor där samspelet skaver på organisations- lärar-, elev- och föräldrarnivå samt med föräldrastöd.

Karin är sedan 20 år tillbaka gift, boendes i Piteå och har tre barn varav de två yngre började gymnastik i Älvsbyn 2012 (i Manlig- respektive Kvinnlig Artistisk Gymnastik). Karin har sedan 2013 haft olika styrelseuppdrag i Älvsbygymnasterna. Där har hon även varit Utbildnings- och MAG-ansvarig samt delat uppdraget som ledaransvarig i föreningen. Sedan årsmötet 2018 är hon ny ordförande i föreningen. Engagemanget inom gymnastiken ger enligt Karin utlopp för den tävlingsådra hon sedan många år haft inom kappseglingen.

I sin roll hos Älvsbygymnasterna driver hon gärna samarbete med övriga gymnastikföreningar i region Norr. På regional nivå har Karin sedan 2014 varit ledamot i kommittén för Manlig AG. Genom ytterligare engagemang i GF Norrs styrelse vill hon arbeta för strategier som gör det hanterbart att "våga" engagera sig som gypmoförälder,

vilket kan handla om praktiska strategier såväl som bemötandekoder. "I all stress och tidspress behöver vi ständigt ifrågasätta om vi verkligen gör det vi avsett att göra", menar Karin.

Karin Sandling, Harads



Karin Sandling är en positiv person, 59 år fyllda, som är bosatt i Harads, 5 mil norr om Boden. Hon har tre vuxna barn, 5 barnbarn, man, två hundar och en katt.

Karin har varit ledare inom gymnastiken sedan 1992, där hon framför allt sysslat med gruppträning i form av medelgympa men även step up-klasser under ett par år.

Intressen utöver gymnastiken är främst musik (sjunger i kör), att handarbeta, läsa, jogga (har sprungit tre helmaraton och ett antal halvmaror) åka längdskidor på vintern, simma och mycket annat.

Karin arbetar som församlingsassistent i Svenska kyrkan sedan sex år tillbaka. Innan dess jobbade hon som undersköterska på ett äldreboende.

Sedan några år tillbaka är Karin ordförande i Harads Idrottsförening, en mindre förening som mestadels bedriver fotboll i sin verksamhet. Karin brinner också för att hjälpa

asylsökande på orten. I rollen som suppleant i GF Norrs styrelse hoppas hon i första hand kunna bidra med sin långa erfarenhet.



LyssnaFocus

Styrelsen zoomar in, april 2018

17 APR 2018 13:25

"Styrelsen zoomar in" är ett nyhetsinslag där GF Norrs styrelse en gång i månaden skriver en kort rapport om något som berör oss i regionen. Den här gången har ordförande Marie valt att berätta om ett lyckat exempel på integration.

I Pajala Gymnastikförening har man lyckats få in både nyanlända och immigranter (som redan fått uppehållstillstånd) i befintlig gruppträningsverksamhet.

Ingegärd Yllipää lärare på SFI och aktiv i föreningen lyckades få SFI att bekosta träningskort och medlemskort för en termin som en sorts friskvårdspeng. Många (10-15) eritreanska flickor nappade på erbjudandet och blev kvar till de fick uppehållstillstånd och flyttade från orten. Detta innebar att de blev kvar i föreningen ytterligare en termin eller ett år. Det var härligt med ett sånt ett sånt uppsving framför allt på Motionsgympa-passen men även på styrkegympa-passen.

Ingegärd har också fått kontakter och värvar nya medlemmar i sin roll som lärare på språkintrouktion på gymnasiet och förberedelseklass i grundskolan.

I dagsläget är det mest syrianska flickor och kvinnor som är med i föreningen. Som mest har de varit 10 stycken på Motionsgympan men några även på Styrkegympan. Catrine Uusitalo, föreningens ordförande, har också lyckats värva några av sina syriska vänner.

Jag tror det här är ett bra sätt på mindre orter att få nya gymnaster inom gruppträning och samtidigt hjälpa till med integration.

/Marie Hedman-Alainentalo

Ungdomskommittén i norr - ett uppdrag för dig?

18 APR 2018 08:12



Gymnastikförbundet Norr söker ledamöter för att starta upp en ny Ungdomskommitté, vars främsta uppgift ska vara att verka för alla ungdomar inom gymnastiken i norr.

Hjälp oss hitta rätt personer genom att sprida detta vidare. Är du själv intresserad? Hör av dig [till oss](mailto:norr@gymnastik.se) så berättar vi mer!

Läs också: [Det unga inflytandet behövs i gymnastiken](#)

GYMPANYTTIGT MAJ 2018



LyssnaFocus

GympaNYTTigt maj 2018

17 MAJ 2018 12:56

**Nu finns senaste upplagan av Gymnastikförbundet Norrs nyhetsbrev
GympaNYTTigt att läsa.**

GympaNYTTigt är Gymnastikförbundet Norrs nyhetsbrev som skickas ut två gånger per år, i maj samt i december. Här får du läsa senaste nytt från styrelsen, alla kommittéer och från kansliet.

[Du hittar GympaNYTTigt här.](#)

Vi önskar er alla trevlig läsning och en riktigt härlig sommar sedan!



GRUPPTRÄNINGSKONVENT 2018

6 OKTOBER, STORSJÖHALLEN I HOLMSUND

13 OKTOBER, TRÄNINGSVÄRKET I LULEÅ



Gymnastik-
förbundet
NORR

LyssnaFocus

Gruppträningskonvent 2018

22 MAJ 2018 14:06

Boka dagen för årets Gruppträningskonvent!

I början av året gick Gruppträningskommittén ut med en enkät med syftet att ta reda på vad våra föreningar tycker om det årliga Gruppträningskonventet.

Två inspirationsdagar

Utifrån svar och input från er i föreningarna har vi bestämt oss för att i år genomföra två konvent på två olika datum och orter. Syftet med det är framför allt att avståndet inte ska behöva sätta stopp för någons deltagande - oavsett om du bor i Norr- eller Västerbotten.

De båda konventen arrangeras även i ett något mindre format än tidigare och i samarbete med lokala instruktörer, där främsta syftet är att kunna erbjuda en lägre deltagaravgift.

Vi hoppas att detta upplägg får genomslag och når ut till så många som bara möjligt!

Inbjudan kommer inom kort

En fullständig inbjudan med instruktörspresentationer, passbeskrivningar och övrig information kommer inom kort, men **BOKA DAGEN** redan nu!

[Se boka-dagen-info här>>](#) 

[Håll utkik för mer information på denna sida>>](#)

Varmt välkomna!

GDPR - den nya Dataskyddsförordningen

23 MAJ 2018 08:00

Inom idrottsrörelsen behandlar vi en stor mängd personuppgifter. De används bland annat till att hålla ordning i medlemsregister, fördela ekonomiska stöd eller arrangera tävlingar och utbildningar.

Gymnastikförbundet Norr är personuppgiftsansvarig för behandlingen av personuppgifter som sker inom ramen för förbundets verksamhet. I förekommande fall är förbundet gemensamt personuppgiftsansvarig tillsammans med SF, RF, SDF och IF.

Det finns särskilda regler för hur personuppgifter ska hanteras på ett tryggt och säkert sätt. Den 25 maj 2018 kommer personuppgiftslagen ersättas av den nya dataskyddsförordningen (GDPR), vilket gör att kraven förändras något. Med anledning av dessa förändringar har vi kompletterat medlemsvillkoren med en integritetspolicy. Den beskriver mer utförligt hur och varför vi sparar dina personuppgifter samt vilka rättigheter du har.

Har du frågor om förbundets personuppgiftsbehandling eller vill utöva dina rättigheter kontaktar du norr@gymnastik.se eller info@gymnastik.se.

[Vill du läsa integritetspolicyn så hittar du den här.](#)

[Läs mer om Gymnastikförbundets arbete med GDPR här.](#)

Gruppträning: Kommittén söker fler ledamöter

08 JUN 2018 12:17

Gymnastikförbundet Norrs Gruppträningskommitté söker fler ledamöter som vill arbeta för att utveckla Gruppträningen i regionen.

Foto: Samuel Wenzelius



Brinner du för Gruppträning i förening?

Gruppträningsskommittén i norr söker förstärkning!
Hör av dig till norr@gymnastik.se så berättar vi mer.

Gymnastikförbundet 
NORR



Foto: Thron Ullberg

LyssnaFocus

Styrelsen zoomar in, juni 2018

21 JUN 2018 13:06

"Styrelsen zoomar in" är ett nyhetsinslag där GF Norrs styrelse en gång i månaden skriver en kort rapport om något som berör oss i regionen. Den här gången skriver Hanna om ledarrekrutering och hur vi kan få fler föräldrar att bli ledare inom gympan.

Sommaren är i antågande och vi är nog många som börjar släppa gympan för ett sommaruppehåll. Men innan dess ska vi fundera lite, ja på det här med ledarrekrutering. Måste det vara så svårt egentligen?

Jag har funderat mycket på varför andra idrotter lyckas rekrytera föräldrar som ledare medan "våra" föräldrar i bästa fall sitter på läktaren eller fixar fika under en tävling.

Vad är det som skiljer vår idrott från andra? Givetvis mycket! Men framförallt tror jag det är ett förhållningssätt och dessutom ett sådant som vi skulle kunna förändra.

För det finns ju superduktiga ledare som kommit in i gymnastiken som just det: en förälder vars barn gillar att stå på händer, typ.

En sån förälder är Mattias Nilsson

Hans son hade länge stått i kö för att börja gymnastik men med långa kötider kunde det vara flera år bort. Via en radioreklam hörde han att man sökte ledare och kontaktade föreningen för att få veta mer. Mattias erbjöd sig att gå med som ledare och fick då samtidigt en plats till sin son i samma grupp. På tre år har Mattias gått från att inte ha någon gymnastikerfarenhet till att nu vara ledare på nivå med steg 2 inom Truppgymnastik. Det har med andra ord gått både snabbt och fantastiskt bra. Men det har inte alltid varit så lätt.

- Det svåraste har varit att få information om varför man gör en viss övning. Dels syftet, och vad ska jag peta på, hur borde det se ut, berättar Mattias.

Mattias menar att det är väldigt viktigt att tidigt få stöd i enkla grunder, det som "vi gymnaster" kanske tar för givet. Att placeras på en enkel sidostation kanske faller sig naturligt från början men han menar att där blir det än mer tydligt att man måste förstå övningen och exakt vad det är man är ute efter. Dels för att kunna förklara begripligt för gymnasten och framförallt förstå behovet till varför man själv står där.

-Med bättre stöd kan fler komma in och känna att man bidrar, fortsätter Mattias. Vissa saker är inte så farliga och inte alls svåra. Men man måste förstå varför du behövs där. Sedan vill säkert inte alla föräldrar passa svåra volter. Och det är viktigt att det är ok. Och att man kan växa med åren. Att se utvecklingen hos gymnasten är det jag uppskattar mest av allt!



Mattias Nilsson, ledare i Umeå Gymnastikförening.

Vi har allt att vinna - våga satsa och låt det ta tid!

Jag anser att vi har allt att vinna på att få fler föräldrar engagerade men självklart också för att vi behöver fler ledare. Jag tror också att föräldrar kan bidra med andra kompetenser dels från andra idrotter men även med värderingar, inspel och annan input som kan utveckla vår idrott.

Utifrån vad Mattias beskriver skulle jag vilja skicka med er tre korta puffar.

1. Våga satsa på att rekrytera föräldrar. Bjud in till föräldrakvällar och nörda ner i övningar eller moment. Tänk att föräldrarna ska gå därifrån med lite aha-kunskap eller rent av praktiska tips till sina gymnastiserande barn. Skapa nyfikenhet!

2. Jobba med mentorer och ett stort stöd kring nya "föräldraledare". Se till att föräldern känner sig behövd och till nytta. Hitta meningsfulla positioner tidigt t.ex. kan de flesta hålla i ett styrkeprogram eller en annorlunda uppvärmning.

3. Låt det ta tid. En förälder kanske inte är den perfekta passaren på en gång och kanske ställer samma fråga kring ett handstående 22 gånger. BRA då har andra ledare fått möjlighet att reflektera kring samma handstående lika många gånger. Win win!

Jag bara vill tro att vi har många ledare att hämta i den här gruppen. Föräldrar som ändå kör sina barn fram och tillbaka till träningen kan ju lika gärna stanna där en timme eller två. ;) Självklart passar inte alla föräldrar som ledare men jag tror guldkornen är bra många fler än vi tror.

Till sist önskar jag er alla en fantastisk sommar som ger massor med energi till gymnastiken i höst och inspiration till att rekrytera fler föräldrar till fantastiska ledare.
/Hanna Björk, ledamot GF Norr



Sommartider på GF Norrs kansli

25 JUN 2018 15:11

GF Norrs kansli håller stängt för semester och ledighet under perioden 28/6-15/8.

Under dessa veckor kollar jag mailen vid jämna mellanrum och besvarar dig så snart jag kan. Vid brådskande ärenden, ring 070-620 92 60.

Med det sagt vill både jag och regionstyrelsen för GF Norr önska er alla en riktigt fin sommar! Tipsa oss gärna om roliga aktiviteter runt om i regionen i sommar som vi mer än gärna lyfter på hemsida och [facebooksidea](#).

/Josefine



LyssnaFocus

Anmälan öppen till höstens Gruppträningskonvent

26 JUN 2018 08:00

Nu har anmälan öppnat till höstens Gruppträningskonvent som i år genomförs på två orter, två olika datum. Gruppträningskommittén och Gymnastikförbundet Norr hälsar er varmt välkomna!

Följ länk nedan för att komma till inbjudan med instruktörspresentationer, passbeskrivningar och övrig information för respektive konvent.

[INBJUDAN, HOLMSUND 6 OKTOBER>>](#)

[ANMÄL DIG HÄR>>](#)

Sista anmälningdag: 23/9

[INBJUDAN, LULEÅ 13 OKTOBER>>](#)

[ANMÄL DIG HÄR>>](#)

Sista anmälningdag: 30/9

Vid frågor eller funderingar, kontakta:

norr@gymnastik.se eller 070-620 92 60

Inspiration, glädje & gemenskap
– för alla träningsintresserade

HÖSTENS UTBILDNINGAR

| Datum: | Utbildning: | Ort: | Anmäl senast: |
|----------|--------------------------------|-----------------|---------------|
| 8-9/9 | Seniorträning | Holmsund (Umeå) | 26/8 |
| 8-9/9 | Baskurs Barn och Ungdom | Umeå | 26/8 |
| 22/9 | Bamsegymna Grund | Umeå | 9/9 |
| 22-23/9 | Baskurs Barn och Ungdom | Boden | 9/9 |
| 29/9 | Truppgymnastik Basic | Umeå | 16/9 |
| 6/10 | Gruppträningskonvent | Holmsund (Umeå) | 23/9 |
| 6/10 | Matta och Airtrack | Sävar (Umeå) | 23/9 |
| 7/10 | Hopp och Volt | Sävar (Umeå) | 23/9 |
| 13/10 | Gruppträningskonvent | Luleå | 30/9 |
| 20-21/10 | Trampett steg 1 | Umeå | 7/10 |
| 20-21/20 | Gruppträning Gympa | Umeå | 7/10 |
| 27-28/10 | Baskurs Barn och Ungdom | Arvidsjaur | 14/10 |
| 10-11/11 | Tumbling steg 1 | Umeå | 28/10 |
| 10/11 | Inspirationsdag för barnledare | Boden | 28/10 |
| 11/11 | Inspirationsdag för barnledare | Umeå | 28/10 |
| 24-25/11 | Teori steg 2 | Umeå | 11/11 |

Höstens utbildningar

26 JUL 2018 11:08

Efter sol och semester kommer en ny gympatermin där vi som vanligt erbjuder många utbildningar för dig som är eller vill bli ledare inom gymnastiken. Här kommer en utbildningsöversikt av höstens utbildningar.

[Du hittar en översikt av höstens utbildningar här>>](#) 

Utbildningsverksamheten är en viktig del under året. Hjälp oss gärna genom att anmäla era ledare i god tid och hör av er om ni har frågor. Du hittar alltid aktuella utbildningar i vår [Utbildningskalender på webben>>](#)

Saknar du något?

Hör av dig till norr@gymnastik.se med dina önskemål!



UMEÅ GYMNASTIKFÖRENING ARRANGERAR
LINGDAGEN 2018
LÖRDAG 13 OKTOBER
UMEÅ ENERGI ARENA VATTEN
KL 14.00

ÅRETS TEMA
**VÄDER
FENOMEN**

Som vanligt blir det en mix av barngymnastik, trupp gymnastik, artistisk gymnastik, gymmix, dansgrupper mm. Gemensamma nummer, redskapsbanor samt fullständig inbjudan och anmälan kommer inom kort.

Visst genrep kommer ske redan på fredagkväll

Om ni har frågor eller funderingar hör gärna av er till : LINGDAGEN2018@GMAIL.COM

Lyssna Focus

Save the date - Lingdagen 2018

16 AUG 2018 14:31

Vi är glada att återigen kunna arrangera och få uppleva Lingdagen i Umeå. Lingdagen är ett tillfälle för regionens föreningar att få mötas och visa upp sina olika verksamheter. Vi välkomnar allt från trupp gymnastik och artistisk gymnastik till hopprep och parkour – och självklart allt däremellan!

Arrangerande förening: Umeå Gymnastikförening.

Mer information kommer inom kort.



Lyssna^{Focus}

Styrelsen zoomar in, augusti 2018

23 AUG 2018 09:17

I månadens "Styrelsen zoomar in" vill ordförande Marie tipsa om Bamsegympa, ett koncept inom Gymnastikförbundet som erbjuder färdiga material anpassat för barn i åldrarna 3-6 år.

Ja, denna gång vill jag slå ett slag för Bamsegympa som är rolig och allsidig motorisk träning för de allra minsta.

Bra utbildning för nya ledare

Bamsegympa Grund är en perfekt utbildning för nya ledare inom barngymnastiken. Under utbildningen som är en dag lång, får du som ny ledarna med dig ett färdigt material innehållande uppvärmning, lekar, ramsor och redskapsbanor.



Bamse och hans vänner tar dig med på gympaäventyr. Bamse själv står för styrka, Vargen för balans, Teddy för klurighet/koordination, Brum för smidighet, Lille Skutt för hoppande, Nalle-Maja för kasta/ fånga och Skalman för vila/avslappning. På så sätt växer bra och skojiga redskapsbanor fram med figurernas hjälp.

I det paket som du som ledare får med dig vid utbildningstillfället ingår även A4-bilder av figurerna, en Bamseboll (stor, lätt och mjuk boll), häfte med cd samt en Bamseledartröja.

Starta Bamsegympa i föreningen

För att starta Bamsegympa behöver föreningen teckna ett licensavtal med Gymnastikförbundet. [Här kan ni som förening läsa mer om hur det går till.](#)

Ytterligare material för mer inspiration

När du som ledare behöver nya utmaningar så finns Mera Bamsegympa och Ännu Mera Bamsegympa. Dessa material med tillhörande cd är fria att köpa i [Gymnastikbutiken](#) för licensierade föreningar. Min personliga favorit är Ännu Mera Bamse Gympa som har lite häftigare utmaningar och tuffare musik.

Bamsegympa firar 10 år

I år firar Gymnastikförbundet och Bamsegympa 10 år tillsammans och det kommer att firas med tävlingar, erbjudanden och mycket mer för alla licensierade föreningar och dess medlemmar. Mer information kommer inom kort, så håll utkik!

Gå Bamsegympa Grund i Umeå i september

Vill din förening starta bamsegympa eller har ni fler och nya ledare som behöver gå utbildning? Nästa utbildningstillfälle är Umeå den 22 september. [Mer information om kursen och anmälan hittar du här >>](#)Sista anmälningsdag är 9 september.

Har du frågor eller vill veta mer om Bamsegympa? Tveka inte på att höra av dig till [vårt kansli](#) med dina funderingar.

/Marie Hedman Alaintalo



LyssnaFocus

Lingdagen 2018 - Information och anmälan

31 AUG 2018 09:07

Umeå Gymnastikförening arrangerar Lingdagen lördagen den 13 oktober. Nu går det att anmäla sig till höstens stora uppvisning och gymnastikfest i Umeå!

[Information och anmälan>>](#)

[Läs mer här>>](#)



LyssnaFocus

Inspirationsutbildningar för barnledare

31 AUG 2018 13:50

Är du en av många barnledare som behöver fylla på med lite nya idéer till dina träningar? Anmäl dig då till en av våra inspirationsutbildningar i november!

Gymnastikförbundet Norrs Barnkommitté anordnar under en helg i november två inspirationsutbildningar för dig som är eller vill bli ledare för barn i åldrarna 3-12 år.

[INBJUDAN: Björknäsgymnasiet i Boden, lördag 10 november](#)

[INBJUDAN: Carlshöjdsskolan i Umeå, söndag 11 november](#)

[Anmälan sker via vår Utbildningskalender>>](#)

Varmt välkommen!



LyssnaFocus

Äntligen finns det gymnastik i Skellefteå igen

18 OKT 2018 14:38

Efter flera år utan gymnastikverksamhet i Skellefteå har nu äntligen cirka 80 barn och ungdomar fått möjlighet att börja träna barn- och trupp gymnastik i Bergsbyns SK.

Ända sedan Skellefteå Gymnastikförening lade ned sin verksamhet och gick ur Gymnastikförbundet 2013 har Skellefteå varit en så kallad vit fläck i regionen. Trots en stor och märkbar efterfrågan har vi under flera år inte kunnat erbjuda gymnastik i föreningsregi. Tack vare ett par inflyttade ledare och Bergsbyns SK har nu cirka 80 barn och unga i Skellefteå äntligen möjlighet att utöva gymnastik igen.

Allt började med att Sanne Dyrind, en ledare från GK Norra Norden (Kiruna) hörde av sig till Josefine Ekman på Gymnastikförbundet Norrs kansli. Sanne hade precis flyttat till Skellefteå och ville fortsätta med gymnastiken, både som gymnast och ledare. I samma veva fick Josefine vetskap om att ännu en ledare från Kiruna, Malin Suup, just hade flyttat till Skellefteå med sin familj. Genast såg man en möjlighet att faktiskt kunna väcka en efterlängtat verksamhet till liv igen!

Josefine vände sig till Västerbottens Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna i Skellefteå för att bolla frågan och i första hand försöka hitta en förening som kunde tänka sig att utvidga sin befintliga verksamhet med gymnastik. Svaret blev Bergsbyns SK, en förening med ett stort driv som tydligt uppfattat efterfrågan och var tillräckligt intresserade av att möta behovet.

Intresseförfrågan på Facebook resulterade i 10 nya ledare

Malins erfarenhet och kännedom om andra med gymnastikerfarenhet i Skellefteå togs tillvara av Bergsbyns ordförande Christoffer Wadén och en efterfrågan på intresserade ledare gjordes också på Facebook. Sanne flyttade tyvärr rätt snabbt upp till Luleå för jobb och egen träning på högre nivå med Lulegymnasterna. Däremot dök andra intresserade ledare upp, däribland en inflyttad idrottslärare med gymnastikbakgrund från Örebro och ett möte anordnades. Resultatet blev en grupp med ca 10 ledare kunde dra igång både trupp- och barngymnastik i föreningen. Tre av dessa hade truppleदारutbildning i bagaget, de andra skickades på utbildning.

Hjälp med redskap och träningsmöjligheter

Kontakt togs med Skellefteå Kommun som kunde erbjuda Brännanskolans idrottshall med tillhörande skolgymnastikredskap och för barngymnastiken fanns även Bergsbyns skolgymnastikhall till förfogande. I samband med omstrukturering av skolorganisation, där Brännanskolans verksamhet flyttades, bistod kommunen med inköp av redskap i form av trampetter och tjockmattor. Ytterligare tillskott gällande redskap har kommit gymnasterna tillgodo via Cheerleadinggrupper som har liknande redskapsbehov. I dag finns ett gymnastikgolv som kan rullas ut samt airtrack.

Många fler vill in i verksamheten

I höst består verksamheten av en truppgrupp för barn i mellanstadieålder, en truppgrupp för yngre samt en grupp på basnivå för intag av nya barn. På önskelistan för att växa vidare finns utökad administrativ kompetens om gymnastik inom föreningen – men viljan finns och arbete pågår! Likt andra gymnastikverksamheter är halltiderna och fler ledare en av de saker som Malin önskar mer av eftersom kölistorna till gymnastiken blivit lång. Att få tiden att räcka till som engagerad ledare och samverka med kommunen är en utmaning. Utökning av träningsytor för Skellefteås sugna barn och unga hoppas Malin prioriteras av Skellefteå Kommun. Hon tycker kommunens respons hittills varit positiv för att möta deras behov.



Närmaste utmaning är att truppgrupperna tar sig till Luleå eller Umeå för att få möjlighet att träna i en riktig gymnastikhall! Hittills har grupperna haft uppvisning till

terminsslut för föräldrar och intresserade. Någon marknadsföring är inget Bergsbyns SK/gymnastik lär behöver ägna sig åt...

Text och foto: Karin Efverström och Malin Suup



LyssnaFocus

Bamsegympan firar 10 år

19 OKT 2018 08:39

I år är det tio år sedan Gymnastikförbundet introducerade Bamsegymna i Sverige.

Bamsegympa är en rolig och allsidig motorisk träning för de allra minsta. På Bamsegympan får barnen prova på olika sätt att röra sig och använda både kropp och knopp.

Att krypa, åla, rulla och kanske uppleva lyckan i att göra sin första kullerbytta - det är Bamsegympa.

Tio år sedan starten bedrivs det nu Bamsegympa verksamhet i cirka 250 av våra 1100 medlemsföreningar, något vi är mycket stolta och glada över.

- Detta hade inte varit möjligt utan allt engagemang från våra ideella ledare och medlemsföreningar och därför vill vi rikta ett särskilt tack till er som gjort detta möjligt och bjuda in er till att fira dessa tio år tillsammans, säger Johan Fyrberg, generalsekreterare på Gymnastikförbundet.

Vi har tagit fram en rad olika aktiviteter, tävlingar och utmaningar som ni som förening kan vara med på och vi har samlat all information om dessa här:

[Bamsegympa 10 år](#)

Under 2019 planerar vi ta fram nytt marknadsförningsmaterial, skapa ett antal pausgympa filmer med Bamse och farmor, förenkla licensförandet för våra medlemsföreningar och förändra rutinerna kring förhyrning av Bamsedräkten.

- Bamsegympa är ett fantastiskt sätt att få nya personer att våga ta rollen som ledare. Materialet är enkelt och genomtänkt och det är ett roligt sätt att kunna välkomna in barn till gymnastikens fantastiska värld, säger Ida Larsson, Hindås gymnastikförening.

För er som är intresserade av att starta Bamsegympa har vi samlat mer information [här](#) och på vår [facebook sida](#).



LyssnaFocus

Extrainsatt kurs: Tricking steg 1

22 OKT 2018 14:20

Lördagen den 10 november arrangeras en Tricking steg 1 i Kiruna.

Kursen genomförs i föreningsregi och på initiativ av GK Norra Norden i Kiruna. Detta är en kurs som vi hittills aldrig arrangerat i regionen, pga att Trickingverksamheten är relativt liten. Passa därför på att gå i Kiruna denna gång om du har möjlighet!

[Länk till anmälningssida och mer information>>](#)



LyssnaFocus

Upptäck Alla kan gympa, lördag 1 december

23 OKT 2018 11:30

Gymnastikförbundet Norr och Parasport Västerbotten välkomnar barn och ungdomar med funktionsnedsättningar, föräldrar och ledare att prova på Alla kan gympa!

Datum: Lördag, 1 december 2018

Plats: Storsjöhallen, Holmsund

Tid: kl. 10-15

Kostnad: Gratis. Prova på-gympa, bad och lunch ingår. Föräldrar och ledare har möjlighet att köpa lunch på plats.

Schema:

Tid: Vad:

Kl. 10-12 Prova på Alla kan Gympa

Kl. 12-13 Lunch

Kl. 13-15 Föreläsning med Birgitta Green, grundare Alla kan gympa

Samtliga deltagare får ett inträdesarmband på Aquaarena som kan nyttjas under dagen. Upplevelsebadet har öppet till 17:00.



Vår föreläsare Birgitta Green från Skåne är grundaren av Alla kan Gympa och har många års erfarenhet av att leda barn med funktionsnedsättning i en idrottshall.

Anmälan:

Anmälan sker via e-post till norr@gymnastik.se senast 25 november. I anmälan vill vi att du anger: Ålder på deltagare, eventuell specialkost/allergi, om du önskar delta hela dagen eller del av dagen, samt om det är något övrigt vi behöver veta.

Vad är Alla kan gympa?

Alla kan gympa är Gymnastikförbundets verksamhet för personer med funktionsnedsättningar. [Läs mer här >>](#)

[Läs eller ladda ned inbjudan i sin helhet här>>](#)

Varmt välkomna!



LyssnaFocus

Utbildningskalender VT2019

31 OKT 2018 15:38

Nu finns vårens utbildningar ute för anmälan i vår [Utbildningskalender](#).

Nu är det möjligt att anmäla sig till vårens utbildningar i region norr.

Du hittar alla utbildningar i vår [Utbildningskalender](#)>>

[Utbildningsöversikt VT2019](#)>>  

Anmälan till höstens kurser (HT2019) öppnar 1 december 2018.



Lyssna^{Focus}

Polcirkelgymnasterna i Jokkmokk bygger egen gymnastikhall

20 NOV 2018 13:41

Polcirkelgymnasterna är en av många föreningar som länge längtat efter bättre förutsättningar för träning. Tack vare ett gediget ideellt engagemang och många samarbetsvilliga aktörer byggs nu en ändamålsenlig hall för gymnasterna i Jokkmokk.

I snart 10 år har föreningen Polcirkelgymnasterna tränat i en mindre gymnastikhall belägen i Västra skolan i Jokkmokk. Föreningen som har ett 70-tal aktiva gymnaster i åldrarna tre år och uppåt bedriver verksamhet i form av barngymnastik, artistisk gymnastik (såväl träning som tävling) samt gruppträning.

Under alla år som föreningen varit verksam har de – liksom många andra gymnastikföreningar i landet – fått spendera åtskilliga timmar åt att vid varje träningstillfälle lyfta fram och sedan lyfta undan alla redskap. I takt med att verksamheten vuxit har man också börjat begränsas av halltider och blivit trångbudda i de lokaler man hittills haft tillgång till. Polcirkelgymnasternas ordförande, Christel Falk, beskriver att barngrupperna i dagsläget är maxade sett antal deltagare samtidigt som ännu fler vill in i verksamheten.

En process på knappt tre år från start till mål

Christel Falk berättar att hela processen startade med att en skrivelse skickades in till kommunen hösten 2016. Skrivelsen handlade om föreningens önskan om och längtan efter mer ändamålsenliga lokaler för verksamheten. Problematiken är lätt att förstå när Christel exempelvis berättar om hur gymnasterna ibland fått lägga ut mattan i skolans matsal för att få ansatsen rätt till hoppet.

Hon berättar vidare att Jokkmokks kommun redan från start varit mån om att hitta en bra lösning och hösten 2017 stod det klart med vilken lokal de kunde få nyttja. Lokalen utgör en del av en större fastighet på ett industriområde i utkanten av Jokkmokk i vilken bland annat BD List tidigare verkat. Totalt kommer Polcirkelgymnasterna att investera i cirka 1050 kvm av denna fastighet för att bygga om den till sin "egna" gymnastikhall. Föreningen har ett nyttjanderättsavtal med Jokkmokks kommun, vilket bland annat innebär att det är kommunen som hyr lokalen och står för driften av den.

Jordbruksverket och Idrottslyftet – två av flera viktiga finansiärer

Nästa steg i processen var att försöka hitta olika vägar och medel för att finansiera ombyggnationen. Utöver kommunen lyfter Christel ett antal aktörer som tillsammans möjliggör det hela. Bland annat kom i vår ett besked från Jordbruksverket om högsta möjliga bidrag från den Europeiska fonden för landsbygdsutveckling. Genom Idrottslyftet har man också beviljats totalt 290 000 kronor via Gymnastikförbundet och Norrbottens Idrottsförbund. 50 000kr för projektifiering, 40 000 kr till redskap och totalt 200 000 kr till de investeringar som ska göras i lokalen. I början av denna månad stod det klart att den finansiering man fått räcker till att göra de investeringar man önskar göra i lokalen.

Behöver ännu mera redskap

Christel berättar vidare att ytan är väl tilltagen för att föreningens alla redskap ska rymmas. Hon menar att de snarare är i behov av ännu mer och fler redskap när lokalen väl ska inredas. Framför allt så är man i stort behov av ett friståendegolv, vilket man hoppas kunna köpa i ett bättre begagnat skick. Även tjockmattor, ribbstolar, rep, fästen i golvet och en musikanläggning efterfrågas.

Byggstart i december 2018 – inflyttning i mars 2019

I början av december påbörjas bygget av gymnastikhallen som leds av ett lokalt byggföretag. Föreningens ambition och förhoppning är att man ska kunna flytta in första veckan i mars 2019. Christel påpekar att det ideella engagemanget kommer bli en

fortsatt viktig del för att komma i mål med projektet. Bland annat så kommer slutstäd och en del måleriarbeten göras genom ideellt arbete för att hålla nere kostnaderna.

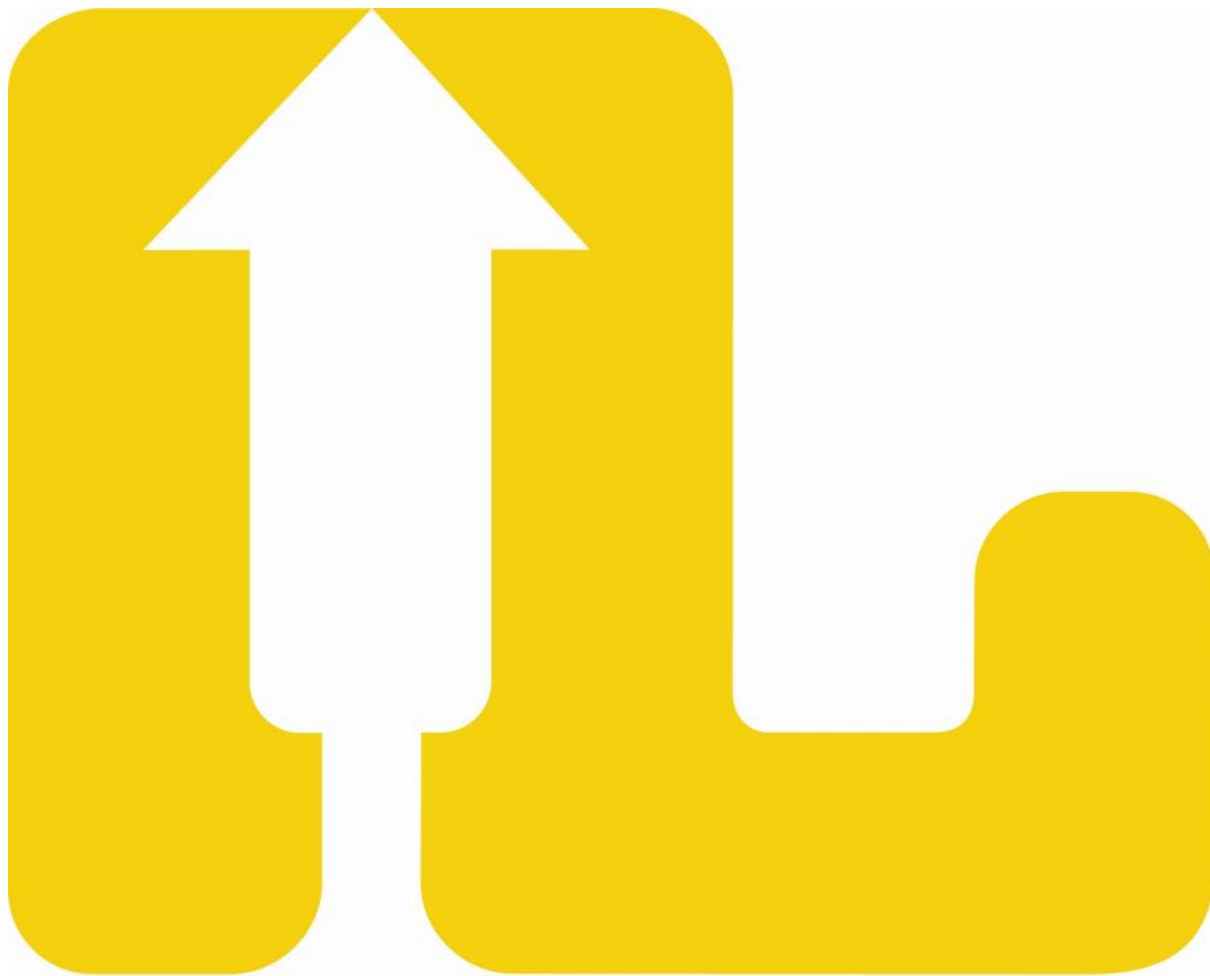
Får kombinera invigningsfest med 10-årsjubileum

Passande nog firar föreningen 10 år under 2019 och Christel själv utlovar fest:

- Ja, förhoppningsvis blir det en offentlig fest under våren för att fira 10-årsjubileum och inflytt i de nya lokalerna.

[Läs även denna artikel av Andreas Viklund på Jokkmokks Gratistidning som kommer att följa och berätta mer om hallbygget de kommande månaderna.](#)

Foto: Lars Lundström (Vuollerims Måleri AB), Erik Rim (Lapplands Eltjänst AB), Roland Kwickström (Kwickström o Engström Bygg AB), Conny Kwickström (byggledare för projektet), Christel Falk och Magnus Sjöström (Polcirkelgymnasterna), och Peter Lindqvist (JPV AB), i den blivande gymnastikhallen. Fotograf: Andreas Viklund



IdrottsLyftet

Lyssna^{Focus}

Idrottslyftet 2019

30 NOV 2018 09:40

Gymnastikförbundets kriterier för Idrottslyftet 2019 finns nu på hemsidan.

Nytt inför 2019 är att man infört två ansökningsomgångar, en i början av året och en efter sommaren. Dessutom kan man nästa år söka idrottslyft för Alla kan gympa, i syfte att bedriva verksamhet i föreningen.

Syftet med Idrottslyftet är att utveckla verksamheten så att barn och unga i åldern 7 - 25 år väljer att idrotta i förening och stimuleras till ett livslångt idrottande i föreningsidrotten. Bidrag från Idrottslyftet hoppas vi möjliggör en positiv utveckling och spridning av gymnastiken över hela landet.

En förutsättning för att beviljas bidrag inom Idrottslyftet 2019 är att alla tidigare projekt är redovisade. Sista dag för återrapportering av Idrottslyft 2018 är den 31 januari 2019.

Nya ansökningar tas emot från och med 1 januari 2019.
[Läs mer om Idrottslyftet och kriterierna för 2019 här >>](#)



LyssnaFocus

Utbildningskalender 2019

04 DEC 2018 09:11

Här hittar du en utbildningsöversikt för utbildningar i norr 2019.

Nu finns även de flesta av höstens utbildningar ute för anmälan i vår [Utbildningskalender](#). Undantag är Baskurs Barn och Ungdom som under hösten kommer ersättas av nya Gymnastikens baskurs – träning och tävling. Preliminärt kommer även Truppgymnastik Fristående steg 2 att arrangeras under hösten, datum och ort ej fastställt. Ej fastställda och kompletterande utbildningar publiceras löpande under året. Med reservation för eventuella förändringar.

[Här hittar du hela utbildningsöversikten för 2019.](#) 📄

Information och regler

Det är viktigt att du känner till alla regler som gäller för deltagande på Gymnastikförbundets utbildningar i region Norr. [Läs allt du behöver veta här>>](#)

Hjälp oss gärna genom att anmäla era ledare i god tid och hör av er om ni har frågor. Säkerställ också att du utbildat dig på rätt steg innan du går vidare och anmäler dig till nästa steg i utbildningsstegen. [Kontakta kansliet](#) om du är osäker på ordningen och/eller din licens.



Foto: Thron Ullberg

LyssnaFocus

Utvecklingshelg för unga ledare

12 DEC 2018 15:29

Är du mellan 15-20 år och ledare i en gymnastikförening i norr? Vill du träffa andra unga ledare från regionen och ha en riktigt rolig helg tillsammans? I så fall är du varmt välkommen till Umeå 8-9 februari!

Gymnastikförbundet Norr och SISU Idrottsutbildarna arrangerar tillsammans en utvecklingshelg för unga ledare den 8-9 februari.

[SE INBJUDAN HÄR>>](#) 

Sista anmälningsdag är 27 januari. Endast 25 platser, så först till kvarn gäller!

[ANMÄL DIG HÄR>>](#)

Varmt välkommen!

Har du frågor, kontakta [GF Norrs kansli](#).



Foto: Albin Händig

Prova på: Gymnastikläger

Lördagen den 9 februari
Gymnastikens Hus, Umeå

LyssnaFocus

Gymnastikläger för dig som vill prova på

13 DEC 2018 10:44

Lördagen den 9 februari arrangerar vi ett tre timmar långt Gymnastikläger på Gymnastikens Hus i Umeå.

Lägret riktar sig i första hand till barn i åldrarna 7-12 år som inte redan tränar gymnastik och vill prova på. Ett superbra tillfälle att få testa på att träna gymnastik och dessutom i Gymnastikens Hus.

Om det finns platser kvar efter sista anmälningdag kommer vi emellertid att öppna upp dessa för barn i samma åldrar som i dagsläget tränar gymnastik i någon av våra medlemsföreningar. Sista anmälningdag är 20 januari.

[SE INBJUDAN OCH MER INFORMATION HÄR>>](#) 

[ANMÄL DIG HÄR>>](#)

Vid frågor, kontakta [GF Norrs kansli](#).



Foto: LINKAN

LyssnaFocus

Välkommen till GF Norrs årsmöte, 16 mars 2019

14 DEC 2018 14:18

Gymnastikförbundet Norrs årsmöte kommer att genomföras på Quality Hotel Bodensia i Boden, lördagen den 16 mars 2019.

Plats: Quality Hotel Bodensia, Boden

Preliminära tider:

10:00-10:30: Fika + mingel + välkomna!

10:30-12:00: Workshop: Avstamp 2020 mot 2028, Gymnastikförbundets kommande strategi

12:00-13:00: Lunch

13:00-14:00: Information från Gymnastikförbundet

14:00-16:00: Årsmöte GF Norr

Motioner:

Förslag till ärende att behandlas vid Gymnastikförbundet Norrs årsmötet ska vara regionstyrelsen tillhanda senast två månader före årsmötet (16 januari). Rätt att inge förslag tillkommer Gymnastikförbundet Norr tillhörande röstberättigad förening.

Årsmöteshandlingar

Samtliga årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga på [följande sida](#) senast två veckor innan årsmötet (2 mars).

Valberedningen

Valberedningen är i startgroparna med sitt arbete inför årsmötet 2019.

Senast 5 januari kommer föreningarna få meddelande om vilka poster som ska tillsättas. GF Norrs medlemmar har sedan fram till den 3 februari på sig att ge förslag på personer till valen.



Lyssna^{Focus}

Nominera årets ledare och årets förening 2018

18 DEC 2018 11:22

Snart är ännu ett gymnastik-år till ända och det är dags att nominera årets ledare och årets förening i regionen. Är du stolt över din förening och er verksamhet under 2018? Kanske vill du visa uppskattning för en duktig ledare i din förening?

GF Norr utser Årets ledare och Årets förening i regionen. Vinnarna i respektive kategori tilldelas ett stipendium från GF Norr på 2 500 kronor. Vinnarna i respektive kategori nomineras också vidare för att tävla mot övriga regioners vinnare för de ärofyllda titlarna Årets ledare och Årets förening i hela Sverige.

Årets ledare

Gymnastikförbundets syfte med att instifta en årligt förekommande utmärkelse av Årets ledare/tränare är följande:

- Att ge duktiga ledare/tränare ett erkännande samt att ge dem stimulans att fortsätta sitt fina arbete i Gymnastikförbundets verksamhet
- Att skapa förebilder för andra ledare/tränare
- Att profilera Gymnastikförbundet som ett förbund med intresse för det arbete som utförs av ledare/tränare i våra medlemsföreningar

Kriterier

Den person vi söker ska vara en eldsjäl, alltså hängiven sin uppgift som ledare/tränare i sin gymnastikförening. Personen ska också stötta och locka fram det bästa hos deltagarna. Årets ledare/tränare är nytänkande och inte rädd för att komma med förslag på förändringar i föreningens verksamhet. Självklart ska personen i fråga vara duktig i sitt gebit och klara av att sätta upp mål samt uppnå resultat med sin verksamhet.



Agneta Nyman, årets ledare 2017. Foto: Hanna Björk

Årets förening

Gymnastikförbundets syfte med att instifta en årligt förekommande utmärkelse av Årets förening är följande:

- Att ge dynamiska föreningar som verkar "i tiden" ett erkännande samt att ge stimulans för fortsatt god verksamhet
- Att skapa förebilder för andra föreningar
- Att profilera Gymnastikförbundet som ett förbund med intresse för medlemsföreningars verksamhet

Kriterier

Årets förening är en förening med en stark föreningskänsla och samhörighet. Föreningen är välkänd på sin verksamhetsort och genomför olika aktiviteter för att informera om sin verksamhet och attrahera nya medlemmar. God ledarvård är ett honnorsord och utbildning är något man investerar i. Föreningen har ambitionen att växa och har en positiv medlemsutveckling



Årets förening 2017: Umeå Gymnastikförening. Från vänster: Jenny Hörnström, Moa Hammarberg, Lisa Lundin (ordf.) och Marie Hedman Alainentalo (ordf. GF Norr). Foto: Josefine Ekman

Uttagningsprinciper

För att delta fyller ni i följande:

[MALL ÅRETS LEDARE>>](#)

[MALL ÅRETS FÖRENING>>](#)

Ansökan skickas sedan in till norr@gymnastik.se, senast den 3 februari 2019. Regionstyrelsen utser en förening och/eller ledare som kommer att representera regionen. Vinnarna från varje region skickas sedan till Gymnastikförbundet, vars styrelse väljer segrande ledare och förening. Prisutdelning med motivering från styrelsen sker vid lämpligt tillfälle under 2019. Årets förening får pokal samt 15 000 kronor i prispengar. Årets ledare får en glasgåva och 10 000 kronor i prispengar.



LyssnaFocus

GympaNYTTigt december 2018

19 DEC 2018 08:37

GympaNYTTigt är Gymnastikförbundet Norrs nyhetsbrev som kommer ut två gånger per år. Här får du läsa det senaste från styrelse, kansli och kommittéer och information om terminen som varit och vad som planeras i verksamheten framöver.

[Klicka här för att läsa senaste upplagan av GympaNYTTigt, december 2018.](#)