

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2018



Innehållsförteckning

1. Ordförande har ordet	sida 2
2. Kansliet har ordet	sida 3-4
3. Barnkommittén	sida 5
4. Gruppträningskommittén	sida 6
5. Trupptävlingskommittén	sida 7
6. Hällevikslägre	sida 8-9
7. Utbildningsverksamhet	sida 10-11
8. Tävlingsverksamhet	sida 12
9. Lägerverksamhet	sida 12
10. Statistik	sida 13-14
11. Organisation	sida 15-16
12. Slutord	sida 17

1. Ordförande har ordet

Bästa Sydost:are,

Oj vad mycket som händer på ett år! Det blir extra tydligt när året ska summeras och det görs en tillbakablick på alla utbildningar, läger, inspirationsdagar, föreningsträffar och mycket, mycket mer som genomförts. Va?! Har vi hunnit med allt det där?

Vad tänker du tillbaka på, vilka minnen bär du med dig från året som gått? Några minnen dyker nog upp direkt och du kan inte låta bli att le lite när de kommer förbi. Andra du kanske inte ens reflekterar över längre eftersom de känns som att du har burit dem med dig hela livet.

Ett minne som jag bär med mig är från Förbundsmötet i Malmö i april där det tillkännagavs att Förbundsmötet 2020 kommer att gå av stapeln i vår region, närmare bestämt i Växjö. Det är med stolthet som vi tar hand om detta uppdrag och är med och lägger grunden för framtidens gymnastik.

Ett annat minne är från planeringshelgen för styrelser som ägde rum i Växjö i november. Att få ta del av det arbete som gjorts ute i föreningarna i projektet "Framgångsrik förening" var inte bara intressant och lärorikt utan också väldigt inspirerande. Dessa mötesplatser där tankar, funderingar och erfarenheter byts, där idéer vägs och provas, där vi formar framtiden tillsammans!

Med fokus på framtiden: vad gör vi – vad vill vi – vart är vi på väg? Utvecklingsmodellen visar oss rörelse hela livet och den fantastiska bredd som vår idrott kan erbjuda. Ibland är dock vägen inte helt rak och tydlig, ibland svänger den av, blir krokig och ojämn. Men resan gör vi tillsammans och tillsammans skapar vi minnen. Vi är gymnastik!

Ett stort tack till alla er som är med och skapar minnen och lägger grunden för framtidens gymnastik!

Tack även till våra konsulenter på kansliet, styrelsens ledamöter, våra kommittéer, revisor och valberedning för året som gått.

Jag är oerhört stolt och glad över att få vara en del av rörelseglädjen i Sydost!

Linda Lindgren

Ordförande i Gymnastikförbundet Sydost



2. Kansliet har ordet

I skrift är det alltid lite klurigt att summera ett helt verksamhetsår som i praktiken består av mängder med händelser. Vi ska försöka göra en kort resumé av året som varit men sammanfattningsvis ser vi tillbaka på ett väldigt lyckat verksamhetsår i GF Sydost.

Vi har arrangerat drygt 50 utbildningar i regionen under 2018. Utöver Gymnastikförbundets egna stegutbildningar har vi även genomfört ett flertal inspirationsutbildningar inom både gruppträning, barn- och truppverksamhet. Inspirationsdagar är ofta väldigt uppskattade och välbesökta så dem ser vi stor vinning i att jobba med parallellt med vårt grundutbud.

Under 2018 öppnade vi upp för föreningar i regionen att delta i projektet "Framgångsrik Förening" som är ett samarbete mellan GF Sydost, Smålandsidrotten och Blekingeidrotten. Projektet syfte är att hjälpa gymnastikföreningar att jobba med Svensk Gymnastik Vill på hemmaplan. Vi hjälper och stöttar i arbetet med gymnastikens styrdokument; utvecklingsmodellen, uppförandekoden och nyckelfaktorerna. Sju föreningar anmälde sig till projektet och fick under året stöttning och processledning av Gymnastikförbundets konsulenter tillsammans med sin SISU-konsulent i arbetet med Gymnastiken Vill.

I april arrangerade vi Gymnastikspelen i Växjö. Under dagen genomfördes Gymnastikspelscupen, en trupptävling i ett lättsamt format där man tävlar i lag bestående av 4-10 gymnaster från 7 år och uppåt. 18 lag möttes och som åhörare fick man möjligheten att se rörelseglädje i dess sanna mening, helt underbart! I samband med Gymnastikspelen arrangerade vi även Föreningsmixen som är en trampettävling där gymnaster från olika föreningar tävlar ihop i blandade lag. De tävlande lagen lottas ihop, och först på tävlingsdagen får man reda på vilka som ingår i sitt lag. Här deltog 70 fantastiskt duktiga och modiga gymnaster som tävlade ihop på trampetten. Denna "tävling" ser vi fram emot att arrangera under 2020 igen.

Sommaren bjöd som vanligt (för 62 gången!) på det mycket populära gymnastiklägret i Hällevik under v 30. 300 gymnaster plus 100 ledare fick kanske den varmaste och torraste sommaren någonsin på plats i Hällevik.

Under hösten så samlades ca 60 organisationsledare från hela regionen under en tvådagars planeringskonferens på konserthuset i Växjö för styrelser. I samband med denna träff avslutades också projektet Framgångsrik förening och de medverkande föreningarna fick, om önskat, presentera det arbete som de genomfört under projekttiden. Många spännande tips och idéer delades och intresset från föreningarna av att delta i en ny projektomgång under 2019 framkom. Utöver att diskutera verksamhetsfrågor så fick vi möjligheten att lyssna på Mats Trondmans föreläsning "Vill ungdomar vara med i föreningslivet?" på

lördagsförmiddagen. Efter avslutad gemensam konferens på lördagseftermiddagen fick deltagande föreningar möjlighet att samlas och hålla sitt eget styrelsemöte på plats.

Hösten innehöll också inbjudan och möjligheten att anmälan sig till Gymnaestradan i Österrike under sommaren 2019. Region Sydost kommer att delta med 53 deltagare och samträningen inför uppvisningen på plats är i full gång.

Lägret "Nya 24:an" arrangerades 1:a advent under 12 timmar, istället för tidigare 24 timmar, i Växjö och Gymnastikens Hus med ca 60 deltagare från 13 år och uppåt. I sedvanlig ordning bjöds det på 24 "lucköppningar" med spännande innehåll! Deltagarna fick bland annat testa på yoga, fysträning, trampett och parkour.

Emma och Anna på kansliet i Växjö vill tacka dig för ett fint samarbete under det gångna året och vi hoppas att du är lika laddad som vi är inför nya utmaningar, uppdrag, utbildningar, inspirationsdagar, läger, tävlingar och inte minst inför konventet Rörelse hela livet den 9-10 mars i Växjö! Vi finns här för er så tveka inte att höra av dig om det är något vi kan hjälpa till med!

// Emma och Anna

3. Barnkommittén

Under året har vi haft väldigt bra med utbildningar inom barnverksamheten. Både bamsekurserna, hjälpledarkurserna och Baskurs för barn och ungdom har lockat många deltagare. Vi har även arrangerat en inspirationskväll för barnledare, inspirationsdag i grundläggande fristående och fortsättning för Bamsegympa. Här har man fått med sig nya tips och idéer på lekar, danser och övningar för barn 4-12 år.

Den 7:e april genomförde vi Gymnastikspelen i Växjö. 18 lag deltog i Gymnastikspelscupen, en lättsam och rolig trupptävling i cupform. Även föreningsmixen lockade många gymnaster (70 stycken). Föreningsmixen är en trampettävling där man lottar ihop lag med gymnaster ifrån olika föreningar. Alla får en tröja i en färg, som sedan blir lagets namn.

I september var det planeringskonferens på Villa vik i Växjö och i oktober deltog barnkommittén med två representanter på en träff för alla landets olika kommittéer för barn gymnastik. Båda dessa träffar gav tips och idéer för fortsatt arbete i regionen.

Barnkommittén vill rikta ett tack till de föreningar som deltagit på våra aktiviteter under året.

Gympa Kidz[®]



4. Gruppträningskommittén

Gruppträningskommittén har under verksamhetsåret träffats två gånger under våren, 20/1 och 19/4. På mötet i april var även representanter ifrån styrelsen samt kanslisterna med. Under hösten hade kommittén ett möte och det var Planeringskonferensen på Villa Vik i Växjö 22-23/9.

Kommittén har deltagit i:

- Möte med Nationella gruppen i Stockholm 9-10/2
- Sydosts årsmöte i Kalmar 4/3

Kommittén har anordnat:

- Sommarconvent i Växjö 9/6
- Inspirationsdag i Växjö 8/12

Kommittén verkar och arbetar aktivt för att erbjuda fortlöpande inspiration till våra medlemsföreningar.

Vi strävar efter och är lyhörda för att erbjuda nya träningsformer.

Vår kontakt i Nationella kommittén är Sandra Örmander.

Vårt mål är fortfarande att utöka kommittén med fler medlemmar.

Tack för gott samarbete under det gångna året!

Gruppträningskommittén

gym^Nmix



5. Trupptävlingskommittén (TTK)

Under verksamhetsåret har TTK haft två sammanträden samt deltagit på GF Sydosts planeringskonferens i september.

Tävlingsverksamheten har genomförts men med ett par tävlingar som blivit inställda. Det har varit domarbrist och lite strul med datum och lokaler som har ställt till det i år.

I regionen genomför vi tävlingar på nivå 3-8. Antal deltagare på specifika tävlingar redovisas på särskild plats.

Flera av våra föreningar har under verksamhetsåret också tävlat nationellt på olika nivåer. Dackegymnasterna har arrangerat den nationella tävlingen Riksfyran.

En trupplägerdag har genomförts i juni i Gymnastikens Hus i Växjö. Det var en lägerdag för gymnaster från 8 år, utan förkunskapskrav.

Två tävlingsfriståenden har tagits fram för föreningarna i Sydost att använda fritt. Ett för nivå 8 och ett för nivå 6.

Två domarkurser steg 1 har genomförts och vi hoppas på att fler ska bli sugna på domaruppdraget under kommande år. Vi kommer att jobba hårdare för att få fler domare och att förändra domarkravet inför nästa år.

Tävlingskommittén vill framföra ett stort TACK till de föreningar och enskilda personer som har hjälpt oss att genomföra de planerade aktiviteterna under verksamhetsåret. Ett TACK också till domare och övriga funktionärer som har gjort att vi kunnat genomföra alla tävlingar.



6. Hällevikslägret

Hällevikskommittén har under 2018 haft tre sammanträden för att planera lägret och ett sammanträde för att gå igenom och sammanställa utvärderingarna av lägret 2018. Mellan de fysiska träffarna har kommittén kommunicerat via mail och telefon.

Planeringen inför lägret har justerats utifrån föregående års utvärderingar.

Lägret hade i år 300 gymnaster från 24 föreningar i Småland och Blekinge och fyra övriga föreningar. Fördelningen var ungefär 270 flickor och 30 pojkar. Den nedre åldersgränsen var som förra året 10 år. Föregående års lägerdeltagare hade i år förtur till anmälan under en fastställd tidsperiod, vilket genererade ca 150 anmälningar. Därefter släpptes resterande platser som tidigare enligt "först-till-kvarn". Under lägerveckan arbetade 34 underledare samt 64 ledare och personal med att träna, laga och servera mat, städa toaletter, plåstra om, sälja godsaker, badvakta och ordna fritidsaktiviteter för gymnasterna.

Lägret inleddes som vanligt med föreberedelsedagar för underledare och personal. Årets fristående presenterades under lördagen. Underledarna har i år haft en hög samlad kompetens (vilket efterfrågades i anmälan) och det utgjorde en god grund för att kunna utveckla teamarbete mellan ledare och underledare. En del av eftermiddagens workshop syftade till att ledare och underledare skulle kunna planera veckans träning. Den andra delen av eftermiddagen hölls vid Hälleviksbadet, där Johannes Gustafsson och Johanna Yman höll livräddningskurs vid vattnet. Detta föll mycket väl ut i utvärderingen och önskas vara återkommande punkt på lördagens schema kommande år.

Under lägerveckan tränade 23 grupper 6 träningspass per dag. Kvällarna var fyllda med olika fritidsaktiviteter, allt från tipsrunda till lägerdeltagarnas eget uppträde. Trots rekordvärme sjönk inte aktivitetsnivån. Vid behov förflyttades vissa pass till havet, på ledarnas egna initiativ. Mitt i veckan fick alla lägerdeltagare prova på parkour och slackline, ett träningspass som ungdomskommittén Sydost ordnat instruktörer till. Veckan avslutades med en uppvisning för föräldrar och anhöriga på Strandvallen. Från och med i år har kommittén beslutat att utesluta redskap i uppvisningen, både av praktiska och säkerhetsmässiga skäl.

Under lägerveckan har hjälpledarutbildningen med Mimmi Alburg som instruktör haft 29 deltagare. Underledarna har också haft dagliga reflektionsträffar med Mimmi vilket gett mycket positiva utvärderingar.

Lägrrets egen blogg (gympaihallevik.bloggo.nu) där det dagligen berättades och visades bilder från dagens aktiviteter uppskattades av anhöriga, gamla Hällevikare och lägerdeltagarna.

I slutet av lägret meddelade Peter Darwish att han lämnar posten som lägerchef. Inför lägret 2019 har Hällevikskommittén tillfrågat Matti Arvidsson, som har tackat ja till posten. Detta med tillägg att kommittén under våren 2019 strukturerar arbetsuppgifter och uppdrag så att varje roll i kommittén blir tydlig och lätthanterlig.

Visionen för lägret 2018 som kommittén använt sig av vid planeringen och genomförandet av lägret...

➤ *Vi ska vara bra på att behålla gymnaster i alla åldersgrupper.*

- Workshops där ledare och underledare delger varandra tips och ideér för att utmana gymnaster i alla nivåer.
- Prova på parkour för alla gymnaster.
- *Vi ska bli bättre på att utnyttja lägret som mötesplats och informationsspridare.*
 - Blogg
 - Viss informationsspridning från andra kommittéer
- *Vi ska vara bäst på att behålla alla eldsjälar inom gymnastiken*
 - Hjälpedarutbildning
 - Underledarträffar
 - Se till att ledare och gymnaster från många olika föreningar möts och knyter kontakter under lägerveckan

I september samlades Hällevikskommittén för genomgång av alla utvärderingar från lägerdeltagare, ledare och övrig personal. Några punkter framkom som kommittén vill ägna extra fokus på under 2019:

- Säker gymnastik. Med hänsyn till väder (t ex extrem värme eller regn) och gymnasternas dagsform bli bättre på fysisk förberedelse och stretch.
- Kiosken. Kommittén vill jobba för smartare och bättre praktisk hantering av arbetsuppgifterna kring kiosken. Därtill diskussion om hur mycket barnen ska uppmuntras till att handla, och vad de handlar.
- Information/kommunikation. Dels inför lägret, vad som förväntas av respektive personalkategori. Dels under lägret, kommunikation mellan ledare och underledare angående ansvarsfördelning mm. Fortsatt arbete med att öka teamkänslan.
- Kvällsaktiviteter. Som önskat i utvärderingen hålla kvällsaktiviteterna frivilliga samt erbjuda olika åldersanpassade aktiviteter.

Verksamhetsplan Hällevikskommittén 2018

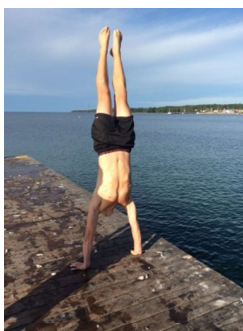
Februari	Sammanträde – budget 2019, inbjudan, ansvarsfördelning
April	Sammanträde – anmälningar gymnaster/personal, planering
Maj	Sammanträde – avstämning inför lägret
v.30	Läger
September	Utvärderingsmöte

Hällevikskommittén kommer inför lägret 2019 planera utifrån följande vision...

Vi ska vara bra på att behålla gymnaster i alla åldersgrupper

Vi ska bli bättre på att utnyttja lägret som mötesplats och informationsspridare

Vi ska vara bäst på att behålla alla eldsjälar inom gymnastiken



7. Utbildningar och inspirationsdagar

Datum	Kurs	Ort	Antal deltagare
13/1	Bamsegymna grund	Grimslöv	12
13-14/1	Yoga fortsättning steg 3	Växjö	7
13-14/1	Baskurs B o U	Växjö	28
26-28/1	Trampett och Tumbling steg 1	Växjö	30
27-28/1	Baskurs B o U	Jönköping	16
28/1	Trupp basic	Hovmantorp	25
½	Föreläsning Anna Iwarsson	Ronneby	12
3/2	Domarutbildning trupp steg 1	Huskvarna	12
3/2	Hjälpleदारutbildning	Nässjö	14
3-4/2	Baskurs B o U	Karlskrona	18
3-4/2	Trampett steg 1	Kalmar	17
11/2	Trupp basic	Karlskrona	17
24/2	Trupp basic	Nässjö	22
3-4/3	Baskurs B o U	Sölvesborg	19
3-4/3	Funktionell styrketräning med core	Aneby	8
23-25/3	Trampett och Tumbling steg 1	Växjö	32
24/3	Parkour steg 1	Kalmar	11
25/3	GympaKidz Action	Burseryd	7
8/4	Gruppträningsinspiration styrka	Växjö	50
21-22/4	Teori steg 1	Växjö	24
2-3/6	Fristående steg 1	Växjö	18
9/6	Gruppträningsinspiration	Växjö	47
22-27/7	Hjälpleदारutbildning	Hällevik	29
26-26/8	Baskurs B o U	Kalmar	14
2/9	Trupp basic	Huskvarna	12
5/9	Föreläsning Magnus Carlsson	Jönköping	18
6/9	Inspirationskväll barnledare	Växjö	24
8-9/9	Baskurs B o U	Växjö	22
8-9/9	Baskurs B o U	Västervik	10
8-9/9	Tumbling steg 1	Karlskrona	17
8/9	Inspirationsdag för truppleदार	Växjö	14

15-16/9	Baskurs B o U	Jönköping	15
15/9	Bamsegymna grund	Nässjö	9
15/9	Hjälpleदारutbildning	Värnamo	19
22/9	Trupp basic	Växjö	8
22-23/9	Baskurs gruppträning	Växjö	8
22-23/9	Kvinnlig AG steg 1	Kalmar	6
29-30/9	Trampett steg 1	Nättraby	19
29-30/9	Baskurs B o U	Rödeby	18
6-7/10	Yoga grund	Växjö	7
6/10	Hopp och volt	Kalmar	15
6/10	GympaKidz Action	Skillingaryd	7
7/10	Matta och Airtrack	Kalmar	25
13/10	Inspirationsdag fristående	Grimslöv	9
13/10	Bamsegymna forts.	Grimslöv	6
13/10	Domarutbildning trupp steg 1	Växjö	10
26-27/10	Trampett steg 2	Växjö	6
27-28/10	Fristående steg 1	Växjö	15
27/10	Trupp basic	Karlskrona	11
9-10/11	Planeringskonferens styrelser	Växjö	63
17/11	Parkour steg 1	Karlskrona	5
24-25/11	Styrka och rörlighet fortsättning	Tingsryd	11
24/11	Hjälpleदारutbildning	Växjö	11
8/12	Gruppträningsinspirationsdag	Växjö	39
27-28/12	Baskurs B o U	Växjö	19
Antal: 55 stycken			Totalt: 967 deltagare

8. Tävlingsverksamhet

Tävling	Plats	Datum	Antal lag
Redskapscupen nivå 3-6	Braås	2018-03-10	41 lag
Redskapscupen/Gottåsa cup nivå 7-8	Grimslöv	2018-03-11	55 lag
Sydostmästerskapen nivå 3-6	Vetlanda	2018-04-14	38 lag
Sydostmästerskapen nivå 7-8	Växjö	2018-05-06	51 lag
Sydosttrampetten	Grimslöv	2018-10-20	72 lag
Sydostmästerskapen nivå 7-8	Holmsjö	2018-12-02	41 lag
Totalt: 6 stycken			Totalt: 298 lag

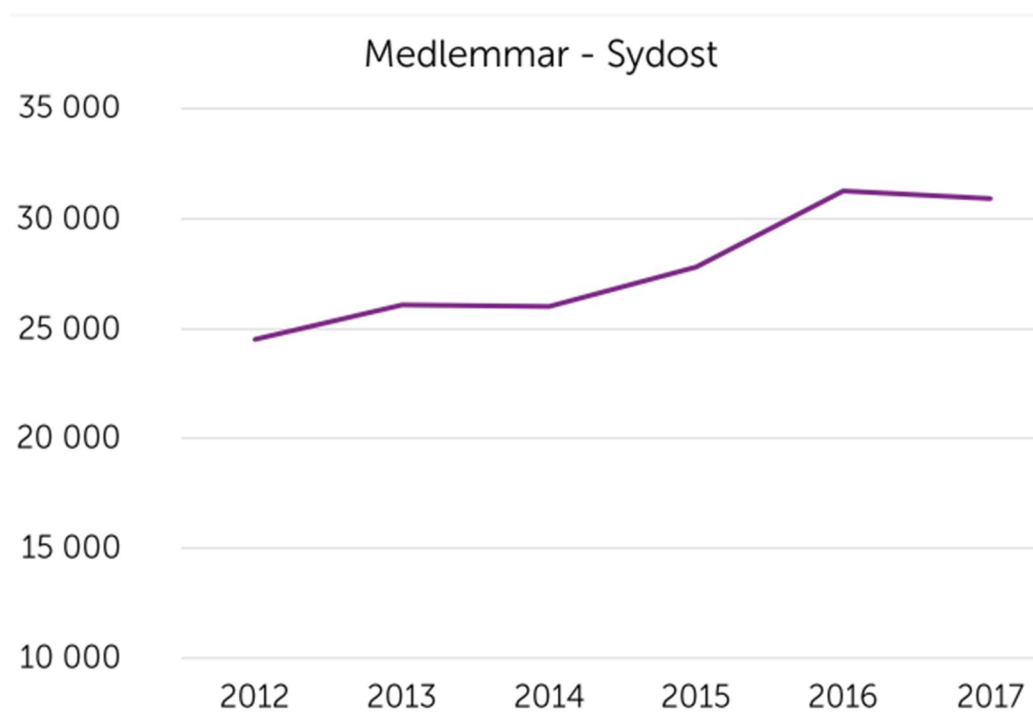
9. Lägerverksamhet

Läger	Plats	Datum	Antal deltagare
Truppläger utan förkunskaper	Växjö	2018-06-02	107
Hällevikslägret	Hällevik	2018-07-22/28	394
24:an	Växjö	2018-12-01	60
Totalt: 3 stycken			Totalt: 561 deltagare

10. Statistik

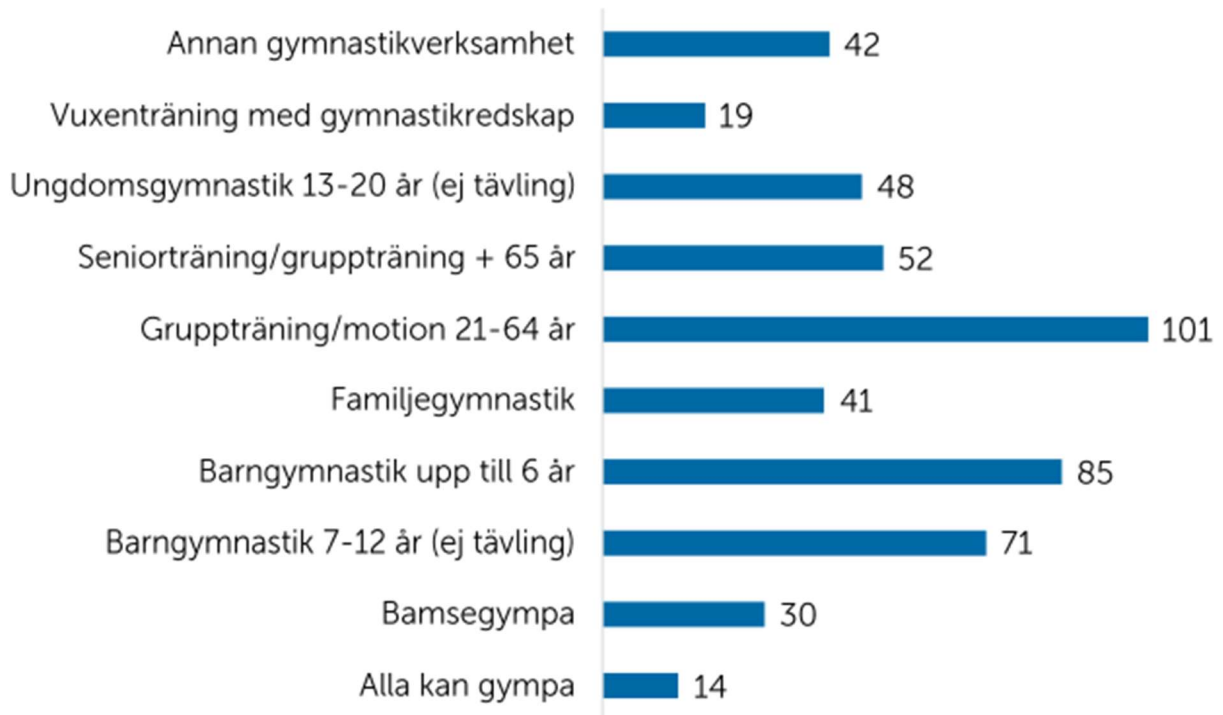
Antal föreningar	152		
Antal medlemmar	30 148		
Medlemmar pojkar 0-6 år	1 845	Medlemmar flickor 0-6 år	3 072
Medlemmar pojkar 7-12 år	1 834	Medlemmar flickor 7-12 år	5 633
Medlemmar pojkar 13-20 år	920	Medlemmar flickor 13-20 år	2 768
Medlemmar män 21-40 år	1180	Medlemmar kvinnor 21-40 år	4 126
Medlemmar män 41- år	1 847	Medlemmar kvinnor 41- år	6 923
Antal män	7 626	Antal kvinnor	22 522

Medlemmar i Sydost år 2012-2017



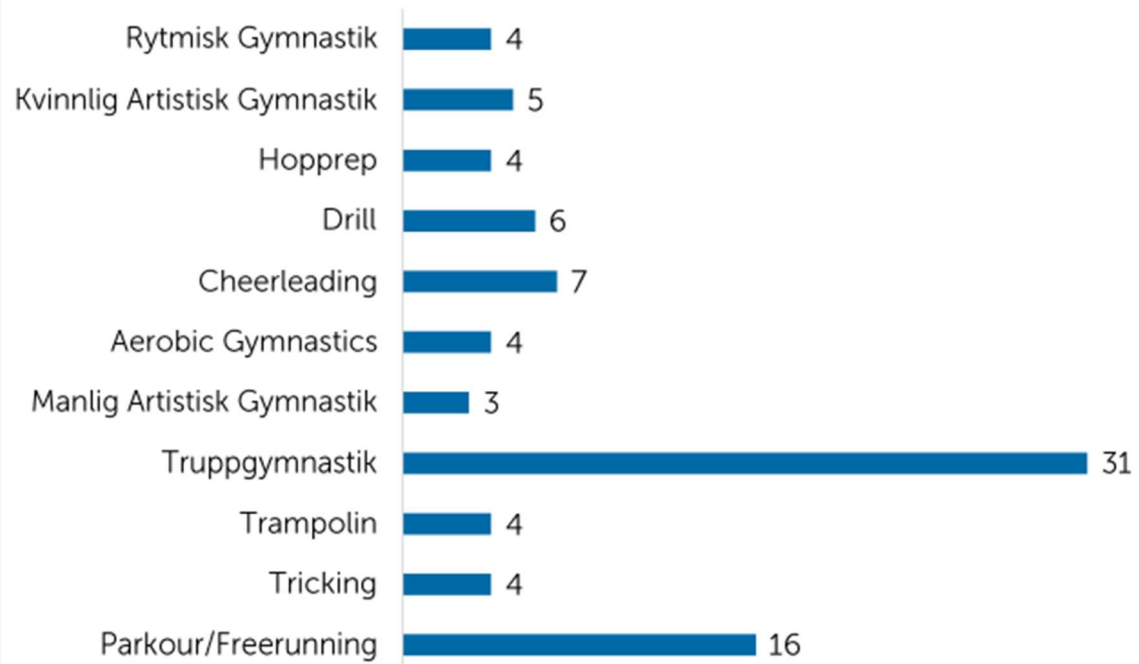
Staplarna visar i hur många föreningar varje verksamhet förekommer

Verksamheter - Sydost



Staplarna visar i hur många föreningar varje tävlingsverksamhet förekommer

Verksamheter - Sydost



11. Organisation

STYRELSEN

Linda Lindgren, Tranås (ordförande)
Mats Nydesjö, Växjö (vice ordförande)
Annette Larsen, Strömsnäsbruk (sekreterare)
Åse Åkesson, Nättraby (ekonomiansvarig)
Louise Lockström, Hultsfred (ledamot)
Henrik Follin, Ljungby (ledamot)
Emilia Hildingsson, Grimslöv (ledamot)

REVISORER

Anette Lilja, Jönköping
Britt-Marie Svensson, Tranås (suppleant)

VALBEREDNING

Joakim Rosqvist, Emmaboda (sammankallande)
Anna Svensson, Växjö
Gun Ståhl, Hovmantorp

ANSTÄLLDA

Anna Jedhammar (konsulent)
Emma Ahlstrand (konsulent)

BARNKOMMITTÈN

Gudrun Rylow, Växjö
Jessica Nilsson, Växjö
Gun Elfvin, Kalmar
Margaretha Elfvin, Kalmar
Marie Westerlund, Vislanda

GRUPPTRÄNINGSKOMMITTÈN

Gunilla Sjödin, Växjö (sammankallande)
Solveig Albinsson-Spetz, Färjestaden
Anna Sjödin, Växjö
Camilla Andersson, Kalmar

TRUPPTÄVLINGSKOMMITTÈN

Ida Fridlund, Växjö (sammankallande)
Ewa Anemyr, Hultsfred
Paul Karlsson, Malmö
Sanna Lindgren, Huskvarna
Elsie-Britt Benkarcik, Vetlanda
Evelina Klerborg, Växjö
Anna Davidsson, Västervik

PROJEKTGRUPP HÄLLEVIK

Peter Darwish, Malmö (sammankallande)

Bertil Samuelsson, Växjö

Kalle Nilsson, Linköping

Ellen Svensson, Växjö

Måns Ramström, Växjö

Linda Gustafsson, Klagshamn

Jessica Nilsson, Växjö

Elin Arvidsson Frick, Ingelstad

Håkan Strandmark, Växjö

Frida Svensson, Kalmar

12. Slutord

Ett stort tack till alla föreningar och dess fantastiska ledare som med stort engagemang arbetar för att GF Sydost kan erbjuda gymnastik för alla i regionen. Slutligen vill styrelsen och kansliet rikta ett varmt tack till kommittéerna, Smålandsidrotten och Blekingeidrotten för ett gott samarbete. Vi hoppas att vi kan fortsätta utveckla detta samarbete för att tillsammans föra gymnastiken i Sydost framåt.

Linda Lindgren

Mats Nydesjö

Åse Åkesson

Annette Larsen

Emilia Hildingsson

Louise Lockström

Henrik Follin