# Verksamhetsberättelse 2023

# för Ljungsbro Gymnastikförening

Styrelsen för Ljungsbro Gymnastikförening avger härmed följande verksamhetsberättelse för 2023.

Vid årsmötet den 21 mars 2023 valdes följande styrelse, revisor och valberedning:

Ordförande Elisabet Gudinge

Ledamöter Linda Thapper – sekreterare

Alexander Nilsson - kassör

Ninni Halldin –gruppträningsansvarig

Per Starck - truppansvarig

Sophia Gladh – lokalansvarig

Simon Binder – barngruppsansvarig

Sandra Sjöberg - vice ordförande

Revisor Andreas Bladh (valdes under hösten 2023)

Valberedning Ida Delsander – sammankallande

Mia Powalko

## Styrelsearbete

Föreningen har en fast styrelse med endast ordinarie ledamöter. Under året har styrelsen haftsju protokollförda möten, varav ett digitalt.

Styrelsearbetet under 2023 är i ett kritiskt läge då flera nya ledamöter behöver väljas in. Detta till följd av att flera har valt att lämna nu under 2024 eller kommande räkenskapsår. Styrelsen och föreningen är i akut behov av en kassör, samt att kommittén kring barn -och trupp behöver komma igång och utvecklas omgående. Möten har hållits tillsammans med RF SISU, Carl Blomqvist för att få stöttning, samt nytänkande kring roller och ansvarsfördelning. En genomgång av befintliga stadgar, samt styrelse har skett och förslag på nytt sätt att organisera sig har tagits fram. Ett arbete har påbörjats och en lösning på kort sikt är nödvändig, samt ett längre mer stabilt och effektivt arbetssätt på lång sikt behöver sättas under 2024

Styrelsen tar årligen fram en verksamhetsplan vilken följs upp löpande under året och inför årsmötet. För 2024 kommer fortsatt fokus vara på förtydligande kring ansvarsfördelning, roller och behov av föräldrainsatser inom barn- och trupp.

Inom trupp- och barngymnastiken har mycket har stort fokus legat på att sätta rutiner och processer för den kommitté som skapades inför det här verksamhetsåret som en konsekvens av det generationsskifte skett inom verksamheten. Det här arbetet har varit långt mer komplext och resurskrävande än förväntat och kommer därför fortsätta in i nästa verksamhetsår. Verksamheten har vuxit kontinuerligt över tid, då organisationen inte hängt med i samma takt har vi nu ett stort behov att engagera fler ideella krafter till föreningen. I hela denna process har vi ett samarbete stöd av RF-SISU.

Trots ovan fortsätter föreningen att växa och vi startade till hösten en ny truppgrupp, Polly, för barn födda 2016 vilket känns fantastiskt roligt.

## Ekonomi

Föreningen har en fortsatt god och stabil ekonomisk situation. Under 2023 gjordes ett negativt resultat på -14 tkr (24 tkr). Föreningen har under året renovera lokalen genom ommålning (47 tkr) samt inköp av ny träningsutrustning för 62 tkr. Föreningen är mån om ett stabilt och tryggt ekonomiskt resultat, varför den avgiftshöjning som beslutades om under hösten 2023 bedöms rimlig.

Omkostnader för året har ökat med 11 procent. Främst är det kostnader för hyra, el, försäkringar samt programkostnader som ökat. Kostnaderna för Zoezi, bokningsprogrammet var under första året rabatterad och är nu till ordinäre kostnad. Systemet finansieras de första cirka 18 månaderna av sökt och beviljat bidrag från SISU.

För barn- och truppverksamheten har, från Sveriges Riksidrottsförbund och Linköpings kommun, sedvanliga LOK-stöd, verksamhetsbidrag och anläggningsbidrag erhållits. Totalt erhållna bidrag under år är 342 tkr (299 tkr)

## Medlemmar, medlemsavgift, terminsavgift samt arvoden

Antal medlemmar i snitt under 2023 är 581 stycken att jämföra med 573 föregående år, en ökning med 1,4 procent. Tränings- och medlemsavgifterna har ökar från 705 tkr till 809 tkr, vilket främst förklaras av den höjning av träningsavgift som beslutades och genomfördes under hösten 2023. Träningsavgiften för vuxen 18–64 höjdes med 400 kr till 1 275kr.

På gruppträningssidan, likväl som på barn- och trupp sidan, har instruktörs- resp. ledararvodet varit oförändrat under året.

## Utbud och verksamhet

Föreningen har haft verksamhet i föreningens egen lokal på Evastigen 9 i Ljungsbro samt i Ljungsbro sporthall, Brunnbyhallen, Vreta Klosterhallen och Björköhallen.

Gruppträning

Spinning 4 grupper

Gympa 3 grupper

Styrkepass 5 grupper

Yoga 2 grupper

Gruppträningen erbjuder pass på ordinarie schema augusti till maj samt sommarschema under juni, juli och i början av augusti.

Första söndagen i mars pågick ”Vasa-Spin” samtidigt som Vasaloppet visades och följdes på storbildskärm. Fyra delpass med totallängd på fyra timmar där man kunde boka sig på enstaka pass eller på alla fyra passen. Emellan passen, vid depåstoppen, bjöds det på blåbärssoppa, sportdryck, saltgurka, bananer och energibars.

När träningslokalen fräschades upp och målades om under vecka 32 och 33 erbjöds träningspass utomhus vilket var uppskattat av medlemmarna och mycket välbesökt. Icke medlemmar var välkomna och det var ett tiotal nya som närvarade. Prova-på veckor för att locka nya medlemmar har hållits en vecka på våren och en på hösten.

### Barn- och truppträning

Barngrupper

3-4 åringar 3 grupper

5-6 åringar 3 grupper

Familjegympa 1 grupp

Trupper VT

Zoo 8 år 2 ggr/vecka(2,50h)

PimPim 9 år 2 ggr/vecka(3,00h)

Brio 10 år 3 ggr/vecka (4,25 h)

Tupla 10-13år 3 ggr/vecka (5,25 h)

Rollo 13-18 år 3 ggr/vecka (5,75h)

Trupper HT

Polly 7år 2 ggr/vecka (2,5h)

Zoo 8 år 2 ggr/vecka(3,00h)

PimPim 9 år 2 ggr/vecka(3,50h)

Brio 10 år 3 ggr/vecka (5,25 h)

Tupla 10-13år 3 ggr/vecka (5,25 h)

Rollo 13-18 år 3 ggr/vecka (5,75h)

Vi har traditionsenligt genomfört truppuppvisning i samband med julavslutning och vår våruppvisning för alla gymnaster strax innan sommaren. Ljungsbro Sportscamp genomfördes i augusti med cirka 100 deltagande barn under två dagar. De tre äldsta trupperna har även varit på läger i Katrineholm och Rollo har vid flera tillfällen hyrt trupphallen i Mantorp för extraträning.

Vi har även investerat i nya redskap som har finansierats med bidrag.

Trupperna har även deltagit i ett antal tävlingar under året.

## Utbildning

Föreningen anser det viktigt att hålla instruktörer och ledare välutbildade och satsar därför medvetet ekonomiska medel på utbildning. Alla instruktörer och ledare ges tillfälle att delta i inspirationsdagar samt erbjuds även riktade utbildningar. Prioritering sker i första hand utifrån föreningens behov men även utifrån den enskilda instruktörens och ledarens. Instruktörer och ledare får information och inbjudan till utbildningar som finns.

För barn- och truppledare har föreningen kunnat fortsätta satsningen på utbildning. Den har delvis finansierats av bidrag beviljat från Svenska Gymnastikförbundet och Linköpings kommun.

.

Ledare har deltagit på följande utbildningar:

* Gymnastikens Ledarskap (5 st)
* Truppgymnastik BAS (9 st)
* Truppgymanstik A (6 st)
* Trampolin B (5 st)
* Redskap C (2 st)
* Åldersanpassad träning för barn och unga (3 st)
* Biomekanik(2 st)
* Rörelse, Styrka, Fyso (5st)
* Domarutbildning Truppgymnastik Steg 1 regionsdomare nivå 7-9 (3 st)

Förutom ovanstående utbildningar haft en intern utbildning kring där utvecklingsmål arbetats fram för att säkerställa att vi följer vår utvecklingsplan inom truppgymnastiken.

## Lokal

Upprustning av lokalen under vårdcentralen under sommaren 2023 där lokalens väggar samt lister till toaletter och omklädningsrum målades om. En plåt sattes upp på väggen vid hantlarna för att skydda väggen från stötar och slitage. Inköp av nya steppar, de gamla såldes till föreningens medlemmar för självkostnadspris. Även inköp av diverse träningsredskap såsom hantlar, hopprep, mattor mm samt uppfräschning av förvaringstunnor och korgar. Renoveringen gick snabbare än beräknat och vi kunde starta upp höstterminen i ordinarie vecka.

## Marknadsföring och information

Föreningens webbplats ([www.ljungsbrogf.se](http://www.ljungsbrogf.se/)), Facebookgrupp och Messengergrupper fungerar väl som informationskanaler, både gällande information om pass och om ersättare behövs vid instruktörs/ledares frånvaro. Viss föreningsinformation, till exempel kallelse till årsmöte, skickas även ut via e-post till samtliga medlemmar.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Styrelsen vill med denna verksamhetsberättelse framföra ett varmt tack till instruktörer, ledare, medlemmar och andra medverkande för verksamhetsåret 2023.

Ljungsbro den 27 mars, 2023

Styrelsen för Ljungsbro Gymnastikförening

----------------------------- ----------------------------- ---------------------------

Elisabet Gudinge Linda Thapper Alexander Nilsson

Ordförande Sekreterare Kassör

----------------------------- ----------------------------- -----------------------------

Per Starck Ninni Halldin Sophia Gladh

Truppansvarig Gruppträningsansvarig Lokalansvarig

----------------------------- ---------------------------

Simon Binder Sandra Sjöberg

Barngruppsansvarig Vice ordförande