



Verksamhetsberättelse för

TÄBY GYMMIX

verksamhetsåret 2023

Styrelsen för Täby Gymmix avger följande berättelse för tiden 1/1 – 31/12 2023

Styrelse

Helena Öberg	ordförande
Björn Schwartzman	vice ordförande
Lisa Lundmark	kassör
Inger Rising	sekreterare
Carina Wulfing	ledamot, gruppträningsansvarig
Annika Billing Thorslund	ledamot
Håkan Orvander	ledamot, värdrepresentant
Monica Lewin	suppleant

Revisor

Claes Rising revisor

Revisor

Kim Jarnald revisorsuppleant

suppleant

Valberedning

Elsie Andersson, ordförande, och Barbro Ritterfeldt, ledamot

Medlemmar

För verksamhetsåret har föreningen under vårterminen haft 90 betalande medlemmar och under hösten 87 betalande medlemmar. 16 medlemmar (styrelse och värddar) har under hösten betalt reducerad avgift. Ledare är medlemmar men betalar inte avgift.

Barn och ungdomssektionen har under 2023 varit fortsatt vilande. Föreningen hade vid årsskiftet 8 ledare och vikarier (3 färre än 2022) och 13 värddar.

Styrelsens aktiviteter under året

Sammanfattning

Årsmötet 2023 genomfördes på Tibblevallen 19 februari med 25 deltagare.

Styrelsen har haft 9 protokollförda styrelsemöten och en planeringskonferens.

Marknadsföring av föreningens aktiviteter har skett genom annonsering i lokalpress två gånger. Gamla och nya medlemmar har fått information om pass och aktiviteter via hemsida, e-post, Facebook och sms.

Webbsida och Facebooksida har kontinuerligt uppdaterats med aktuell information.

En arbetsgrupp bestående av värdar har fortsatt varit adjungerade till styrelsen. Arbetsgruppens uppgifter har främst varit att hålla medlemsregistret uppdaterat och kontinuerligt kompletterat information i alla passens värdmappar. Arbetsgruppen har även vid olika tillfällen anordnat och stått för förplägnad av kaffe/te och bakverk vid föreningens möten.

Föreningen har med skrivningar till och samtal med kommunens handläggare försökt påtala behovet av att få ekonomiskt stöd för föreningens verksamhet. Under hösten fick vi ett viktigt besked om att under hösten 2023 skulle föreningens kostnader för kommunens gymnastiklokaler reduceras.

På grund av den stora minusbudgeten för året 2023 betalade värdar och styrelse halv terminsavgift hösten 2023.

Inför både vår- och höstterminsstarten har styrelsen haft informationsträffar för ledare och värdar. Den 23/8 var det uppstartsmöte i Tibblekyrkans samlingslokal. Träffen med 22 deltagare inleddes med matig smörgås och dryck, utdelning av scheman, terminsmärken och instruktioner.

Den 29 september medverkade föreningen i kommunens Seniordag med temat "Meningsfulla dagar". Ledare och värdar representerade föreningen i vår monter som väckte stort intresse. Vi informerade om verksamheten med bildspel, morötter med Täbygymmixflaggor och delade ut prova-på-biljetter.

Styrelsen har förutom ordinarie styrelseuppgifter även arbetat med att uppdatera och modernisera föreningens stadgar. Föreningen har också samlat viktig information om Täby Gymmix olika dokument såsom information om:

- Nycklar, taggs och nyckelattester
- Ljudanläggningar vilka som finns och var
- Minnesalbum

Den 28 oktober anordnade Gymnastikförbundet Region Öst en inspirationsdag på GIH för samtliga Gymmixföreningar inom regionen.

Under vecka 40 tränade vi extra mycket balans då det var Socialstyrelsens årliga balansvecka.

Terminen avslutades 13/12 i Tibblehallens konferensrum med social samvaro med kaffe/te och hembakat. Vi fick dessutom en nyskriven sång och det blev en trevlig avslutning. De övriga passen anordnade avslutning i samband med sista passet på terminen.

Sektionerna

Barnsektionen har under året varit vilande

Gruppträning

Vårterminen startade vecka 2, vi erbjöd 13 pass i veckan och 90 fullt betalande och 9 klippkortsbetalande motionärer deltog.

Under påsklovet, vecka 15 erbjöds 3 pass.

Terminen avslutades 28 april med kaffe och kaka på Tibblevallen.

Träningen fortsatte i maj med två utomhuspass på Tibblevallen och ett inomhuspass i Näsbypark. I juni och augusti bedrev vi sommargympa med två morgonpass vid Norskogsbadet, och ett senare morgonpass vid Skarpängsleken. På sommargympan i juni och augusti har det varit i medeltal; Norskogsbadet: måndag och onsdag ca 12 personer och i Skarpäng ca 8-10 personer/gång.

Under juli månad hade vi inga pass.

Även i år var sommarträningen inte gratis, vårterminens träningskort sträckte sig t o m maj, och från juni ingick även sommargympan i höstterminens avgift.

Vid samtliga pass genomfördes ett lotteri för de på passen deltagande medlemmar.

Höstterminen startade vecka 36 med 11 pass. Afrodansen och yogan på måndagar i Ellagårdsskolan utgick p g a ledarbrist. Onsdagspasset Dance Fitness flyttade till Byängsskolan p g a att kyrkans motionsrum inte längre vara passande för vår verksamhet.

Höstterminens avslutning var 15 december efter gympapasset kl. 10.00 i stora konferensrummet i Tibblehallarna ovanför centercourten.

Seniorledardagen GIH i oktober var en spännande dag med många nya och roliga inslag, där alla fick ta del av Gymmixföreningarnas olika inriktningar och pass. Många ledare, värdar och medlemmar deltog i detta evenemang (11 deltagare från Täby Gymmix).

Under hösten ansökte föreningen och blev FaR certifierad. Under december informerades samtliga vårdcentraler om att föreningen är FaR certifierad och har utbildade FaR ledare och erbjuder patienter med FaR recept gymnastik till reducerat pris.

Seniordagen i Täby kommun i september deltog föreningen där styrelse, ledare, värdar och medlemmar informerade om Täby Gymmix.

Föreningen har haft verksamhet i Tibble sporthall, Näsbyparksskolan, Grindtorpshallen, Byängsskolan och Rösjöskolans gymnastiksal. Avseende lokaler har fyra pass varit i Tibblehallarna. Då det varit olika renoveringar med bilningsarbeten som varit mycket störande i Tibblehallarna så har många pass nödgats flytta runt såväl avseende hallar som omklädningsrum. P g a det höga elpriset så har vi under flera månader inte fått tillgång till bastu vilket våra

medlemmar uttryckte som tråkigt men förståeligt. Föreningen avslutade sin verksamhet i Tibblekyrkans motionsrum och flyttade verksamheten till Byängsskolan.

Styrelseåret avslutades med en enkel julmiddag och alla ledare och värdar fick ett tackbrev med jul- och nyårshälsning och en Trisslott.

Slutord

Föreningen har haft ett varierat utbud så att våra medlemmar har haft möjlighet att utöva motion i sann gymmixanda. Vi ser att förutom motion är också den sociala samvaron ett viktigt inslag i vår verksamhet där välutbildade ledare/ instruktörer och värdar lägger stort engagemang för att underlätta, stödja och sprida glädje till medlemmarna.

Föreningen är en undersektion i Region Öst i Svenska Gymnastikförbundet och arbetar utefter dess värdegrund.

Styrelsen vill framföra sitt varma tack till alla dem som stöttat föreningen under 2023.

Täby 20 januari 2024

Styrelsen i Täby Gymmix

Helena Öberg
Ordförande

Lisa Lundmark

Björn Schwartzman

Carina Wulfing

Håkan Orvander

Inger Rising

Monica Lewin

Annika Billing Thorslund