



Verksamhetsberättelse för GK Hermes 2018

Styrelsens sammansättning och möten

Styrelsen för GK Hermes har under 2018 haft följande sammansättning

Eva-Britt Leander	Ordförande
Kjell Adolfsson	Vice ordförande
Gunilla Lindgren	Sekreterare Vald till suppleant, ersatt Gro Höen
Rune Boholm	Kassör
Gun Sirenus	Ledamot
Marie Nyberg	Ledamot
Stina Johannesson Sjölander	Ledamot
Gro Höen	Ledamot, Avsagt sig att återuppta sitt styrelseuppdrag.
Lilian Clevestam	Suppleant
Petra Tolén Waltré	Suppleant
Stefan Bengtsson	Suppleant
Marie Sjölander	Suppleant Avsagt sig sitt uppdrag

Styrelsen har efter årsmötet 2018 haft åtta protokollförda möten samt en dagkonferens den 26 augusti.

Styrelsen har inte tillsatt eller använt sig av några arbetsutskott under 2018. Styrelsen har tillfrågat lämpliga personer att bearbeta specifika frågor som sedan lämna förslag till beslut.

Styrelsens arbete 2018

Vid årsmötet den 24 mars avtackades ordförande Kicki Dafgård. Kicki har under många år varit administrativt ansvarig för föreningens verksamhet vid sidan av sitt ordförande- och tränaruppdrag. Med henne försvann kompetens i flera digitala verktyg som ger stöd till verksamheten samt kunskapen om de rutiner som är viktiga gentemot externa aktörer och inom den interna verksamheten.

Föreningens tillväxt och verksamhet har under flera år varit vikande vilket har varit ett orosmoment i förhållande till den ekonomiska bas som är nödvändig för varje förenings verksamhet. Det ekonomiska läget föranledde ett extra föreningsmöte som hölls den 7 maj.

Styrelsearbetet 2018 har fokuserat på att sprida ansvaret för olika uppdrag inom sig för att hålla i gång de grupper som redan finns och att på ideell basis ge befintliga ledare stöd. Det har också inneburit att förstå och arbeta i det stödjande verktyg som t.ex. Sportadmin är. Hemsidan har inte kunnat uppdateras på det sätt som styrelsen önskat.

Styrelsen har också skapat rutiner för att klara av de åtaganden som föreningen har gentemot Stockholms Idrottsförvaltning, GF Öst och Svenska Gymnastikförbundet.

Under senare delen av året har styrelsen dessutom påbörjat en översyn av medlems- och träningsavgifter samt utlägg vid träning, tävling och läger till ledare för att skapa en stabil ekonomisk bas.

På styrelsekonferensen den 26 augusti diskuterades en långsiktig vision, organisation och aktiviteter för att kunna växa tillsammans som förening. En viktig fråga är hur vi kan fördela ansvar och operativt arbete för att utveckla verksamheten trots få ledare och en ideellt arbetande styrelse. Vikten av att hitta nya ledare och att engagera föräldrar är avgörande för en tillväxt av verksamheten med styrelsen som nav.

Styrelsen har skapat en ny mailadress till föreningen: info@gkhermses.se
Alla post till föreningen går via ordförandes hemadress då kansliet är obemannat.

Extra föreningsmöte

Med anledning av föreningens ekonomi kallades medlemmarna till ett extra föreningsmöte den 7 maj. Styrelsen ville på detta möte ha medlemmarnas mandat att vid behov kunna ta ett banklån för att förstärka verksamheten. Som säkerhet finns Hermesgården.

Mötet beviljade styrelsen att inom sig ta beslut om behov uppstod, upp till en summa av 500 000 kr. Att uppta lån blev inte aktuellt. Föreningens ekonomi har säkrats via medlems- och träningsavgifter och det lokala aktivitetsstöd som utbetalas årligen.

Ledarmöten

Styrelsen har deltagit i följande möten under året.

Ett ledarmöte i Enskedehallen den 16 april som var påkallat av ledarna själva för att prata om träningsupplägg. Styrelsen fick möjlighet att träffa och lyssna på ledarna. Önskemål om att tydliggöra värdegrund och rutiner för hela föreningen framfördes. Samt att skapa sammanhållning och gemenskap mellan ledare och grupper i föreningen.

Som avslutning på vårterminen bjöd styrelsen in till en gemensam avslutningsträff för ledare och styrelse på Frösundaviks träningscenter i Hagaparken i juni. Ett fåtal ledare hade möjlighet att närvara de som deltog bjöds på en god buffé och pratade om föreningens framtid.

Den 11 november bjöd styrelsen in samtliga ledare till en eftermiddag på GIH. Vid detta tillfälle hade fler möjlighet att delta. Styrelsen presenterade föreningens verksamhet, vilka grupper som finns och antalet ledare och gymnaster.

En sammanfattning från styrelsens planeringskonferens i augusti presenterades för att öka förståelsen för de tankar som diskuteras och hur möjligheterna till administrativt stöd och utvecklingsarbete ser ut för närvarande.

Under mötet arbetade ledarna i två grupper för att öka samarbetet mellan ledare och grupper och för att skapa gemensamma utvecklingsplaner. Flera ledare framförde önskemål om fortbildning vilket senare har genomförts.

Även ledarna för jonglering deltog vid mötet.

Verksamhet 2018

Medlemsavgiften har under 2018 varit 50:-/termin. Därutöver betalar samtliga gymnaster en träningsavgift som baseras på antal träningstillfällen i veckan och den obligatoriska försäkringsavgiften som baseras på vilka övningar som gymnasterna tränar.

Föreningen har under året haft följande grupper.

Familjegymnastik

Hjorthagen Ledare: Petra Tolén Waltré Antal: 17 st

Barn- och Bamsegrupper

Hjorthagen Ledare: Petra Tolén Waltré Antal: 15 st.

Södermalm Ledare: Petra TW vt/Viktor Adlén ht Antal: 15 st.

Södra Latin Ledare: Kicki Dafgård, Christina Jahn Antal: 15 st.

Breddgrupper

Södra Latin Ledare: Kicki Dafgård, Christina Jahn Antal: 27 st.

Wasa real/Enskede lilla Ledare: Lilian Clevestam Antal: 22 st.

Trupper

Förberedande TT Ledare: Stina Johannesson Sjölander Antal: 18 st.

Trixie Eriksson

Tävlingstruppen Ledare: Stina Johannesson Sjölander Antal: 15 st.

Trixie Eriksson

Ledarträning

Åkeshov Ledare: Trixie Eriksson Antal: 10 st

Varje grupp har utsedda huvudledare och en eller flera assistenter för att öka säkerheten och höja kvalitén på verksamheten.

Jonglering

Under föreningens paraply tränar Stockholm Flow och Fritidsjonglörerna i Eiraskolan och Södermalmsskolan. De är en fristående verksamhet med eget medlemsregister samt står för kostnaderna för sin lokalhyra. De bjuds in till ledarmöten och har öppna träningar för GK Hermes medlemmar några gånger per år.

Hermes vänner

Föreningen erbjuder tidigare gymnaster, ledare och föräldrar att vara passiva medlemmar i föreningen genom att betala medlemsavgift i gruppen Hermes vänner. Under året har gruppen haft 28 registrerade medlemmar varav hälften ej betalat någon avgift. Föreningen har under året inte inbjudit Hermes vänner till någon annan aktivitet än till årsmötet i mars.

Hermesgården

Föreningen har sedan 1937 en fastighet, Mensättra, belägen i Nacka kommun vid Boo kyrka. Hermesgården har under många år varit en samlingsplats för föreningens gymnaster. Under den varma delen av året har det varit en plats för träning och lägerverksamhet. Huset är beläget på en relativt stor tomt men är tyvärr inte utrustat

med moderna faciliteter för vatten och avlopp. Under senare år har även det kontinuerliga underhållet av huset avstannat.

Styrelsen har tidigare tagit beslut om att sälja fastigheten. I december 2018 fastslog mark och miljödomstolen att inga hinder för avstyckning föreligger. Detta innebär att styrelsen börjat förbereda försäljning av hela fastigheten i en nära framtid.

Några glimtar från gruppernas verksamhet

Familjegymnastik i Hjorthagens skola

Ledare: Petra och Märta

Gruppen har haft 17 barn födda 2015-2017 som kommer tillsammans med en vuxen. Gruppen värmer upp med lite lekar, dans eller liknande sedan bygger man upp en redskapsbana där barnen övar på att balansera, hänga, klättra, hoppa, krypa osv med hjälp av eller tillsammans med en vuxen, oftast en förälder. Barnen älskar redskapsbanorna! Som avslutning leker man en lek eller har avslappning och sedan avslutar man med den egna ramsan.

Målsättning är att skapa rörelseglädje för de allra minsta barnen tillsammans med föräldrarna. Visa att det finns mycket roligt att göra i en gymnastiksal.

Barngruppen i Hjorthagens Skola.

Ledare: Petra, Märta, Minoo och Lova.

Gruppen har haft 15 gymnaster i åldrarna 4-6 år som startade Hösten 2018.

Gruppen brukar värma upp tillsammans till musik och sedan bygger man en redskapsbana som ger barnen färdigheter i grovmotorik. Som avslutning lekar man lekar och avslutar alltid med en gemensam ramsa.

Målsättningen är att barnen ska känna rörelseglädje, att de vill komma tillbaka för att öva mer och att de är både glada och trötta när de går hem från träningen. Barnen älskar att svinga sig i ringarna, åka kana nerför tjockmattan och leka svanskull.

Vi övar också på att lyssna, vara snäll mot sina kompisar och hjälpa varandra. Alla har varit super duktiga.

Sista träningen på terminen fick föräldrar och bekanta till barnen vara med och titta på.

Barngymnastikgrupp Södra Latin Söndagar

Ledare: Victor, Jackie, Hanna

Gruppen startade hösten 2018 och har haft 15 gymnaster i åldrarna 4-6 år. (födda -15-13)

Vi brukar värma upp på ett lekfullt och roligt sätt för att få upp glädjen. Sen gör vi redskapsbanor eller fokuserar på några specifika redskap t.ex. hopp och ringar. Allt sker på barnens villkor med fokus på att allt ska kännas kul.

Målsättningen är att barnen ska bli introducerade till gymnastikens olika rörelser på ett lekfullt och roligt sätt. Sista träningen för höstterminen byggde vi en stor redskapsbana där syskon och föräldrar fick vara med och prova på. Barnen har blivit tryggare för varje gång och vill prova nya saker. Roligast är att svinga i ringar och linor samt hopp av alla sorter och att leka olika lekar.

Bamsegymnastik och mixedgrupp i Södra-Latin

Ledare: Kicki, Carin, Sara, Mickaela, Emilia och Isabella

Två grupper som funnits i mer än 20 år och är välfyllda då träningen sker centralt på Södermalm där det bor många barn.

Bamsegruppen använder sig av det av Svenska Gymnastikförbundet framtagna konceptet Bamsegymnastiken som nu har funnit i 10 år och som Hermes använt sedan

dess.

Mixedgruppen var tidigare en ren flickgrupp men har efter förfrågan öppnat upp även för pojkar. Inför våravslutning genomfördes ett dagläger på GIH i maj.

Grupperna hade en gemensam julavslutning inför en stor publik och där även föräldrarna bjöds in att prova på att hoppa trampett.

Flickgrupp i Vasa real/Enskedehallen

Gymnasterna har möjlighet att träna vid två tillfällen varje vecka. I Enskedehallen tisdagar tränar gruppen grundövningar och förberedande övningar till mer avancerade moment. På lördagar tränar man i Vasa real där det också blir en del styrkeövningar.

Gymnasterna har på eget initiativ satt ihop ett fristående som de visade upp för åskådare på termins av slutningen.

Gruppen gjorde också ett mycket lyckat besök på Bounce. Där blev det en rolig träning med social gemenskap och stort föräldraengagemang.

Tävlingstrupper

Under år 2018 har det funnits två stycken tävlingstrupper som tränat tillsammans minst en gång i veckan.

Gymnasterna har tävlat en till fyra gånger under året. 2018.

Trupperna har även haft sommarläger tillsammans i Katrineholm i början av juni.

Förberedande Tävlingsgruppen

Ledare: Rebecca, Stina, Vanja och Trixie.

Har tränat tre gånger i veckan i olika hallar i Stockholms innerstad.

Truppen har haft 18 stycken gymnaster. Truppen tränar på att tävla och har tävlat på HGTC under våren.

Träningarna inleds ofta med uppvärmningsdanser som gymnasterna själva satt ihop.

Tävlingstruppen

Ledare: Stina, Trixie och Vanja.

Tävlingstruppen tränar fyra gånger i veckan i olika hallar i Stockholms innerstad.

Truppen har haft 14 stycken gymnaster. Truppen tränar på att tävla och har tävlat på HGTC under våren där truppen kom trea på tumbling/matta.

Under våren tävlade truppen också på riksfyran i Helsingborg.

Under hösten har truppen även tävlat på Regionfemman och var väldigt när prispallen med bara 0.1 poäng ifrån tredjeplatsen.

Jongleringsgruppen i Södermalmsskolan och Eiraskolan

Ledare: Staffan Ulfberg och Dennis Dyll

Tränar jonglering och flow arts, dvs jonglering med främst bollar och käglor samt flow arts som innefattar bland annat poi och stav. som är ansvariga för jonglering respektive flow. Totalt är vi ca. 20 st. som tränar. Träningen är individuell så gruppen har inget gemensamt mål. Vi hjälper dock varandra, framförallt de med lite mindre erfarenhet, att komma igång med sin träning, och delar av gruppen tränar ofta gemensamt.

Styrelsen vill rikta ett tack till alla ledare i föreningen för verksamheten 2018

Eva-Britt Leander	Kjell Adolfsson	Gunilla Lindgren	Gun Sirenus
Rune Boholm	Marie Nyberg	Stina Johannesson	Sjölinder

Fotoalbum 2018
Bilder från Barn- och Familjegymnastiken i Hjorthagens skola







Bilder från grupperna i Södra Latin



