

Region Öst samlade nyheter 2018

Årets Ledare och Årets Förening 2018

08 JAN 2018 11:41

Nu har det blivit dags att utse Årets Ledare och Årets Förening 2018 - skicka in era nomineringar!

Kriterier för årets ledare/tränare

Den person vi söker ska vara en eldsjäl dvs 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. Skriv en nominering på **högst två A4-sidor** där ni motiverar varför ledaren eller föreningen bör vinna utmärkelsen. **Skicka sedan motiveringen till ost@gymnastik.se, senast 3 februari 2018.**

Vänligen beskriv målande varför ni vill nominera ledaren eller föreningen! Utöver ovan nämnda kriterier är här några exempel på frågor ni kan tänka till kring i er motivering:
Årets ledare:

- Vad utmärker ledarskapet hos personen?
- Hur arbetar ledaren för glädje och gemenskap i sin grupp/sina grupper?
- Ser ledaren till varje individs förutsättningar och utvecklingsnivå i gruppen, och isåfall hur?
- På vilka sätt är ledaren en god förebild (för sina gymnaster och/eller andra ledare)?
- Vilka effekter har ledaren på sin grupp/sina grupper?
- Någon specifik egenskap hos ledaren, eller något som ledaren gör, som uppskattas av gruppen/grupperna? Varför?

Årets förening:

- Vad är utmärkande hos föreningens verksamhet?
- Vad är det som gör föreningens verksamhet attraktiv?
- Hur är ledarkulturen i föreningen?
- Är föreningens organisation/styrelse engagerad i verksamhet och utveckling? På vilka sätt?
- Lyckas föreningen behålla och rekrytera medlemmar? Hur?
- Arbetar föreningen med tex jämställdhet och inkludering? Hur?
- Har föreningen utvecklats senaste året/åren, och isåfall på vilka sätt?

Regionstyrelsen utser vinnarna som uppmärksammas under regionens årsmöte den 24 mars. Årets ledare får 2 000 kr och årets förening 3 000 kr.

Vinnarna i region Öst tävlar därefter mot övriga regioners vinnare för de ärofyllda titlarna Årets ledare och Årets förening i hela Sverige. Gymnastikförbundets styrelse väljer segrande ledare och förening. Prisutdelning med motivering från styrelsen sker vid ett lämpligt tillfälle under våren 2018. Segrarna får pokal samt prispengar från jubileumsfonden. Årets ledare får 10 000 kronor och Årets förening får 15 000 kronor.

Årets Ledare 2018

Gymnastikförbundets syfte med att instifta en årlig 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.

Årets förening 2018

Gymnastikförbundets syfte med att instifta en årlig 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 för årets förening

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 honnörsord och utbildning är något man investerar i. Föreningen har ambitionen att växa och har en positiv medlemsutveckling.

Årets Ledare och Årets Förening 2017

08 JAN 2018 11:41

Nu har det blivit dags att utse Årets Ledare och Årets Förening 2017 - skicka in era nomineringar!

Kriterier för årets ledare/tränare

Den person vi söker ska vara en eldsjäl dvs 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. Skriv en nominering på **högst två A4-sidor** där ni motiverar varför ledaren eller föreningen bör vinna utmärkelsen. **Skicka sedan motiveringen till ost@gymnastik.se, senast 15 februari 2018.**

Vänligen beskriv målände varför ni vill nominera ledaren eller föreningen! Utöver ovan nämnda kriterier är här några exempel på frågor ni kan tänka till kring i er motivering:

Årets ledare:

- Vad utmärker ledarskapet hos personen?
- Hur arbetar ledaren för glädje och gemenskap i sin grupp/sina grupper?
- Ser ledaren till varje individs förutsättningar och utvecklingsnivå i gruppen, och isåfall hur?
- På vilka sätt är ledaren en god förebild (för sina gymnaster och/eller andra ledare)?
- Vilka effekter har ledaren på sin grupp/sina grupper?
- Någon specifik egenskap hos ledaren, eller något som ledaren gör, som uppskattas av gruppen/grupperna? Varför?

Årets förening:

- Vad är utmärkande hos föreningens verksamhet?
- Vad är det som gör föreningens verksamhet attraktiv?
- Hur är ledarkulturen i föreningen?
- Är föreningens organisation/styrelse engagerad i verksamhet och utveckling? På vilka sätt?
- Lyckas föreningen behålla och rekrytera medlemmar? Hur?
- Arbetar föreningen med tex jämställdhet och inkludering? Hur?
- Har föreningen utvecklats senaste året/åren, och isåfall på vilka sätt?

Regionstyrelsen utser vinnarna som uppmärksammas under regionens årsmöte den 25 mars. Årets ledare får 2 000 kr och årets förening 3 000 kr.

Vinnarna i region Öst tävlar därefter mot övriga regioners vinnare för de ärofyllda titlarna Årets ledare och Årets förening i hela Sverige. Gymnastikförbundets styrelse väljer segrande ledare och förening. Prisutdelning med motivering från styrelsen sker vid ett lämpligt tillfälle under våren 2018. Segrarna får pokal samt prispengar från jubileumsfonden. Årets ledare får 10 000 kronor och Årets förening får 15 000 kronor.

Årets Ledare 2017

Gymnastikförbundets syfte med att instifta en årlig 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.

Årets förening 2017

Gymnastikförbundets syfte med att instifta en årlig 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 för årets förening

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

honnörsord och utbildning är något man investerar i. Föreningen har ambitionen att växa och har en positiv medlemsutveckling.

Gymnastikförbundet Östs utbildningar 2018

10 JAN 2018 21:08

Majoriteten av våra utbildningar för 2018 är nu fastställda och öppna för anmälan.

Flertalet av våra utbildningar under 2018 finns nu ute för anmälan. Utbildningar som ej är fastställda ännu, samt kompletterande utbildningar som arrangeras vid behov publiceras löpande under året.

Vår utbildningskalender med mer information om utbildningarna samt anmälan hittar ni på följande länk:

<https://www.gymnastik.se/Regioner/gymnastikforbundetost/Utbildning/Utbildningskalender/>

2018 års utbildningsöversikt finner ni nedan. Klicka på bilden för att ladda ner översikten som en PDF.

GYMNASTIKFÖRBUNDET ÖSTS UTBILDNINGSOVERSIKT 2018

Säkerställ att ni har utbildat er på rätt steg innan ni går vidare och anmäler er till nästa steg i utbildningsstegen. Kontakta ditt föreningskansli eller Gymnastikförbundet Öst om du är osäker på ordningen och/eller din licens.

JANUARI

13-14 jan Teori Steg 1
13 jan Hjälpredarutbildning
14 jan Bamsegymna Grund
19-21 jan Trampett Steg 2
27-28 jan Baskurs Barn & Ungdom

FEBRUARI

2-4 feb Trampolin Steg 4
2-4 feb Kvinnlig AG Steg 2
3 feb Domarutb. Trupp Steg 1
3-4 feb Tumbling Steg 2
3-4 feb Fristående Steg 1
3-4 feb Baskurs Barn & Ungdom
3-4 feb Teori Steg 3
9-11 feb Teori Steg 2
10 feb Truppgymnastik Basic
10-11 feb Tumbling Steg 1
10-11 feb Trampett Steg 1
16-18 feb Domarutb. Trupp Steg 2
17-18 feb Fristående Steg 2
17-18 feb Baskurs Barn & Ungdom
24 feb Truppgymnastik Basic

MARS

3-4 mars Trampolin Steg 1
9-11 mars Trampett Steg 3
11 mars Omlicen. Trupp Steg 3
10-11 mars Baskurs Barn & Ungdom
17-18 mars Tumbling Steg 1
17-18 mars Trampett Steg 1
17-18 mars Baskurs Barn & Ungdom
24 mars Truppgymnastik Basic
25 mars Matta och Airtrack
25 mars Domarutb. KvAG Steg 1*

APRIL

14 apr Truppgymnastik Basic
15 apr Truppgymnastik Basic
14-15 apr Teori Steg 1
14-15 apr Baskurs Barn & Ungdom
14-15 apr Tumbling Steg 1
21 apr Parkour Steg 1
21-22 apr Baskurs Barn & Ungdom
21-22 apr Trampett Steg 1
28-29 apr Baskurs Barn & Ungdom

MAJ

5 maj Hopp och Volt
6 maj Bamsegymna Grund
13 maj Truppgymnastik Basic
19 maj Domarutb. Trupp Steg 1*
19-20 maj Baskurs Barn & Ungdom
19-20 maj Teori Steg 1
26-27 maj Trampett Steg 1

Hammarby Sjöstad
GIH, Stockholm
GIH, Stockholm
Engelbrekts hallen
Lillsved

Upplands Väsby
JG-hallen, Järfälla
Skanstull
Enskedehallen
GIH, Stockholm
GIH, Stockholm
Hammarby Sjöstad
Hammarby Sjöstad
GIH, Stockholm
Lillsved
Lillsved
Skanstull
Lillsved
Lillsved
GIH, Stockholm
Lillsved

Upplands Väsby
Engelbrekts hallen
Engelbrekts hallen
Lillsved
Lillsved
Lillsved
GIH, Stockholm
Lillsved
Lillsved
Lillsved
Ej fastställt

GIH, Stockholm
GIH, Stockholm
Hammarby Sjöstad
Lillsved
Lillsved
Sundbyberg
Lillsved
GIH, Stockholm
GIH, Stockholm
GIH, Stockholm

GIH, Stockholm
GIH, Stockholm
GIH, Stockholm
Sundbyberg
GIH, Stockholm
Hammarby Sjöstad
GIH, Stockholm

JUNI

2-3 juni Baskurs Barn & Ungdom
16-17 juni Parkour/Tricking Steg 2*

AUGUSTI

Ej fastställt
18-19 aug Manlig AG Basic*
24-26 aug Baskurs Barn & Ungdom
25 aug Trampett Steg 2*
26 aug Hjälpredarutbildning
31 aug-1 sep Truppgymnastik Basic*
KvAG Steg 1*

SEPTEMBER

1 sep Manlig AG Basic*
1-2 sep Tumbling Steg 2*
1-2 sep Baskurs Barn & Ungdom
8-9 sep Tumbling Steg 3
8-9 sep Teori Steg 1
9 sep Domarutb. Trupp Steg 1
15 sep Truppgymnastik Basic
15-16 sep Tumbling Steg 1
15-16 sep Trampett Steg 1
21-23 sep Domarutb. Trupp Steg 2
22-23 sep Baskurs Barn & Ungdom
22-23 sep Fristående Steg 1

OKTOBER

Ej fastställt
Ej fastställt
Ej fastställt
6-7 okt Gympakidz Parkour*
6-7 okt Gympakidz Action*
13 okt Förbundsdomarutbild. AEG*
13 okt Domarkurs KvAG Steg 2*
13 okt Trampett Steg 1
13 okt Domarutb. Trupp Steg 1
13-14 okt Baskurs Barn & Ungdom
20 okt Truppgymnastik Basic
21 okt Truppgymnastik Basic
20-21 okt Tumbling Steg 1

NOVEMBER

10-11 nov Baskurs Barn & Ungdom
10-11 nov Tumbling Steg 1
Ej fastställt
17-18 nov Teori Steg 1
24 nov Trampett Steg 1
24 nov Matta och Airtrack
25 nov Hopp och Volt
24-25 nov Baskurs Barn & Ungdom

DECEMBER

1 dec Parkour Steg 1*
1 dec Truppgymnastik Basic*
2 dec Truppgymnastik Basic*
8 dec Bamsegymna Grund
8-9 dec Teori Steg 1
8-9 dec Baskurs Barn & Ungdom

GIH, Stockholm
JG-hallen, Järfälla

Stockholm
GIH, Stockholm
Engelbrekts hallen
GIH, Stockholm
GIH, Stockholm
KFUM

KFUM
Engelbrekts hallen
Lillsved
Engelbrekts hallen
Hammarby Sjöstad
Sundbyberg
Lillsved
Lillsved
Lillsved
Lillsved
Sundbyberg
Lillsved
GIH, Stockholm

GIH, Stockholm
GIH, Stockholm
Ej fastställt
STG-hallen, Bromma
Lillsved
Sundbyberg
Lillsved
Lillsved
Lillsved

GIH, Stockholm
Lillsved
Hammarby Sjöstad
GIH, Stockholm
Lillsved
Lillsved
Lillsved
GIH, Stockholm

Sundbyberg
GIH, Stockholm
GIH, Stockholm
GIH, Stockholm
Hammarby Sjöstad
Lillsved

* Utbildningar som ej är fastställda. Fler utbildningar kan dessutom komma att kompletteras utefter att behovet uppstår i regionen. Ej fastställda och kompletterande utbildningar publiceras löpande under året. Besök vår hemsida för uppdaterat utbud samt anmälan.

UTBILDNING I FÖRENINGSGREGI

Utbildning i föreningsregi är möjlig i vissa fall upp till Steg 1 på utbildningsstegen och ska förankras, registreras och sanktioneras av Gymnastikförbundet Öst i god tid innan genomförande. För att upprätta avtal för utbildning, kontakta kansliet på: ost@gymnastik.se

Mer information om utbildningar och anmälan:

<http://www.gymnastik.se/Regioner/gymnastikforbundetost/Utbildning/Utbildningskalender/>

Gymnastikförbundet
ÖST

Vretenvägen 4 / 171 54 Solna / 08-627 40 47 / ost@gymnastik.se

Det har blivit dags att nominera kandidater till styrelsen i Gymnastikförbundet Öst

12 JAN 2018 10:54

Inför årsmötet i GF Öst den 25 mars 2018 är det nu hög tid att nominera kandidater till regionens styrelse.

Det är hög tid att nominera kandidater inför GF Östs årsmöte 2018.

Valberedningen välkomnar alla röstberättigade medlemsföreningar att nominera kandidater. Förslagen ska vara valberedningen tillhanda senast den 11 februari 2018.

Styrelsen i GF Öst ska enligt stadgarna bestå av en ordförande och åtta ledamöter.

Följande ledamöter är valda till årsmötet 2019:

- Gärmund Sandberg (ordförande)
- Stefan Bengtsson
- Ulf Mauritzon
- Anja Näslund
- Åsa Swalander

Ledamöter valda till årsmötet 2018 och därmed på valbar plats är:

- Anneli Isaksson (avböjt omval)
- Maria Ling (avböjt omval)
- Birgitta Rittner
- Anna Söderlund (avböjt omval)

Förtroendevald revisor och revisorssuppleant valda till årsmötet 2018 är:

- Susanne Östberg
- Kicki Dafgård

Valberedningen önskar förslag på både styrelseledamöter och revisorer.

För samtliga nominerade krävs att man är medlem i en förening ansluten till Riksidrottsförbundet (RF) och är permanent bosatt i Sverige. Gymnastikförbundet verkar för att styrelsen och andra organ får en sådan sammansättning att jämställdhet mellan kvinnor, män och ungdomar samt större kulturell mångfald nås.

Förslag på kandidater skickas **senast den 11 februari 2018** till valberedningens ordförande, Per Sjöstrand, per.sjostrand@me.com, eller postadress Valberedningen, Gymnastikförbundet Öst, Vretenvägen 4, 171 54 Solna

För att underlätta urvalsprocessen vill vi att ni kort beskriver kandidatens bakgrund och kvalifikationer.

För vidare upplysningar tag gärna kontakt med någon av oss i valberedningen.

Per Sjöstrand, ordförande, Stockholm

Henrik Eller, Vendelsö

Annika Frisk, Tullinge

Linn Kimreus, Stockholm

Valberedningen genom
tillförordnad kanslichef, Danielle Marand



Lyssna

Idrottslyftet 2018

25 JAN 2018 11:19

Viktiga datum gällande ansökningar.

Idrottslyftsansökningar 2018

Gymnastikförbundet vill påminna om att sista dag att skicka in Idrottslyftsansökningar i kategori 1 "Föreningsmiljö/föreningsutveckling/styrelseutveckling" och kategori 6 "Större nytänkande utvecklingsprojekt" är den **31 januari 2018**. Inom alla övriga kategorier tas ansökan emot löpande. Stor spridning mellan föreningar eftersträvas.

Åtterrapporering Idrottslyftet 2017

Sista dag för åiterrapporering i kategori "Större nytänkande utvecklingsprojekt" var den 31 december 2017. För övriga kategorier är sista dag för åiterrapporering den 28 februari 2018.

En förutsättning för att beviljas bidrag inom Idrottslyftet 2018 är att alla tidigare projekt är redovisade.

Läs mer om Idrottslyftet här:

<https://www.gymnastik.se/forforeningar/Ekonomi/Idrottslyftet/>

Inbjudan till informationsträff inför Gymnaestradan 2019 i Dornbirn

05 FEB 2018 13:31

Svenska Gymnastikförbundet kommer att informera om förutsättningarna inför det svenska deltagandet på World Gymnaestrada den 7-13 juli 2019 i Dornbirn.

När: Torsdagen den 15 februari kl. 18.00

Var: Idrottens Hus, Skanstull (konferensrum Stadion, plan 6)
(Skansbrogatan 7 – brofästet vid gamla Skanstullsbron, på Södermalmssidan)
Vi börjar träffen med fika och en lättare förtäring från 17.45 - Välkommen!

Svenska Gymnastikförbundet kommer att **informera om förutsättningarna inför det svenska deltagandet** på World Gymnaestrada 2019 i Dornbirn (7-13 juli) med tonvikt på:

Uppvisningar, ekonomi, ålder, antal, platsen, boende, resan, anmälningstider, mm.
Ni har möjlighet att ställa frågor, så att vi säkerställer att alla intresserade har rätt information innan vi går in i anmälningsskedet av deltagandet till arrangören.

Vi är väl medvetna om att vi lagt denna första informationsträff på en vardagkväll i Stockholm, har du problem att delta så ange gärna när det skulle passa er förening att få motsvarande information vid senare tillfälle.

Deltagandet på denna träff innebär inga förpliktelser till Gymnastikförbundet, den är en ren informationsträff till er som visat intresse att delta (eller deltog 2015 i Helsingfors).

Anmäl er deltagande genom att svara på detta mail och ange:

1. **Vilka som kommer** till träffen och vilken förening som ni representerar
2. **Om ni är förhindrade** att delta den 15 feb, men önskar information vid senare tillfälle
3. **Om er förening ej är intresserade** att delta på Gymnaestrada 2019

Svara senast tisdagen den 13 februari till gymnaestrada2019@gymnastik.se

Ytterligare upplysningar får du av Calle och Filip på SvGF:

Calle Myrsell 08-699 64 74

Filip Krolopp 08-699 64 82

Gymnastikförbundet Östs årsmöte 2018

11 MAR 2018 20:18

Vi hälsar dig varmt välkommen till regionens kommande årsmöte som äger rum i Solna söndagen den 25 mars 2018.

Vi hoppas att så många som möjligt av våra föreningar har möjlighet att närvara, alternativt utse ett ombud för att påverka förbundets framtida verksamhet och riktning i region öst.

När?

Söndagen den 25 mars 2018. Starttid för årsmötet är 13:00, med avslut 16:00. Vi inleder med en macka och kaffe för den som vill vid 12:30.

Var?

Park Inn by Radisson på Hotellgatan 11, 171 25 Solna.

Hitta hit?

Kommunalt: Ta blå tunnelbanelinje 11 mot Akalla och gå av vid Solna Centrum. Ta

utgången mot Solna Centrum. Gå ut till vänster när ni kommer upp från tunnelbanan och ta vänster in genom snurrdörrarna in i Solna Centrum. Hotellet ligger i slutet av Hotellgatan (gågatan). Med bil: E4, E18 & E20, följ skyltar mot Solna Centrum. Parkering finns på p-däck runt Solna Centrum.

Hur anmäler jag mig?

Ni anmäler er via följande länk till

årsmötet: <https://response.questback.com/gymnastikfrbundetst/azyoackojl>

Vi ber er gå in och anmäla er så snart ni kan, så att vi kan stämma av matbeställningar och platstillgång i god tid innan årsmötet. **Senast den 21 mars.**

Ladda ner årsmöteshandlingar här:

[- Inbjudan årsmöte 2018](#)

[- GF Östs stadgar](#)

[- Röstlängd 2018](#)

[- Fullmakt](#)

[- Föredragningslista](#)

[- Valberedningens förslag 2018](#)

[- Verksamhetsberättelse 2017](#)

[- Årsredovisning 2017 inkl revisionsberättelse](#)

[- Verksamhetsplan 2018](#)

[- Budgetförslag 2018](#)

Varmt välkomna!



Lyssna

Träff inför Förbundsmötet 2018

03 APR 2018 15:13

Gymnastikförbundet Öst inbjuder samtliga medlemsföreningar i regionen till en träff inför Förbundsmötet 2018

Träffen syftar till att gå igenom, diskutera och samordna region Östs ställningstagande gentemot framlagda motioner och propositioner inför Gymnastikförbundets

förbundsmöte den 21-22 april i Malmö. Samtliga propositioner, motioner och övriga handlingar finner ni [här](#).

Vi bjuder på enklare fika/kvällsmacka.

Var:

Gymnastikförbundet Östs kansli, Vretenvägen 4, Solna

När:

Onsdagen den 11 april kl 18:30

Anmälan:

Maila följande uppgifter senast måndagen den 9 april till ost@gymnastik.se:

- Namn

- Förening

- Roll i föreningen

- Telefonnummer

- Mailadress

- Eventuell allergi eller särskild kost

Varmt välkomna!

Regionstävlingar inom truppgymnastik

04 APR 2018 15:35

Information om regionstävlingar inom Gymnastikförbundet Öst

Varje region ska se till att Regionsfyran, -femman och -sexan anordnas under 2018.

Under nästa vecka (v. 15) så kommer vi i region Öst att annonsera hur detta kommer att gå till från och med hösten 2018. Vi har som målsättning att låta er föreningar stå som arrangörer av regiontävlingarna; en eller flera utav ovan nämnda tävlingar. Vi kommer att färdigställa PM, ansökningsförfarande för genomförande samt avtal mellan GF Öst och arrangörsföreningen. I PM:et kommer vi att noga redogöra för de ekonomiska förutsättningarna för att arrangera en tävling, där målsättningen är att dessa ska vara fördelaktiga för arrangörsföreningarna.

I slutet på april kommer vi även att annonsera organisationen kring regiontävlingar med syfte att kunna avlasta arrangörsföreningarna. En expertgrupp kommer att upprättas för att stötta i diverse frågor som kan uppstå. GF Öst kommer även att bistå med administrativt stöd såsom anmälan för lag och domare, utbetalning av domararvoden mm.

Redan nu vill vi flagga för er föreningar att se till att ni har tillgång till lokal/hall under hösten 2018. Vi rekommenderar att ni har kontakt med er respektive kommun för att göra preliminär hallbokning inför hösten så att ni inte missar möjligheten att vara en kandidat för att arrangera en regionstävling!



Lyssna

Sommarkurser på Lillsved

18 MAJ 2018 13:25

Snart är det dags!

Vi vill påminna om att sista anmälningdagen för **sommarkurserna på Lillsved** börjar närma sig!

Till och med den 27 maj går det bra att anmäla - så skynda att göra er anmälan för att garanteras plats! Vänligen se nedan länk för programblad, mer info och anmälan:

<https://www.gymnastik.se/Regioner/gymnastikforbundetost/Utbildning/Lillsved2018/>

Uppdaterad integritetspolicy

25 MAJ 2018 14:47

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.

Det finns särskilda regler för hur personuppgifter ska hanteras på ett tryggt och säkert sätt. Idag den 25 maj 2018 ersätts personuppgiftslagen 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. Vill du läsa mer om integritetspolicy så hittar du den [här](#).

Välkommen på inspirationskväll 22 augusti!

01 JUN 2018 13:47

För ansvariga och ledare i föreningar som är nyfikna på vad man kan göra för att locka nya medlemmar eller behålla de gymnaster som har tröttnat på att tävla!

Klicka på nedan inbjudan för att ladda ner den!

VÄLKOMMEN PÅ INSPIRATIONSKVÄLL!

För ledare i föreningar som är nyfikna på vad man kan göra för att locka nya medlemmar eller behålla de gymnaster som har tröttnat på att tävla!

NÄR? Onsdagen den 22 augusti
klockan 18:00 – 21:00

VAR? Gymnastikförbundet Östs kansli
Vretenvägen 4, Solna

För Gotlandsföreningar via videolänk:
Gotlands Idrottsförbund, Idrottens hus
Färjeleden 5, Gotland



Under kvällen får vi ta del av inspiration från följande verksamheter:

- ▶ **Basgrupper – bredd på riktigt – individanpassad gymnastik**
Jennie Lundin, sportchef GK Värmdö
- ▶ **Gymnastik för alla med funktionsnedsättningar**
Hannah Kosby, kommittéledamot Alla kan gympa, ledare Järfällagymnasterna
- ▶ **Eurogym och Gymnastradan**
Maria Ståhl, kommittéledamot Nationella uppvisningskommittén
- ▶ **Gymcross – gruppträning för vuxna**
Per-Ola Strandell, huvudansvarig Gymcross, SOL-flickorna
- ▶ **Starta trampolinverksamhet**
Anders Bohlinder, tränare Upplands Väsby GK

Efter presentationerna ges det tid till samtal i mindre grupper och målet med träffen är att ni ska få inspiration till ny verksamhet och svar på era funderingar. Från Gymnastikförbundet Östs sida vill vi få förslag på hur vi som regionalt förbund kan stödja er i att skapa verksamhet för ett Aktivt Liv. Kom gärna flera från samma förening, alla är välkomna oavsett om du sitter i styrelsen, ledare på golvet eller anställd.

Vi bjuder på fika!

Anmälan senast den 19 augusti på följande länk:

- ▶ <https://response.questback.com/gymnastikforbundetst/g13sgoh710>

Vid frågor eller funderingar, kontakta oss på ost@gymnastik.se

Informationsmöte 17 juni - Regionala tävlingar truppgymnastik

01 JUN 2018 13:47

Under hösten 2018 arrangeras Gymnastikförbundet Östs första regionala tävlingar inom truppgymnastik.

Målsättningen är att genomföra fyran, femman och sexan – och vi vill göra detta i samarbete med er!

Gymnastikförbundet Öst bjuder in till **informationsmöte söndagen den 17 juni!** Under mötet kommer vi att presentera regionens förutsättningar, organisation och plan för arrangerandet av regionstävlingarna fyran, femman och sexan inom truppgymnastik i åldrarna 10-15 år. **Vi vill ge er föreningar möjlighet att stå som huvudarrangör för dessa** och kommer därför också redogöra för bland annat de praktiska och ekonomiska förutsättningarna. Agenda för kvällen skickas ut i slutet av nästa vecka (v 23).

Mötet riktas i synnerhet till styrelse och/eller tävlingsansvariga i föreningen, och vi önskar att **minst en** och **max två representanter** från varje förening närvarar.

När: Söndagen den 17 juni kl 17:00 – 19:00

Var: Idrottens hus, Skansbrogatan 7, Stockholm

Vänligen anmäl er på nedan länk, senast **den 12 juni:**

<https://response.questback.com/gymnastikforbundetst/o8w1x3qabn>

Vi bjuder på enklare fika/smörgås.

Välkomna!

Arrangörsansökan Regionstävling Truppgymnastik

01 JUN 2018 13:47

Under hösten 2018 ska fyran, femman och sexan arrangeras i region öst för första gången, för att därefter löpande arrangeras varje termin. Som förening har ni nu möjlighet att ansöka om att bli arrangör för dessa.

På länken nedan finner ni ansökningsformulär, arrangörsinformation med bilagor samt presentation och minnesanteckningar från informationsmötet som hölls den 17 juni 2018.

[→ Arrangörsansökan - Regionstävlingar Truppgymnastik](#)

Beträffande ansökan till hösten 2018 är sista ansökningsdatum 1 augusti - men på grund av tidsbrist prioriteras tidiga ansökningar!

Får vi ta plats?

16 AUG 2018 12:33

Idag publicerar DN.Åsikt en debattartikel undertecknad av Stockholmsidrotten, Gymnastikförbundet Öst och ett antal specialdistriktsförbund om anläggningssituationen i Stockholms stad.

I rapporten "[Får vi ta plats?](#)" har Volante Research på uppdrag av Stockholms idrottsförbund undersökt tillgången till vanliga idrottsanläggningar i våra största städer. Rapporten är skrämmande läsning vad gäller Stockholms stad.

I Göteborg går det 12.700 invånare per fullstor idrottshall. I Stockholm går det nästan tre gånger så många, 32.300. Även om det anlagts många nya fotbollsplaner under senare år skulle det behövas ytterligare 24 för att nå Göteborgs standard och så många som 61 för att komma ikapp Malmö.

Med forskningsrapporten som bas formulerar vi två krav:

- Dubbla idrottsmiljarden i Stockholms budget.
- Tillsätt en Stockholmsförhandling för att lösa anläggningsbristen i Stockholm.

Läs hela artikeln här:

<https://asikt.dn.se/asikt/debatt/regeringen-maste-gripa-in-for-att-radda-ungdomsidrotten-i-stockholm/>

Sprid och dela gärna i sociala medier!

Välkommen till hoppkonvent!

23 AUG 2018 16:16

Regionens kvinnliga artistiska gymnastikkommitté (KTK Öst) bjuder in till hoppkonvent med inslag av trampolin!

Ladda ner inbjudan som pdf här

Konventet riktar sig till ledare med gymnaster som tränar mot steg 5 och som har gymnaster på steg 5 och 6 samt på väg mot steg 7.

Datum: Lördagen den 6:e oktober 2018

Tid: Kl. 09:00 – 16:00 (inklusive uppehåll för egen lunch)

Plats: Åkeshovshallen, Bergslagsvägen 60, 168 75 Bromma

Instruktör: Niklas Heckscher

Kostnad: 200 kronor för medlemmar i Gymnastikförbundet Östs föreningar

I mån av plats kan även ledare utanför regionen delta mot en kostnad på 500 kronor

Anmälan till hoppkonventet önskas **senast den 23:e september** på följande länk:

<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1140311>

Fyll i namn, föreningstillhörighet och var kostnaden ska faktureras

Ta med egen lunch och anteckningsmaterial!

Enklare lunch finns att köpa i Cafét i Åkeshovs entré

Frågor:

Lisa Lundmark, KTK Öst

070-890 52 70

ltalundmark@gmail.com

Varmt välkomna!



Lyssna

Tävlingsanmälan

REGIONTREAN & REGIONFYRAN

TTK Öst och Huddinge Gymnastikförening hälsar er välkomna till Regionfyran och Regiontrean den 17-18 december

Tävlingarna kommer att genomföras i Storängshallen, Huddinge.

För mer information och anmälan:

- [Regiontrean](#)
- [Regionfyran](#)

Här kan ni dessutom [läsa PM1](#)

Mer tid till gymnastiken

17 SEP 2018 14:00

Hur kan vi effektivisera föreningarnas ekonomi- och administrationshantering och frigöra mer tid till gymnastiken? Välkommen på träff den 23 oktober!

[Ladda ner inbjudan som pdf](#) 

En av Gymnastikförbundet Östs fokusområden är att erbjuda stöd i utbildning, ekonomi och föreningsutveckling – mer tid till gymnastiken. Denna träff är en del i det arbetet och en uppföljning av den tidigare enkätundersökning och träff som genomförts.

Gymnastikförbundet Öst har bjudit in SportAdmin som under en kväll kommer att berätta och informera om nya funktioner, tips & trix samt gå igenom det befintliga systemet.

När?

Tisdagen den 23 oktober
klockan 17:00 – 21:00

Var?

Idrottens hus, Skanstull
Skansbrogatan 7, Stockholm

För vem?

Föreningsordföranden, kassörer, ekonomi/administratörer

Kvällens agenda

17:00 – 17:30	Inledning
17:30 – 18:00	Förtäring/mingel, vi bjuder på något att äta och dricka
18:00 – 20:00	SportAdmin berättar om nya funktioner och går igenom det befintliga systemet
20:00 – 21:00	Diskussion om önskemål och förbättringar

Har ni specifika frågor som ni vill att vi behandlar under kvällen kan ni ange detta i nedan anmälningsformulär. Anmälan **senast den 15 oktober**:

<http://bit.ly/MerTidTillGymnastik>

Varmt välkommen!

Omlicensering Steg 2

21 SEP 2018 14:07

Nu finns tillfällen att omlicensiera sig på steg 2-utbildningarna.

Gymnastikförbundet Öst erbjuder två tillfällen i höst för omlicensering av steg 2-utbildningar.

Datum: Onsdag 3 oktober samt Tisdag 13 november

Tid: 17.00

Plats: GF Östs kansli, Vretenvägen 4 Solna Strand

Anmälan till teoriprovet görs till ost@gymnastik.se. Glöm ej att skicka med blanketten: [Omlicensiering Steg 2](#)

Nytt licenskort delas ut på plats efter rättning av provet.

Arrangörsansökan Regionstävlingar

Arrangörsansökan är för tillfället stängd.

Information

[Arrangörsinformation regionstävlingar](#)

[Bilaga 1 - PM](#)

[Bilaga 2 - Speaker hjälptext](#)

[Bilaga 3 - Ackreditering](#)

[Bilaga 4 - Checklista Sjukvård](#)

[Bilaga 5 - Redskap](#)

[Informationsmöte 2018-06-17 - Presentation](#)

[Informationsmöte 2018-06-17 - Minnesanteckningar](#)

Vid frågor kring ovan kontakta ost@gymnastik.se



IdrottsLyftet

Lyssna

Ny möjlighet att söka idrottslyftet

04 OKT 2018 15:01

Föreningsstödet Idrottslyftet öppnas för ytterligare en ansökningsperiod under 2018

Fr.o.m. den 8 oktober kan ni återigen söka idrottslyftsmedel i kategorierna **3. Material och redskap** samt **4. Bidrag till ledarutbildningar**. Det är dock inga stora summor kvar och söktrycket är stort, så tipset är att vara ute i god tid och söka för något reducerade belopp.

Mer information om kriterier och ansökan hittar ni här:

<https://www.gymnastik.se/forforeningar/Ekonomi/Idrottslyftet/>

Frågor och funderingar hänvisas till idrottslyftet@gymnastik.se



EXTRA ÅRSSTÄMMA OCH ORDFÖRANDETRÄFF

Gymnastikförbundet Östs bjuder in till en extra årsstämma för ett antal stadgeändringar inför kommande årsstämma i mars, med fokus på verksamhetens arbetsår samt regionstyrelsens sammansättning och mandatperioder.

I samband med extrastämman bjuder vi även in er föreningar till en ordförandeträff med fokus på att bli vassare i vårt opinionsarbete avseende anläggningar, samt hur vi inom Svensk Gymnastik kan stärka vår position som en aktiv samhällsaktör. Föreläsare som vi bjudit in till detta är Sandro Wennberg, VD på Influera PR och Kommunikation, samt Daniel Glimvert, anläggningsansvarig på Gymnastikförbundets nationella kansli.

Sandro Wennberg

Sandro har mångårig erfarenhet av arbete inom PR, kommunikation och politisk påverkan, inte minst i ideell sektor. Han har bland annat arbetat som politiskt sakkunnig för fem statsråd i regeringen under Göran Perssons tid som statsminister, och som kommunikationschef för Olof Palme International Center. Innan han startade Influera arbetade han som konsult på PR-byråerna Westander och Reformklubben. Han har också varit deltidsengagerad politiker för (S) i Värmdö kommun och var bland annat andre vice ordförande i Kommunstyrelsens planutskott.



INFORMATION

NÄR?	Tisdagen den 29 januari 2019 klockan 17:30 – 21:00
VAR?	Scandic Continental, Vasagatan 22, 111 20 Stockholm
FÖR VEM?	Ordföranden och representanter i regionens föreningar
ANMÄLAN?	http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1166100 senast fredagen den 22 januari

KVÄLLENS AGENDA

17:30 – 18:00	Extra årsstämma – Gymnastikförbundet Öst <i>Agenda utefter separat föredragningslista och handlingar skickas ut till alla föreningar 14 dagar innan stämman.</i>
18:00 – 18:30	Förtäring och mingel, vi bjuder på något enklare att äta och dricka
18:30 – 18:45	Inledning och presentation av Gärmund Sandberg, regionsordförande GF Öst
18:45 – 21:00	Ordförandeträff – Tema "Anläggningar och opinionsbildning mot kommun"



Lyssna

Extra årsstämma och ordförandeträff

09 NOV 2018 12:56

Vi bjuder in till en extra årsstämma och ordförandeträff den 29 januari.

Gymnastikförbundet Östs bjuder in till en extra årsstämma för ett antal stadgeändringar inför kommande årsstämma i mars, med fokus på verksamhetens arbetsår samt regionstyrelsens sammansättning och mandatperioder.

I samband med extrastämman bjuder vi även in er föreningar till en ordförandeträff med fokus på att bli vassare i vårt opinionsarbete avseende anläggningar, samt hur vi inom Svensk Gymnastik kan stärka vår position som en aktiv samhällsaktör. Föreläsare

som vi bjudit in till detta är Sandro Wennberg, VD på Influera PR och Kommunikation, samt Daniel Glimvert, anläggningsansvarig på Gymnastikförbundets nationella kansli.

NÄR?

Tisdagen den 29 januari 2019 klockan 17:30 – 21:00

VAR?

Scandic Continental, Vasagatan 22, 111 20 Stockholm

FÖR VEM?

Ordföranden och representanter i regionens föreningar

ANMÄLAN? <http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1166100>

senast fredagen den 22 januari

För att läsa informationen och inbjudan i dess helhet, [klicka här](#) .

Varmt välkommen!



Foto: Janne Bjorklund

Lyssna

GF Östs första regionstävlingar

13 NOV 2018 14:43

I lördags den 11 november gick Gymnastikförbundet Östs första regionstävlingar inom trupp gymnastik av stapeln!

Tävlingarna var på nivå fem och sex och arrangerades av och tillsammans med [Huddinge Gymnastikförening](#) i Storängshallen i Huddinge. Under förmiddagen

tävlade åtta lag på RegionSexan, och under eftermiddagen tävlade sammanlagt 14 lag på RegionFemman uppdelad i två pooler med en avslutande final.

En stor eloge till samtliga lag och gymnaster som visade upp fantastiska prestationer och gymnastikglädje under dagen, och ett extra grattis till Huddinge Gymnastikförenings lag Gul och Tyresögymnastikens lag M2 som tog hem segern på RegionSexan respektive RegionFemman.



Vi riktar ett stort tack till Huddinge Gymnastikförening som i både planering och genomförande visade på stor förmåga och professionalitet som arrangör. Vi tackar även särskilt föreningens styrelse, tävlingskommitté, funktionärer, domare, sponsorer, ledare, föräldrar och gymnaster som gjorde dagen möjlig

Fullständiga resultatlistor från tävlingarna hittar ni [här](#).
Vill ni se fler bilder från tävlingarna rekommenderar vi instagram-kontot [@HuddingeGfFoto](#)

Foto: Janne Björklund, [Nittonpunkt](#).

Vi riktar nu blicken framåt mot RegionFyran som arrangeras den 16 december i Mälaröhallen på Ekerö av Mälarögymnasterna!

GF Öst söker TTK

04 DEC 2018 11:38

Nominera kandidater till vår trupptechniska kommitté (TTK Öst)

Gymnastikförbundet Öst återinför nu kommittén: TTK Öst, med syfte att driva och kvalitetssäkra våra regionala tävlingar med stöd av arrangerande förening och regionalt kansli.

Vi önskar att ni föreningar/ledare nominerar lämpliga personer till detta uppdrag. Den trupptechniska kommittén förväntas ha kunskap inom domarfrågor, reglementen samt tävlingsarrangemang.

Nomineringar och frågor skickas till ost@gymnastik.se senast 20 december.

GF Öst Årsmöte - 24 mars 2019

10 DEC 2018 08:44

Gymnastikförbundet Öst, bjuder in till stämma söndagen den 24 mars 2019.

I samband med årets stämma kommer vi även uppmärksamma att vi som förbund firar 100 år, då Stockholms Gymnastikförbund bildades den 12 februari 1919.

Plats: Scandic Continental, Vasagatan 22 i Stockholm

Preliminära tider:

13.00 Mingel, firande och uppmärksammande av hundraåringen

14.00 Start för stämman.

17.00 (cirka) Avslut

Kallelse med årsmöteshandlingar görs tillgängliga/översänds till röstberättigade ombud/föreningar senast två veckor före mötet. Denna kallelse ska innehålla:

- förslag till föredragningslista för mötet,
- verksamhetsberättelse och årsredovisning, inklusive revisionsberättelse,
- verksamhetsplan med tillhörande budget för kommande år,
- styrelsens förslag (propositioner),
- inkomna motioner till årsmötet - vilka ska vara åtföljda av styrelsens yttrande, samt
- valberedningens förslag

Röstlängdsunderlaget upptar de föreningar som senast den 31 december föregående år har fullgjort sina stadgeenliga förpliktelser mot Gymnastikförbundet samt de förpliktelser mot region, som kan ha bestämts av regionens årsmöte. Förening ska inge fullmakt för sitt ombud. I fullmakten ska ombuds rätt att utöva föreningens rösträtt anges.

Anmälan

<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1214707>

Motioner

Förslag till ärende att behandlas vid regionens årsmöte ska vara regionstyrelsen tillhanda senast två månader före årsmötet (24 januari). Rätt att inge förslag tillkommer regional röstberättigad förening.

Valberedningen önskar förslag

Gymnastikförbundet Östs valberedning påminner om nominering av ordförande och ledamöter till regionstyrelsen.

För att underlätta valberedningens arbete ser vi gärna att ni inkommer med förslag i god tid, men det går självklart bra att inkomma senast den 10 februari enligt stadgarna. Mer information om nomineringsförfarandet kommer att skickas ut av Valberedningen inom snar framtid.

För eventuella frågor eller kandidatnomineringar kan ni ta kontakt med Valberedningens ordförande, Henrik Eller på eller@kth.se

Arbeta i Valberedningen

Gymnastikförbundet Östs Valberedning önskar förstärka sin arbetsgrupp, varpå föreningar ombeds nominera kandidater till det uppdraget senast den 10 februari. Dessa nomineringar skickas till det regionala kansliet på ost@gymnastik.se som är valberedningssamordnare.

Anmälan är öppen!

12 DEC 2018 15:24

Regionstävlingarna våren 2019 finns nu öppna för anmälan.

Huddinge Gymnastikförening arrangerar Fyran och Femman den 27-28 april och Täby Gymnastikförening står som arrangör för Sexan den 28 april.

Begränsade antal platser så först till kvarn gäller.

[Klicka här för mer info och anmälan!](#)

Varmt välkomna!