

Region Öst samlade nyheter 2019



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 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 årsmöte 2019

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 tisdagen den 22 januari

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

HANDLINGAR TILL EXTRA ÅRSMÖTET

- [Föredragningslista](#) 
- [Fullmakt](#) 
- [Antagna stadgar 2017](#) 
- [Föreslagna stadgar 2019](#) 
- [Översyn av stadgeförändringar](#) 
- Röstlängd 2019 (*Inväntar uppdaterat underlag från Gymnastikförbundet*)

Varmt välkommen!

Omlicensiering 2019

15 JAN 2019 11:08

GF Öst erbjuder 2 datum i vår för omlicensiering av Steg 2-utbildningar.

Gymnastikförbundet Öst erbjuder två tillfällen i vår för omlicensiering av steg 2-utbildningar.

Datum: Måndag 4 mars samt Tisdag 16 april 2019.

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 som finns att hämta på gymnastik.se.

Nytt licenskort delas ut på plats efter rättning av provet.

Föreningsforum: Anläggningar och opinion

04 FEB 2019 10:31

Den 29 januari anordnade GF Öst ett föreningsforum på temat anläggningar, opinion mot kommun och gymnastiken som samhällsaktör.

Sveriges piggaste 100-åring jubilerar

12 FEB 2019 13:22

Det är vinter, året var 1919, den 12 februari. Det var en speciell dag och den är lika speciell nu, 100 år senare.

Detta är dagen då Stockholms Gymnastikförbund bildades uppe på Svenska Gymnastikförbundets kansli på Malmskillnadsgatan, under ledning av förbundets dåvarande förbundsordförande, direktör Georg Löfgren. Det var bra nära att förbundets födelseår kunde ha blivit redan 1917 istället för 1919, men då ett antal stora föreningar inte såg vinningen i en sådan organisering redan då lät bildandet dröja på sig. Behovet av ett gemensamt förbund växte sig dock allt starkare under de två kommande åren, där en kommitté för Stockholms gymnastikfest tillsammans med ett antal föreningsrepresentanter bjöds in till ett sammanträde den 12 februari klockan sju på kvällen. Det låg spänning i luften, men efter redogörelse från förbundsordförande om anledningen om instiftandet av ett lokalt gymnastikförbund, beslöts det enhälligt att bilda Stockholms Gymnastikförbund.

Till Stockholm Gymnastikförbunds första styrelse valdes major Ebbe Lieberath till ordförande och blev därmed förbundets första ordförande. Ytterligare ledamöter som valdes in till styrelsen blev Georg Löfgren, Sixten Andersson, Nils Carlsson, Hans Edgardh, Gunnar Grubb, Martin Lindefors, Hakon Rodhe, Harald Wretman och Bertil Ugglå, samt fröknarna Ulla-Greta Andersson och Signe Strandberg.

När Stockholms Gymnastikförbund startade sin verksamhet fanns det cirka 8000 gymnaster i hela landet. Gymnastiken var mera en hobby för de speciellt gymnastikintresserade och har under årens lopp haft en enorm utvecklingsresa inom både samhället och för dess aktiva.

För att citera Sixten Andersson från förbundets 25-åriga jubileumsskrift: "Gymnastiken idag har idag blivit ett behov för tusentals människor, som kommit underfund med att de genom deltagande i motionsgymnastikens enkla övningar erhålla ett tillskott i hälsa och kraft, som kommer först dem själva till godo men därjämte också gagnar samhället, som drar nytta av deras ökade arbetsförmåga. I samma mån som dessa erfarenheter spridas, dess mer kommer deltagandet i gymnastiken att ökas och dess större nytta får samhället av gymnastiken som folkrörelse".

Vi kan därmed konstatera att Sixten Anderssons analys 25 år senare är lika träffsäker då som nu, 100 år senare. Vi kan konstatera att utmaningarna och fördelarna av vår fina verksamhet är väldigt lika varandra 1919 som nu 2019. Vi slåss för vår roll som samhällsaktör, vi brottas med anläggningsfrågan och vårt ledarbestånd med mera. Men det fina med vår verksamhet är också att den genom åren drivs av engagemang och passion för gymnastiken, för allas rätt att vara med, för allas möjlighet att leva ett

hälsosamt liv och att ha en meningsfull fritid, att få gymnastisera oavsett om det sker på ett golv, på en bom, på en trampett eller i en parkourpark.

Mycket har hänt under de senaste åren inom gymnastiken och mycket mer kommer vi säkert att få åtnjuta av åren som kommer. Från nästan 8000 medlemmar nationellt år 1919 till 50 000 medlemmar och 142 föreningar regionalt år 2019 är en fantastisk utvecklingsresa för Stockholms Gymnastikförbund, som vid regionaliseringen 2012 nu även innefattar region Gotland. Tänk vilket engagemang, driv och glädje som skapas ute i alla våra regionala föreningar, allt detta för vår fina idrott, gymnastik.

Med den historiska tillbakablicken och nulägesanalysen vill vi på Gymnastikförbundet Öst, f.d Stockholms Gymnastikförbund, utbringa ett hurra och stort grattis till Sveriges just nu piggaste hundraåring, samt rikta ett stort varmt tack till alla föreningar, förtroendevalda och medlemmar som under årens lopp, på ett eller annat sätt bidragit till gymnastikens utveckling och där vi är idag.

HIPP HIPP HURRA FÖR 100-ÅRINGEN!

PRÖTOKOLL

fört vid sammanträde onsdagen den 12 febr. 1919
kl. 7 e. m. å Riksförbundets kansli med ombud
för Stockholms Gymnastikutövande samman-
slutningar.

Närvarande: 15 ombud.

§ 1.

Hälsade Svenska Gymnastikförbundets arbetsutskotts ordförande, direktör G. Löfgren, de närvarande välkomna, varefter han framhöll de synpunkter, som talade för bildande av ett Stockholms Gymnastikförbund.

§ 2.

Beslöts enhälligt att bilda Stockholms Gymnastikförbund.

§ 3.

Valdes att jämte ordföranden justera dagens protokoll fröken Ulla Greta Andersson samt löjtnant H. Edgardh.

§ 4.

Sedan man enats om att antalet medlemmar i styrelsen skulle vara 12, valdes till förbundets ordförande majoren m. m. E. Lieberath samt till övriga medlemmar Hrr S. Anderson, N. Carlsson, H. Edgardh, G. Grubb, M. Lindefors, G. Löfgren, H. Rohde, H. Wretman och B. Uggla samt fröknarna Ulla Greta Andersson och Signe Strandberg.

§ 5.

Uppdrogs åt styrelsen att i första hand övertaga anordnandet av den dansk-svenska gymnastikfästen den 16 och 17 april samt att om möjligt under våren igångsätta en propagandaturne till de samhällen i Stockholms närhet, där ej frivillig gymnastik utövas.

Intet vidare förekom.

Stockholm som ovan.

In fidem

Gunnar Grubb.



Lyssna

Årsmöte 2019

Gymnastikförbundet Öst, bjuder in till årsmöte och 100-årsmingel, söndagen den 24 mars 2019.

I samband med årsmötet 2019 kommer vi även uppmärksamma att vi som förbund firar 100 år, då Stockholms Gymnastikförbund bildades den 12 februari 1919. Kom och ta del av historiens vingslag, samt utnyttja möjligheten att påverka regionförbundets framtida verksamhetsinriktning och organisation.

Plats:

Scandic Continental, Vasagatan 22, 111 20 Stockholm

Tider:

13.00 - Mingel, firande och uppmärksammande av hundraåringen

14.00 - Start för stämman.

17.00 (cirka) - Avslut

Kallelse med årsmöteshandlingar kommer att göras tillgängliga löpande men översänds till röstberättigade ombud/föreningar senast två veckor före årsmötet.

Årsmöteshandlingar:

- [Inbjudan/kallelse till årsmötet och 100-årsmingel](#)
- [Föredragningslista](#)
- [Verksamhetsberättelse 2018 och årsredovisning 2018, inklusive revisionsberättelse](#)
- [Verksamhetsplan 2019-2020 med tillhörande budget](#)
- [Valberedningens förslag](#)
- [Förslag till Valberedning](#)
- [Röstlängder 2019](#)*
- [Fullmakt för förening](#)**
- [Stadgar GF Öst \(antagna 2019\)](#)

- Styrelsens förslag (propositioner) - inga noterade 2019,
- Inkomna motioner till årsmötet - inga noterade 2019.

**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. En förening kan maximalt ha totalt 6 röster.*

***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>

Anmälan senast torsdagen den 21 mars. För efteranmälan kontakta kansliet på ost@gymnastik.se

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.

Sammanfattning av årsmöte 2019

26 MAR 2019 11:36

Den 24 mars genomförde Gymnastikförbundet Öst ett 100-årsmingel samt sitt 99:e årsmöte i ordningen på Scandic Continental i Stockholm.



100-årstårta och utbringande av ett skål för jubilarer GF Öst.

Närmare 60 deltagare och cirka 20 föreningar representerade på minglet och 100-åringen uppmärksammades med tårta, uppvaktningar och tillbakablickar i historien uppe bland takåsarna i centrala Stockholm. Vårt mingel leddes förtjänstfullt av nationella förbundets Calle Myrsell som guidade oss genom historien och intervjuer.

Stockholm Idrottsförbund tillika Gymnastikförbundet nationellt uppmärksammade jubilaren genom gåvor och diplom.



Ordförande Gärmund Sandberg tillsammans med ledamot Åsa Swalander skär upp tårtan. På andra bilden syns Kicki Dafgård, tidigare kanslist på GF Öst som ger sin historiska syn på verksamheten och dess utveckling.

Vi passade även på att hylla framtidens ledare i form av två blott 17 år unga ledare, Elsa Hjelm samt Ebba Torbjörnsson från Hammarbygymnasterna för sitt fina arbete och som utsågs till årets ledare 2018 i regionen.



Årets ledare Ebba Torbjörnsson och Elsa Hjelm uppmärksammas för sitt fina arbete i Hammarbygymnasterna och i regionen.

Själva stämman inleddes av Suzanne Lundvall från Gymnastikförbundets förbundsstyrelse, som presenterade en nulägesanalys av gymnastiken, samt vart vi är påväg framöver med vår verksamhet.



Suzanne Lundvall från Gymnastikförbundets förbundsstyrelse.

Vid årsmötet närvarade totalt 55 deltagare, varav 24 var ombud för totalt 19 föreningar och som sammantaget förfogade över 52 röster. Det var många frågor som engagerade medlemmarna och som diskuterades gällande förbundets framtida inriktning och ledning.



Ett välbesökt och engagerat årsmöte.

Sittande styrelse gavs ansvarsfrihet för föregående år och förbundets valberedning pläderade för sitt framlagda förslag, där även ombuden gavs utrymme att lägga fram motförslag.



Valberedningen presenterar sina förslag för årsmötet. På bild två ser vi Stefan Agnvall som pläderar för sin ordförandekandidatur i regionen.

En ny styrelsekonstellation valdes och bildar nu regionens styrelse enligt följande uppställning:

Stefan Agnvall - ordförande

Helene Lindahl - ledamot

Åsa Swalander - ledamot

Yvonne Nibelius - ledamot

Linus Forsberg - ledamot

Ahmed Al-Breih - ledamot

Josefin Dorkhom - ledamot

Niklas Forsberg - ledamot

Johan Hörnqvist - ledamot

Ulf Samell - suppleant



Ny styrelse i Gymnastikförbundet Öst. Från vänster; Jonatan Petersson (idrottskonsulent), Helene Lindahl, Kristian Gunnarsson (kanslichef), Josefin Dorkhom, Stefan Agnvall (ordförande), Åsa Swalander, Niklas Forsberg, Yvonne Nibelius och Ahmed Al-Breih. Saknas på bilden gör ledamöterna Linus Forsberg, Johan Hörnqvist och suppleant Ulf Samell, samt anställd personal i form av Hanna Grahn (idrottskonsulent) och Danielle Marand (idrottskonsulent).

Valberedningen föreslog och årsmötet antog även att revisorer för kommande verksamhetsår kvarstår likt tidigare år genom auktoriserad revisor **PWC**, samt företroendevald revisor **Susanne Östberg** och revisorssuppleant **Kicki Dafgård**. Sittande valberedning gavs förnyat förtroende för kommande period, men fick också förstärkning av två nya ledamöter, i form av **Jessica Pettersson** och **Per Sjöstrand**. Valberedningen i GF Öst består nu således av följande personer:

Henrik Eller - ordförande

Rickard Gustafsson - ledamot

Annika Frisk - ledamot

Jessica Pettersson - ledamot

Per Sjöstrand - ledamot

Avgående ordförande Gärmund Sandberg tillsammans med vice ordförande Stefan Bengtsson avtackades, tillika ej närvarande ledamöter Anja Näslund, Ulf Mauritzon och Jones Södergren för sitt engagemang och arbete i regionen.



Avgående regionsordförande Gärmund Sandberg avtackas efter 6 år som ordförande i regionen.

Slutligen lämnades ordförandeklubban över från Gärmund Sandberg till regionens nyvalde ordförande Stefan Agnvall.



Ordförandeklubban räcks över till Stefan Agnvall från avgående regionsordförande Gärmund Sandberg.

Vi riktar även ett stort tack till Birgitta Persson som på ett förtjänstfullt sätt ledde våra årsmötesförhandlingar.

Vi tackar även er föreningar, ombud och inbjudna gäster för att ni kom och för ert engagemang i regionens frågor. Vi ses i verksamheten!

SOMMARKURSER 2019

Utbildningar inom gruppträning för instruktörer och träningsintresserade den 25 juni-6 juli



Gymnastik-
förbundet
ÖST



Gymnastik-
förbundet
MELLANSVENSKA

Lyssna

Sommarkurser 2019

Välkommen till sommarens gruppträningsutbildningar på Lillsved Idrottsfolkhögskola!

I samarbete med Gymnastikförbundet Mellansvenska erbjuder vi samtliga gruppträningsutbildningar under två intensiva och härliga sommarveckor i Stockholms skärgård! [Inbjudan hittar du här!](#) 📄👉

Anmälan senast 26 maj.

Här kan du läsa mer om respektive utbildning:

25-26 juni - [Baskurs gruppträning](#)

25-27 juni - [Yoga](#)

27-28 juni - [Gruppträning gympa](#)

27-28 juni - [Latin Fusion](#)

29-30 juni - [Styrka & Rörlighet](#)

29-30 juni - [Funktionell träning med core](#)

1-2 juli - [Seniorträning](#)

3-4 juli - [EFIT](#)

3-4 juli - [Aerobic & Step Up](#)

5-6 juli - [HIIT](#)

5-6 juli - [Afrodans](#)

5-6 juli - [Box](#)

Mötesplats: Anställd i förening den 14 maj

06 MAJ 2019 11:23

Varmt välkommen till regionens mötesplats "Anställd i förening" den 14 maj.



Lyssna

Presentationer

Vilka är vi som företräder och arbetar inom Gymnastikförbundet Öst? Vår region omfattas av merparten av Stockholms län samt region Gotland. Den strategiska utvecklingen av regionens verksamhet ägs och drivs av en regionstyrelse, som på våra medlemmarnas och årsmötets mandat är utsedda att företräda Svensk Gymnastik i vår region. Men vilka är de och vilka frågor är det som driver dem i arbetet?

Regionen drivs idag operativt av tre heltidsanställda. Personalen finns för att skapa en stabilitet och långsiktighet i verksamheten där personalen, genom dialog och lyhördhet, erbjuder stöd och kompetens till regionens medlemmar för att de i sin tur ska ha de bästa förutsättningarna till att bedriva så bra verksamhet som möjligt. Men vem är egentligen regionens kanslichef och vad gör våra två idrottskonsulenter på en daglig basis med våra föreningars bästa för ögonen?

<-- I menyn till vänster kan ni läsa mer om oss!

EUROGYM 2020 / Stockholm Mass Squad 2020

24 JUN 2019 13:22

Häng med på nästa års häftigaste gymnastikevent för ungdomar



[Lyssna](#)

Semestertider på GF Öst kansli

05 JUL 2019 09:00

Under vecka 28-32 har vi semester och är åter den 12 augusti

Kommande veckor är det semestertider på GF Östs kansli och vi kommer ha en begränsad bemanning under denna period. Ärenden hänvisas i första hand till ost@gymnastik.se.

Vi önskar alla våra föreningar och medlemmar en riktig fin och trevlig sommar och vi ses igen inför höstterminen.

Soliga hälsningar!

Kristian, Hanna, Jonatan och Danielle

[Konvent inom Kvinnlig AG](#) 📄

(2019-08-23 11:13)

KTK Öst bjuder in till konvent på temat idrottspsykologi och bedömning.

[Läs mer](#)

[Tävlingsanmälan öppen](#)

(2019-09-02 15:26)

Säkra er plats till höstens Regionstävlingar, först till kvarn gäller!

[Läs mer](#)

Mötesplats: Ny i förening - 10 okt

09 SEP 2019 14:02

Introduktionsträff för dig som är ny i en föreningsstyrelse!

Inbrott på kansliet

24 SEP 2019 08:41

Ny kontaktväg under en period på GF Östs kansli pga. inbrott.

Igår måndagen den 23 september drabbades GF Östs kansli tillsammans med Stockholms Idrottsförbund av inbrott under lunchtid, där ett antal datorer och en telefon togs.

Med anledning av att GF Öst blev av med en dator och en telefon, så hänvisar vi er som behöver komma i kontakt med Hanna Grahn gällande utbildningsfrågor att ringa på telefonnummer 08-627 40 48 istället. Vi ber er även ha överseende att svar på era frågor per mejl kan dröja med anledning av ovan händelse.

Det är olyckligt när sådana här saker händer och tråkigt att det behöver gå ut över verksamheten. Vi arbetar med att bli fullt operativa så snart som möjligt.

Har ni frågor med anledning av ovan går det även bra att kontakta vår kanslichef, Kristian Gunnarsson på telefonnummer 08-627 40 46.

Frågor och svar - Trupptävlingar

Föreningstävlingar	
Är det obligatoriskt att söka sanktion för sin föreningstävling?	Nej, det är inte obligatoriskt. Men starkt önskvärt för att samla alla regionens tävlingar på ett och samma ställe.
Får föreningstävlingar ligga samtidigt som regionstävlingar?	Ja, däremot rekommenderar vi att man väljer en annan helg. Föreningstävlingar på nivå tre/fyra respektive fem/sex får dock inte krocka med motsvarande regionstävling.
Regionstävlingar	
När kommer reskeprive tävling att arrangeras?	HT19 arrangeras Trean och Fyran den 9-10 november. Därefter kommer Femman och Sexan alltid att arrangeras vecka 11 och Trean och Fyran vecka 50.
Varför arrangeras varje nivå bara en gång per år?	För att vi vill satsa på kvalitet före kvantitet. Märker vi att det finns underlag för att arrangera samma nivå flera gånger per år är vi redo att utvärdera det.

Varför har ni valt vecka 11 och 50?	För att i så stor utsträckning som möjligt inte konkurrera med föreningstävlingarna.
Hur ansöker vi som förening om att få arrangera en Regionstävling?	Ansökan öppnar i januari 2020.
Övrigt	
Har regionen restriktioner för deltagande i olika nivåer inom regionen respektive mot riks?	<p>För att få delta i en nivå på Region Östs tävlingar får <u>inte fler än tre</u> gymnaster per lag ha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tävlats i högre nivå på riks under innevarande termin - Tävlats i högre nivå på regionen under innevarande tävlingsår (ht-vt) - Tävlats i högre nivå i annan region under innevarande termin <p>Vid ackreditering ska dessa gymnaster anges särskilt. Inga begränsningar finns</p>

Regionsordförande Stefan Agnvall har ordet

02 OKT 2019 09:16

Stefans reflektioner kring regionens arbete de senaste 6 månaderna.

Hej!



Nu har jag agerat ordförande i GF Öst i drygt 6 månader och det har varit mycket att sätta sig in och att ta tag i. Hälften av ledamöterna i styrelsen är nya i sina roller och vi har börjat hitta formerna för hur vi vill arbeta i styrelsen och tillsammans med kansli och kommittéer. Jag har känt att vi behöver en nystart i hela regionen så att vi kan fokusera på att få ut så mycket gymnastik som möjligt för varje timme vi lägger ner för att få det bättre för oss alla.

Jag vill jobba för att vi kontinuerligt ser över hur vi samarbetar för att ständigt bli bättre. Vi kommer i styrelsen att jobba för att kansli, styrelse och kommittéer förbättrar hur vi jobbar tillsammans. Små steg har redan tagits i rätt riktning framförallt hur kansli och styrelse ska jobba bättre ihop.

Det är mycket positivt som hänt under min första tid som ordförande.

TTK Öst har startat upp igen i regionen, vilket är glädjande. De har rivstartat med att få igång regionstävlingarna som kommer att hjälpa till att säkerställa att trupper kan tävla på alla steg.

Hanna Grahn är nu fast anställd, som arbetar med utbildning och ekonomi. Styrelsen har valt att anställa Hanna på heltid. Dels för att täcka upp för Danielle Marand som nu är mammaledig. Danielle fick barn i början av augusti.

I juni hade vi en välbesökt sommarmiddag med alla förtroendevalda i regionen. Även om vi alla är engagerade i gymnastiken så är det svårt för oss att se vad som händer i alla discipliner. Alla kommittéer, revisorer, kansli, styrelse och valberedning fick berätta vad de gör, hur de arbetar och vilka utmaningar de står inför i sina arbeten. Det var ett bra samtal mellan alla och vi fick nya insikter i varandras vardag. Både skillnader och likheter identifierades. Mitt intryck var att vårt gemensamma arbete fick en energiinjektion. Vi kommer att vara starkare som rörelse om vi förstår och lär av varandra mellan alla våra gymnastikdiscipliner.

Det nya tillskottet Mälarhöjdens gymnastikhall har invigts och kommer att underlätta för föreningar i Stockholm stad att få träningstider i en hall anpassad för gymnastikträning i både trupp och artistisk gymnastik. Våldigt glädjande att den nu äntligen är på plats! I regionen kommer vi att fortsätta jobba för fler hallar då det fortfarande finns ett enormt behov. Med ett ökande medlemsantal så behöver vi fortsätta att uppvakta våra politiker med våra behov, så att de får en möjlighet att jobba för det.

Till helgen kommer gymnastik-Sverige att samlas på gymnastikforum i InfraCity. Jag kommer att vara på plats och ser gärna att du hälsar på mig och initierar ett samtal om hur du ser på vårt arbete i regionen!

Emvehå,



Stefan Agnvall
Ordförande, Gymnastikförbundet Öst

Årets ledare och förening 2019

02 DEC 2019 15:54

Nu har det blivit dags att utse årets Ledare och förening 2019 - skicka in era nomineringar!

Svenska Gymnastikförbundet har tagit fram nya kriterier för utmärkelserna Årets ledare och Årets förening. De nya kriterierna går nu i linje med "Avstamp 2020" och "Gymnastikens goda ledarskap" samt tydliggör att det är en utmärkelse som delas ut till ledare/förening verksam inom Svensk Gymnastik.

Skriv en nominering på **högst två A4-sidor** där ni motiverar varför ledaren eller föreningen bör vinna utmärkelsen. **Skicka nomineringen till ost@gymnastik.se, senast 15 februari 2020.** Vänligen beskriv målände varför ni vill nominera ledaren eller föreningen, utifrån nedanstående kriterier!

Kriterier Årets ledare:

1. är en förebild för Svensk Gymnastik.
2. har en förmåga att engagera andra.
3. skapar glädje och gemenskap.
4. förmedlar nyfikenhet och arbetar inkluderande.
5. bidrar till trygga och utvecklande träningsmiljöer.

Kommentar till Årets ledare:

Dessa fem kriterier bygger på uppförandekoden och våra nyckelfaktorer (ett till fyra). Fokus har flyttats från nytänkande och resultat till att vara nyfiken och bidra till utvecklande träningsmiljöer. Stor vikt läggs vid det vi vet skapar förutsättningar för positiva resultat: inre driv, glädje, gemenskap, trygga och utvecklande träningsmiljöer. Gymnastikförbundet vill uppmuntra ett processinriktat och holistiskt ledarskap genom kriterierna ovan, helt i linje med "gymnastikens goda ledarskap".

Kriterier Årets förening:

1. verkar i enlighet med Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell.
2. uppmuntrar till rörelse hela livet efter föreningens egna förutsättningar
3. har en välfungerande och jämställd föreningsledning.
4. har en inkluderande föreningskultur och arbetar aktivt för att nå nya målgrupper.
5. har uppnått konkreta resultat utifrån uppsatt verksamhetsplan och visionsmål.
6. är lyhörd och öppen för medlemmarnas åsikter och önskemål.
7. tar ansvar för och utvecklar ledarskapet inom föreningen.
8. har skapat trygga och utvecklande träningsmiljöer.

Kommentar till Årets förening:

Kriterierna fokuserar på att ha en välmående förening som tar ansvar för sina medlemmar och arbetar för att nå utsatta mål. Grundförutsättningar är att föreningarna verkar i enlighet med utvecklingsmodellen och idén om rörelse hela livet. Det innebär inte att föreningen själva behöver ha verksamhet i alla stadier. Det finns ett starkt signalvärde i punkt tre vilken dessutom går hand i hand med RF:s utvecklingsresa med

fokus på jämställdhet. Gällande den femte punkten, resultat, så är alla föreningar olika och det är bättre att utgå från föreningens resa än att ha krav på att växa, vara välkänd på sin ort osv. som fanns i de tidigare kriterierna.

Listan över kriterier uppgår till åtta punkter men det utesluter inte att fler saker kan vägas in i bedömningen. Exempel är att premiera samverkan med andra föreningar på orten, flera verksamheter eller målgrupper inom föreningen, deltagande på utvecklingsevent i Gymnastikförbundets regi.

Prisutdelning

Regionstyrelsen utser regionens vinnare som uppmärksammas under lämpligt tillfälle under 2020.

Vinnarna i region Öst går därefter vidare och tävlar mot övriga regioners vinnare om de nationella utmärkelserna Årets ledare och Årets förening. Svenska Gymnastikförbundets styrelse väljer segrande ledare och förening.

Årets Ledare får 10 000 kronor samt glasstatyett med gravyr. Tillfälle för utdelning av utmärkelsen bestäms av juryn, i samråd med berörd pristagare.

Årets Förening får 15 000 kronor samt pokal med gravyr. Tillfälle för utdelning av utmärkelsen bestäms av juryn, i samråd med berörd förening.

Motioner och nomineringar till Förbundsmötet 2020

11 DEC 2019 11:08

31 december är sista dag för motioner och nomineringar till Förbundsmötet.

Förbundsmöte 25–26 april 2020 Växjö – Motioner senast 31 december

Förbundsmötet är Gymnastikförbundets högsta beslutande organ. Till mötet har medlemsföreningar och regionförbund rätt att inkomma med motioner (förslag till beslut).

Motionerna ska vara skriftliga. Ingen speciell mall finns, men det ska tydlig framgå vem som inlämnat motionen, samt vad motionären föreslår. Lämna gärna förklaring som bakgrund till motionen.

Motioner ska vara förbundsstyrelsen **tillhanda senast den 31 december** och inskickas till:

- info@gymnastik.se och/eller
- Svenska Gymnastikförbundet, Motioner, Box 110 16, 100 61 Stockholm

Förslag till valberedningen senast 31 dec inför val på Förbundsmöte 2020 Växjö

För samtliga val som görs på Förbundsmötet krävs att den nominerade är medlem i förening ansluten till RF. Den nominerade ska vara permanent bosatt i Sverige.

För att vara valbar för valen ska nominering till valberedningen ha skett **senast den 31 december**.

Ledamot av förbundsstyrelsen är inte samtidigt valbar till valberedningen, samt som revisor/revisorssuppleant.

Anställda nationellt/regionalt inom Gymnastikförbundet, eller på Lillsved, får inte väljas till ledamot av förbundsstyrelsen eller valberedningen.

Aktuella val:	Vald till:	Eget besked:
Anna Iwarsson, ordförande	2020	står till förfogande för omval
David Ahlin	2020	står till förfogande för omval
Eva Sundmalm	2020	avböjer omval
Lars Mörk	2020	står till förfogande för omval
Ingela Nilsson	2020	avböjer omval
<i>Suzanne Lundvall, v ordförande</i>	<i>2022</i>	
<i>Edit Eriksson</i>	<i>2022</i>	
<i>Anders Caspar</i>	<i>2022</i>	
<i>Henrik Lehmann</i>	<i>2022</i>	

Valberedningen hoppas på att ni är aktiva och nominerar lämpliga kandidater innan årsskiftet. Efter det är det alltså inte tillåtet att komma med nya namnförslag. Därefter fortsätter vi i valberedningen att ta ställning till alla kandidater - såväl de som står till förfogande för omval som nya förslag från er i föreningar och regioner.

Nomineringar mailas till valberedningens ordförande Patrik Tengwall **senast den 31 dec** till: patrik.tengwall@live.se (0708-870310).

Extra årsmöte och nomineringar till styrelse

19 DEC 2019 11:20

Söndagen den 22 mars 2020 sker ett extra årsmöte inom GF Öst.

Med anledning av att några styrelseledamöters mandatperioder löper ut under kommande verksamhetsår och regionen under 2019 har ändrat till 2-åriga verksamhetsår utlyser vi nu ett extra årsmöte. Detta årsmöte kommer således endast att behandla personval av ledamöter, som antingen står för omval eller avböjt omval.

Årsmötet är satt till **söndagen den 22 mars**. Tid och plats är ännu ej fastställd, men kommer tillkännagöras i god tid innan det extra årsmötet.

Information från Valberedningen

Det är dags att nominera kandidater till styrelsen i GF Öst.

Söndagen den 22 mars 2020 sker ett extra årsmöte inom Gymnastikförbundet Öst.

Nu letar valberedningen efter nya personer till styrelsen. Fyra ledamöter har mandat som löper ut 2020 och av dessa avböjer två omval.

Vi i valberedningen välkomnar ALLA röstberättigade medlemsföreningar att nominera kandidater till styrelsen. Nomineringar ska vara valberedningen tillhanda senast den 9 februari 2020.

Nuvarande styrelse:

Stefan Agnvall , ordförande	vald till 2021	
Yvonne Nibelius , vice ordförande	vald till 2020	Står till förfogande för omval
Lena Lindahl	vald till 2020	Avböjer omval
Linus Forsberg	vald till 2020	Avböjer omval
Niklas Forsberg	vald till 2020	Står till förfogande för omval
Åsa Swalander	vald till 2021	
Johan Hörnqvist	vald till 2021	
Josefin Dorkhom	vald till 2021	
Ahmed Al-Breihi	vald till 2021	
Ulf Samell , suppleant	vald till 2021	

Mandatperioden för styrelseledamöter som väljs på årsmötet är **3 år**, det vill säga att styrelseledamot väljs till 2023. Detta med anledning av förbundets två-åriga verksamhetsår.

Valberedningen är extra intresserade av kandidater som har kunskap och intresse inom något av områdena uppvisningsgymnastik, breddgymnastik och/eller har erfarenhet av nya träningsformer.

För samtliga nominerade krävs att man är medlem i en förening ansluten till Riksidrottsförbundet (RF) och är permanent bosatt i Sverige.

Har du någon i din förening som passar in på något av ovan områden eller finns det någon i din förening som du ändå tycker passar in i styrelsen GF Öst?

Tveka då inte att kontakta valberedningen och nominera!

Förslag på kandidater skickas **senast den 9 februari 2020** till valberedningens ordförande, Henrik Eller, ellerhenrik@gmail.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 samt hur vederbörande kan tänkas att bidra till styrelsens fortsatta arbete med att utveckla Region Östs verksamhet.

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

Henrik Eller , ordförande,	<i>ellerhenrik@gmail.com</i>
Annika Frisk	<i>frizma@hotmail.com</i>
Rickard Gustafsson	<i>rickard.gustafsson@unisport.com</i>
Jessica Pettersson	<i>till.jessica@hotmail.com</i>
Per Sjöstrand	<i>per.sjostrand@me.com</i>

Allt gott!

/Valberedningen i Gymnastikförbundet Öst

God Jul och Gott Nytt Gympår!

20 DEC 2019 11:23

Kansliet håller julstängt mellan den 21 dec - 6 jan.

Vi vill tacka alla medlemmar, föreningar, förtroendevalda, utbildare och samarbetspartners för ett innehållsrikt och givande år och vi blickar med tillförsikt fram emot gympåret 2020.

