

Region Norr samlade Nyheter 2019



Foto: LINKAN

LyssnaFocus

Anmälan till årsmötet

15 FEB 2019 09:51

Regionstyrelsen för GF Norr hälsar er än en gång varmt välkomna till årsmötet i Boden lördagen den 16 mars. Vi önskar din anmälan senast 10/3.

[ANMÄL DIG TILL GF NORRS ÅRSMÖTE HÄR>>](#)

Program:

10:30-11:00: Fika + mingel + välkomna!

11:00-12:30: Information från Gymnastikförbundet + Avstamp 2020, Gymnastikförbundets nya strategi

12:30-13:30: Lunch

13:30: Årsmöte GF Norr

Ert deltagande är viktigt, inte minst på årsmötet där ni bland annat ska välja in nya ledamöter i GF Norrs styrelse och fatta viktiga beslut om framtiden för gymnastiken i norr. I år är varje förenings medverkan extra viktig eftersom vi tillsammans ska genomföra en workshop där vi för första gången, tillsammans ska göra ett avstamp från 2020 mot 2028.

På Förbundsmötet (alltså Gymnastikförbundets årsmöte) som kommer äga rum i Växjö i april 2020, så ska nämligen Gymnastikförbundets medlemmar (alltså ni och alla andra föreningar i Sverige) fatta beslut om en **ny strategi för svensk gymnastik**. Oavsett om

vi nått alla mål eller inte i Vision 2020 så är det dags att sätta upp **nya mål som tar sikte mot 2028**.

Workshopen i Boden den 16/3 blir ett första "insamlingstillfälle" för att se vad gymnastikföreningarna i norr tycker och tänker om framtiden. Ju fler föreningar som närvarar – desto bättre och mer kraftfullt inspel från norr! Ett första förslag till mål och strategi 2028 ska presenteras redan på Gymnastikforum i Stockholm i början av oktober.

[All övrig information om dagen hittar du på denna sida >>](#)



Lyssna^{Focus}

Avstamp 2020

04 MAR 2019 11:54

Var med och påverka våra framtida mål mot 2028 - dina tankar, åsikter och idéer är viktiga!

I samband med regionens årsmöte i Boden lördagen den 16:e mars kommer vi genomföra en workshop där vi för första gången, tillsammans ska göra ett avstamp från 2020 mot 2028.

På Förbundsmötet som kommer äga rum i Växjö i april 2020, så ska Gymnastikförbundets medlemmar fatta beslut om en **ny strategi för svensk**

gymnastik. Workshopen i Boden den 16/3 blir ett första "insamlingstillfälle" för att se vad gymnastikföreningarna i norr tycker och tänker om framtiden.

Tyck till via Mentimeter

Om du eller din förening inte har möjlighet att delta i Boden den 16 mars så kan ni ändå vara med och påverka Gymnastikförbundets framtida mål, mot 2028!

För att samla in idéer från hela landet har Gymnastikförbundet startat en undersökning med hjälp av Mentimeter.

Gå till www.menti.com och ange följande:

- **Kod: 92 58 86** – för att tycka till om vad **Gymnastikförbundet Norr och gymnastiken i norr** ska; fortsätta med, sluta med, börja med, eller vidareutveckla 2020 fram tills 2028.
- **Kod: 46 29 08** – för bidra med tankar och idéer på nationell nivå, dvstycka till om vad **Gymnastikförbundet nationellt och svensk gymnastik** ska; fortsätta med, sluta med, börja med, eller vidareutveckla 2020 fram tills 2028.

Kanske kan ni genomföra en egen liten workshop i föreningen om ni har ett styrelsemöte, ledarträff eller liknande inplanerat inom kort? Era tankar, idéer och åsikter är viktiga!



LyssnaFocus

Lars Stenberg, Lulegymnasterna - Årets ledare 2018

18 MAR 2019 14:32

Bland många nominerade har regionstyrelsen för GF Norr utsett Lars Stenberg till årets ledare 2018. Under ett läger på VoltArenan i helgen fick han ta emot utmärkelsen från David Ahlin, ledamot i Gymnastikförbundets styrelse.

Styrelsens motivering:

"Lars började som ledare i Lulegymnasterna i februari 2012 och har sedan dess varit ett lokomotiv för den Manliga Artistiska Gymnastiken (MAG) i norr. Idag är han inte bara ledare i Lulegymnasterna utan även regions- och förbundsdomare inom MAG, ordförande i den regionala MAG-kommittén och ledamot i den nationella tävlingskommittén för MAG. Sedan 2018 ingår Lars även i Gymnastikförbundets utbildarteam. Han är också en del av landslagsledningen för MAG, såväl som tränare och administratör. Den kanske mest nämnvärda prestationen från 2018 är att han som tränare för Marcus Stenberg tog sig

hela vägen till en mångkampsfinal på Ungdoms-OS i Argentina.

På föreningsnivå har Lars varit starkt bidragande till att föreningen idag har en stabil MAG-verksamhet, samt att det inom kort byggs en helt ny hall för Lulegymnasterna på Arcus-området i Luleå. Lars ledarskap kännetecknas av noggrannhet och ett stort driv. Det är mycket tack vare det och hans otroliga engagemang som Lulegymnasterna och GF Norr i slutet av 2018 inte bara fick en, utan två duktiga killar, uttagna till det svenska juniorlandslaget i MAG.

Detta är bara några av Lars fina insatser och framgångar inom gymnastiken 2018 som alla gör honom till en given mottagare av denna utmärkelse."

Gymnastikförbundet Norr har nominerat Lars vidare till samma utmärkelse på nationell nivå. Vem som blir Årets ledare 2018 i hela Sverige tillkännages senare i vår.

FOTO: Lars Stenberg tillsammans med David Ahlin, Förbundsstyrelsen.



LyssnaFocus

Föreningen Polcirkelgymnasterna Jokkmokk - Årets förening 2018

18 MAR 2019 14:48

I samband med Gymnastikförbundet Norrs årsmöte i Boden i helgen fick Christel Falk och Lova Falk från Polcirkelgymnasterna ta emot utmärkelsen Årets förening 2018.

Regionstyrelsen för Gymnastikförbundet Norr har utsett Föreningen Polcirkelgymnasterna i Jokkmokk till Årets förening 2018, med följande motivering:

Föreningen Polcirkelgymnasterna i Jokkmokk är en gymnastikförening som sedan bildandet 2009 visat på en positiv medlemsutveckling och utvecklat ett brett utbud. I dagsläget erbjuds barngymnastik 3-12 år och artistisk gymnastik för både killar och tjejer. Dessutom är man en av elva Gymmixcertifierade föreningar i norr som bedriver gruppträning.

En stor anledning till att föreningen tilldelas denna utmärkelse är den gemensamma kraft som föreningen med alla dess medlemmar visat upp under 2018. Året inleddes med motgångar ekonomiskt i och med att man utsattes för en grov förskingring. Trots det fortsatte resan mot och drömmen om en egen hall, en process som inletts med en skrivelse till kommunen hösten 2016.

Under november påbörjades så bygget av en egen, ändamålsenlig hall, i vilken föreningens verksamhet kommer få flytta in redan under våren 2019. Denna hall kommer ge ökade förutsättningar för träning och tävling och en fortsatt utveckling av gymnastiken i Jokkmokk. Polcirkelgymnasterna är en förhållandevis liten förening i ett litet samhälle som visar att allt är möjligt – tack vare en stark målbild och ett gediget ideellt engagemang!

Gymnastikförbundet Norr har nominerat Polcirkelgymnasterna vidare till samma utmärkelse på nationell nivå. Vem som blir Årets förening 2018 i hela Sverige tillkännages av Gymnastikförbundet senare i vår.

FOTO: Marie Hedman Alainentalo (GF Norrs styrelse) tillsammans med Christel och Lova Falk, Polcirkelgymnasterna.



Lyssna^{Focus}

Hanna Björk - ny ordförande i regionstyrelsen

20 MAR 2019 09:29

I lördags genomförde Gymnastikförbundet Norr sitt årsmöte på Quality Hotel Bodensia i Boden. Här kommer en rapport från dagen i bild och text som bland annat resulterade i en ny ordförande för GF Norr.

I helgen var det dags för Gymnastikförbundet Norrs årsmöte som vartannat år genomförs i Västerbotten och vartannat år i Norrbotten. I fjol hölls mötet på nya Gymnastikens Hus i Umeå. I år var platsen Quality Hotel Bodensia i Boden. Totalt deltog 22 personer med representanter från GF Norrs styrelse, kommittéer, kansli och föreningar. 15 av 54 föreningar fanns representerade genom röstberättigade ombud. Dessutom deltog David Ahlin, som är regionens kontaktperson i Gymnastikförbundets styrelse.

Avstamp 2020

Marie inledde dagen med att hälsa alla välkomna innan David fick ta över för att tillsammans med oss alla lyfta blicken mot 2028. Ända sedan Förbundsmötet 2012 har Vision 2020 varit riktmärket för vår verksamhet. Nu är vi snart framme vid 2020 och

behöver börja fundera på hur svensk gymnastik ska se ut även förbi 2020. Vår fortsatta strategiska inriktning ska beslutas på Förbundsmötet i Växjö i april 2020 och ett omfattande arbete har nu inletts med att samla in tankar och idéer om framtiden.

Detta gjordes under lördagen genom att alla deltagare fick fundera kring och besvara följande:

- Svensk Gymnastik ska förbi 2020 fortsätta med att...
- Svensk Gymnastik ska förbi 2020 sluta med att...
- Svensk Gymnastik ska förbi 2020 vidareutveckla...
- Svensk Gymnastik ska förbi 2020 börja med att...
- För oss som förening är det viktigt att Gymnastikförbundet mot 2028 säkerställer att...
- Svensk Gymnastik betyder det här för mig...

Tyck till du också på menti.com

Era tankar, idéer och åsikter är viktiga! För dig som ej hade möjlighet att delta i Boden i lördags finns fortfarande möjlighet att bidra. Gå till www.menti.com och ange följande:

- **Kod: 92 58 86** – för att tycka till om vad **Gymnastikförbundet Norr och gymnastiken i norr** ska; fortsätta med, sluta med, börja med, eller vidareutveckla 2020 fram tills 2028.
- **Kod: 46 29 08** – för bidra med tankar och idéer på nationell nivå, dvstycka till om vad **Gymnastikförbundet nationellt och svensk gymnastik** ska; fortsätta med, sluta med, börja med, eller vidareutveckla 2020 fram tills 2028.

Kanske kan ni göra ett eget avstamp i föreningen om ni har ett styrelsemöte, ledarträff eller liknande inplanerat inom kort?

Årsmötet

Själva årsmötet inleddes av dåvarande ordförande Marie Hedman Alaintalo. David Ahlin utsågs till mötesordförande och Josefine Ekman till mötessekreterare. För dig som vill läsa mer; [håll utkik efter årsmötesprotokollet här >>](#)

Hanna Björk ny ordförande i styrelsen

Efter många år som suppleant och ledamot i GF Norrs styrelse valdes i lördags Hanna Björk från Umeå till ny ordförande för regionstyrelsen i norr. Hanna jobbar till vardags på SVT och har varit ledare i Umeå GF sedan 1996. [Hanna utsågs 2015 till årets ledare i regionen och fick även samma utmärkelse på nationell nivå.](#)

Vera Gärdemalm – ny ledamot från Kiruna

Efter helgens årsmöte är vi mycket glada att kunna meddela att vi numera har en styrelseledamot som representerar Kiruna och GK Norra Norden längst uppe i norr! Vera har varit ledare och domare inom Manlig AG i cirka 10 år. Till vardags arbetar Vera som advokat och har egen byrå med inriktning på brottmål och familjerätt och är van att ha många järn i elden. Hon hoppas kunna bidra med perspektiv från alla dem som bor längst upp i norr!



Vera Gärdemalm, Kiruna, ny ledamot

Björn Lindberg, ny suppleant från Luleå

Årsmötet valde även in Björn Lindberg, barnledare i Lulegymnasterna, på en av suppleantposterna. Björn kommer ursprungligen från Fränninge i Skåne och är utbildad naturkunskaps- och idrottslärare vid Stockholms universitet och GIH.



Björn Lindberg, Luleå, ny suppleant

Regionstyrelsen i norr består nu av följande:

Hanna Björk, Umeå – ordförande

Kirsi Kohlström, Umeå – vice ordförande

Marie Hedman Alainentalo, Boden/Pajala – ledamot

Eva Larsson, Boden – ledamot

Vera Gärdemalm, Kiruna – ledamot

Karin Efverström, Piteå - suppleant

Björn Lindberg, Luleå - suppleant

Avtackningar

Reza Firouzfard från Luleå tackades av efter många år i GF Norrns styrelse. Reza var ledamot i GF Norrbottens styrelse redan innan sammanslagningen med GF Västerbotten 2010. Han har sedan dess innehaft olika roller och var bland annat ordförande verksamhetsåren 2013-2016.



Reza Firouzfard tillsammans med Marie Hedman Alainentalo

I sin frånvaro avtackades **Agneta Strömgren**, Gräsmyr, som varit vår revisor sedan 2013.

Sist men inte minst riktades ett tack till **Marie Hedman Alainentalo** som varit ordförande i styrelsen sedan 2016. Nu lämnar hon över ordförandeskapet till Hanna, men blir fortsatt kvar i styrelsen som ledamot.

Uppvaktningar/utmärkelser

I samband med GF Norrs årsmöte uppmärksammas även Årets förening och Årets ledare i regionen. Följ länkar nedan för att läsa mer om vinnarna 2018:

[Årets förening 2018 – Föreningen Polcirkelgymnasterna Jokkmokk>>](#)

[Årets ledare 2018 – Lars Stenberg, Lulegymnasterna >>](#)

Årsmöte 2020

Nästa årsmöte kommer preliminärt att genomföras lördagen den 21 mars i Västerbotten. Ort bestäms senare.

Vi vill tacka alla som deltog i lördags. Nu ser vi fram emot ett fortsatt händelserikt och utvecklande gympaår!



Lyssna^{Focus}

Nominera unga ledare till Folksam Ledarcamp 2019

09 APR 2019 15:37

Är du ung, energisk och brinner för att leda andra? Eller känner du någon som passar beskrivningen? Nominera dig själv eller någon annan till Ledarcamp 2019 - ett läger som inspirerar unga ledare att fortsätta utvecklas inom idrotten!

Västerbottens och Norrbottens Idrottsförbund bjuder in till Ledarcamp 2019. Årets Ledarcamp genomförs på Norrbyskär 20-22 september. 80 st utvalda unga ledare från Sveriges fyra nordligaste idrottsdistrikt deltar i ett läger som handlar om att ha kul tillsammans, utmana sig själv och få möjlighet att bli en bättre ledare.

Nomineringar lämnas senast 31 maj via länkarna nedan (beroende på om du bor i Västerbotten eller Norrbotten). Alla som vill kan nominera och det är även ok att nominera sig själv.

[Nominera ledare Västerbotten>>](#)

[Nominera ledare Norrbotten>>](#)

[Här kan du läsa mer om Ledarcamp 2019>>](#)

10 386
MEDLEMMAR
913
LEDARE

Lyssna^{Focus}

GF Norr i siffror

22 MAJ 2019 16:42

För ett par veckor sedan presenterade Gymnastikförbundet rykande färsk medlemsstatistik som visar att Svensk Gymnastik har en fortsatt positiv utveckling.

Föreningarna inom Gymnastikförbundet har haft en stark tillväxt de senaste åren och utvecklingen fortsätter uppåt. Gymnastikförbundets 1057 medlemsföreningar har nu tillsammans 262 647 medlemmar, vilket motsvarar en ökning på drygt 20% på de fem senaste åren.

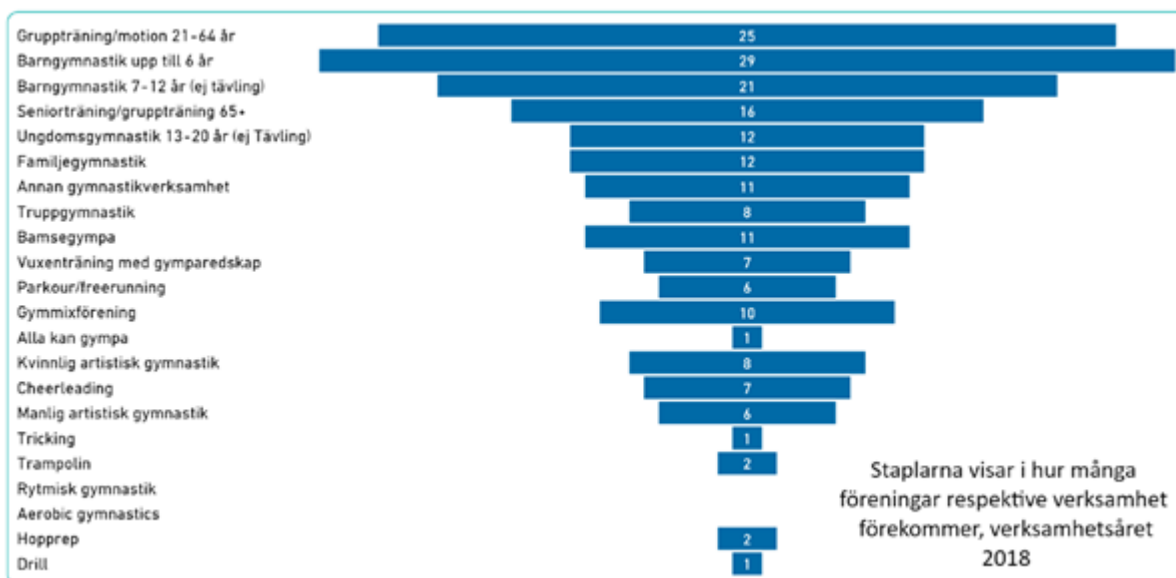
Enligt medlemsstatistiken från 2018 finns 55 av föreningarna och 10 386 av Gymnastikförbundets medlemmar i region Norr. Totalt har vi gymnastikföreningar i 22 av 29 kommuner i Norr- och Västerbotten.

Antal medlemmar per kommun



Kommun	Antal medlemmar
Arvidsjaur	247
Bjuvholm	60
Boden	798
Gällivare	332
Haparanda	46
Jokkmokk	103
Kalix	193
Kiruna	754
Luleå	949
Lycksele	547
Pajala	64
Piteå	541
Robertfors	211
Skellefteå	1035
Storuman	46
Umeå	4299
Vindeln	46
Värmdö	226
Åsele	314
Årsbyn	296
Övertorneå	59
Övertorneå	20
Totalt	10386

Gymnastikförbundet Norr hade ett stort medlemstapp mellan 2016-2017 vilket förklaras genom att IKSU i Umeå valde att begära utträde ur Gymnastikförbundet. Statistiken visar däremot att vi mellan 2017-2018 åter ökar i antal medlemmar och störst är ökningen av barn i åldrarna 7-12 år. Sett till verksamhet i föreningarna är barngymnastik 0-6 år den verksamhet som flest föreningar, hela 29 stycken, ägnar sig åt.



Mot vision 2020

Visionen är att vi ska nå 11 000 medlemmar och 1000 ledare till 2020 och det är såklart glädjande att se att vi närmar oss! Tusen tack till alla er 913 ledare och tränare i regionen - ni betyder allt för gymnastiken i norr!

[Se all statistik för GF Norr här>>](#)

[Här hittar du statistik för hela landet>>](#)



Lyssna^{Focus}

GympaNYTTigt maj 2019

28 MAJ 2019 14:20

Nu finns årets majupplaga av GympaNYTTigt att läsa för alla som är intresserade av att veta mer om vad som är på gång inom gymnastiken i norr.

GympaNYTTigt är Gymnastikförbundet Norrs nyhetsbrev som skickas ut två gånger per år, i maj samt i december. Här får du läsa senaste nytt från styrelsen, alla kommittéer och från kansliet.

[LÄS GYMPANYTTIGT MAJ 2019 HÄR>>](#) 

Vi önskar er alla trevlig läsning och en riktigt härlig sommar sedan!

NU ÄR ANMÄLAN ÖPPEN!

Truppgymnastik: Utvecklingshelg för gymnaster och ledare

21-22 september

Ledare: Jimmy Ekstedt, Västerås GF

Plats: Gymnastikens Hus, Umeå

Gymnastikförbundet
NORR

Lyssna^{Focus}

Truppgymnastik: Vi välkomnar gymnaster och ledare till en inspirationshelg i Umeå 21-22 september.

03 JUN 2019 15:56

Anmälan är nu öppen till höstens inspirationshelg där vår Trupptekniska kommitté står som arrangörer. Det blir läger för äldre gymnaster på lördagen och inspirationsutbildning för ledare på söndagen.

Truppläger med guldkant

Lördagen den 21 september arrangerar vi ett läger för äldre truppgymnaster i norr. Tränare på lägret är regionens högst utbildade tillsammans med Jimmy Ekstedt som är tränare på SM-nivå i Västerås GF. Här får du chansen att träffa gymnaster från andra föreningar, träna för nya tränare och testa nya övningar!

[Se inbjudan här >>](#)

[Till anmälan >>](#)

Inspirationsutbildning för ledare

Söndagen den 22 september anordnas en inspirationsutbildning för ledare. Utbildningen riktar sig främst till de ledare som gått tumbling och trampett steg 1 och vill få teknik- och stationstips för att kunna närma sig mer avancerade övningar. Vi fokuserar på hur

man som ledare ska tänka för att från början lära in rätt teknik inför de kommande svårare övningarna och på så sätt öka utvecklingen för gymnasterna.

Ledare på läger lördag – delta gratis söndag:

Vi erbjuder dig som vill ställa upp som ledare på lägret att delta utan kostnad på Inspirationsutbildningen. Vi ser dock helst att man som ledare på lägret har licenser på steg 2 (tumbling och/eller trampett). Dispens kan ges till dig som ej gått steg 2 men som reser långt med gymnaster från tex. Luleå eller Kiruna.

[Se inbjudan här >>](#)

[Till anmälan >>](#)

Har du frågor? Kontakta:

[Kansliet>>](#)

[Truppkommittén>>](#)

LyssnaFocus

Uppvisning: Showresan kommer till Umeå

12 JUN 2019 10:14

Nationella Uppvisningskommittén blåser nytt liv i Uppvisningsgymnastiken och bjuder in till en härlig workshop med inspiration och massor av godbitar för alla tränare. Nästa stopp: Umeå!

Ta med dina gymnaster till Umeå den 25 augusti och få en riktigt rolig dag tillsammans! Dagen innehåller olika workshops med influenser från såväl gymnastikens, dansens som cirkusens värld! Missa inte detta fantastiska tillfälle att hämta hem inspiration för att utveckla dina gymnaster till en ny nivå. Köp din showresebiljett redan nu!

Dag och datum: Söndag 25 augusti

Tid: 09:30-15:30

Preliminärt program:

09.30-09.40: Inledning

09.40-10.10: Workshop 1 - Inledningsdans (som är tänkt att användas på Lingdagen i Umeå i oktober, men den kan också användas till föreningens egna juluppvisning etc.)

10.10-10.40: Uppvisningsgymnastik

10.45-11.30: Workshop 2 - Dansstilar och rörelsemönster

11.30-12.15: Workshop 3 - Akrobatik

12.15-13.15: Lunch

13.15-14.00: Workshop 4 - Performance

14.00-14.45: Workshop 5 - Kreativa redskap

14.45-15.15: Workshop 6 - Avslutningsdans (som är tänkt att användas på Lingdagen i Umeå oktober, men den kan också användas till föreningens egna juluppvisning etc.)

15.15-15.30: Avslutning och summering

[Här hittar du inbjudan>>](#)

[Anmälan>>](#)

Sista anmälningdag: söndag 11 augusti
#uppvisningsgymnastik

Gruppträning: Inspirationsdag för seniorledare

20 JUN 2019 09:03

Save the date! Lördagen den 19 oktober anordnar vi i samarbete med Korpen, PRO och SISU Idrottsutbildarna en inspirationsdag för seniorledare i Luleå.

Under våren har Gymnastikförbundet tillsammans med Korpen och PRO tagit fram ett gäng nya träningsprogram för seniorledare och under dagen kommer du ha möjlighet att testa på och köpa hela paketet.

Inbjudan med mer information kommer i slutet av sommaren.

**INSPIRATIONSDAG
FÖR SENIORLEDARE**
TRÄNINGSVÄRKET LULEÅ, 19 OKTOBER

Gymnastikförbundet, Korpen och PRO har i ett samarbete under våren tagit fram ett nytt material för seniorledare.

Boka in lördagen den 19 oktober för då kommer vi till Luleå för att visa upp och träna igenom programmen tillsammans med er! Dessutom blir det föreläsning om fallteknik.

Håll utkik för inbjudan med schema, tider, priser och övrig information i slutet av sommaren!

Har du frågor? Kontakta:
norr@gymnastik.se, 070-620 92 60

Det nya seniorpaketet som kommer att kunna köpas på plats innehåller bland annat:

- 30 minuter sitta/stå
- 30 minuter lättgympa
- 3 st cirkelträningsspass

PRO KORPEN

Gymnastikförbundet
NORR

SISU
Idrottsutbildarna

Kom och testa de nya programmen tillsammans med instruktörerna Elisabeth Dahl och Irene Samuelsson, från Gymnastikförbundet.

En sommarhälsning från regionstyrelsen

20 JUN 2019 09:23

Sommaren närmar sig med stormsteg och här kommer en solig hälsning från styrelsen genom Hanna Björk, ordförande GF Norr.

Jag har fortfarande svårt att motstå det här (se bilden)

Jag leker med tanken av hur många flickisar som skulle få plats där, kanske åtta eller nio eller ännu fler. Jag skulle vilja ta sats och testa. Men jag tror det är bra att jag hejdar mig, tänker på handleder och rygg. Det är inte värt det. Sen ställer jag mig ändå på händer för att känna gräset och stilla abstinensen. En abstinens som jag ändå älskar att känna.



Gräsmatta eller gymnastikmatta?!

För många av oss så avslutas terminer just nu, en sista träning, en maffig uppvisning eller den sista nervkittlande tävlingen. Men samtidigt så börjar och öppnas ännu fler möjligheter till att röra oss. Och jag tänker att det är precis det här som är rörelseglädje, att skapa förutsättningar för att vilja röra sig även när hallar och anläggningar håller stängt. En vilja som också blir ett skönt behov. Ett behov som antingen kan vara flickisar på en gräsmatta, en mysig kvällspromenad eller en simtur i en sjö. Det kan låta pretentiöst men det spelar ingen roll för det är så himla viktigt, det är så himla bra! Vi kan påverka vår omgivning till att röra sig mer, vi gör det redan idag och vi kommer göra det än mer. Med glädje. **Heja Svensk Gymnastik!**

Styrelsen har från årsmötet fått en lite ny kostym, jag (Hanna Björk) har gått upp som ordförande och vi har fått nytillskott utav Vera Gärdemalm från Kiruna och Björn Lindberg från Luleå. Det känns lite som en ny-start även om vi är många som suttit med en längre tid. Vi har gjort ganska stora ändringar i arbetsfördelning, benat ner exakt vad som görs oavsett roll och fördelat det i styrelsen utifrån vad man faktiskt vill göra. Det känns riktigt bra!

Vi har också hunnit träffas en gång fysiskt hela styrelsen för en arbetshelg i maj. Glädjande nog hade vi då också besök av Gymnastikförbundets ordförande Anna Iwarsson och tf generalsekreterare Pia Josephson. Det blev en riktigt inspirerande, kul och effektiv helg. Vi har flera små och stora projekt på gång, så håll utkik!

Min förhoppning är att ni under året kommer lära känna oss mer både som personer men framförallt som förbund. Vi vill finnas nära, vi är här för att stötta, inspirera, leda och utvecklas tillsammans med er.

Till sist vill jag skicka med ett **“save the date”** och peppa er till att åka med på Gymnastikforum som går av stapeln i Upplands Väsby 5 –6 oktober. En helg där hela gymnastiksverige träffas och får ta del av visioner, framtidsplaner och det som händer här och nu. Vore det då inte maffigt att vi som region Norr anlände med ett stort härligt gäng, tog lite plats och visade på det som vi redan vet: Gymnastiken i Norr lever, växer och utvecklas och vi bara älskar glädjen den levererar!

Ha en fin sommar!

[Ordf. region norr](#)

[Hanna Björk](#)

Kanske att jag vågar testa EN flickis, det kan väl ändå inte skada 😊



LyssnaFocus

Utbildningsöversikt inför hösten

26 JUN 2019 17:08

Inför hösten har vi ett gäng kurser och inspirationsdagar inplanerade på olika orter i regionen. Här hittar du en översikt med alla datum.

Läs eller ladda ner utbildningsöversikten här>>[📄](#)

Utbildningsverksamheten är en viktig del under året. Hjälp oss gärna genom att anmäla era ledare i god tid och hör av er om ni har frågor. Säkerställ också att du utbildat dig på rätt steg innan du går vidare och anmäler dig till nästa steg i utbildningsstegen.

Kontakta [kansliet](#) om du är osäker på ordningen och/eller din licens.

Utbildningskalender hösten 2019:

DATUM	UTBILDNING	ORT	ANMÄL SENAST
31/8-1/9	Domarutbildning: Manlig artistisk gymnastik - regionsdomare	Umeå	11/8
7-8/9	Baskurs Barn och Ungdom	Umeå	18/8
21/9	Bamsegymna	Umeå	1/9
21-22/9	Baskurs Barn och Ungdom	Boden	1/9
21-22/9	Gruppträning Gympa	Luleå	1/9
28/9	Truppgymnastik Basic	Umeå	8/9
12-13/10	Truppgymnastik - Trampett steg 1	Umeå	22/9
12-13/10	Gymnastikens Baskurs – träning och tävling	Jokkmokk	22/9
18-20/10	Domarutbildning: Truppgymnastik steg 2 - regionsdomare	Luleå	29/9
26/10	Kvinnlig artistisk gymnastik basic	Älvsbyn	6/10
26-27/10	Truppgymnastik - Tumbling steg 1	Umeå	6/10

Den 1 oktober lanseras Gymnastikens baskurs – träning och tävling som ersätter Baskurs Barn och Ungdom. [Läs mer om kursen här >>](#)

Inspirationsdagar hösten 2019:

DATUM	INRIKTNING	ORT	ANMÄL SENAST
25/8	Showresan (Uppvisning)	Umeå	11/8
22/9	Inspirations-/ledarutvecklingsdag Truppgymnastik	Umeå	8/9
19/10	Seniorledardag Gruppträning	Luleå	1/10
19/10	Inspirations-/ledarutvecklingsdag Barn gymnastik	Kiruna	6/10
16/11	Inspirations-/ledarutvecklingsdag Barn gymnastik	Umeå	3/11
16/11	Inspirationsdag Alla kan gympa	Luleå	3/11

Ej fastställda och kompletterande utbildningar publiceras löpande. Med reservation för eventuella förändringar. Du hittar alltid aktuella utbildningar i vår [Utbildningskalender >>](#)

Saknar du något?

Hör av dig till norr@gymnastik.se med dina önskemål!



Sommartider på GF Norrs kansli

28 JUN 2019 11:35

GF Norrs kansli håller stängt för semester och ledighet under perioden 1/7-5/8.

Under dessa veckor kollar jag mailen vid jämna mellanrum och besvarar dig så snart jag kan. Vid brådskande ärenden, ring 070-620 92 60.

Med det sagt vill både jag och regionstyrelsen för GF Norr önska er alla en riktigt fin sommar! Tipsa oss gärna om roliga aktiviteter runt om i regionen i sommar som vi mer än gärna lyfter på hemsida, [instagram](#) och [facebook](#)sida.

/Josefine

Lingdagen 2019

UMEÅ ENERGI ARENA VATTEN 12 OKTOBER 13.30



ARRANGERAS AV



LyssnaFocus

Save the date - Lingdagen 2019

21 AUG 2019 15:55

Lördagen den 12 oktober arrangeras Lingdagen i Umeå med Gemini Gymnastics som arrangörsförening.

Boka in lördagen den 12 oktober i era kalendrar! Då arrangeras årets stora gymnastikuppvisning i Umeå och norr - alla föreningar och gymnastikinriktningar i regionen är välkomna att delta.

Tema för årets Lingdag är "Gympa för klimatet" och i samband med arrangerandet av uppvisningen har Gemini Gymnastics startat en insamling till Världsnaturfonden

WWF. [Läs mer om den och hur du kan bidra här>>](#)

Inbjudan och mer information kommer!

Lingdagen 2019

UMEÅ ENERGI ARENA VATTEN 12 OKTOBER 13.30



ARRANGERAS AV



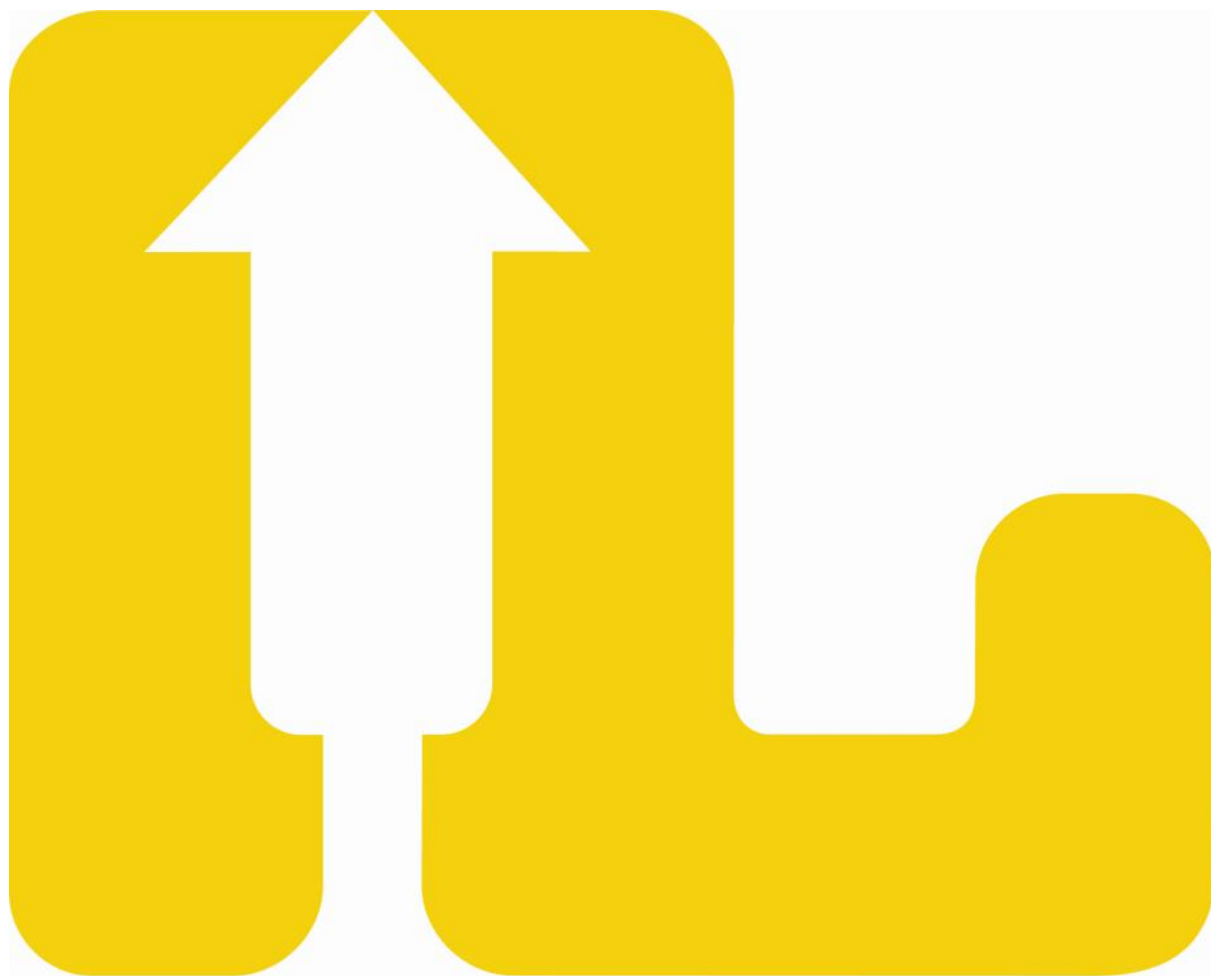
LyssnaFocus

Inbjudan - Lingdagen 2019

28 AUG 2019 09:02

Nu finns även inbjudan ut till årets Lingdag som arrangeras i Umeå lördagen den 12 oktober.

[Inbjudan och mer information om Lingdagen hittar du på denna sida >>](#)



IdrottsLyftet

Lyssna^{Focus}

Idrottslyftet - ansökningsperiod 2

30 AUG 2019 14:56

På måndag öppnar Gymnastikförbundet upp en ny ansökningsperiod för Idrottslyftet, vilket innebär att det på nytt är möjligt för din förening att ansöka om Idrottslyft.

Syftet med Idrottslyftet är att utveckla verksamheten så att barn och unga i åldern 7-25 år väljer att idrotta i förening och stimuleras till ett livslångt idrottande i föreningsidrotten. Bidrag från Idrottslyftet syftar till en positiv utveckling och spridning av gymnastiken över hela landet.

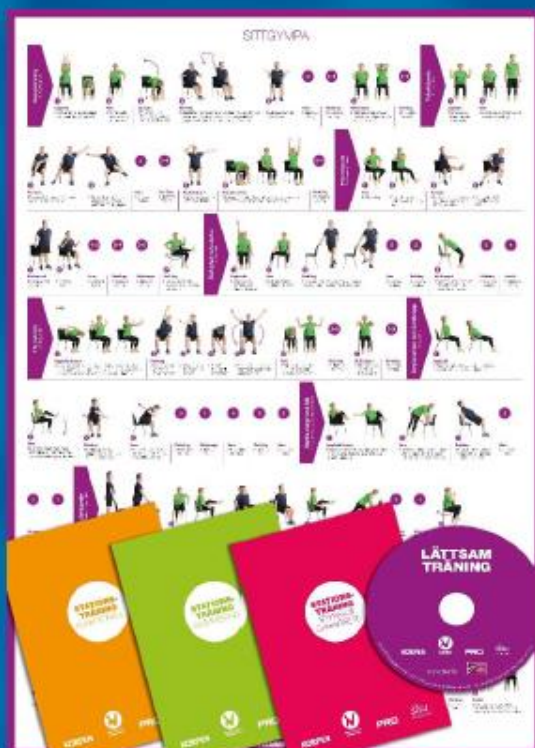
Nytt för i år är alltså att Gymnastikförbundet har två ansökningsomgångar.

Ansökningsperiod 2 är öppen 2-30 september.

[Läs mer här>>](#)

INSPIRATIONSDAG FÖR SENIORLEDARE

TRÄNINGSVÄRKET LULEÅ, 19 OKTOBER



Det nya seniorpaketet som kommer att kunna köpas på plats innehåller bland annat:

- 30 minuter sitta/stå
- 30 minuter lättgymna
- 3 st cirkelträningsspass

**PRO
KORPEN**



**Gymnastik-
förbundet**
NORR

Gymnastikförbundet, Korpen och PRO har i ett samarbete under våren tagit fram ett nytt material för seniorledare.

Boka in lördagen den 19 oktober för då kommer vi till Luleå för att visa upp och träna igenom programmen tillsammans med er! Dessutom blir det föreläsning om fallteknik.

Håll utkik för inbjudan med schema, tider, priser och övrig information i slutet av sommaren!

Har du frågor? Kontakta:
norr@gymnastik.se, 070-620 92 60



Kom och testa de nya programmen tillsammans med instruktörerna

Elisabeth Dahl och Irene Samuelsson, från Gymnastikförbundet.

SISU
Idrottsutbildarna

Anmälan öppen till seniorledardagen

03 SEP 2019 14:31

Lördagen den 19 oktober arrangerar vi en inspirationsdag för seniorledare i Luleå. Nu är anmälan öppen!

Gymnastikförbundet, Korpen och PRO välkomnar alla seniorledare till en inspirationsdag i Luleå den 19 oktober där vi vill visa upp och dela med oss av ett nytt material som vi gemensamt tagit fram i samarbete med SISU Idrottsböcker.

Paketet "Lättsam träning" innehåller fem inspirationspass för dig som leder målgruppen vuxna/seniorer. Utöver en praktisk genomgång av dessa får vi besök av Annica Sandin som är licensierad fallinstruktör hos Judoförbundet. Tillsammans med Annica får vi lära oss mer om fallteknik i både teori och praktik.

[INBJUDAN MED SCHEMA OCH INFORMATION>>](#) 
[ANMÄLAN>>](#)

Gymnastikförbundet Norr söker vikarierande Idrottskonsulent

17 SEP 2019 14:45

Vi söker en Idrottskonsulent för ett föräldravikariat på Gymnastikförbundet Norr. Befattningen är heltid med placering på Idrottens Hus i Umeå. Tillträde beräknas i december eller enligt överenskommelse. Ansökan senast 31 oktober 2019.

Kanske är du den vi söker?

[Läs mer här>>](#)



Lyssna^{Focus}

Inspirationsutbildningar barn gymnastik

18 SEP 2019 15:12




Är du en av många barnledare som behöver fylla på med lite nya idéer till dina träningar? Nu har anmälan öppnat till höstens tre inspirationsutbildningar för barnledare!

Barn gymnastiken är grunden för Gymnastikförbundets verksamhet. Den ger en grundläggande motorikträning och vänder sig till barn 3-12 år. Barn gymnastiken är allsidig, varierande, lekfull och utgår från barnens individuella förutsättningar.

Här skapas förutsättningar för ett aktivt liv och fysisk, social och mental utveckling. Inte bara en resurs för samhället, utan också grunden för all form av träning och verksamhet. Den bäddar också för ett livslångt intresse för rörelse och ett aktivt liv.

GF Norrs Barnkommitté arrangerar olika typer av inspirationsdagar för nuvarande och blivande barnledare. Det är tillfällen att fylla på den egna lekbanken och tillsammans utveckla barn gymnastiken i region Norr.

Anmäl dig till någon av höstens inspirationsutbildningar:

- Kiruna, lördagen den 19 oktober. [Se inbjudan här>>](#) 
- Umeå, lördagen den 16 november. [Se inbjudan här>>](#) 
- Luleå, söndagen den 17 november. [Se inbjudan här>>](#) 

[Anmälan sker via vår utbildningskalender >>](#)

Varmt välkommen!



LyssnaFocus

Upptäck Alla kan gympa, lördag 16 november

19 SEP 2019 08:41

Gymnastikförbundet Norr och Parasport Norrbotten välkomnar barn och ungdomar med funktionsnedsättningar, föräldrar och ledare att prova på Alla kan gympa!

Datum: Lördag, 16 november

Plats: Träningsvärdet, Seminariegatan 16, Luleå

Tid: kl. 10-15

Kostnad: Gratis för alla barn (lunch ingår). Vuxna (föräldrar, ledare m.fl.) har möjlighet att beställa lunch till självkostnadspris. Detta anges vid anmälan och betalas på plats med swish.

Tid: Vad:

Kl. 10-12 Prova på Alla kan Gympa

Kl. 12-13 Lunch

Kl. 13-15 Vad är Alla kan Gympa? Sofie Gustafsson, utbildare och ledamot i nationella Alla kan gympa-kommittén informerar och svarar på frågor.

Anmälan:

Anmälan sker via e-post till norr@gymnastik.se senast 3 november. I anmälan vill vi att du anger:

- Ålder på deltagare (gäller barn/unga som vill prova på)
- Antal som vill äta lunch, samt eventuell specialkost/allergi
- Om du/ni önskar delta hela dagen eller del av dagen
- Om det är något övrigt vi behöver veta/känna till

Vad är Alla kan gympa?

Alla kan gympa är Gymnastikförbundets verksamhet för personer med funktionsnedsättningar. [Läs mer här >>](#)

[Läs eller ladda ned inbjudan i sin helhet här>>](#) 

Varmt välkomna!



Kom och fira

GYMNASTIKENS DAG

Torsdag 14/11, kl 15.00–16.00

På ett antal skolor i Norr- och Västerbotten



Ett initiativ från Gymnastikförbundet Norr som syftar till att:

- ✓ Främja rörelse och ökad motorisk kompetens hos barn och unga
- ✓ Samverka med riksidsrottsförbundets rörelsesatsningar i distrikt och på skolor
- ✓ Sprida kunskap och inspiration om motorisk tränings genom Rörelsebanken

LyssnaFocus

Gymnastikens dag - för fler i rörelse!

30 SEP 2019 11:06

Torsdagen den 14 november vill vi med hjälp av föreningar och gymnastikledare i norr genomföra en koordinerad fritidsaktivitet på ett antal orter och skolor i regionen. Vi kallar det för Gymnastikens dag!

Gymnastikens dag är ett initiativ från Gymnastikförbundet Norr som syftar till att:

- Främja rörelse och ökad motorisk kompetens hos barn och unga
- Samverka med Riksidrottsförbundets rörelsesatsningar i distrikt och på skolor
- Sprida kunskap och inspiration om motorisk träning genom Rörelsebanken

Visionen är en koordinerad aktivitet på ett antal orter där ledare från våra föreningar åker ut, inspirerar och visar hur befintliga redskap kan användas med [Rörelsebanken](#) som digitalt inspirationsmaterial.

Förhoppningen är att **Gymnastikens dag** kan växa och bli en årligen återkommande aktivitet för att synliggöra gymnastiken i hela regionen.

Föreningar som deltar med två ledare erbjuds gratisplatser på någon av höstens inspirationsdagar för barn- och ungdomsledare alternativt en utbildningscheck på 600 kr.


[Läs mer om höstens inspirationsdagar här >>](#)

Vill din förening vara med?

Hör av dig till Gymnastikförbundet Norr så snart som möjligt och senast den 13 oktober.

E-post: norr@gymnastik.se

Telefon: 070-620 92 60

[Ladda gärna ned denna inbjudan \(PDF\)](#)  och hjälp oss sprida den till föreningens ledare!



LyssnaFocus

Styrelsen zoomar in - en hösthälsning

02 OKT 2019 08:43

Oktober är här och hösten likaså. Längst upp i norr har till och med den första snön hunnit falla. Här kommer en hösthälsning från vår regionordförande Hanna Björk som närmast ser fram emot helgens Gymnastikforum med rekordmånga deltagare från Norr.

Så var allt igång igen, det går lika snabbt som att träden går från grönt till orangesprakande, man hinner liksom aldrig se förändringen. Men plötsligt är den där. Värmen, energin och glädjen fyller återigen gymnastikhallar runtom hela vår regionen. Och ungefär lika många färger som det är i träden nu har vi projekt G här i regionen. Vissa inom en snar framtid andra lite längre bort och några redan genomförda.

Strategi "utveckla träning" och "utveckla tävling"

Så som helgen den 14-15 september då vi hade planeringskonferens i Luleå med våra kommittéer. En intensiv helg där man alltid känner "vi skulle haft mera tid" Men det ser jag enbart som positivt. Det finns så mycket att prata om och diskutera. Viljan till att förändra, förädla och strukturera är genomgående. Förutom allmän info från styrelsen, genomgång av verksamhetsplaner mm, så startade vi igång projektet: **Strategi "utveckla träning" och "utveckla tävling"**

Här fick kommittéer samlas och tänka kring den verksamhet som bedrivs idag. Vad gör vi, för vem, hur ofta? Vad fungerar bra och vad behöver göras om och tänka nytt kring. Hur vill vi att verksamheten ska se ut om några år och vad skulle krävas då? Och det är såklart lätt att hamna i frustration, svårigheter och problematisering vilket i sin tur egentligen är det som driver fram utveckling MEN det är lika viktigt att stanna upp och reflektera kring det som vi gör så "jäkla" bra. Det fick kommittéerna också göra och det här är det jag tar med mig mest från den här helgen. Vi gör så himla mycket bra, NI gör så himla mycket bra! Glöm inte det när vinden viner lite hårt emellanåt.

Några röster från helgen:

"vi är bra på att tänka nytt kring bedömning" - Trupp

"vi är lyhörda för föreningars behov"- barn

"vi har bra samarbete"- gruppträning

"vi låter alla gymnaster uppmärksammas och presenteras vid tävling " - AG

Helgens Gymnastikforum - även en regional mötesplats

Nu laddar vi järnet inför den stundande Gymnastikforum-helgen. Det känns så otroligt inspirerande och kul att vi i Norr kommer vara representerade av nästan 40st! Ni som inte har möjlighet att vara där håll utkik på sociala medier för att få en liten inblick och sen kommer förstås en liten rapport så småningom!

Och ut å njut lite av färgerna, snart har även dom svischat förbi.

/Hanna, ordförande GF Norr



Lyssna^{Focus}

Gymnastikförbundet Norr på Gymnastikforum

25 OKT 2019 12:58

Helgen den 5-6 oktober samlades 250 gymnastikentusiaster från hela landet för att delta på Gymnastikforum som arrangerades på Scandic Infra City i Upplands Väsby. Närmare 40 personer på plats representerade region Norr.

Inför årets Gymnastikforum gjordes en regional satsning för att få så många deltagare som möjligt från Norr till årets stora mötesplats. Målet var två representanter från tio olika föreningar, plus respresentanter från vår regionala styrelse, vårt kansli och våra fem regionala kommittéer. Ett mål var också att därigenom skapa en regional mötesplats i samband med en nationell.

- Vi har ofta svårt att få till våra regionala mötesplatser. En utmaning med fysiska mötesplatser är dels vart vi ska placera dem geografiskt för att nå så många deltagare som möjligt. Dessutom har vi begränsade resurser som gör det svårt att exempelvis kunna erbjuda riktigt bra föreläsare, säger Josefine Ekman, anställd hos Gymnastikförbundet Norr.

Totalt deltog 37 personer från norr som tillsammans representerade tio olika föreningar och olika gymnastikdiscipliner. Under lördag förmiddag genomfördes ett regionalt

förforum deltagarna från Norr fick lära känna varandra lite bättre. Så här säger en av Caroline Henriksson, en av deltagarna från Umeå Gymnastikförening:

- Jag tyckte att förforum var jättebra. Relevant information och bra frågor att fundera kring innan själva forumet kommer igång så man fick komma igång med tankar om vad som kan förbättras och hur. Sedan var det kul att träffa alla deltagare från Norr för att få bättre samhörighet!

Själva Gymnastikforum inleddes efter lunch på lördagen och pågick sedan med olika föreläsningar och workshops fram till 15:00 på söndag eftermiddag. Exempel på teman var bland annat Strategi 2028, Barnkonventionen som blir lag i januari 2020 och den pågående utbildningsrevisionen. För dig som inte hade möjlighet att delta på plats finns nu alla presentationer att hitta på Gymnastikförbundets hemsida. [Du hittar dem här >>](#) Förutom föreläsningar och workshops genomfördes under lördagskvällen en middag där avtackningar gjordes och utmärkelser delades ut. Extra roligt var att Lars Stenberg, Lulegymnasterna, under kvällen fick ta emot utmärkelsen "Årets ledare 2018" och ett stipendium på 10 000 kr. Priset delades ut av Gymnastikförbundets ordförande Anna Iwarsson och t.f. Generalsekreterare Pia Josephson.



[Här finns också en sammanfattning från helgen om du vill läsa mer >>](#)

Avslutar med ett foto där vi lyckades samla i princip alla deltagare från Norr för en gruppbild.



Vi hoppas och tror att vi ska kunna bli lika många från Norr på fler Gymnastikforum och andra nationella mötesplatser! Tack till alla er som deltog och bidrog med ert engagemang under hela helgen!

Hjälp oss inspirera och skapa julstämning med vår Gympajulkalender

08 NOV 2019 13:33

Under december 2019 kommer Gymnastikförbundet Norr ge ut en digital julkalender. Och det är här som DU och DIN grupp kommer in. Vi vill fylla den med gymnastik från hela vår region!

Gymnastikförbundet Norr presenterar stolt

GYMPAJULKALENDER 2019

Under december kommer Gymnastikförbundet Norr ge ut en digital julkalender. Och det är här som DU och DIN grupp kommer in. Vi vill fylla den med gymnastik från hela vår region och behöver ditt bidrag!

Gör följande:

- Förbered en "uppvisningspunkt" på 30sek–3min
- Filma med mobil liggande och så stabilt som möjligt
- Filma gärna ett kort intro, där ni berättar vilka ni är och vad ni ska göra (t ex gruppens namn och förening)
- Ladda upp materialet här: <https://bit.ly/33tB9tX>
- Vänta och längta till publiceringen! =)

Vi vill gärna ha materialet senast 25 november



Hoppas verkligen ni vill vara med och inspirera och skapa mysig julGYMPAstämning under december!

Alltifrån snygga, roliga, häftiga trick å övningar till miniuppvisningar eller andra gymnastikmoment som ni vill dela med er av. Titta gärna på exempel och inspiration nedan:

Vi kommer ha möjlighet att redigera lite i materialet och lägga in musik om det passar. Så det kan alltså vara flera klipp som ni skickar.

[Här kan du läsa och ladda ner inbjudan och all information som pdf>>](#)

Vid frågor hör gärna av er till

[Hanna Björk](#)

[Josefine Ekman](#)



LyssnaFocus

Gymnastikens dag

21 NOV 2019 11:49

Torsdagen den 14 november arrangerade Gymnastikförbundet Norr en ny aktivitet som vi valt att kalla "Gymnastikens dag". Aktiviteten genomfördes på fem orter i regionen; i Vittangi, Gällivare, Luleå, Vännäs och Umeå.

Gymnastikens dag genomfördes som en koordinerad fritidsaktivitet i samverkan med Västerbottens- och Norrbottens Idrottsförbund samt med gymnastikföreningar och skolor på de olika orterna.



Gymnastikens dag är ett initiativ från Gymnastikförbundet Norr som syftar till att:

- Främja rörelse och ökad motorisk kompetens hos barn och unga
- Samverka med riksidsrottsförbundets rörelsesatsningar i distrikt och på skolor
- Sprida kunskap och inspiration om motorisk träning genom [Rörelsebanken](#)

Gymnastikföreningar i Norr har under hösten haft möjlighet att anmäla ledare till Gymnastikens dag. Medverkande föreningar erbjöds gratisplatser på någon av de inspirationsdagar som vi arrangerat för barn- och ungdomsledare i regionen under hösten, alternativt en utbildningscheck hos GF Norr som kan användas till motsvarande utbildning. Utifrån anmälda gymnastikföreningar kontaktades närliggande skolor.

Rörelsebanken som digitalt inspirationsmaterial

Målet var att genomföra en koordinerad aktivitet på ett antal orter där vi ville att gymnastikledare från våra medlemsföreningar skulle åka ut och inspirera till rörelse samt visa på hur befintliga redskap i skolornas egna gymnastiksalar kan användas med Rörelsebanken som digitalt inspirationsmaterial.



De flesta föreningarna valde att använda sig av ett [färdigt träningspass från rörelsebanken på temat "Pirater"](#) men det var också fritt fram för medverkande ledare att sätta ihop egna pass utifrån de 134 filmade övningar som finns i Rörelsebanken. *Som jag förstått det på den personal jag hunnit prata med så var det ett lyckat arrangemang i Vännäs. Tack för att ni ordnar detta för våra elever! Mycket uppskattat av oss alla på Vegaskolan, säger Ola Edström.*

Lokala medier på plats

På Mariebergsskolan i Gammelstad, Luleå, deltog cirka 20 barn från årskurs 3. Björn Lindberg, ledare i Lulegymnasterna fick där besök av NSD/Norrbottens kuriren som fotade och ställde frågor. [Artikeln hittar du här >>](#)

Tidningen Västerbottningen besökte aktiviteten på Vegaskolan i Vännäs. [Den artikeln publicerades idag \(2019-11-21\) och finns att läsa här >>](#)

Gymnastikens dag - förhoppningsvis nästa år igen!

Förhoppningen är att Gymnastikens dag ska växa och bli en årligen återkommande aktivitet för att synliggöra gymnastiken i hela regionen. Anna Lyckholm, från GF Dynamik i Gällivare säger så här:

Vi hoppas verkligen att aktiviteten återkommer, då det gav oss en chans att visa upp vår verksamhet, men också sprida föreningens vision om bredd och inkludering. Det var väldigt roligt även för oss ledare och vi värdesatte verkligen det fina samarbetet med fritidspersonalen och skolans idrottslärare.

Från Gymnastikförbundet Norr vill vi tacka alla medverkande föreningar och skolor! Vi hoppas att ni vill vara med igen om Gymnastikens dag kommer tillbaka nästa år.

UTBILDNINGAR 2020 GF NORR

Lyssna^{Focus}

Utbildningsöversikt 2020

29 NOV 2019 12:28

Nu är det dags att anmäla sig till vårens kurser!

2019 går mot sitt slut och ett nytt gymnastikår närmar sig med stormsteg!

Nu finns i princip alla kurser för 2020 ute för anmälan i vår [Utbildningskalender](#). Saknas gör bara inspirationsdagarna inom gruppträning, samt de nya kurserna på barn- och ungdomssidan som kommer att lanseras nationellt hösten 2020. Håll utkik för mer information om dessa som är planerade att genomföras i både Norr- och Västerbotten i november 2020.

Ej fastställda och kompletterande utbildningar publiceras löpande. Med reservation för eventuella förändringar.

[Här kan du läsa och ladda ner en utbildningsöversikt för 2020 >>](#) 

Utbildningsverksamheten är en viktig del under året. Hjälp oss gärna genom att anmäla era ledare i god tid och hör av er om ni har frågor. Säkerställ också att du utbildat dig på rätt steg innan du går vidare och anmäler dig till nästa steg i utbildningsstegen. Kontakta Gymnastikförbundet Norr om du är osäker på ordningen och/eller din licens.



Lyssna^{Focus}

Välkommen till Gympajulkalendern 2019!

01 DEC 2019 11:43

Hoppa, dansa eller stå på händer - hej och välkommen till vår GYMPAJULKALENDER! 24 luckor fram till jul, häng gärna med – det blir kul!

Hej och välkommen till Gymnastikförbundet Norrs alldeles egna Gympajulkalender. Den är en liten regional satsning för att lyfta uppvisningsgymnastiken, men också för att få visa upp lite av allt det härliga som händer ute i gymnastikföreningarna i norr.

Tillsammans med inskickade klipp från er i föreningarna är förhoppningen att vi med vår julkalender ska inspirera och skapa en riktigt mysig julGYMPAstämmning under december!

Än finns det lediga luckor, så vill din grupp vara med? Gör så här:

- Förbered en "uppvisningspunkt" på 30sek–3min
- Filma med mobil liggande och så stabilt som möjligtFilma gärna ett kort intro, där ni berättar vilka ni är och vad ni ska göra (t ex gruppens namn och förening)
Ladda upp materialet här: <https://bit.ly/33tB9tX>
Vänta och längta till publiceringen!

Med det sagt vill vi önska er alla en riktigt fin första advent!

[HÄR HITTAR DU GYMPAJULKALENDERN 2019>>](#)



LyssnaFocus

Årets ledare och årets förening 2019

18 DEC 2019 09:19

Snart är ännu ett gymnastik-år till ända och det har återigen blivit dags att utse årets ledare och årets förening i regionen. Skicka in era nomineringar!

GF Norr utser Årets ledare och Årets förening i regionen. Vinnarna i respektive kategori tilldelas ett stipendium från GF Norr på 2 500 kronor. Vinnarna i respektive kategori nomineras också vidare för att tävla mot övriga regioners vinnare för de ärofyllda titlarna Årets ledare och Årets förening i hela Sverige.

Nya kriterier

Inför i år Gymnastikförbundet nationellt tagit fram och beslutat om nya kriterier för Årets ledare och Årets förening. De nya kriterierna går 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** och skicka den **till norr@gymnastik.se, senast den 15 februari 2020**. Beskriv 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 i samband med GF Norrs årsmöte den 22 mars 2020. Vinnarna i region Norr går därefter vidare och tävlar mot övriga regioners vinnare om de nationella utmärkelsen Årets ledare och Årets förening. Svenska Gymnastikförbundets styrelse väljer segrande ledare och förening.



Lars Stenberg från Lulegymnasterna utsågs till Årets ledare 2018 både regionalt och nationellt. Bilden är från Gymnastikforum där Lars fick ta emot utmärkelsen från Gymnastikförbundets ordförande, Anna Iwarsson.

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.

Nomineringar skickas alltså till: norr@gymnastik.se, senast 15 februari 2020.



Foto: Thron Ullberg

LyssnaFocus

Projektstöd för föreningar 2020/2021

18 DEC 2019 10:59

Nu kan din förening söka projektstöd! Syftet med projektstödet är att skapa förutsättningar för idrottsföreningar att utveckla sin barn- och ungdomsidrott i enlighet med idrottens gemensamma mål, Strategi 2025, och Svensk Gymnastik Vill.

Idrottslyftet upphör efter 2019 och ersätts av projektstöd.

Gymnastikföreningar har möjlighet att söka projektstöd från Gymnastikförbundet inom fyra kategorier:

- Utbildning av barn- och ungdomsledare
- Uppstartspaket alla kan gympa

- Utvecklingsprojekt för träning och tävling
- Arbete med föreningsmiljö, kultur och ledning

Ta del av foldern [Projektstöd 2020-2021](#) för mer information om de olika sökkategorierna.

Ansökningsperioder

15 jan - 15 feb 2020

15 maj - 15 juni 2020

1 dec 2020 - 15 jan 2021

15 maj - 15 juni 2021

Beslut meddelas kort efter sista ansökningsdag.

Så här söker din förening projektstöd

Ta del av foldern [Projektstöd 2020-2021](#) för förutsättningar och riktlinjer. Ansökan sker i IdrottOnline och i ansökan beskriver ni projektets mål, syfte, tidplan och en budget. Ju mer information vi får, desto tydligare och rättvisare bild får vi om just ert projekt.

[Läs mer om RF:s bakgrund och riktlinjer kring Projektstöd Barn- och ungdomsidrott](#)



Foto: LINKAN

Välkommen till Gymnastikförbundet Norrs årsmöte 2020

20 DEC 2019 11:25

GF Norrs årsmöte 2020 genomförs på Idrottens Hus i Umeå, söndagen den 22 mars. För första gången kommer det också finnas möjlighet att delta på årsmötet via videolänk.

Välkommen till Gymnastikförbundet Norrs årsmöte som 2020 genomförs söndagen den 22 mars.

Preliminärt program:

- 12:00-13:00 Mingellunch
- 13:00-14:00: Föreläsning
- 14:00 Årsmöte GF Norr

Deltagande via videolänk - för föreningsrepresentanter med lång resväg

För första gången kommer det alltså också finnas möjlighet att delta på årsmötet via videolänk. Detta för att möjliggöra deltagande för fler föreningsrepresentanter med lång resväg. Vänligen ange i anmälningsskylten nedan om ni avser delta på plats i Umeå, eller via videolänk. Mer information deltagande på distans - länk för att ansluta till mötet etc, kommer efter sista anmälningssdag.

Viktiga datum:

- **21 januari:** sista datum för att skicka in motioner
- **8 februari:** sista datum för att skicka in nomineringar och förslag till valberedningen
- **15 februari:** [sista datum att nominera årets ledare och årets förening](#)
- **15 mars:** sista anmälningssdag till årsmötet

Här hittar du:

[Anmälningsskylt>>](#)

[Kallelse och fullmakt>>](#)

[Utskick från valberedningen>>](#)

Glöm inte att ta med underskriven fullmakt. Föreningar som deltar på distans behöver skicka underskriven fullmakt till kansliet, antingen genom att:

Skicka med brev till:

Gymnastikförbundet Norr

Box 3005

903 02 Umeå

Eller genom att scanna in och maila till: norr@gymnastik.se

Röstning sker enligt röstlängden men kom gärna fler personer från varje förening.

Samtliga årsmöteshandlingar publiceras på [denna sida senast två veckor före årsmötet>>](#)

Vid frågor, kontakta kansliet:
norr@gymnastik.se eller 070-620 92 60

Varmt välkomna hälsar,
Regionstyrelsen, Gymnastikförbundet Norr



Lyssna^{Focus}

Jultider på kansliet

20 DEC 2019 13:18

Kansliet håller julstängt 21/12-6/1.

Vi påminner om anmälan till kurser i januari som alla har sista anmälningsdag nu i slutet av december.

Det gäller:

- [Domarutbildning: Kvinnlig AG steg 1 - stegserierna 1-4, 11 januari. Sista anmälningsdag: 22 december](#)
- [Gymnastikens Baskurs - träning och tävling, 18-19 januari. Sista anmälningsdag: 29 december](#)
- [Teori steg 1, 18-19 januari. Sista anmälningsdag: 29 december](#)

God Jul och Gott Nytt Gympaar!

