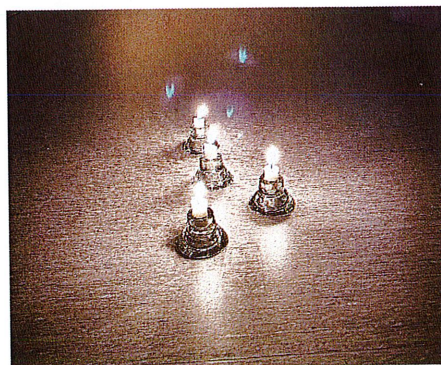




Verksamhetsberättelse

2024-01-01 - 2024-12-31



Långshyttans Gymnastikförening Verksamhetsberättelse för år 2024

Långshyttans Gymnastikförening har under 2024 haft årsmöte för verksamhetsåret 2023 + styrelse/ledarmöten samt div. telefon-, sms-, smsgrupp & mailkontakter styrelsen/ledare emellan.

Styrelsen

Styrelsens sammansättning under 2024 har varit enligt nedan:

Ordförande:	Nina Bartholdson
Vice ordförande:	Lina Morelius
Kassör:	Carina Vikström
Sekreterare:	Maria Karlsson
Vice sekreterare:	Tina Graf
Ledamöter:	Charlotte Klaxman Ari Orjala
Suppleanter:	Annette Östman Erika Måg
Adjungerad ledamot	Vera Podgornoj
Revisorer:	Pia Eriksson Carina Berglund
Valberedning:	Berit Jansson (sammankallande) och Tinna Eriksson

Ekonomi

Medlemsavgift 100kr per termin. För Spring & Bus ingår medlemsavgiften i träningsavgiften, dock tillkommer den om man bara betalar enstaka pass.

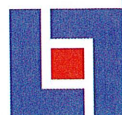
Träningsavgiften har bestämts av styrelse + ledare.

Vi har fått aktivitetsbidrag från Hedemora Kommun.

Tack vare sponsring från Dalarnas Försäkringsbolag på 8000kr kunde vi bl.a. köpa in 12 nya stolar till rörlighetspasset, träningsredskap samt sälja reflexväst och mössa till ett rabatterat pris.

Från 23 april är vår förening anslutna till Gräsroten hos Svenska Spel. Vi fick 500kr från dom till vår barnverksamhet.

Nytt clearingnr pga namnbyte till Sparbanken Bergslagen.



LF Dalarnas

Försäljning under året

Föreningen har dragit in pengar genom att sälja NewBody under våren och samt Ullmax under hösten. Vi tog upp beställningar på t-shirts och träningsjackor som vi sålde till våra deltagare. Vi var också med på julmarknaden vid Bengtsgården 30/11 och sålde bingolottos julkalender samt hade ett lotteri med vinster för barn. Tyvärr så var det ingen skolklass i år som sålde hembakt, men vi tänkte att i år skulle vi bara synas. 🍪

Medlemmar

Medlemsantalet under 2024 var enligt följande:

Vårterminen	Tjejer	Killar
Barn	20	17
Ledare	6	
Pensionärer	23	5
Styrelse	6	1
Vuxna	20	6
Totalsumma	75	29

Höstterminen	Tjejer	Killar
Barn	25	15
Ledare	6	
Pensionärer	19	1
Styrelse	7	1
Vuxna	23	3
Totalsumma	80	20

Våra grupper

Under våren hade vi följande grupper:

Dag	Tid	Plats	Grupp	Ledare
Måndagar	18.00 – 19.00	B-hallen	Gympa utan hopp	Barbro
Tisdagar	18.00 – 19.00	B-hallen	Intervallpass	Olika ledare
	18:00 – 19:00	Spinninglokalen	Spinning 45 min	Berit J / Tina
Onsdagar	17.30 – 18.30	B-hallen	Stationsträning	Hans & Maria
	19.00 – 20.15	Spinninglokalen	Yin yoga	Lotta
Torsdagar	17.30 – 18.15	Spinninglokalen	Rörlighetspass	Maria
	18.30– 19.45	Spinninglokalen	BoxMix-pass	Nina
Söndagar	10.00 – 11.00	A-hallen	Spring & Bus	Jonna & Maggan
	17:00 – 18:15	Spinninglokalen/LAK	Cirkelgym	Frida

Yin yoga, cirkelgym, rörlighetsspass, BoxMix-pass, spinning har bokats via vår internetbokning <http://boka-pass.se/langshyttansgf>

Under hösten hade vi dessa grupper:

Jessika Karlsson och Agnes Andersson tog under hösten upp stafettpinnen från Jonna och Maggan och körde Spring & Bus.

Många deltagare på rörlighetspasset så vi bestämde att flytta ner till sporthallen. Inget spinningpass under hösten pga vår ledare gjort illa sig.

Dag	Tid	Plats	Grupp	Ledare
Måndagar	17:00 – 17.45	B-hall	Rörlighetspass	Maria
	18:00 – 19:00	B-hall	Gympa utan hopp	Barbro
Tisdagar	18:00 – 19:00	Sporthallen	Intervallpass	Nina/Frida
Onsdagar	17:30 – 18:30	B-hall	Stationsträning	Maria
	19:00 – 20:15	Spinninglokalen	Yin Yoga	Lotta
Torsdagar	17:00 – 18:00	Utomhus	Löpträning	Lina
Söndagar	10:00 – 11:00	A-hall	Spring & Bus 0-6 år	Agnes & Jessika
	17:00 – 18:15	Spinninglokalen/LAK	Cirkelgym	Frida

Yoga, cirkelgym har bokats via vår internetbokning <http://boka-pass.se/langshyttansgf>.

Händelser under året

Årsmötet

Vi hade sedvanliga korta förhandlingar, god mat och roliga lekar. 😊

Hyllningar på årsmötet: Jonna Dufåker som fyllt 30år och Tina Graf fyllt 70 under 2023.

Avtackningar: Jonna Dufåker och Margareta (Maggan) Nellfors Dufåker lämnade oss som ledare för Spring & Bus 0-6år. Iréne Hellberg Lindquis lämnade valberedningen efter många år.



Springtävling

Söndag 19 maj anordnade vi springtävling för alla barn. Medalj, frukt o vätska vid målgång.

Hitta ut-promenad i skogen

Tina och Annette körde HittaUt-promenad med start onsdagar kl. 18 i juni,

Aktivitet vid Ica Mathyttan

Några av oss stod utanför Ica Mathyttan 30/8 och delade ut höstens schema och hade en liten tävling: "hur långt är snöret i burken".

Rosa/Blåbandet

Vecka 42 hade vi insamling till Rosa Bandet (Bröstcancerförbundet) via swish på alla våra pass. Vecka 46 samlade vi in pengar direkt till Mustaschkampen (Prostatacancerförbundet) som avslutades med en spinningmara på lördagen.

Utbildningar

Maria har varit på inspirationsdag 12/10 i Gävle via Svenska Gymnastikförbundet och Lotta har gått en yin yoga utbildning.

Årets julkalender

I år filmade Frida, Nina och Maria små filmer där tomten tränar olika övningar med en liten roligt tvist.

Julavslutning

Spring & Bus hade egen avslutning och våra vuxengrupper hade en gemensam avslutning med träningsbingo i olika nivåer och det bjöds på julmust, pepparkakor, frukt och godis efteråt.

LGF på nätet

Vår hemsida, facebook-sida och instagramkonto har uppdaterats fortlöpande under året med bilder och information från vår verksamhet.

Hemsida: <http://www.laget.se/langshyttansgf>

E-mail: langshyttansgf@hotmail.com

Facebook: www.facebook.com/langshyttansgf

Instagram: www.instagram.com/langshyttansgf

Youtube-kanal: https://www.youtube.com/channel/UCv1D48Fq4od4_N2G9x7DRQQ

Övrigt

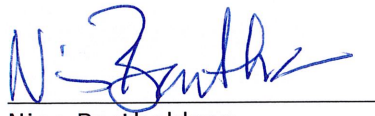
- ✦ Möte med Hedemora Kommun den 16 februari om Långshyttans Sporthall: Niklas Nordahl, Sara Arnestål från kommunen och Barbro Wahlberg, Maria Karlsson från LGF, inga andra föreningar hade möjlighet att närvara.
- ✦ 18 mars föreningsmöte med kommunen i Hedemora (Maria deltog).
- ✦ Spinninglokalen och vårt förråd i sporthallen städades innan höstterminen drog igång igen.
- ✦ Nya stadgar antogs på årsmötet.
- ✦ LGF har tillsammans med andra idrottsföreningar i Långshyttan haft ett möte i februari och där tillsammans planer på att skapa en gemensam plattform.
- ✦ Annette, Tina och Maria besökte Ullmax-kick-offen i Borlänge.

Avslutning

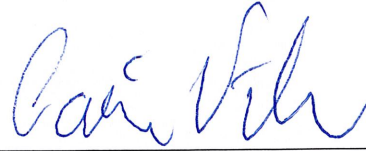
Styrelsen vill tacka alla ledare och medlemmar för året som gott och hoppas att vi ses nästa år igen! 😊

Många varma kramar från oss. ♥

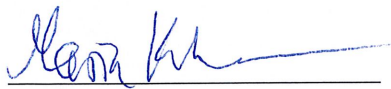
Långshyttan den 26 december 2024



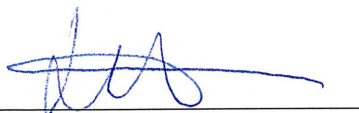
Nina Bartholdson
Ordförande



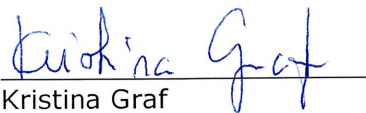
Carina Vikström
Kassör



Maria Karlsson
Sekreterare



Lina Morelius
Vice ordförande



Kristina Graf
Ledamot (vice sekr)

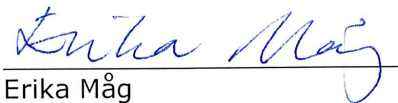


Charlotte Klaxman
Ledamot

Ari Orjala
Ledamot



Annette Östman
Suppleant



Erika Måg
Suppleant