



Verksamhetsberättelse 1 januari – 31 december 2022

Videdals GIF har härmed nöjet att avlämna följande verksamhetsberättelse för vårt 59:e verksamhetsår. Föreningen bildades 1963. Styrelsen har under året haft följande utseende:

Ordförande	Danica Palm
V. Ordförande	Kerstin Drivstedt
Kassör	Sussie Sörensson och Åsa Ohlsson
Sekreterare	Karolina Erixon
Ledamot	Maria Olsson, Anna Larsson Murray, Anders Alexandersson, Per Runfors
Suppleant	Kenneth Persson
Revisor	Lottie Costeus
Revisorsuppleant	Ulf Asklund

Styrelsen har under året haft 6 protokollförda sammanträden, samt ett konstituerande styrelsemöte. Verksamhetsansvariga har haft flera möten under året. Årsmötet avhölls den 3 mars.

Videdals GIF hade under år 2022 310 st medlemmar, vilket är en höjning från föregående år. Vi är fortsatt anslutna till MISO samt att vi följer RFs (Riksidrottsförbundet) rekommendationer för träning och hälsa. Med anledning av tidigare år med pandemi har året inneburit att träffar, utbildningar, inspirationsdagar och andra aktiviteter äntligen kunnat genomföras.

Videdals GIF har en välbesökt hemsida (ny hemsida från januari 2023) där våra medlemmar har tillgång till olika fakta och annan värdefull information om föreningens aktiviteter. Vi värnar om att vara tillgängliga och svarar på frågor via mail inom ett par dagar. Adressen är info@videdalsgif.se. På hemsidan finns vårt bokningssystem till träningspassen. Systemet gör det enkelt för våra medlemmar att boka önskvärda pass och få information om de fått plats på de pass de önskar delta i. Det är en bra service som många uppskattar. Vår adress till hemsidan är www.videdalsgif.se. Vi finns också på Facebook där man gärna kan gå in och gilla vår sida. Det går också bra att nå oss via ett meddelande på Facebook.

VERKSAMHET

Barngympa

Under 2022 har vi haft 16 st duktiga barngympaledare och varje söndag under terminerna har 6 ledare varit på plats för att kunna utveckla och avancera gympan. Detta har vi även för att alla barn ska ha någon att vända sig till och att ledarna ska ha tid för varje barn och dess behov. Det känns även tryggt för föräldrarna att ha flera ledare på plats.

Redskapen som vi har haft tillgång till har gett oss möjlighet att uppfinna och upptäcka nya varianter av lekar och hinderbanor i Bäckagårdshallen. Det har varit en utmaning för barnen som kontinuerligt utvecklar sig. Vi jobbar ständigt med koncentration, rumsuppfattning, balans och den grovmotoriska förmågan. Barnen utvecklas enormt när mamma och pappa inte finns i lokalen. Givetvis har vi kombinerat de nyttiga övningarna med en massa lekar och skoj och har rönt nya framgångar på ett lekfullt sätt.

Trivsel och gemenskap är två av de viktigaste hörnstenarna i verksamheten. En annan är att barnen i tidig ålder får uppleva glädjen med att röra på sig och att göra det tillsammans med andra människor. Samspel med andra barn och lära sig att stå i kö och vänta på sin tur är något vi jobbar jättemycket med.

Våra barngympaledare har genomgått Sjukvårdsutbildning med HLR, samt Brandskyddsutbildning och många av dem har även gått en barngympautbildning.

Nu ser vi fram emot en ny och rolig termin tillsammans med alla våra härliga barn.

Instruktörer: Agnes Havskogen, Alicia Malmberg, Amanda Ortega Simonsson, Catalina Saaveda Bengtsson, Danilo Nenadovic, Elias Nilsson, Emilia Molina, Estelle Jonsson, Hanna Ewald, Jacob Holmqvist, Josefin Rihter, Laura Kostic, Maja Persson, Minoo Erixon, Olivia Molina och Sasha Nenadovic.

Ansvarig: Karolina Erixon

Gympapass

Gympaaktiviteten har under 2022 bedrivits i våra lokaler på Husiegård samt i hyrd lokal på Videdals Privatskola. Vi körde olika gympapass under året med den traditionella måndagsgympan med Sussie nere på Videdals Privatskola och den alltid populära Brädgympan med Ursula på tisdagar. Under sommaren körde vi ett rullande schema med Sussie, Anette och Ursula på måndagar utomhus på Bulltofta. Under våren körde vi även några extra gympapass på helgen utomhus med Anette, innan utegympan startade på riktigt. Under höstterminen la vi också till ett lättare pass för seniorer på torsdagar med Souha kallat Yompa.

Den traditionsenliga *Schlagerympnan* hölls av Sussie och Anette på Videdals Privatskola. Här gympar vi till finalbidragen i Melodifestivalen och för att göra det extra spännande avlägger man sin röst inför lördagens avgörande tävling om vem som ska representera Sverige. Schlagerympnan är alltid välbesökt och stämningen är som sig bör på topp. Här dansar vi och svettas med glitter och fjäderboa. Vi avslutar alltid med bubbel o choklad.

Annandagsgympan är en omtyckt tradition som i år leddes gemensamt av Anette, Ursula och Sussie på Husiegård. Passet erbjuder ett härligt ös med blandade jullåtar och tacksamma motionärer som tillsammans dansar ut julen och gympar av sig julmaten!

Gympasektionen är en av våra starkaste ben i föreningen och passen är populära. Våra instruktörer är grymma och vi har ett fint samarbete där man alltid ställer upp för varandra i vått och torrt.

Instruktörer: Anette Holmqvist, Ursula Karwat, Souha Abdullatif och Sussie Sörensson

Ansvarig: Sussie Sörensson

Danspass

Dance/Zumba: Under vårterminen körde vi Dance Aerobic med Dina på Husiegård på onsdagar. Vi körde *Zumba Gold* nere på Videdals Privatskola på måndagar med Sussie och uppe på Husiegård på fredagar med Julia. Sussie fortsatte med sin lördagszumba på Husiegård. Tyvärr fick vi inte behålla Dina så länge och sökte under hösten nya instruktörer. I mellantiden la vi in ett extra zumbapass på onsdagar.

Barndans: Under lördagarna har våra populära barndansgrupper hållit till inomhus i spegelsalen på Husiegård.

Instruktörer: Sussie Sörensson, Julia Racz, Dina Blixt, Maja Persson, Isabell Johansson och Amanda Grabowska.

Här vill vi också nämna vår fantastiska funktionär och "mamma" Kerstin Drivstedt som varit en fantastisk klippa under året. Hon serverar alla ledare, bär anläggningar fram och tillbaka från Bulltofta, tar hand om motionärerna och sköter det mesta så att allting rullar. Stort tack – du är fantastisk.

Ansvarig: Sussie Sörensson

Styrkepass

Pilates: Pilatesträning är ett bra komplement till annan träning som bygger upp styrkan under lugna former. Anette och Anna höll i de populära passen och ledde deltagarna med fast hand. Passet passar bra till att starta upp sin träning efter barnafödande och varje termin kommer ett par nyblivna mammor för att komma igång.

Instruktörer: Anette Holmqvist / Anna Larsson Murray

Yoga: På Videdals GIF erbjuds en yogaform som passar alla, oavsett erfarenhet och smidighet. Genom koncentration, andning och kroppsövningar ska deltagarna nå inre och yttre balans. Yogaträning är ett bra komplement till annan träning. Våra ledare har hållit flera olika pass i veckan (yoga, yoga för stela män och yinyoga, nytt för hösten).

Instruktörer: Souha Abdullatif och Ulrika af Sillén (vik. Anette Holmqvist och Ursula Karwat)

Styrkepass: Styrkepass är fortsatt väldigt populärt. Vi har erbjudit lite olika varianter. Ledarna har på onsdagskvällarna drillat våra medlemmar med olika stenhårda 60 minuters *Core/Pump/Styrke/UBT*-pass. Passen har legat i schemat så att det passat med ett efterföljande spinningpass som har varit en populär och uppskattad kombination. Under sommaren körde vi även ett *MLR/CORE*-pass utomhus på Bulltofta.

Instruktörer: Anette Holmqvist, Sussie Sörensson, Dina Blixt, Susanna Makhunova och Ursula Karwat

HIIT, Cirkel, Outdoor fun & WOD: Den mest trendiga träningsformen just nu.

Ett väl etablerat pass är HIIT (högintensiv intervallträning) där olika ledare pulstoppar motionärerna i så kallade Tabata. Det är en smart upplagd träningsform där man blandar högintensiva övningar med korta vilopausar under en förutbestämd tid.

Tisdagskvällens cirkel satte ribban högt med stor variation av rörelser. Passet hölls utomhus även när vädret var lite sisådär men alla som deltar uppskattar utomhusträning. Endast ösregn fick gruppen att flytta in.

Fredagens pass ses som en behaglig form av after-work i slutet av veckan och en skön början på helgen. Söndagsförmiddagarna spenderas gärna hos Videdals GIF.

Instruktörer: Anette Holmqvist, Anna Larsson Murray och Anders Alexandersson

Spinning

Vi lägger ytterligare ett år bakom oss och kan nu konstaterar att coronan påverkat vår verksamhet på ett negativt sätt. Trots detta är spinning fortfarande är en mycket populär träningsform för våra medlemmar i alla åldrar. Vi har kört spinning 4 dagar i veckan med gott resultat. Vi körde även under 2022 Spin Of Hope som är mycket uppskattat av våra deltagare. vi kunde även under 2022 knyta två nya instruktörer till vår cykelverksamhet. Våra instruktörer har med energi och motivation erbjudit väl genomtänkta och utförda cykelklasser där individens personliga prestation och utveckling har stått i första rummet. Det har även utförts en del reparationer samt underhåll på våra cyklar och vi hoppas på att 2023 också kommer att bli ett bra träningsår för alla våra deltagare samt instruktörer. Jag riktar ett stort tack till alla instruktörer som har gjort 2022 till ett riktigt bra cykelår.
Instruktörer: Kenneth Persson, Frasse Fransson, Anette Holmqvist, Ulrika Af Sillen och Ulf Asklund.

Ansvarig: Kenneth Persson

AVSLUTNINGSVIS

Vi lägger ett nytt år till handlingarna och är i stort sett nöjda med antalet deltagare som vi har lyckats samla på våra träningspass. Målsättningen har som tidigare varit att vara en trevlig förening där alla är välkomna och det har vi lyckats hålla. Det kommer även framöver vara det viktigaste för oss.

Tack vare våra eldsjälar till ledare, instruktörer, funktionärer, ledamöter och andra personer runt om oss som hjälper till och bidrar på olika sätt, har vi lyckats bedriva verksamhet trots eftersläpning av pandemi och restriktioner. Det är många som är värda ett speciellt tack och vår sanna uppskattning. TACK ALLA!

Vi vill också nämna vår vän Maria Olsson som tragiskt och hastigt lämnat oss. Maria satt i vår styrelse under många år och var en omtyckt person med ett stort hjärta och ett varmt leende. Hon kommer att saknas oss och vi jobbar vidare till hennes minne och våra tankar är med hennes familj.

Ett stort tack till alla ledare/instruktörer som hjälpt till att skapa trivsel i vår förening och för att ni ställer upp i ur och skur (bokstavligen)!

Vi ser fram emot ett nytt innehållsrikt år där alla känner sig varmt välkomna.

Malmö den 5 mars 2023

Styrelsen



Danica Palm



Karolina Erixon



Kerstin Drivstedt



Per Runfors



Åsa Ohlsson



Anna Larsson Murray



Sussie Sörensson



Anders Alexandersson



Kenneth Persson