



Verksamhetsplan för Rasbo Gymnastikförening 2026

Org.nr 817601-5058

Organisation

Rasbo gymnastikförening är organiserade under Svenska Gymnastikförbundet, vilka i sin tur organiserar Gymnastikförbundet Uppsvenska, Upplands Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna Uppland.

Aktiviteter

Under 2026 planerar vi att genomföra följande aktiviteter:

- *Tabata* Ledare Lisa Sörell.
Konditions- och styrkepass i grupp till musik. Passet hålls på måndagar i Hall 2000 och riktar sig till ungdomar och vuxna.
- *Barngymnastik*
Barngympan riktar sig till barn mellan 3-6 år. Aktiviteterna är hinderbana och fysiska lekar och äger rum på måndagar i Hall 2000. Antalet barn som deltar är cirka 80 stycken.
- *Lättgymnastik* Ledare Therese Persdotter.
Seniorgympan är ett anpassat träningspass utan hoppmoment.
- *Gubbgymna* Ledare Therese Persdotter.
Nytt sedan förra året är "Gubbgympan". Vi hoppas att den här aktiviteten även fortsättningsvis kommer att locka fler män till våra träningar. Under året kommer vi att fortsätta informera och göra reklam för Gubbgympan och våra andra pass, och hoppas att vi därigenom kan öka antalet deltagare, speciellt män.
- *Soma moves* Ledare Therese Persdotter.
På torsdagar i församlingshemmet håller Therese ett pass som heter Soma moves. Passet har starka influenser av yoga och innehåller mjuka atletiska övningar.
- *Övrigt*
Styrelsen har som uppgift att undersöka om det finns förutsättningar för att hålla kurser för våra ledare och medlemmar under 2026. Det kan handla om Hjärt- och Lungräddning, idrottsskador, stress, kost och hälsa etc.

Gymnastikföreningen ser ett stort värde i att samarbeta med övriga föreningar och verksamheter i Rasbo-bygden, så som Rasbo IK, Hembygdsföreningen och Rasbo församling. Under våren anordnar gymnastikföreningen ett kyrkkaffe efter en söndagsgudstjänst i kyrkan. Vi kommer också att ha ett samarrangemang med Rasbo församling där vi anordnar en dag för både kropp och själ, en retreat eller liknande.



Riktlinjer och policys

Vi har fastställda riktlinjer och policys för Krishantering, Likabehandlingsplan samt Alkohol- och droger. Dessa ska under året användas aktivt i verksamheterna och alla ledare ska vara införstådda och följa dess innehåll.

Ledarna för Barngymnastiken måste uppvisa ett prickfritt utdrag ur polisens belastningsregister.

Hemsida/Information

Vi har en hemsida där information om föreningen och tider för träningspass mm finns:

www.rasbogf.se

Föreningen har också en Facebook-sida facebook.com/rasbogf där information delas.

Ekonomi

Föreningens verksamhet bygger på ideellt arbete från ledare och styrelse. Huvudledarna för de aktiviteter som Rasbo GF anordnar har möjlighet att få en symbolisk ersättning per pass. För styrelsemedlemmar utgår ingen ersättning.

Ekonomi i föreningen är i balans, se separat redovisning.

Den huvudsakliga inkomstkällan för föreningen är medlems- och terminsavgifter. Föreningen avser att använda de pengar som kommer in till material, kurser och ersättning till ledarna. Det finns ingen avsikt att samla på sig en stor kassa eller att gå med vinst, därför hålls terminsavgifterna nere så att så många som möjligt kan ha råd att delta i verksamheterna som erbjuds.

Bidrag

Kommunen erbjuder ekonomiskt bidrag för barn- och ungdomsverksamhet, men det gäller för barn och ungdomar mellan 7 och 25 år. Barngymnastikens barn är alltså för små för att vi ska vara berättigade till bidrag för dem. Varje termin skickar vi dock in vår ansökan, som avslås, men vi bifogar alltid en kommentar som handlar om att man borde kunna ansöka om bidrag för verksamheter även för yngre barn. Vi hoppas på en ändring i Kommunens regler.

Vi är berättigade till andra bidrag från kommunen, Aktivitetsstöd och Kvalitetspoäng, som ger oss ett litet tillskott i kassan.

2026-01-08

Styrelsen för Rasbo Gymnastikförening genom Christina Bellman