



Verksamhetsberättelse

2020-01-01 - 2020-12-31



Långshyttans Gymnastikförening Verksamhetsberättelse för år 2020

Långshyttans Gymnastikförening fyllde 80 år 2020 (1940-2020) men det har varit ett speciellt år för alla då vi fick en pandemi i hela världen vid namn Corona (Covid19). Detta virus gjorde så att vår verksamhet under våren slutade tidigare än beräknat då rekommendationerna från Folkhälsomyndigheten var att inte umgås utan avstånd och att individer i riskgrupper samt över 70 år ska hålla sig isolerade från oss andra. De grupper som vi kunde fortsätta med var barngrupperna (de största höll sig utomhus) samt utefys. Vi (Erika) startade upp en ny grupp "onsdagspromenad" som ersatte "cirkelträning 55+", gruppen startade 1 april och hade sin sista promenad den 2 september. Vecka 37 så bytte vi dag på onsdagspromenaden till torsdag för att passa vårt schema bättre.

Promenadgruppen begav sig ut i vår vackra natur och passade på att ta några kontroller i "Hitta ut". Det var väldigt uppskattat av deltagarna att få vara ute i friska luften. ☺

Sommaren flöt på och vi trodde att detta virus hade försvunnit. Vi startade upp vår hösttermin vecka 37 med ett helt gäng med träningsgrupper samt 2 veckors provperiod. ☺ Vi hade gjort nya rutiner med max antal deltagare, hand/ytsprit. Samt hålla avstånd på våra grupper.

Tyvärr så fick vi nya direktiv från Folkhälsomyndigheten, Region Dalarna och Hedemora kommun som gjorde att höstterminen avslutades redan den 14/11 för många av våra grupper. Utefys, promenad och Allträning kunde med hjälp av att vara utomhus fortsätta ett tag till.

Långshyttans Gymnastikförening har under 2020 haft årsmöte för verksamhetsåret 2019 + styrelse/ledarmöten samt div. telefon-, sms- & mailkontakter styrelsen/ledare emellan. Spinningledarna har också haft möten under året och våra arbetsgrupper vid aktiviteter har haft träffar.

Styrelsen

Styrelsens sammansättning under 2020 har varit enligt nedan:

Ordförande:	Nina Bartholdson
Vice ordförande:	Ari Orjala
Kassör:	Erika Måg
Sekreterare:	Maria Karlsson
Vice sekreterare:	Karin Kurvinen
Ledamöter:	Charlotte Klaxman Lina Morelius
Suppleanter:	Annette Östman Kristina Graf
Revisorer:	Pia Eriksson Carina Berglund
Valberedning:	Else-Britt Eriksson (sammankallande) och Irène Hellberg Lindqvist

Våra träningsgrupper

Långshyttans Gymnastikförening har under våren 2020 haft 10 grupper:

Dag	Tid	Plats	Grupp	Ledare
Måndagar	17:30 – 18:30	B-hall	FUN – funktionell träning för ungdomar. Från åk 2 + målsman.	Karin
Måndagar	18:00 – 19:00	Utomhus	Utefys	Erika & Tinna
Tisdagar	18:30 – 20:00	Spinninglokalen	CoreBox mix	Nina
Onsdagar	17:00 – 18:00	A-hallen & utomhus	Allträning Födda 2011 & 2012	Lina M & Lina P
Onsdagar	17:30 – 18:30	B-hall	Cirkelträning 55+	Marina
Torsdagar	17.30 – 18.15	Spinninglokalen	Skonsam styrka	Marina
Söndagar	15.00 – 16.00	A+B-hall	Spring & Bus 0-6år	Jonna & Maggan
Söndagar	17:00 – 18:15	LAK + Spinninglokalen	Cirkelgym	Frida
Dag/tid annonseras på hemsidan & facebook.		Spinninglokalen	Yoga	Lotta
Onsdagar	17:30	Utomhus	Onsdagspromenad start 1 april	Erika

Under hösten 2020 var det 7 grupper:

Dag	Tid	Plats	Grupp	Ledare
Måndagar	17:30 – 18:30	B-hall	Cirkelträning 55+	Nina & Maria
Tisdagar	18:00 – 19:00	Utomhus	Utefys	Erika
Onsdagar	17:00 – 18:00	Utomhus	Allträning åk 1-3	Lina M, Lina P, Lina L
Onsdagar	17:00 – 18:15	Spinninglokalen	Yin yoga	Charlotte
Torsdagar	17:30 – 18:30	Utomhus	Promenad	Annette & Tina
Söndagar	15:00 – 16:00	A+B-hall	Spring & Bus	Jonna & Maggan
Söndagar	17:00 – 18:15	LAK + Spinninglokalen	Cirkelgym	Frida

Spinning

Vi har haft följande spinningpass under våren:

Dag	Tid	Pass	Ledare
Måndagar	18:15 - 19:00	45 min + stretch	Berit J
Onsdagar	19:00 - 20:00	Fartlek med frivillig puls 60 min + stretch	Lotta & Marie
Torsdagar	18:30 - 19:30	60 min + stretch	Erika
Söndagar	18:30 - 19:30	60 min + stretch	Ari

Vi har haft följande spinningpass under hösten:

Dag	Tid	Pass	Ledare
Tisdagar	18:15 - 19:00	Spinning 45 min	Berit J
Onsdagar	18:30 - 19:30	Spinning 60 min	Lotta & Marie
Torsdagar	19:00 - 20:00	Spinning 60 min	Erika
Söndagar	18:30 - 19:30	Spinning 60 min	Ari

Yoga, cirkelgym och spinningpass har bokats via vår internetbokning <http://boka-pass.se/langshyttansgf> och det har fungerat väldigt bra under året.

Medlemmar

Medlemsantalet har under 2020 varit enligt följande:

Termin	Flickor/Kvinnor	Pojkar/Män	Totalt
VT 2020	80	33	113
HT 2020	68	29	97

Lokalen (c-salen)

Städning av salen har skett enligt schema av ledare och styrelse och vi hade en städdag den 8/9 av lokalen. Cirkelgym i samarbete med Långshyttans Atletklubb har fortsatt under 2020. Styrelsen beslutade att investera i ett nytt spinningträningsprogram samt en ny dator för att kunna utveckla spinningverksamheten och eftersom vi inte kunde ha vår 80 års fest eller andra aktiviteter så var det en bra investering.

Ekonomi

LGF har fått aktivitetsbidrag från Hedemora kommun och LOK-stöd, se vår ekonomiska redovisning.

Under 2019 så har vi haft följande träningsavgifter:

Spring & Bus	225kr/familj
Barn t.o.m. 17 år	225kr/barn
Vuxna fr.o.m. 18 år	425kr/person
Ålderspensionär	275kr/person

Medlemsavgiften 100kr/år har delats på 2 terminer (50kr/termin) och är inbakad i träningsavgiften.

Enstaka pass 30 kr – betalas direkt till ledaren + 50kr/termin i medlemsavgift. Spinningavgifter: 50 kr i medlemsavgift/termin. 50 kr/pass/person alt. 10 kort 500kr (en gång gratis) eller terminskort 1000:-/pers då spinner man hur mycket man vill. Under vårterminen tog vi bort terminskortet eftersom att vi minskade antalet pass från 4 spinningpass till 2 spinningpass/vecka på grund av pandemin. Yoga: 5 kort 350kr eller 75kr/gång + 50kr/termin i medlemsavgift om man inte redan är medlem.

Försäljning under året

Föreningen har dragit in pengar genom att sälja NewBody under våren och hösten samt Ullmax under hösten.

Vi har även i år sålt Bingolottos julkalender, dom gick åt som smör i solsken! 😊

Händelser under året

Årsmötet

Vi höll vårt årsmöte fredag den 6 mars kl 18:30 i sprinninglokalen. Vi hade bjudit in en tidigare ordförande Barbro (Morelius) Wahlberg som årsmötesordförande vilket uppskattades av många. Eftersom vi firade 80 år så passade vi också på att dela ut förtjänsttecken och Lingmedaljer samt diplom till alla.

Ordförande sen 10 år tillbaka Berit Jansson delade ut följande till våra ledare/styrelsemedlemmar som uppskattning för allt arbete som gjorts samt en vacker röd ros: 🌹

Marie Håkansson diplom.

Margareta Nellfors Dufåker diplom.

Karin Kurvinen diplom.

Lina Palmberg diplom.

Jonna Dufåker diplom.

Ari Orjala förtjänsttecken BRONS

Marina Svensson förtjänsttecken BRONS (ej närvarande)

Frida Perrault BRONS

Lina Morelius förtjänsttecken SILVER

Maria Karlsson förtjänsttecken SILVER

Berit Jansson förtjänsttecken SILVER

Nina Bartholdson förtjänsttecken SILVER

Annette Östman förtjänsttecken GULD

I år fick vi också möjligheten att dela ut LINGMEDALJEN till två av våra ledare:

Erika Måg förtjänsttecken LINGMEDALJEN 🌹

Charlotte Klaxman förtjänsttecken LINGMEDALJEN 🌹

Berit Jansson fortsatte med att avtacka Berit Ersson med en blombukett och en bok samt ett diplom från oss. Mångas ögon fylldes av tårar med denna avtackning. Berit E lämnar ett tomrum efter sig både hos oss i styrelsen samt hos många gymnaster. ❤️

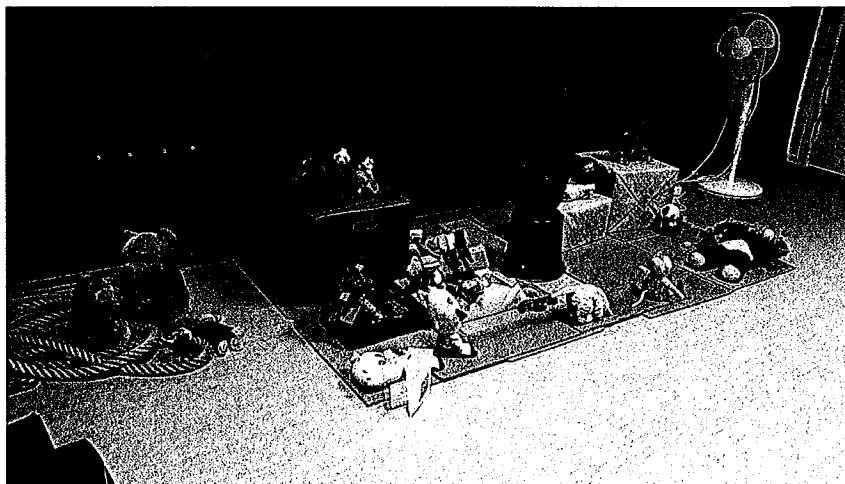
Sedan var det vår nya ordförande Nina Bartholdsons tur att tacka av Berit Jansson med blommor och present för de gånga åren och ordförandeklubban gick från Berits hand till Ninas och därmed var årsmötet avslutat och vi fortsatte med samkväm och lekar.

Brukets Dag

På grund av Coronapandemin så blev det inget Brukets Dag.

Tittskåp

Ett Leader Projekt lett av Anki Rooslien gjorde ett stort tittskåp av de stora fönstren vid fd handelsbolaget (fd Långshyttans Loppis) där vi och många fler föreningar passade på att göra reklam för oss. Tittskåpet togs ner sista oktober. Vi gjorde ett gäng nallar som tränade samt hade en tårta med 80år på samt ballonger m.m. Tittskåpen har varit välbesökta.



Familjedag på cykel

Tanken var att göra en familjedag på cykel under hösten men med rådande pandemi så tappade vi farten lite och den blev inte av.

Järvsö

Föreningen hade planerat att medlemmar, styrelse och ledare skulle göra en träningsresa till Järvsö med träning och övernattnig i mitten på maj. Tyvärr så ställde pandemin till det för oss så vi flyttade resan till hösten istället. Men när hösten kom så kunde vi fortfarande inte genomföra resan. Vi sköt iväg resan till våren 2021 i hopp om att den går att genomföra då.

Mörkerspår

Vi hade ju planerat att göra en barndag i sporthallen eftersom vi firar 80 år som förening. Men med rådande pandemi så blev det istället ett mörkerspår för barnen som gick på Spring & Bus samt Allträning. Vi bjöd på korv och festis och barnen fick ta varsin reflex när de gick därifrån. Det var väldigt uppskattat så det blir säkerligen igen 2021.

Uppvaktning

Vår ledare (och sedermera ordförande) Nina Bartholdson har fyllt jämt i början på året och fick blommor och present på årsmötet.

Insamling till Cancerfonden

Eftersom pandemin härjat under hela året så bestämde vi att inte göra några insamlingar till Cancerfonden.

Julmarknad

Ingen julmarknad i år pga Covid19.

Julavslutning

Tanken var att ha en gemensam julavslutning för alla vuxengrupper och att barngrupperna hade sina. Men pga pandemin så blev det ett abrupt slut på våra grupper. Allträning med Lina M, Lina P och Lina L hade sin avslutning utomhus onsdag den 2 december resterande grupper hade ingen avslutning.

LGF på nätet

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

Vi har kört Instagram-veckor under våren och hösten, där de som vill ha fått varsin vecka att berätta om sig själv eller om vad vi har för aktiviteter.

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

E-mail: langshyttansgf@hotmail.com

Facebook: www.facebook.com/langshyttansgf

Instagram: www.instagram.com/langshyttansgf

Övrigt

Vi hade också planerat för en **barndag** och en **medlemsfest** i och med att vi fyller 80 år. Tyvärr så fick vi skjuta på dessa evenemang då Covid19 pandemin med nya restriktioner under hela året har gjort att vi inte får umgås för många samtidigt.

Årets **julkalender** fick bestå av 24 bilder/filmklipp från alla våra julkalendrar egenhändigt utvalda av sekreteraren pga att vi inte fick träffas och spela in klipp. Vi har tillsammans med LAK, LIBK, LAIK Fotboll, LAIK Orientering haft möte tillsammans med Hedemora kommun gällande ett **utegym**. Tyvärr satte pandemin stopp för fler träffar och det hela rann ut i sanden.

Avslutning

Trots att året inte blev som vi planerat med 80 årsfirande och aktiviteter för våra medlemmar så känner vi att vi lyckades ha någon form av verksamhet ändå.

Styrelsen vill tacka alla ledare och medlemmar för alla positiva tankar, idéer och vänliga ord samt allt jobb som lagts ner under detta ovanliga träningsår och hoppas att vi ses nästa år igen! ☺

Många varma kramar från oss. ♥

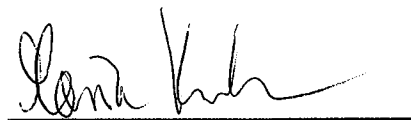
Långshyttan den 21 januari 2021



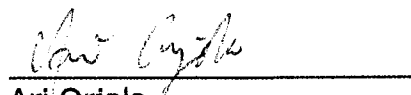
Nina Bartholdson
Ordförande



Erika Måg
Kassör



Maria Karlsson
Sekreterare



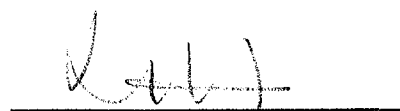
Ari Orjala
Vice ordförande




Karin Kurvinen
Vice sekreterare



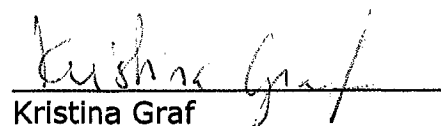
Charlotte Klaxman
Ledamot



Lina Morelius
Ledamot



Annette Östman
Suppleant



Kristina Graf
Suppleant