



Verksamhetsberättelse för

TÄBY GYMMIX

verksamhetsåret 2025

Styrelsen för Täby Gymmix avger följande berättelse för tiden 1/1 – 31/12 2025

Styrelse

Helena Öberg	ordförande
Björn Schwartzman	vice ordförande
Lisa Lundmark	kassör
Inger Rising	sekreterare
Carina Wulfing	ledamot, gruppträningsansvarig
Håkan Orvander	ledamot, värdrepresentant
Monica Lewin	ledamot

Revisor

Claes Rising

Revisorsuppleant

Kim Jarnald

Valberedning Elsie Andersson, ordförande, och Barbro Ritterfeldt, ledamot

Medlemmar

För verksamhetsåret har föreningen under vårterminen haft 88 betalande medlemmar, därtill ej betalande styrelsemedlemmar, ledare och värdar. Under höstterminen har föreningen haft 85 betalande medlemmar. Det vill säga att under verksamhetsåret inkluderat med ledare och värdar har föreningen haft 173 medlemmar.

Inför höstterminen behövde föreningen revidera sin budget vilket innebar att föreningen nödgades att höja terminsavgiften med 100 kr samt justera såväl klippkortsavgift som engångsbiljettpris.

Styrelsemedlemmar, ledare och värdar är medlemmar men betalar inte avgift för år 2025. Föreningen hade vid årsskiftet 2025-2026 6 ordinarie ledare, två vikarier och tio värdar.

Barn och ungdomssektionen har under år 2025 varit fortsatt vilande.

Styrelsens aktiviteter under året 2025

Sammanfattning

Årsmötet 2025 genomfördes i Tibble ishall Spegelsalen med 15 deltagare.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 10 protokollförda styrelsemöten och en planeringskonferens.

Föreningen är en undersektion till Gymnastikförbundet region öst.

Föreningen har medverkat i Gymnastikförbundets ordförandeträffar och seniorkollo på Lillsved 21-22 maj samt Inspirationsdag på GIH den 18 oktober.

Marknadsföring av föreningens aktiviteter har skett på föreningens hemsida www.tabygymmix.se och Facebook <https://www.facebook.com/Tabygymmix/> som har kontinuerligt uppdaterats med aktuell information.

Medlemsutskick, har skett vid flera tillfällen under året där gamla och nya medlemmar har fått information om pass och aktiviteter.

Marknadsföring har också skett genom en särskild satsning på en Inspirationsdag den 28 augusti med inbjuden inspiratör, José Nunez, då nya, gamla och blivande medlemmar fick tillfälle att prova på och få kunskap om att kropp och mind tillsammans blir mer än tre.

Som en del av marknadsföring har Föreningen medverkat i Kommunens seniorsatsningar såsom, Kommunens Seniorsdag den 3 oktober och vi visade vår verksamhet. I år hade vi en tävling med gissa hur mycket lådan med hantlar vägde. Över 50 besökande deltog i tävlingen och tre vinnare utsågs. Föreningen har även medverkat i informationsmöte på Seniorcenter i Kommunens regi.

Täby gymmix har medverkat med synpunkter bla. i Täby kommuns föreningsråd avs. den nya sporthallen tillblivelse med troligt slutdatum år 2038 och förbättringar i kommunens övriga hallar och utomhusarenor. Täby gymmix har medverkat i möten för att lyfta vår förenings behov jämte andra gymnastik och idrottsorganisationers behov i Täby kommun. Likaså har Täby gymmix i skrivningar och samtal med kommunens handläggare talat om behovet att få ekonomiskt stöd för Föreningens verksamhet, vilket resulterat i ett erbjudande om stöd för en utbildningsatsning av ledare, vilket vi inte hade tid till att arrangera.

En arbetsgrupp bestående av värdar har fortsatt varit adjungerade till styrelsen.

Arbetsgruppens uppgifter har främst varit att hålla medlemsregistret uppdaterat och kontinuerligt kompletterat information i alla passens värdmappar. Arbetsgruppen har vid olika tillfällen anordnat och stått för förplägnad av kaffe/te och bakverk vid Föreningens möten.

Under året har en medlemsundersökning genomförts för att efterhöra medlemmars uppfattning om vår verksamhet specifikt frågor om våra pass, vår tillgång till lokaler, passens tidpunkter på dagen och avgifter. Även frågor ställdes om hur medlemmarna fått information om föreningen och om de har några inspel på hur föreningen kan öka sitt medlemstal.

Inför och höstterminsstarten har styrelsen haft uppstartsmöte den 27 aug med information för ledare och värdar. Mötet denna gång var i Seniorcenters konferensrum. Träffen med 12

deltagare inleddes med matig smörgås och dryck, utdelning av scheman, terminsmärken och instruktioner.

Den 21-22 maj anordnade Gymnastikförbundet Region Öst ett Seniorkollo på Lillsved. Även en inspirationsdag på GIH den 18 okt för samtliga gymmixföreningar inom regionen. Ledare från Täby gymmix medverkade i planering och genomförande av dagen.

Under vecka 40 tränade vi extra mycket balans då det var Socialstyrelsens årliga balansvecka.

Terminen avslutades 12/12 i Tibblehallens konferensrum med social samvaro med kaffe/te och hembakat.

Sektionerna

Barnsektionen har under året varit vilande

Gruppträning

Vårterminen startade vecka 2, vi erbjöd 11 pass i veckan.

Under påsklovet, vecka 16 erbjöds 4 pass.

Terminen avslutades den 27 maj med kaffe och kaka utanför Tibbleskolans baracker

Träningen fortsatte i maj med Majgymna som erbjöd 3 pass, dvs med två utomhuspass på morgonen vid Tibblevallen och ett inomhuspass kvällstid i Kunskapsskolan.

Sommargymna erbjöds under sommaren juli-aug i anslutning till Norskogsbadet; måndag och onsdag kl. 9.00. Detta var i år mycket välbesökt med 20 personer i snitt.

Vårterminens träningskort sträckte sig t.o.m maj, och från juni ingick även sommargymnan i höstterminens avgift.

Vid samtliga sommarpass genomfördes ett, av en ledare, sponsrat lotteri för de på passen deltagande medlemmarna.

Höstterminen startade vecka 36 med 10 pass. Onsdagspasset Dance Fitness avslutades då vi inte längre hade ledare till det passet. Under hösten flyttades Zumba Gold till Spegelsalen i ishallens lokaler torsdagar kl. 10.30.

Höstterminens avslutades den 12 december efter gypapasset kl. 10.00 med ett trevligt samkväm för ca 45 personer i stora konferensrummet i Tibblehallarna ovanför centercourten.

Seniorledardagen GIH i oktober var en spännande dag med många nya och roliga inslag, där alla fick ta del av gymmixföreningarnas olika inriktningar och pass.

Under våren fick två ledare utbildning i FAR och föreningen har nu ett flertal certifierade ledare. Föreningen erbjuder patienter med FAR recept ett reducerat pris.

Föreningen har haft verksamhet i Tibble sporthall, Kunskapsskolan och i Spegelsalen i Ishallens lokaler. Kommunen prioriterar ungdomsidrotten varför vi inte under år 2025 fått tillgång till Näsbyparksskolan gymnastiksal utan Täby gymmix har därför fortsatt flyttat

verksamheten till Kunskapsskolan med två pass måndag och tisdag kväll. Täby gymmix har fortsatt ett avtal för år 2026

Styrelseåret avslutades med en enkel julfest och alla ledare och värdar fick ett tackbrev med jul och nyårshälsning samt en Trisslott.

Slutord

Föreningen har haft ett varierat utbud så att våra medlemmar har haft möjlighet att utöva motion i sann gymmixanda. Vi ser att förutom motion är också den sociala samvaron ett viktigt inslag i vår verksamhet där välutbildade ledare/ instruktörer och värdar lägger stort engagemang för att underlätta, stödja och sprida glädje till medlemmarna.

Föreningen är en undersektion i Region öst i Svenska Gymnastikförbundet och arbetar utefter dess värdegrund.

Styrelsen vill framföra sitt varma tack till alla dem som stöttat Föreningen under 2025.

Täby den 24 januari 2026

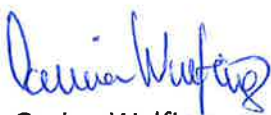
Styrelsen i Täby Gymmix



Helena Öberg
Ordförande



Lisa Lundmark



Carina Wulfing



Håkan Orvander



Björn Schwartzman



Inger Rising



Monica Lewin