



**LEDARINSPIRATIONSDAG**  
**10 september 2022**  
**Gävle**

Välkomna på en dag som kommer erbjuda en hel del med olika former av inspiration till ledare som organisationsledare i förening tillhörande GF Uppsvenska. Vi kommer att ha aktiviteter som föreläsningar kring föreningsfrågor, hälsa samt en del fysiska aktiviteter. Irene Samuelsson, Ebba och Olivia från Sisteo, Emma Håkansson, Calle Myrsell Ahmed Al Breihi, är några som kommer hålla i dagens händelser.

När: 10 september kl 9.00-16.00

Plats: Vi kommer vara på Scandic Väst i Gävle.

Anmälan: Du anmäler dig senast den 1 september [via denna länk!](#)

Vi har begränsat med utrymmen i våra bokade rum. det kan bli max 10 st som får gå på varje föreläsning. det gör att först till kvarn gäller platserna som finns!

## Program

TID	RUM 1	RUM 2	RUM 3
09:00-10:00	Introduktion av Gymnastikförbundet Uppsvenska + Fika		
10:00-10:45	Inspirera styrelseledamöter - varför man ska engagera sig	Parkour inom Svensk gymnastik	
11:00-11:45	Seniorprojektet	Fristående pusslet - hur vi bygger fristående	Att leda i förening - ett samtal, tips och tricks, med Calle Myrsell
12:00-13:00	LUNCH		
13:00-13:45	Sittgympapass från Lättsam träning paketet	Fristående pyramiden - hur vi kan utveckla våra fristående gymnaster	Parkourworkshop
13:45-14:30	Hemsida	Styrketräning Introduktion	
14:30-15:00	FIKA		
15:00-15:45	Söka stöd och bidrag	Intro till uppvisningsgymnastik	
15:45-16:00	Avslutande reflektion, delge egna tankar.		

## Info om dagens föreläsningar

**Inspirera styrelseledamöter** - Ett pass för organisationsledare - varför ska man engagera sig? Emma Håkansson från RF SISU Gävleborg kommer att prata om vikten av att ha en engagerad styrelse och hur man både motiverar och behåller ledamöter över tid.

**Att leda i förening** - Ett samtal, tips och tricks, med Calle Myrsell. Calle kommer att prata om sina tankar hur man får en styrelse att fungera, roller, struktur och arbetssätt. Han kommer också att prata om stadgar, sektioner, sammanslagning och andra frågor som berör styrelsearbetet.

**Parkour inom Svensk Gymnastik** - Under denna föreläsning berättar Ahmed Al-Breihi om sina erfarenheter av att etablera parkour inom gymnastikföreningarna och föreningslivet. Hur bygger man en långsiktig verksamhet? Hur kan vi engagera våra unga ledare? Var sker kulturkrockarna och hur kan man vända dessa till positiv utveckling? Vad behöver parkouren för att utvecklas? Dessa är några frågor som kommer att beröras under föreläsning.

**Seniorprojektet**- Irene Samuellsen presenterar Seniorprojektet, ett projekt som idrottsrörelsen vill ha för att bibehålla och rekrytera äldre medlemmar. Detta görs genom att anordna inspirationsdagar, workshops samt framtagna träningsmaterial.

**Sittgymmapass** – Kör ett sittgympass tillsammans med Irene, ett träningspass för vuxna och seniorer där du endast behöver en stol som redskap

**Friståendepusslet** – Friståendet är en disciplin där ett program till musik genomförs med olika gymnastikövningar och redskap. Få hjälp, tips att börja friståendet med att skapa en koreografi av aktiva gymnaster.

**Friståendepyramiden** – Friståendet är en disciplin där ett program till musik genomförs med olika gymnastikövningar och redskap. En fortsättning på friståendepusslet. Få hjälp, tips att börja friståendet med att få truppen att timing och utstrålning av erfarna gymnaster.



**Parkour workshop** – Under denna 45 min inspirationsworkshop kommer du få prova på grunderna, få tips. Du behöver inga förkunskaper och vi är utomhus. Workshopen hålls av Ahmed Al-Breihi, en av pionjärerna inom sporten.

**Intro uppvisningsgymnastik** - Ett pass om hur du som förening kan komma igång med att starta upp och få igång uppvisningsverksam. Det har nyligen tagits fram ett nytt material för uppvisningsgymnastiken som uppvisningskommittén kommer att berätta om.

**Styrketräning introduktion** – Styrketräning inom idrotten används som ett sätt för att bygga upp och göra kroppen redo för idrotten och utövandet. Detta kommer beröra grunderna och de olika delarna av styrketräning. Henrik kommer att på slutet att gå in på styrketräning för barn och unga från Svensk Gymnastiks egna utbildning Åldersanpassad träning för barn och unga.

**Hemsida** – Nicklas kommer att prata om vikten av att ha en bra och levande hemsida. En hemsida är ett mycket bra sätt att kunna sprida information om sin verksamhet men även att skapa delaktighet bland sina medlemmar. Det är även stora fördelar när man ska söka LOK-stöd exempelvis att på ett knapptryck kunna exportera till idrottonline och skicka ansökan istället för att föra över allt manuellt. En bra App i telefonen hjälper också ledarna i verksamheten att direkt efter träning fylla i närvaro.

**Söka bidrag** – Nicklas kommer att prata om vikten av att söka bidrag och stöd. Hur mycket man faktiskt kan söka och vikten av att ha en god dialog med RF SISU och sin kommun. Att vad som händer om man går miste om dessa intäkter och det kommer även visas goda exempel på hur man har stärkt och utvecklat sin verksamhet genom att ansöka om bidrag och då fått det beviljat.



## Föreläsarna

Ahmed är tidigare projektledare för etableringen av parkouren inom Svensk Gymnastik och sitter idag i Gymnastikförbundets nationella styrelse. Han har även suttit med hos internationella gymnastikförbundet (FIG) och arbetat med att etablera Parkouren både som tränings och tävlingsidrott.



Ebba och Olivia Lundström har varit aktiva och tränat inom trupp gymnastik som barn. Idag har de tagit sin hobby och gjort det till en buissnes. De driver ett eget företag, Sistep AB där de hjälper och inspirerar gymnastikföreningar med grenen fristående.



Irene Samuelsson arbetar på Gymnastikförbundets nationella kansli sedan många år tillbaka. Hennes område är Gruppträning och Senior och hon är ofta i kontakt med våra föreningar eller regioner med frågor kring det. Irene är också själv Gruppträningssinstruktör och PT sedan många år tillbaka och nu under Seniorprojektet har Irene varit runt hos våra regioner och pratat seniorträning och visat något av alla olika seniorprogram som vi har inom Gymnastikförbundet



Calle Myrsell har en lång erfarenhet inom Gymnastiken och har en enorm kunskap gällande allt som har med styrelsearbete att göra. Är man aktiv inom Gymnastiken då har man koll på vem Calle Myrsell är! Annars har man säkert ätit hans goda gröt.



Nicklas Jonsson (på Uppsvenska) är utbildad idrottskonsult vid Bosön Idrottsfölkhögskola. Han kommer från Karlskoga från början och har en bred föreningserfarenhet med ett stort antal ideella styrelseuppdrag i bagaget inom bland annat fotboll, Innebandy, Kanot och futzal.



Henrik Sandqvist (på Uppsvenska) är utbildad idrottsvetare från Högskolan i Gävle och är nyligen utbildad Personlig tränare. Han har ett stort intresse för träning och hälsa, samt med den genomförda utbildningen fått se träning kopplat till motionären och till idrottaren.

Emma Håkansson arbetar på RF SISU Gävleborg och har gjort det under 5 års tid. Utöver det har Emma flera års erfarenhet från bland annat RF SISU Uppland, Curlingförbundet, Sveriges Akademiska Förbund samt Knatteskutt. I sin roll som konsult på RF SISU hjälper hon föreningar med allt som rör själva föreningsbiten. Emma arbetar med föreningsutveckling vilket kommer att bli i fokus under passet.



## Praktisk information

**Plats:** Scandic Väst Gävle, Johanneslövsvägen 6, 806 28 Gävle

**Datum:** Lördag den 10 september mellan 09.00-16.00

**Pris:** Kostnadsfritt

**OBS!** Om du som anmäld inte närvara på dagen kommer vi att ta ut en avgift på 300 kr

**Anmälan:** Sker via [denna länk](#)

**Lunch och fika:** Det kommer att bjudas på fika och Lunch. Ange eventuell specialkost/allergi i anmälan.

**Eventuellt boende:** Boende ordnar du själv vid behov. Vi rekommenderar Scandic Väst.

**Parkering:** Gratis parkering finns i anslutning till Scandic.

**Vägbeskrivning:**

*Via E4 Norr:* Ta avfart 199. Ta avfart 198. Sväng höger. I rondellen tar du 1:a avfarten.

*Via E4 Norr:* Ta avfart 199. Ta avfart 198. Sväng höger. I rondellen tar du 1:a avfarten.

*Via E16 Väst:* Ta avfart 198. Sväng vänster. I rondellen tar du 1:a avfarten.

## VI SES VÄL??

**Kontakt 018-23 14 60 (vardagar 10.00-12.00) eller via uppsvenska@gymnastik.se om du har ytterligare frågor.**

