



VÅREN 2017

**Välkommen ny styrelseordförande**

**Nytt lag JSM Mix**

**Hopprep till EM i Portugal**

**Bilder från julshowen**

# JULSHOW MED GULDKANT



HÖGANÄS GYMNASTIK

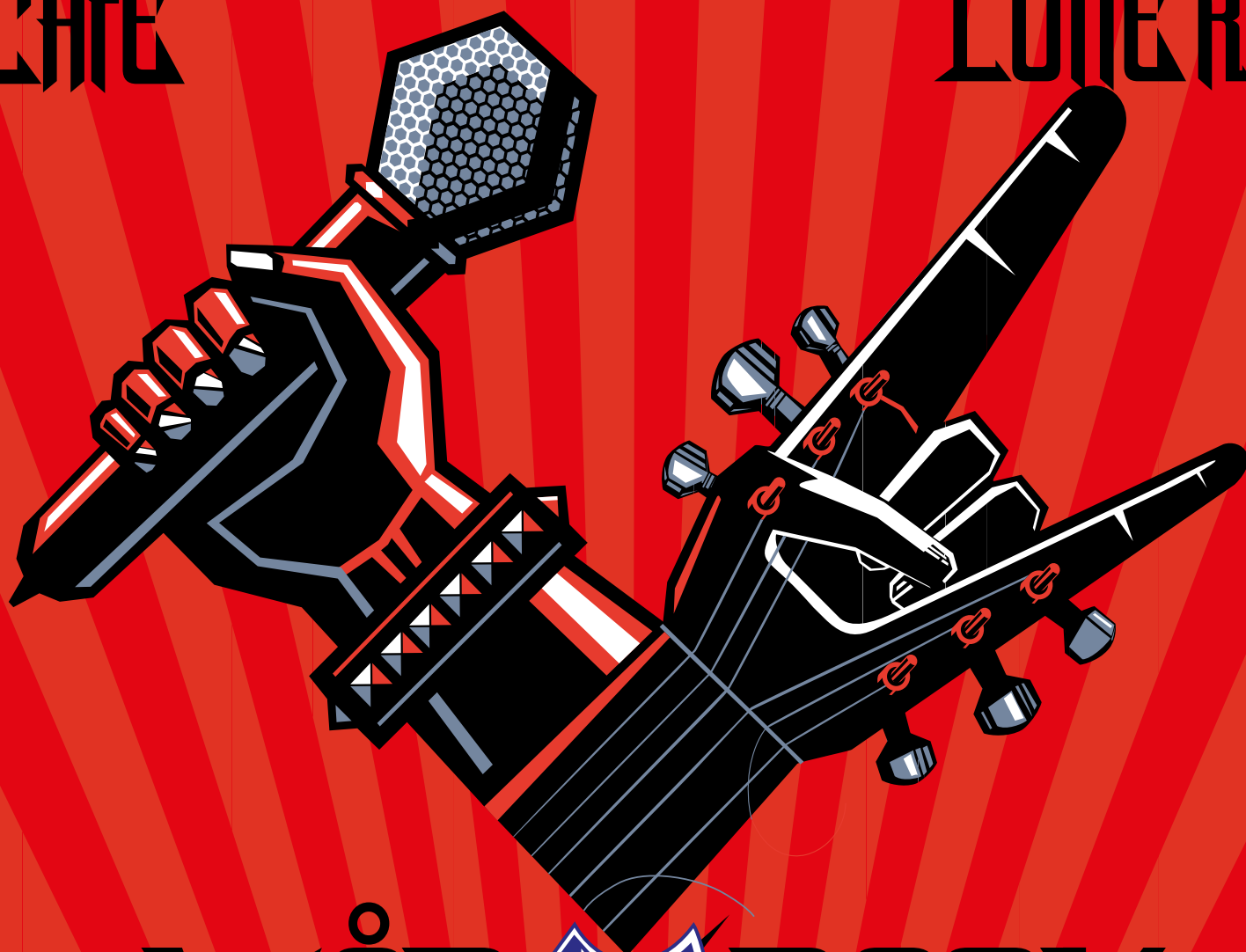
Förening

PRESENTERAR

Gymnastikhallen / Sporthallsvägen

CATÉ

LOTTERI



# VÅR ROCK

1 SHOW 50 kr / ALLA SHOWER 100 kr  
BARN HALVA PRISET

20  
MAJ

## STARTORDNING

Kl 10:00: 4-5 fr / Pojktrupp 1 / 9-11 må-lö / Trupp 2 / JSM-Mixed / FINAL\*

Kl 11:30: 4-5 sö / Trupp 1 / 9-11 ti / Hopprep 1&2 / Pojktrupp 2 / 6-7 fr & 8 år / USM / FINAL\*

Kl 13:00: 5-6 år forts / RT Blå / Trupp 4 / Vuxentrupp / 8 år uppåt pojkar / USM / FINAL\*

Kl 14:30: Pojktrupp 3 / RM / 12 år uppåt / Trupp 3 / 6-8 sön / JSM / FINAL\*

\*FINAL: Hopprep / USM / JSM / JSM-Mixed

# VI VÄLKOMNAR KRISTER ANDERSSON

Till att börja med vill jag och den nya styrelsen tacka för förtroendet vi fått, att tillsammans med alla gymnaster och ledare, ta föreningen framåt mot nya mål och medaljer.

Hos Höganäs gymnastikförening tror vi att aktiva barn blir aktiva vuxna. En tidig introduktion till fysisk aktivitet är viktigt för alla barns hälsa. Våra välutbildade ledare ger gymnasterna en fysisk grund att utvecklas på inom en nivå och i en hastighet som anpassas till varje gymnast, oavsett kunskapsnivå. Det är vårt mål att skapa en atmosfär där alla våra gymnaster och ledare känner sig accepterade, värdesatta och respekterade.

För oss är ditt barns välmående och utveckling lika viktig som för dig. Vi baserar våra prioriteringar utifrån helt vanliga husmansprinciper: respekt, säkerhet och färdigheter man har med sig hela livet. Genom gymnastikens värld kommer vi att påverka och utveckla våra medlemmar. Vi kommer att ge dem verktygen för att kunna möta vardagen borta ifrån gymnastiken och på så sätt vara med och påverka framtidens ungdomar inom kommunen och hela nordvästra skåne.

Vår grund kommer att vara "Ge alla - oavsett ålder, kön och ambitionsnivå - en möjlighet att ha kul med gymnastik och uppnå sin fulla potential." För att sträva mot denna grund är det vår mission att skapa en miljö där gymnaster och ledare alltid har tillgång till de bästa redskap, utbildningar och tränare. Detta för att skapa de bästa förutsättningar för att gymnaster i alla åldrar ska kunna utvecklas på ett roligt, säkert och utmanande sätt.

Vi är många, över 700 aktiva gymnaster. Vi har breddverksamhet och vi har spetsverksamhet med bland annat tre trupper som tävlar på SM stegen: USM, JSM och JSM Mixed.

Vi vill behålla våra gymnaster så länge som möjligt och kommer att försöka utöka vår verksamhet med uppvisningsgymnastik. Detta kan passa de gymnaster som inte vill tävla, eller känner att de har tävlat klart men ändå vill träna på en fortsatt hög nivå.

Vår verksamhet ska ha hög kvalitet och därför behöver vi fortsätta att utveckla och utbilda våra tränare.

Allt detta kräver så klart resurser, både när det gäller lokaler och ekonomi. Vi är trångboddad och får faktiskt inte plats: vissa grupper tränar i lokaler utanför föreningen. Antalet gymnaster gör att vi sliter mycket på våra redskap.

Säkerheten går alltid först. Det är viktigt att vi alltid har säkra redskap och vi byter kontinuerligt ut och lagar. Ett stort projekt vi står inför är att vi snart måste byta vår höj och sänkbara grop.

Här är vi oerhört tacksamma för våra sponsorer och bidragsgivare!

Nu vill vi se om vi kan vässa vårt erbjudande till alla våra sponsorer och bidragsgivare. Vi är trots allt kommunens största förening.

När jag ser tillbaka på den tid som redan gått av vårterminen 2017 så kan jag konstatera att året började med att Piraterna från Höganäs intog läktarhallen i dagarna tre. Det var föreningens tjugofemte julshow i rad. Vi har också arrangerat två tävlingar.

Det som händer närmast är våruppvisning den 20:e maj. Årets tema kommer att vara rock, så glöm inte öronpropparna för det kommer att bli värsta röjet!

/Krister Andersson, Ordförande

"Ge alla - oavsett ålder, kön och ambitionsnivå - en möjlighet att ha kul med gymnastik och uppnå sin fulla potential."



På G ges ut av:

Höganäs gymnastikförening  
Sporthallsvägen 15  
263 54 Lerberget

tfn 042-33 32 43

[www.hoganasgf.se](http://www.hoganasgf.se)

Ansvarig utgivare: Krister Andersson

Redaktör: Dennis Jursic Wanninger

Omslagsfoto: Mats Nilsson

Foto: Mats Nilsson m fl.

Text: Dennis Jursic Wanninger m fl.

Grafisk formgivning: Dennis Jursic Wanninger

Tryck: Mediagården, Höganäs

Maj 2017



## KONTAKTA OSS

Vill du prata med någon i styrelsen så finns kontaktuppgifter under »föreningen/styrelse« på vår hemsida.

Kansliets öppettider under terminstid är:

Måndag-fredag kl 8-15

Caféet har öppet för försäljning av fika, föreningsartiklar, biljetter m.m. fredagar kl 16-18

söndagar kl 10-13

På grund av hörselskada besvaras inte telefon eller telefonsvarare. Vi ber er istället att mejla till kansliet på [info@hoganasgf.se](mailto:info@hoganasgf.se).

**VÄLKOMMEN!**





## Värdegrunder - Vad är det och varför behövs det?

Den 4e december träffades ledare och styrelsemedlemmar för att tillsammans diskutera värdegrunder utifrån tänkta situationer som kan uppstå i vår vardag i hallen. En vardag som kännetecknas av att många gymnaster i olika åldrar och nivåer samlas i vår hall. Hur får vi alla att känna sig välkomna? Hur säkrar vi att alla har kul på ett säkert och utmanande sätt? Som förening är det oerhört viktigt att vi lever efter vår vision: Ge alla - oavsett ålder, kön och ambitionsnivå - en möjlighet att ha kul med gymnastik och uppnå sin fulla potential. Det var därför viktigt för oss i styrelsen att involvera våra ledare i jobbet med våra värdegrunder.

Det var en mycket lyckad dag där vi i olika grupper hade spännande diskussioner kring just värdegrunder.

Bilden ovanför är vårt försök på att visa en del av de orden som kom upp under dagen. Orden som står ut mest är de orden som nämndes flest gånger. Det är dessa ord som vi i styrelsen kommer att jobba vidare med under sommaren. Målet är att fastställa de värdegrunder som vi hoppas alla kommer att känna till och hjälpa oss med att efterleva när vi vistas och har kul i hallen, på tävlingar och i alla sammanhang där vi representerar Höganäs Gymnastikförening!



**Vision:** Ge alla - oavsett ålder, kön och ambitionsnivå - en möjlighet att ha kul med gymnastik och uppnå sin fulla potential.

**Värdegrunder:** Kul, Respekt, Integritet, Sammanhållning, Passion

**Kul** medans vi tränar, tävlar och umgås

**Respekt** för varandra

**Sammanhållning** inom trupp, grupp och klubb

**Passion** för vad vi håller på med

**Integritet** i hur vi gör det



# Med hopp om sommar

Det har hänt mycket för föreningens hoppare sedan julshowen. Direkt efter julshowen började uppladdningen inför vårens tävlingar där SM, JSM och Rikshoppet 6:an var först ut, anordnat på Lingvallen den 18-19 mars. Vi ställde upp med ett lag i SM klassen samt tre hoppare i individuella SM klassen. Efter två dagars intensivt tävlande stod det klart att SM-laget placerat sig på en fjärdeplats. Individuellt hade Svante knipit åt sig guldmedaljen i trippelsnurrstävlingen, med 71 trippelsnurrar på rad. I den individuella "overall" tävlingen, som består av tre grenar, placerade Svante sig på en andraplats i herrklassen och i damklassen placerade Thea sig på en sjundeplats och Li på en tiondeplats. Fantastiska prestationer i stenhård konkurrens. Thea, Li och Svante slog dessutom ett var av föreningens snabbhetsrekord.

Samtidigt som SM-laget tränade inför Dansk-Svenska förberedde tre av våra yngre hoppare sig för Rikshoppet 4:an och Vikingahoppet som anordnades i Borås den 22-23 april. Mimmi, Bryndis och Elinor visade stor hopparglädje och de kom tillbaka en tävlingserfarenhet rikare.

Näst på tur är våruppvisningen och Dansk-Svenska Mästerskapen. Oturligt nog anordnas dessa på samma dag, den 20:e maj. Eftersom Dansk-Svenska Mästerskapen endast är en lagtävling - där vi önskar vårt SM-Lag stort lycka till - får våra duktiga yngre hoppare desto större chans att visa upp sig på våruppvisningen, vi har vårt stora nummer på uppvisning nummer två. I sommar får vi fullt upp. I slutet av juni åker vi med hoppare och ledare till Höllviken för att delta i det sommarläger som anordnas vartannat år och vi förväntar oss att komma tillbaka inspirerade med nya idéer för att göra vårt hoppande ännu bättre. Tre veckor senare åker vi till EM i Braga, Portugal med SM-laget och Svante individuellt som kvalade in via SM i mars. Förutom tävlingarna där, som vi för tillfället tränar och taggar inför, ska det bli roligt med det efterföljande tvådagarslägret där vi kommer träffa och träna med hoppare från hela Europa.

Efter det börjar vi ladda för höstens tävlingar och nästa års julshow.

Text: Svante Bengtsson



# Kalendarium

	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN
<b>SM</b>						
<b>JSM</b>					27-28 Juniorcupen Gävle	
<b>JSM-MIX</b>					6-7 Redskapscupen Varberg	3-4 USM Ängelholm
<b>USM</b>			25 Mästerskap Syd 1 Höganäs			
<b>RM</b>			25 Mästerskap Syd 1 Höganäs	29-30 RM1 Yngre Halmstad	13-14 RM3 Yngre Örebro	
<b>RT</b>			25 Mästerskap Syd 1 Höganäs		6-7 Redskapscupen Varberg	
<b>TRUPP 1</b>		4-5 Englacupen Ängelholm	25 Mästerskap Syd 1 Höganäs	29-30 RM1 Yngre Halmstad		
<b>TRUPP 2</b>		4-5 Englacupen Ängelholm	4 Sydtruppen 2 Ystad			
<b>TRUPP 3</b>		4-5 Englacupen Ängelholm	18 Stjärntruppen 1 Höganäs			
<b>TRUPP 4</b>			18 Stjärntruppen 1 Höganäs			
<b>POJKTRUPP 1</b>					6-7 RM Pojkar/Herr Järfälla	
<b>POJKTRUPP 2</b>			25 Mästerskap Syd 1 Höganäs			
<b>POJKTRUPP 3</b>		4-5 Englacupen Ängelholm	18 Stjärntruppen 1 Höganäs			

Det finns inget bättre sätt att stötta våra gymnaster på som att heja på plats när det kämpas. Vi vet alla vikten av att känna sig hemma även om man är på bortaplan.

Vissa tävlingar kräver en liten resa medans andra ligger nära till. Så ta en titt på kalendariumet ovan och planera en långhelg med hela familjen.

Ingen nämnd är ingen glömd. Vi vill dock ändå slå ett slag för vårt USM-lag som detta år ska tävla i USM i Ängelholm. Det är nära och bra. Och med den passion, träningsinsats och målmedvetenhet som USM-laget har tränat under hela våren så är det lugnt att säga att det inte kommer att gå stilla av sig. Och för att hjälpa tjejerna till framgång på USM så hoppas Höganäs Gymnastikförening att se så många Höganäsare på läktarna så att Lingvallen kommer att kännas som hemmaplan!

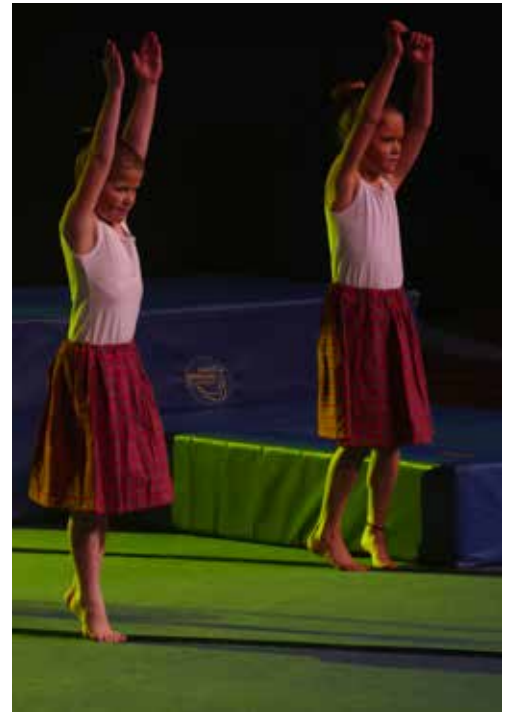


# PIRATERNA *från* HÖGANÄS GF

ETT 120 ÅR GAMMALT ÄVENTYR



I januari gick föreningens tjugofemte julshow av stapeln i Höganäs Sportcenter. I år bjöd gymnaster och ledare publiken på en gymnastisk tolkning av filmen Pirates of the Caribbean - Black Pearl. Här minns vi den fantastiska föreställningen med en fotokavalkad av fotograf Mats Nilssons bilder. Missade du showen eller vill se den igen? Filmen finns att köpa på kansliet för 150 kr.























Sedan förra nummer av På G har våra trupper och rephoppare fortsatt att tävla ute i gymnastiksverige. Det har också blivit flera fina medaljer, bland annat silver i juniorcupen (guld i fristående) och killtruppen tog guld i Mästerskapen Syd 2 grencuper.

Trupp 1 och de yngre killarna var i Falkenberg och stod för sitt eget medaljregn. Trupp 1 plockade hem guld i fristående, guld i tumbling och brons i trampett. Killarna fick med sig ett brons i trampett och var ynka 0.05 poäng ifrån medalj på tumbling.

RT-blå visade också Höganäs flaggan i Kågeröd när man plockade hem 1 guld, 1 silver och 1 brons. Den mytomspunna tävlingen "Natt och Dag" bjöd detta året på 4 medaljer och 9 pokaler. På Englacupen blev det som vanligt också medaljer: silver till trupp 2 och brons till trupp 1!





Bakre raden; Josef, Alicia, Anton, Mira, Filip, Fideli, Erik, Tilde P, Adam, Tilde L  
 Främre raden; tränare Frida, Emma, Henrik  
 Frånvarande; Jennie och tränare Malin

I november 2016 så startades JSM Mix, gymnasterna kom både från andra trupper inom föreningen och några kom från Helsingborgs-föreningar. Det är en stor utmaning att få tjejer och killar att träna och tävla tillsammans. Men nu så har vi ett lag som fungerar mycket bra.

I skrivande stund så består laget av 6 tjejer och 5 killar i åldern 13-16 år och vi hade gärna varit fler.

Den första tävlingen var föreningstävlingen där laget knep 2 silver medaljer. Nu har laget siktet på en tävling i Varberg den 6 maj. Laget har fått ihop ett mycket bra fristående som gymnasten Josef gjort till truppen.

Truppens redskapsträningar är förlagda så de ligger samtidigt som JSM truppen. Av denna anledning kan JSM-Mix effektivisera träningarna och ta del av varandras kunskaper. Att kunna samarbeta har även resulterat i att



JSM-trupperna genomfört några gemensamma uppvärmningar. Detta är uppskattat! Hos JSM-Mix gäller det att ha roliga träningar och samtidigt ha jobbiga träningar. No pain no gain!

Är du intresserad och har det som krävs så är du välkommen att komma och provträna.

Ta kontakt med kansliet [info@hoganasgf.se](mailto:info@hoganasgf.se) eller oss tränare, Emma Madsen, Henrik Ahlin, Frida Petersson o Malin Rittsel.  
 Insta: [jsmmixhoganas](https://www.instagram.com/jsmmixhoganas)

#### SAMLA KVITTON FRÅN CITY GROSS / SCANNA PÅ ICA!

City Gross i Höganäs och ICA Kvantum i Höganäs stödjer HGF med en procent av inhandlat belopp. Med City Gross är det 1% av alla kvitton från butiken som föreningen lämnar in. Med ICA Kvantum räcker det att scanna streckkoden (kan erhållas i gymnastikhallen) innan man handlar. Under 2016 fick vi ca 50 000 kr i kassatillskott, pengar som går direkt till nya redskap och inventarier i hallen.

Så fortsätt lämna in dina kvitton från City Gross i Höganäs och scanna på ICA Kvantum Höganäs. Lägg kvitton i lådan som finns ovanför trappan på läktaren. Tack!

## SOMMARLÄGER 2017 HÖGANÄS GYMNASTIKFÖRENING

Dags att anmäla sig till sommarens gymnastikläger här i hallen som vänder sig främst till er från 6 år i barn och ungdomsgrupperna! Truppgymnaster i mån av plats!

Sommarläger 1, v 25, 19-22 juni (midsommarveckan)  
 Måndag till torsdag kl 9-13  
 Kostnad 600kr

Sommarläger 2, v 26, 26-29 juni  
 Måndag till torsdag kl 9-13  
 Kostnad 600kr

Anmäl er på [info@hoganasgf.se](mailto:info@hoganasgf.se)





## Ett STORT tack!

Efter många år på "tronen" har vår ordförande och vice ordförande avgått - Rolf Atmer och Anneli Eriksson. Stort tack för ert engagemang för föreningen under era år hos oss!

**Att driva en förening** är ingen liten uppgift. Att hela tiden ha ögonen ner på golvet för att se om inte det minsann fanns en framtida SM stjärna som gjorde kullerbyttor. Det är just det jobbet som framförallt Anneli har sköt på exemplariskt vis i många år. Att ha en resurs som Anneli har varit med till att skapa förutsättningar för att sätta Höganäs Gymnastikförening på kartan som en av Sveriges främsta gymnastikföreningar genom alla tider.

**Att sedan ha en ordförande** med ett sånt engagemang och intresse har ytterligare förstärkt Höganäs Gymnastikförenings roll som en otrolig viktig aktör när det gäller kommunens och hela nordvästra skånes ansvar överför unga flickor och pojkar. Den som har varit i hallen har nog aldrig sett den tom. Det finns alltid någon som antingen har träning eller tränar själva. När man har en förening som satsar och som kämpar för att ge de bästa förutsättningar för att alla ska kunna ha roligt, samtidigt med att man hästar medalj på medalj, då vill gymnasterna också ge tillbaka. Medaljerna som våra duktiga trupper plockar hem är ett bevis på just detta: att vi har haft en aktiv och engagerad styrelse.

Avgången av Rolf och Anneli lämnar ett stort rum att fylla. Men den nya ordföranden - Krister Andersson - och hela den sittande styrelsen är redo att fortsätta med att sätta Höganäs Gymnastikförening högst på gymnastikkartan. Och tittar man runt i hallen på alla gymnaster så har vi ALLA förutsättningar för att lyckas!

### Nya i styrelsen

Krister Andersson - Ordförande  
Filippa Langenheim - Suppleant  
Camilla Dalsö Wale - Suppleant

Frågor? Tveka inte att fråga oss när du ser oss i hallen eller i kafeet. Det går även bra att kontakta styrelsen under »föreningen/styrelse« på vår hemsida.

## STYRELSEN 2017

Vid årsmötet den 12 mars valdes ledamöter till styrelse och valberedning enligt följande:  
Krister Andersson, ordförande  
Anna Hammarstedt, vice ordförande samt ledare-trupp- och BoU-ansvarig  
Ann Söderholm, kassör  
Dennis Jursic Wanninger, marknad & PR  
Anncatrin Elversson, sekreterare  
Lotta Bengtsson, caféansvarig  
Cecilia Hjelm, tävlingsansvarig och webmaster  
Catarina Henningson  
Camilla Dalsö Wale, suppleant  
Filippa Langenheim, suppleant  
Susanna Ardemalm, valberedning  
Henrik Ahlin, valberedning  
Ellen Prütz, valberedning

## BOKSLUT 2016

Årsbokslutet visar att Höganäs GF under året hade 742 medlemmar, en ökning med 42 medlemmar mot året innan. 2016 hade föreningen 12 breddgrupper och 12 tävlingsgrupper igång.

Vi har investerat 221 000 kr i nya redskap och inventarier. Detta kunde vi göra tack vare bidrag från Idrottslyftet på 40 000 kr, Sparbankstiftelsen Gripen på 40 000 kr samt kvittosponsring från City Gross om drygt 30 000 kr. Lägg därtill stöd från alla våra andra trogna sponsorer och verksamhetsstöd från kommunen. Vi har många att tackla!

Som ett led i föreningens satsning för att hålla en hög kompetens hos våra 107 arvoderade ledare har många av dessa gått utbildningar till en totalkostnad på ca 140 000 kr, varav 15 000 kr var bidrag från Idrottslyftet.

Våra största utgifter var lön och arvoden till ledare och övrig personal samt kostnader för tävlingar och andra aktiviteter. Summa summarum ett underskott på -15 133 kr.



## GILLA HGF PÅ FACEBOOK

På vår officiella facebook-sida lägger vi ut nyheter om tävlingar, uppvisningar och annan information med anknytning till föreningen.

Följ oss på facebook så missar du inget!

[www.facebook.com/hoganasgf](http://www.facebook.com/hoganasgf)

# VARMT TACK TILL VÅRA SPONSORER:

## GULDSPONSORER

**CITY GROSS**

*Där maten gör skillnad*

**ICA**  
**KVANTUM**

Höganäs

**Höganäs** 

**Höganäs Energi** 



mediagarden.se

**FREMLAB**  
LJUD, LJUS & AV-TEKNIK

**BRA** 

## SILVERSPONSORER

**ZOEGA<sup>S</sup>**

FÖR ETT SMAKFULLARE LIV

**schades**



Höganäshem

## BRONSSPONSORER

**MP**  
Bygg

**PoseidonTravel**  
At sea since 1979

**bra**  
Tyt

**Meinl**  
MASKINBRODERI AB

**Fysiokliniken**  
KULLABYGDEN

**SEB**

**CLB**  
Redovisning & Konsult AB

**i'm lovin' it**  
ÄNGELHOLM

**TUNNEBERGA**  
ENTREPRENAD AB  
Tel: 070-542 84 80

Swedbank 

**HÄLSOKRAFT**

Kyl & Värmepumpservice 

**PRENAD** 

**HNA** Storköksservice  
*www.hna.nu*  
*-kökets bästa vän*

**ShoeMe**  
GOLD

**BarnParadis**  
www.barnparadis.se

**wellplast**®

**Handelsbanken**

**HÖGANÄS SHIPPING AB**

**IBC elinstallation**



**Gräsklipparservice**



**Hyresgästföreningen**

## TACK TILL



HÖGANÄS  
KOMMUN



SPARBANKSSTIFTELSEN  
GRIPEN