



Årsskrift 2020

Innehållsförteckning

4	Redaktören har ordet
6	Att ta ett ämnesdidaktiskt ansvar! Intervju med Claes Annerstedt <i>av Suzanne Lundvall</i>
14	Löpning och vandring i Atlasbergen <i>av Anna Petrini</i>
18	Från mindfulness på idrotten till ett lugnare klassrum <i>av Pedra Wolde</i>
24	Hjärt- lungräddning är en fråga om liv och död <i>av Anette Hansson</i>
25	Träningsresa till Fuerteventura <i>av Anna-Sara Carlsson</i>
28	Träning i New York med Springtime Travel <i>av Anna Bystedt Bergkvist</i>
31	FUNtasifabriken på Mallorca <i>av Malin Sandberg m fl</i>
34	Minnesord Monica Eliaeson <i>av Märta Kleberg Bönnelyche, Ulla Karlberg Bergrahm</i>
34	Minnesord Eva Hedberg
35	Minnesord Brita Johansson
36	Minnesord "Lillan" Zethraeus
38	Byängsgården
40	Årsmöteskurs – FUNtasifabriken 2020
41	Styrelsen
43	Förvaltningsberättelse
49	Ekonomisk redogörelse
51	Medlemsmatrikel



Redaktören har ordet

Årets årsskrift kommer senare än vanligt. Det är inte bara den pågående pandemin som har orsakat detta, utan också att Föreningens årsskrift just nu saknar en redaktör.

Därför har Suzanne Lundvall och jag hjälpts åt med att ta fram denna årsskrift.

Trots försök att locka enskilda medlemmar har vi inte lyckats hitta en ny redaktör efter Ewa Hellström-Boström.

Ewa hade sitt uppdrag mellan 2008-2019. Vi tackar Ewa för det gedigna och omsorgsfulla arbete hon har lagt ned på att utveckla årsskriften.

Tusen tack!

Nu söker vi med ljus och lykta efter en ny redaktör och tar tack-samt emot förslag från dig som är medlem. Kontaktuppgifter finns längre bak i skriften.

Årsskriften innehåller en längre intervju med Clas Annerstedt, lärarutbildare, forskare och författare till en rad läromedel. Suz, vår nyblivna professor i idrottsvetenskap, inriktning skolämnet idrott och hälsa, står för intervjun.

Vi känner oss stolta över att för första gången ha en professor som ordförande i Föreningen GCI!

Det är intressant att läsa hur Claes Annerstedts engagemang för vårt ämnes didaktik gått som en röd tråd genom hans liv. Beskrivningen av hans egen "Gymnastikdirektör" speglar hur ämnet och lärarna förändrats under årens lopp.

Även på min tid gick mycket av undervisningen ut på att som lärare vara bäst i klassen, vi drillades verkligen i gymnastiksalarna på GCI, som det hette då.

Nu finns en annan syn på ämnet och undervisningen och den personliga färdigheten har inte samma framträdande plats.

För att förbättra det praktiska kunnandet och få nya idéer är det många i vår förening som fortbildar sig och utvecklar ämnet. En del av detta får ni ta del av i denna skrift.

Året har varit mycket annorlunda med det virus som förändrat hela samhället. Resor har blivit inställda och med det har många av våra medlemmar inte kunnat utnyttja de stipendier vi redan har beviljat.

Du som tilldelats stipendium kommer naturligtvis att kunna utnyttja detta när tiderna normaliserats. Vi hoppas även kunna dela ut som vanligt nästa år om utdelningarna återgår till det normala.

Medlemsregistret finns med i år. Tyvärr kan vi inte ha kvar den service vi haft med en särskild del där examensår och flicknamn finns med.

*Trevlig läsning och
GOD JUL önskar
Tf. redaktör Maggie*

Att ta ett ämnesdidaktiskt ansvar - intervju med pionjären inom svensk ämnesdidaktisk forskning Claes Annerstedt

av Suzanne Lundvall

Många av er som verkar och har verkat inom ämnet idrott och hälsa har inte kunnat undgå Claes Annerstedts namn. Han har arbetat med utbildning och forskning i bortåt 40 år. Hur ser han nu som professor emeritus på ämnet och Kåren och vad har drivit hans engagemang över åren?



Jag möter Claes Annerstedt en solig dag i oktober i Idrottshögskolans lokaler i Göteborg. Claes som varit både initiativtagare och skapare av Idrottshögskolan är väl hemmastadd i det som är en del av institutionen Kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet.

Vad har drivit denna pionjär inom svensk idrottsdidaktisk utbildning och forskning? Ett antal av oss minns honom som kvalitetsdrivande redaktör för Tidskrift i Gymnastik, nuvarande Svenska idrottslärarföreningens tidskrift Idrott och hälsa. Andra har genom sin verksamhet som lärare eller lärarstuderande mött ett eller flera av de läromedel som Claes har givit ut¹.

¹För att nämna några: *Kvinnoidrottens utveckling i Sverige* (1983), *Skolgymnastikens utveckling i Sverige* (1989), *Idrottsdidaktisk reflektion* (1995); *Undervisa i idrott : idrottsämnets didaktik* (1990); *Idrott, hälsa, livsstil : Lärobok i idrott och hälsa för gymnasieskolan* (1999, 2001); *Idrottens träningslära* (1999, 2002); *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa* (2007). Se vidare Claes publikationsslista på Göteborgs universitet: <https://www.gu.se/om-universitetet/hitta-person/clesannerstedt>

Många forskarstuderande har läst hans avhandling *Idrottsläraryrket och idrottsämnet: utveckling, mål, kompetens: ett didaktiskt perspektiv* (1991) som handlar om, förutom en inblick i ämnets historia, hur idrottslärare, lärarstuderande och lärarutbildare ser på vilken kompetens en lärare i idrott och hälsa behöver ha. Åter andra har mött Claes som lärarutbildare, föredragshållare, debattör, prefekt och/eller som forskare.

Claes verkar smått överraskad över min fråga om att bli intervjuad: - *Vad är det du vill veta?* undrar han lite anspråkslöst. Jag svarar att jag vill höra honom berätta om vad som har drivit honom och vilka insikter han har fått av att ha arbetat så länge med skolämnet idrott och hälsa, samt det relativt nystartade akademiska ämnet idrottsvetenskap. Hur växte engagemanget för ämnet och kåren fram?

Claes berättar att hans mamma var lärare och att han själv alltid varit intresserad av att se andra lyckas. Det var alltså inte en slump att han blev lärare, men kanske en slump att han blev just gymnastiklärare:

- *När jag gjorde militärtjänst då kunde man bli ledig för att 'söka för livet efter'. Jag hade tre kompisar i min gymnasieklass som kom in på GIH i Stockholm och så hälsade jag på dem, och just då var det den årliga uppvisningen i Eriksdalshallen som fanns på den tiden. Själv hade jag ju haft en gymnastiklärare i skolan, Nils Rydell, som hade varit med på Olympiaden*

1936, och han hade en total kroppsbehärsknig. Han var nästan aldrig ombytt. Nisse, som var från Lund, kunde säga så här: "Håll kavajen grabbar", när han skulle instruera oss i något vi inte kunde direkt. Och så ställde han sig på händerna i ringarna helt ouppvärmad. Han hade alltid kavaj och träskor. Ibland kunde han skoja och komma in på händerna och instruera så. Det var en gymnastikdirektör av den gamla stammen. Och jag hade aldrig tänkt mig att jag kunde bli gymnastiklärare för Nisse han var ju en som behärskade sin kropp till 100%. Men där på GIH-uppvisningen då fick jag se att dom på GIH var inga "ap-människor" som Nisse. Dom är ju inte bättre än vad jag var... och så kom jag på att söka.

Claes skrattar till vid minnet och lägger till: - *Jag var väldigt politiskt intresserad på den tiden... rejält vänster, väldigt engagerad alltså. Jag frågar hur det var att hamna på GIH under mitten av 1970-talet med ett sådant politiskt engagemang.*

Claes svarar att: - *Det var ju väldigt annorlunda men också därför helt naturligt att engagera sig. Jag var ju van att sitta i ett kollegium... hade ju varit elevrådsordförande på gymnasiet. Han konstaterar att han kom in på ett bananskal och tyckte det var så himla kul. Och så blev det på den vägen. Det har han aldrig ångrat: - Jag tycker att lärare är det viktigaste yrket i samhälle.*

Intervjun går över till frågor om avtryck som Claes själv tycker sig ha lämnat. Han ser lite obekvämt ut av frågan: - *Avtryck, nja... jag tror att jag har inspirerat några stycken i alla fall och att jag också har inspirerat många idrottslärares önskan att gå vidare.*

Efter en kortare betänketid lyfter Claes ändå fram en viktig insats eller ett avtryck som han är stolt över. Det var när idrott och hälsa på gymnasiet var hotat. Dåvarande skolminister Göran Persson hade fått idén att göra ämnet frivilligt. Claes minns med ett förnöjsamt drag över ansiktet hur han höll i lobbyverksamheten och hur framgångsrik denna kom att bli. Han använder ordet exemplarisk:

- *Tack vare att Ingrid Eliasson (f.d. SGS-ordförande) bodde granne med en av statssekreterarna, som berättade om förslaget innan det blev officiellt, kunde vi lägga upp en taktik... och drev den väldigt strategiskt... vilka vi skulle kontakta och hur vi skulle kontakta dem, på vilket sätt och vem som skulle föra vår talan i vilka sammanhang.*

Claes slår fast att det blev en lyckad insats, kanske en av de mest lyckade, för det blev aldrig något skarpt förslag.

När det gäller andra utbildningsspolitiska insatser kommer han in på debatten om ökad tid till ämnet som pågått under ett antal år. Här har Claes inte varit den som har engagerat sig:

- *Jag tycker inte att tiden... nu säger jag något kontroversiellt... jag har inte riktigt velat delta (i tidsdebatten) för jag tycker det väsentliga är vad man*

gör av den tid man har. Bara att ha fysisk aktivitet så pulsen går upp och så där... och så är alla nöjda... det tror jag inte på. Utan det viktiga är inställningen här (Claes pekar på huvudet) och att jag har kunskapen om hur jag ska träna, vad jag bör träna och vad jag är i ett fysiskt sammanhang... vem jag vill vara och göra på min fritid och att man får eleverna att förstå både betydelsen av fysisk aktivitet men framförallt som en del av det goda livet. Ska jag tillbringa 60-, 70-, 80- år på jorden och inte är fysisk aktiv i sociala sammanhang så blir livet så mycket fattigare. Sedan att fysisk aktivitet är bra för hälsan, det får man på köpet. Många har varit besvikna för att jag inte har velat driva frågan om tid... men jag tycker att det är viktigare det man gör... kvaliteten i det man gör.

Vad är det då som är kvaliteten i det man gör? Hur ser Claes på ämnesdidaktiken idag? Han har just avslutat ett kapitel i en kommande bok om ämnesdidaktik som en kollega vid Göteborgs universitet, professor Thomas Kroksmark, är redaktör för. Arbetet har givit honom en anledning att gå igenom det som har publicerats i form av avhandlingar och artiklar under de senaste åren. Han suckar bekymrat och säger: - *Jag lite orolig för att det här med att utveckla elevernas fysiska och motoriska kunskaper och färdigheter, det är inte tillräckligt betonat. Eleverna ska trivas och vara fysiskt aktiva och ha roligt (kan man också nästan säga).*

Det räcker inte... det måste vara att man ska lära dem så mycket som möjligt. Sedan får man paketera det på ett sätt som gör att eleverna uppskattar det. Claes genomgång visar att det har producerats relativt få studier och läromedel som har en stark ämnesdidaktisk inriktning. Däremot finns en ganska omfattande produktion av forskning i form av artiklar och avhandlingar (av blandad kvalitet) om ämnet och olika perspektiv på ämnet. Antalet ämnesdidaktiskt inriktade texter som verksamma lärare kan ta till sig är begränsat. Mycket av det som skrivs just nu är riktat mot forskarsamhället i sig självt.



Jag håller fast i frågan om vad det är som är viktigt i det lärare gör. Vilka utmaningar i det "man gör" ser Claes? - *Jomen, svarar Claes, de här två spåren: det fysiska aktivitetsspåret och bildningsspåret... dom har jag haft i förgrunden att driva. Iallafall sedan min avhandling.*

Fysisk aktivitet i olika sammanhang och bildningsperspektivet som del i kunskapsämnet. Å ena sidan kunskap som upplevelse, och å andra sidan som kunskap. Det gör att jag kan skaffa mig fysiska, motoriska färdigheter som gör att jag kan vara fysiskt aktiv i olika fysiska och kulturella sammanhang, att jag har den möjligheten. Det tycker jag är ämnets mest centrala roll. Och då blir jag orolig när man bara fokuserar på puls. Den tid jag tillbringar med mina elever då måste jag ju optimalt arbeta med att utveckla deras fysiska och motoriska förmåga, och naturligtvis med dem som människor. Men det sistnämnda gäller ju alla ämnen – att skapa den här lärandemiljön som gör att jag trivs med eleverna och de trivs med mig och att vi ska utvecklas hela gruppen. Och då måste man som lärare, utveckla det som är det huvudsakliga och som har med detta ämne att göra, dvs. elevernas fysiska motoriska kunskaper och färdigheter (det lägger jag in i samma), så de får en förståelse för fysisk aktivitet som gör att de VILL vara fysiskt aktiva under sin tid här på jorden. Det är det som lärare måste vara kunniga i.

Claes betonar vikten av lärarens didaktiska förmåga att kunna planera progressionsmässigt, dvs. hur det hela ska gå till: - *Vad vill jag lära eleverna av det här möjliga innehållet och vad måste jag då göra... hur ska jag lägga upp det? Då kommer ju de didaktiska frågorna, hur- och vad-frågorna kopplade till varför.*

Men ger då dagens kurs- och ämnesplaner i idrott och hälsa lärarna stöd i detta arbete? Claes svarar att Sverige ihop med de skandinaviska länderna har en egen modell för ämnet och en undervisning som inte på ett enkelt sätt går att relatera till exempelvis anglosaxisk forskning som dominerar en stor del av forskningsfältet (och därmed litteraturen på flera ämneslärarutbildningar för lärare i idrott och hälsa):

- *De angloamerikanska modellerna för ämnet, de har ju liksom inte slagit rot i Sverige och de allra flesta passar inte in i vår kultursfär skulle jag säga. Jag tycker ändå att vi har något som jag betecknar som en skandinavisk modell. Vi har fyra årstider, vi har snö, mycket vatten osv. och vi har tillgång till naturen och allemansrätten... det måste också avspeglats i hur ämnet är utformat. Och att det är dessa redskap vi ska ge eleverna... så att eleverna kan ta sig fram i naturen på säkert sätt och trivas med det (jag tror det är Lars-Magnus (Mange) Engström som uttryckte det så). Jag tycker ändå att vi kan mejsla ut ett antal saker som vi i Sverige både gör på ett bra sätt och kan vara stolta över, sedan kan det alltid förbättras. MEN jag tycker att kursplanerna är alldeles för... hur ska jag säga... luddiga och oprecisa. Nästa gång de revideras tror jag kursplanerna kommer bli något mer detaljerade. Alltså det räcker inte bara att tala om lärandemål. Jag tror också man måste tala om ramarna för ämnet på ett tydligare sätt än idag.*

De ger inte mycket anvisningar. Det finns ett otroligt fri-rum, ett tolkningsutrymme. I och med det ställs ökade krav på läraren att fundera: vad betyder det här för mig och mina elever i detta sammanhang, dvs. i de här lokalerna, i den natur och miljö vi har tillgång till. Det ställer stora krav men är också roligt. Är man en bra lärare som kan hantera detta, då har du alla möjligheter. Men jag tror också att det blir många som är ute och svajar. Och att undervisningen därmed inte blir vad den borde vara, och att annat får stor influens. Läraren griper tag i det som var senast... något lättillgängligt.

Det finns en risk menar Claes att såväl lärare som lärarstuderande förlitar sig på nätet, går in och hämtar färdiga lektionsprogram och inte funderar själva först. Det är en utveckling som pågått ett tag då allt färre lärarstuderande och lärare har ett eget "referensbibliotek". Det kan bli, som Claes uttrycker det "ett sammelsurium av det man har sökt upp på nätet."

Att ha ett eget "bibliotek" kommer också upp i samband med att vi talar om dagens lärarutbildning till ämneslärare i idrott och hälsa, dess förtjänster och brister. Han menar att tvåämnesutbildningen innebär att fokus mot de ämnesdidaktiska kunskaperna i själva ämnet har "vattnats ur". Det finns inte längre samma mängd tid till denna typ av ämnesstudier som när exempelvis han själv gick sin utbildning på 1970-talet.

Men förutsättningar för att bli en bra lärare är bättre, och att orka med. Men menar Claes:

- *Ämnesdidaktikernas inflytande i utbildningen har absolut blivit mindre. Det är t.o.m. så att jag tror att de ämnesdidaktiska diskussionerna inom ramen för lärarutbildningen inte är lika... kalla det intensiva... inte lika vanligt förekommande som de var tidigare. Ni på GIH skrev ju Idrotteket mm. Den typen av litteratur förekommer ju inte alls längre. Jag som har skrivit så mycket litteratur och läromedel... jag är förvånad och konfunderad över denna utveckling. Läromedel behöver ju inte vara skriftliga böcker, men det borde absolut produceras läromedel som är tänkta för lärarutbildningen per se – inte bestå av artiklar som är skrivna för andra forskare utan bestå av texter som är tänkta för de lärare som ska arbeta med ämnet. Det finns väldigt lite sådant nuförtiden. Och tidigare, då fanns också bra litteratur från specialidrottsförbunden, men det produceras ju inte heller (längre).*

Claes uppmärksammar ämnesdidaktikens hotade roll, och att den behöver återta en mer central roll i lärarutbildningen. Det finns behov av att öka lärarens/lärarstudenternas förmåga att verka för elevernas utveckling av kunskaper i ämnet. Och det är då jag ställer frågan om han har haft några förebilder för sitt engagemang. Claes ser överraskad ut och rätar upp sig i stolen: - *Jag kan säga... låt mig säga så här....*

Han återvänder till sin tid som elev i skolan och berättar om hur han som boll- och friidrottare fick ett bredare intresse för idrott och träning tack vare en av sina gymnastiklärare, Nils-Fredrik Ahlcrona.

När han sedan kom till GIH i Örebro var det Karin Lindén som fångade hans uppmärksamhet. Hon drev den fysiska och motoriska skolningen på ett väldigt strukturerat och progressionsmässigt sätt: - *Det gjorde att man upptäckte att man blev så väldigt mycket bättre. Karin månade om att vi skulle utvecklas, säger Claes och berättar hur Karin tränade dem på lördagsmorgnarna.*

- *Så ska jag lyfta fram någon person som förebild, som gav mig ny input att se på mig själv och hur man progressionsmässigt kan bygga upp rörelseträning så är det Karin. Hon hade en inställning till progression och en pedagogisk idé som var så tydlig. Hon kunde få en att förstå vikten av detta och då var det inom ett område som jag inte hade så mycket erfarenhet av fram tills dess.*

Claes tycker att den lärarutbildning han fick under sina två år var fantastiskt bra, även om han på den tiden var väldigt kritisk och tyckte att det var för mycket personlig färdighet på en för hög nivå. I efterhand upptäckte han vikten av den personliga färdigheten och att den har en enorm betydelse för att förstå rörelsen och därmed få eleverna att förstå den:

- Det gör att jag som lärare kan fundera över progressionen och vari svårigheterna består och jag tror man kan förmedla detta till eleverna på ett mer känslomässigt sätt... känslan för rörelsen... det var då jag förstod att detta var ju jätteviktigt. Att få någon annan som ger input och som kan hitta 'critical points... det gör ju att man förstår sin roll som lärare. Detta är ju oerhört betydelsefullt för att få eleverna att förstå och kunna lära ut. Seendet... att se en elev som utför och sen kunna relatera det till ngn typ av ide... om hur, vad det var som gjorde att det inte lyckades... och sedan kunna förmedla det på rätt sätt så att eleven förstår vad man menar... det är ju det som är det professionella seendet.

Claes betonar som lärare, lärarutbildare och forskare: - Ska jag bli en riktigt bra lärare när det gäller att utveckla eleverna fysiskt och motoriskt så måste jag fundera kring detta seende och verbalisera det. Frågan till oss andra som är verksamma i fältet blir då: har vi tappat denna aspekt av ämnets uppgift till förmån för en allmän kunskap om fysisk aktivitet och hälsa?

Innan jag släpper Claes växlar vi några ord om hur han ser på Kårens utveckling. Claes svarar med en motfråga: - Var finns debatterna? Hur säkrar kåren sin egen utveckling? Han tar ett exempel från Norge där man fortsatt arbetar med läromedelsutveckling och där lärare stimuleras till att läsa in en master. Därefter väntar en löneökning.

Med viss besvikelse i rösten säger han:

- Varför släppte vi blicken på vår egen utveckling?

Claes menar att idrottslärarkåren inte tittar på andra goda exempel från andra yrkesgrupper och tar tag i de centrala frågorna via tidskrifter och seminarier, på lokal- eller riksnivå:

- Det tycker jag mig inte se längre. Kanske bara att jag inte ser det. Det oroar mig, för då så sker endera ingen ämnesutveckling – eller – så överlämnar man åt andra att göra det. Till exempel till forskare som inte kan fältet tillräckligt bra på ett praktiskt sätt, eller politiker som bestämmer som det ska 'va'. Det tycker jag är oroande.

Intervjun börjar gå mot sitt slut och vi glider över till vad som fångar vår pionjärs nutida intresse och engagemang:

- De två senaste åren har jag ägnat mot mig åt elitidrott. Jag har tittat på hur A-laget i Frölunda jobbar med att utveckla spelare. De har ett tydligt mål att varje spelare ska just utvecklas som hockeyspelare framförallt färdighetsmässigt (skills). Du ska bli bättre och vi som lag ska bli mycket bättre. Målet är så tydligt och alla jobbar för det och hjälps åt. De filmar och gör videoklipp på detaljnivå kring förbättringar. Jag menar inte att man ska gå ned på den detaljnivån. Men färdighetsutvecklingen i skolan är oerhört VIKTIG. (Claes knackar i bordet). Detta måste vi ta vara på som en del i vår roll som lärare i detta ämne: jobba med elevernas färdighetsutveckling.

Men det är inte bara Frölunda som väcker lust och engagemang. Claes har återvänt till kvinnoidrottens historia, men inte till de kvinnliga gymnasternas historia utan till en kvinnlig (distans)simmerskas historia; Sally Bauers. Mer om detta när Claes har skrivit klart. Cirkeln verkar sluten.

Vår pionjär inom ämnesdidaktisk forskning återvänder till historien som källa för sin fascination för rörelse, träning och kunskap.

Suzanne Lundvall, ordf.

Föreningen GCI



Claes Annerstedt sommarstället på Knippla i Göteborgs skärgård.

Löpning och vandring i Atlasbergen

av Anna Petrini



Jag har just kommit hem från min första resa med TNT. Fulladdad med energi tar jag mig nu fram mellan lektionerna efter höstlovet!

En vecka utan internet, fantastisk natur, underbara människor och lite stolthet över att ha bestigit min hittills högsta topp har gett mig härliga minnen som jag kan leva på ett tag till. Ett avbrott i vardagen var precis vad jag behövde.

Ändå kunde jag inte ana att det skulle vara så här bra det kändes. Jag sökte det här stipendiet efter en större knäoperation förra hösten.

För första gången på 20 år som idrottslärare var jag borta från jobbet och det i 6 veckor. Eftersom jag då inte visste om jag skulle kunna springa särskilt mycket började jag leta efter inspirerande resor med vandring och härlig natur. Allt för att få tillbaka lite lust till träning och jobb.

Som van löpare kände jag mig helt uppgiven när de flesta vandringsresor verkade gå med pensionärsorganisationer till alperna, med lyxiga fina boenden och mer fokus på vilan än själva aktiviteten.

Efter lite mer letande så hittade jag den här resan till Atlasbergen. Löpning och vandring, välj som du vill, byt varje dag eller vid lunch - så stod det i inbjudan. Ett upplägg som gör att alla med viss träningsvana kan delta. Med en hög topptur med i upplägget och i Marocko av alla platser, bättre kunde det inte bli.

Det här var långt ifrån lyx och glamour. Det här var ett med naturen.

Att bo i enkla sovsalar skulle inte bli något problem för mig det visste jag. Sista natten när alla låg och oroad sig över toppturen sov jag som allra bäst. Den största utmaningen trodde jag skulle bli att resa med en grupp på 15 personer som jag inte kände och där man inte kan komma undan och "vila hjärnan" en stund.

När jag satt på tåget till Köpenhamns flygplats och ännu inte hade träffat alla de andra så började jag nästan ångra mig. Vad hade jag gett mig in på? Så fel jag hade. Med på resan fanns par, kompisar, ensamstående och sådana som jag, som lämnat familjen hemma för att bara ägna sig åt avkoppling och motion i bergen.

Enklare människor hittar man inte (kanske på IH i Stockholm där jag pluggade). Efter en vecka hade vi sovit på samma madrasser, varit på toa utan dörrar, duschat kallt och tröttat ut oss rejält ihop. Allt med samma glädje och positivitet.

Med mig hem har jag faktiskt ingenting annat än fina minnen och nya lärdomar. Lärdomar om mig själv, höga höjder, Marockos kultur, spännande yrken och olika träningsmetoder.

Några souvenirer har jag inte, vi såg inte en enda butik på hela veckan bara en liten kiosk i en pytteliten by. Hade jag fått önska något mer av resan så kanske det hade varit att få stanna och

tillbringa en dag i Marrakesch men jag vet inte om det hade kunna bli ännu bättre.

Jag är lyrisk, lycklig på riktigt att jag fick göra den här resan som helt otippat gav mig så mycket mersmak för träningsresa i grupp.

Förutom att vi sista dagen tog oss upp på Nordafrikas högsta topp - JBel Toubkal, 4167 m.ö.h. så såg dagarna ungefär lika ut men ändå så omväxlande. Varje morgon startade med frukost vid 07.00. Den marockanska kocken lagade mat åt oss under hela veckan.

Tillsammans med sina medarbetare och fem stycken åsnor följde de oss upp och ner i bergen. Frukost, lunch och middag serverades med perfekta mellanrum och vår packning var aldrig mer än någon timme bort på en åsna. Efter frukost tog våra guider Omar och Mohammad Ali varsin grupp för förmiddagens äventyr - vandring eller löpning i 3-5 timmar.

Vi mötte en varierad natur där bergssluttningar och högalpin terräng varvades med frodiga terrassodlingar och vackra vattenfall.

För varje dag blev bergen bättre och vi kom djupare in i Atlasbergen. I dalarna passerar vi små små byar där vi kom i kontakt med berberna, ursprungsbefolkningen i Marocko. Vi fick insikt i deras kultur och traditioner. I byarna är allt fruktansvärt fattigt och smutsig och i bergen är allt bara rent och friskt. Lunch serverades alltid på en lämplig plats där löp och vandringsgruppen kunde mötas men framförallt där åsnorna kunde gå fria och maten lagas utan risk för mycket väder och vind.

Efter lite vila och de godaste luncherna ever (couscous, grönsaker, grytor och soppor) fortsatte vi att vandra uppåt, och ganska mycket ner i bergen. Varje dag tog vi oss lite högre upp mot vårt mål. Vi startade på ca 1800 möh och sista natten sov vi på 3300 möh.



De flesta dagarna rörde vi oss mellan 12 och 20 km och omkring ca 1400 höjdmeter upp och ofta som sagt mycket ner, vilket i slutet på veckan var minst lika jobbigt. Vi avslutade dagarna med middag på olika terrasser med underbara vyer.

Vi delade nya intryck, tittade på foton och njöt av våra prestationer. Nätterna spenderades på mycket spartanska guesthouse i byar som är så små att knappt någon bor där. På dagarna i bergen mötte vi knappt en människa och bara en enda kväll bodde vi i en by stor nog att ha en kiosk och en skola 3 km bort. Det här var platser jag aldrig hade kunnat hitta till på egen hand. Stigar i bergen som inte går att nå utan guide.

Sista natten bodde vi på Toubkal Refuge, en internationell bergsstation/basecamp med enkla 16 bäddrum eller tältplats att erbjuda. Där mötte vi för första gången andra människor som också skulle bestiga JBel Toubkal.

Under sista kvällen peppade vi och gick igenom säkerhet och utrustning inför bestigning. Först då började jag inse att det faktiskt inte är någon lek att bestiga ett berg. Två av våra resenärer bestämde sig för att hoppa över toppturen kommande dag. Fyra tuffa dagar och den höga höjden hade tagit hårt. Själv kände jag mig konstigt nog piggare än på länge. Jag hade till och med vågat vara med i löpargänget de flesta passen.



Sista dagen serverades en mycket tidig frukost innan vi begav oss ut i mörkret med pannlamporna på. Klockan 04.00 började vi sakta sakta att ta oss uppför, hela gruppen tillsammans. Tre timmars brant stigning upp till toppen av Jbel Toubkal. Vi gick i skrå där det behövdes men mestadels var det en lagom lutande bergsstig som vi jobbade oss uppför kontinuerligt med pauser och fotostopp. På några avsnitt tvingades vi till enklare klättring. 30 höjdmeter från toppen gick solen upp bakom bergen. Inga bilder kan visa hur vackert det var.

Väl på toppen kunde vi se hur långt som helst, Atlanten i väst och Sahara mot ost. En panoramavy som är helt fantastisk!

Först när jag kommer hem märker jag hur fysiskt trött kroppen är. I huvudet är tanken piggare och klarare än på länge.

Anna Petrini

Lärare i idrott och matte på Beda Hallbergsgymnasium, Kungsbacka

Från mindfulness på idrotten till ett lugnare klassrum

av Pedra Wolde

Det är nedsläckt i idrottshallen och eleverna sitter 2 och 2 på våra blå mattor. Det är vår sista lektion innan jul då vi har "mysstund" med tända ljus. Vi pratar om egentid och att göra frukoststunden till något speciellt. Vi diskuterar sovvanor, läxläsning och kompidtid. Den här lektionen är efterlängtat.

Eleverna får massera varandras axlar efter mina instruktioner. Ibland fnittras det, någon tycker att det kitlas. Jag går runt och hjälper eleverna att få till ett behagligt handgrepp i massagen.

Detta är en idrottslektion på Spykens gymnasium i Lund. Där har jag arbetat som idrottslärare i snart 24 år och älskar mitt jobb. Jag träffar närmare 400 elever i veckan och ser varje höst fram emot att få träffa våra nya studenter. Nyfiken på vad just denna årskull bär med sig.

Det är så himla intressant att se vilka trender som växer sig starka hos våra unga. Med så många år i bagaget kan jag blicka tillbaka till just trender som kommit och gått genom åren. Men tillbaka till lektionen innan jul med massage. Den blev nämligen startskottet till det som den här artikeln ska handla om, nämligen mindfulness i skolan.

Alltmer oro och stress

Den här sista lektionen innan jul kom nämligen att ändra sig. Axlarna jag gick runt och kände på blev mer och mer spända. Pratet kom plötsligt att handla om oro, ångest och stress. Inte den stressen som fanns för 20 år sedan, det var en ny sorts stress.

En stress som gav huvudvärk, magont, nedstämdhet och sömnproblem. Fler och fler hade extern kontakt med Bup och många i varje klass tog mediciner mot sina problem.

Det här kom smygande men starten var för ca 10 år sedan och sedan dess har det gett mitt arbete som idrottslärare en ny inriktning. Vid den här tiden var jag också mentor för en naturklass. Här fanns många högpresterande elever och förändringen kändes även i klassrummet.

Vad var det då som hände för 10 år sedan? Som så starkt påverkade/påverkar våra unga och som fått våra klassrum att förändras? Jag forskade såklart lite själv och hade mina tankar men efter att ha läst Anders Hansens bok "Skärnhjärnan" var jag övertygad. Någonstans för ca 10 år sedan kom mobilen in i våra ungas liv på riktigt. Från att ha varit en cool telefon blev den en kompis.

För en del, deras bästa kompis. Idag känns den som en förlängd kroppsdel, omöjlig att skilja sig ifrån och i det senaste avsnittet av vetenskapens värld (september) berättas att de flesta unga spenderar mer tid framför skärmar under sin skoltid än åt just undervisning.

Yoga och mindfulness på idrotten

Såklart oroadе jag mig över mina elevers mående och vid denna tid för 10 år sedan började jag smygа in Yoga på idrotten. Jag hade gått en Yoga utbildning i Stockholm på 80 talet men Yogan hade nu dykt upp på träningsanläggningar och jag putsade av mina yogaböcker.

Det blev ett varmt mottagande. Eleverna var mottagliga. Absolut inte alla men de flesta. Framför allt var det den långa avslappningen i början och kroppsscanningen i slutet som hyllades. I samma veva gick min dotter en mindfulnesskurs.



Vi övade hemma tillsammans och jag kände direkt att detta var något som mina elever skulle gilla. Två år senare var jag utbildad mindfulnessinstruktör.

Yoga och mindfulness är starkt länkade till varandra. Jag skulle säga att Yoga ÄR mindfulness. Att vara fullständigt närvarande i det som sker här och nu, utan att döma. Få en stunds ro i hjärnan och fokusera på andetaget genom olika rörelser.

Men vi övar också mindfulness på idrotten genom att gå tysta promenader, genom parövningar där kompisen "skulpterar" sin kompis med enbart ord eller händer. Eller genom handstående. Vilka muskler använder du? Var känns det? Vad händer om du lutar dig lite åt höger? Osv... Eleverna lär sig använda alla sina sinnen och vara fokuserade på nuet. Och de tycker om det!

Våra årliga enkäter visade samtidigt högre och högre siffror om både upplevd stress men också minskad studiero i klassrummet. Och visst märktes det i klassrummen att något hänt. Datorn var ett naturligt arbetsredskap och mobilerna låg oftast framme. Det tog längre tid att få igång lektionerna och eleverna hade svårare att fokusera.

Det var dags att plocka in mindfulness i klassrummet.

”Stressless” i klassrummet

Jag ägnade ett sommarlov till att skriva och spela in 15 ljudfiler med 5 min långa mindfulnessövningar. Varje övning skulle ge avslappning men också innehålla tankar och fakta kring hur kropp och hjärna fungerar. Ge eleverna redskap så de kunde lära sig förstå och motverka stress på egen hand.

Jag presenterade materialet som jag döpte till ”stressless i klassrummet” för min chef på naturprogrammet och hon gav mig klartecken. Hösten 2014 drog vi igång. Första året med en pilotklass som var underbar men hade svårt med fokus. De upplevdes som ”röriga” av de flesta lärare och många elever behövde extra hjälp. Här fanns också många elever som led av stressproblematik.

Tillsammans med elevhälsan tog vi fram ett frågeformulär om stress som skulle fyllas i både innan projektet och efter. Projektet pågick i 8 veckor med start kring höstlovet då vi visste att eleverna mådde som sämst och energierna dalade. Samtidigt började här en period med många prov och inlämningar.

Resultatet blev fantastiskt! Inte bara den upplevda stressen minskade. Eleverna kände att de själva lättare kunde kontrollera sin stress. De hade fått metoder att ”blicka inåt” och lära känna igen stressignaler innan de bröt ut.

De förstod också att de kunde förebygga upplevd stress genom planering, vila och att avleda negativa tankar om sig själva. Lektionerna blev lugnare. Klassen fick ett varmare och mer öppet förhållningssätt till varandra. Både elever och lärare var nöjda.

Kommentar: Ljudfilerna innehåller förutom mindfulnessövningar fakta kring hur kroppen och hjärnan fungerar vid stress samt förslag och tips på hur man kan ta kontroll över sin situation. Detta samt peppande ord och affirmationer som höjer självkänslan.

Vi var mer än tillfredsställda över resultatet och projekt ”stressless” var nu igång!

Samarbete mellan lärarna

Vi är nu inne på vårt 7:e år med ”stressless” och projektet utförs numera i alla naturklasser. Vi har ett fantastiskt samarbete i lärargruppen. För det är ju lärarna som ska trycka på ”knappen” för att sätta igång ljudfilerna i klassrummet.

Projektet startar alltid med att vi samlar alla lärare i de klasser som ska delta i projektet. Vi tittar på klassens schema och ser efter på vilka lektioner som det skulle passa att starta med Mindfulness. Innan sista mattelektionen en fredag em? Eller efter lunch på tisdagar? Vi pusslar ihop ett schema för ca 8 veckor framåt. Mindfulness är inte längre ett främmande ord, vare sig för lärare eller elever.

Mindfulness i skogen

Projektet startar egentligen redan den allra första skolveckan på hösten då vi ger oss ut på en vandring med alla åk två:or.

Längs vägen har vi byggt upp olika stationer. En hälsostation med elevhälsan där eleverna får diskutera hälsofrågor. En matlagningsstation och en Mindfulnessstation. Här möter jag upp eleverna i grupper som får landa i gräset. Sedan får de i uppgift att vandra tysta i 20 minuter. Detta reflekterar de över sedan i sin friluftsrappport. För många är detta en ”ögonöppnare”

Sen startar vi igång projektet med en teorilektion på idrotten, veckan innan höstlovet. Vi pratar om stress och kroppens och hjärnans reaktioner vid stress. Eleverna sitter i sk ”bikupor” och diskuterar de frågeställningar jag förberett. Vad stressar dig? Hur känns stress? Hur reagerar du på stress? Har du några tips på vad man göra när man är stressad?

De delar med sig i klassen vad de diskuterat och detta har visat sig bli en väldigt givande lektion.

-Det här borde vi prata mer om i skolan, blir ofta en av kommentarerna.

Min första bok: ”Klara, färdiga, blunda”

För 4 år sedan kom jag i kontakt med Eva Skarp och Maria Carlsson på Bonniers Lära i Stockholm. Båda är grundskolelärare och arbetar nu med att ta fram läromedel för skolan.



De tyckte precis som jag att tiden var mogen för att plocka in mindfulness i klassrummet. För barn är detta absolut inga konstigheter. Från början lever vi alla enligt konstens regler när det gäller att vara i nuet. Att uppleva det som händer med alla sinnen och klara av att fokusera på det som händer utan att störas av tankar på annat.

Boken var så rolig att skriva. Den är skriven i sagoform med 20 berättelser som tar barnen på olika äventyr. Under berättelsens gång kommer de att landa i sitt andetag och få slappna av i kroppen. 6 kapitel är ägnade åt känslor och varje kapitel tar upp en känsla. HUR känns det när du är arg? VAR känns det? Varje avsnitt avslutas med att hitta ”gladkänslan”.

Sju avsnitt är lämpade för kreativitet och barnen får använda papper och färg och fördjupa sig i olika färger. Allt med olika avslappningsövningar med fantasiinslag som de får landa i mellan målandet.

De sista 5 berättelserna är menade att användas i slutet på idrottslektionen. Mental träning är ju faktiskt en del i det centrala innehållet och det gäller att starta tidigt för att ge våra barn redskap för livet.

Bokens berättelser kan läsas eller spelas upp på medföljande ljudfiler. Varje avsnitt tar ca 5 min.

Uppföljare för åk 5 - 9 "Hjärnro i klassrummet"

Uppföljaren är skriven och kommer ut under vintern.

Den riktar sig till de lite äldre eleverna och här har jag fokuserat på att gå lite djupare. 24 avsnitt som alla innehåller både inspirerande information om kropp och hjärna men också med tips för tex ett effektivt läsläsande, vikten av sömn, samt övningar som kan användas innan prov.

Fakta vävs in med mindfulness övningar för att kunna slappna av och få en stunds just "hjärnro".

Även här finns alla avsnitt inlästa på ljudfiler. Allt för att det ska vara lätt för läraren. Nu i skrivandets stund står vi inför uppstarten av årets "stressless" projekt och aldrig någonsin har eleverna varit så intresserade

Innan projektet drar igång i klassrummet utför jag tema "Mental träning och spänningsreglering" på idrotten.

Vi startar med en föreläsning om stress och eleverna arbetar i "bikupor" och delar med sig av tankar kring stress.

Vad är det som stressar dig? Hur reagerar du på stress? Hur påverkar sociala media dig? Hur ser dina sovrutiner ut? När känner du dig lugn?

Därefter får eleverna prova olika avslappningsövningar under ett antal lektioner.

Vi varvar Yoga och mindfulness med spänningsreglering. Ibland en hel lektion men oftast efter en kortare "tuff" fysisk aktivitet.

Vi reflekterar varje vecka över hur det går. Vilka svårigheter stöter vi på? Eleverna delar med sig av tankar och erfarenheter.

Dagens ungdomar är fantastiska! Att det finns en längtan att få prata om stress är uppenbar. Den psykiska ohälsan ökar med skrämmande siffror år för år och med Covid 19 har den tagit ett ytterligare språng.

Jag är övertygad om att vi kan ge eleverna redskap för att hantera stress och oro. Rörelse i all ära men vi som arbetar med kroppen som redskap kan ge våra elever ytterligare en dimension. Att lära sig koppla kropp och hjärna är att ge kunskaper för livet.

Psykisk ohälsa står bakom över 50 % av all sjukskrivning idag och fler unga än någonsin är långtidssjukskrivna pga stressfaktorer.

Vi står inför ett stort samhällsproblem och det är dags att skolan vågar ta sig an detta ämne. Det räcker inte med att anställa fler inom elevhälsan. Tystnadskulturen behöver brytas.

Vi behöver våga prata om psykisk ohälsa utan att förstora upp det.

Mental träning och spänningsreglering ligger som centralt innehåll i idrottsämnet på gymnasiet men enligt flera studier är det väldigt få lärare som ger denna del särskilt mycket tid. Brist på utbildning är en av anledningarna. Dags för lärarhögskolorna att uppmärksamma detta högaktuella ämne?

Nu rullar vi på Spyken igång höstens "stressless" och vi är mer laddade än någonsin!

Pedra Wolde

pedra.wolde@lund.se



Hjärt-lungräddning är en fråga om liv och död

av Anette Hansson

Chansen att överleva ett hjärtstopp beror till största delen på att människor i den omedelbara närheten kan starta HLR och att det finns en hjärtstartare i närheten. Att enbart utföra HLR med omväxlande 30 kompressioner och 2 inblåsningar fördubblar chansen för personen att överleva.

Med detta i tankarna började jag fundera på hur det är på min skola. Många är vi som gått en grundkurs under utbildningen eller på någon studiedag, men möjligheten till repetition och uppdatering är begränsad.

För att kunna hjälpa till så att kollegor och medarbetare på skolan får möjlighet till detta bestämde jag mig för att fortbilda mig till instruktör i HLR.

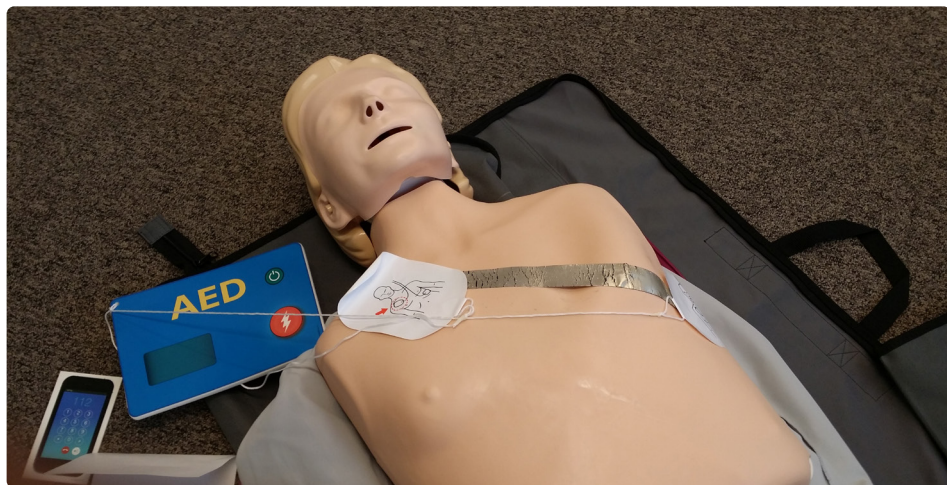
Jag kontaktade HLR rådet för information om kurstillfällen och genom stipendium från Föreningen GCI blev denna fortbildning möjlig redan nu.

Innan kursdagen skulle man förbereda sig både genom att läsa kursmaterialet, titta på ett antal instruktionsfilmer och praktiskt träna på, i mitt fall, en Mini Ann.

Själva kursdagen blev en innehållsrik och intensiv dag där instruktion och praktik varvades. Eftersom vi deltagare hade skiftande yrkesbakgrund blev det även flera intressanta diskussioner. Både filmer och annat användbart material finns tillgängligt på HLR rådets hemsida, www.hlr.nu.

Tack för möjligheten att gå denna viktiga fortbildning!

Anette Hansson



Träningsresa till Fuerteventura - tredje gången gillt!

av Anna-Sara Carlsson

I år har jag haft min idrottslärarexamen i 13 år och vi kan konstatera att mycket har hänt sedan den där examensdagen då vi sprang, rullade, hoppade eller kullerbyttade oss nerför tjockmattorna i en av salarna på GIH i Stockholm.

Jag har under mina år som idrottslärare sökt stipendiepengar från Föreningen GCI två gånger tidigare. Första gången satte dock en knäoperation käppar i hjulet och andra gången var jag inlagd på sjukhus en stor del av året då jag hade en nerv i kläm som man inte fick bukt med. När jag tänker tillbaka på detta så blir man ju nu otroligt glad för att ha fått möjligheten att genomföra en studieresa. Det är verkligen inte en självklarhet att kroppen fungerar och jag känner nu en oerhörd tacksamhet för att ha en kropp som fungerar, både för arbete

som idrottslärare samt för träning på den nivå som jag själv önskar kunna hålla.

Idag arbetar jag som idrottslärare på Östersunds Gymnasium. Jag undervisar också i engelska samt i flertalet kurser på Barn- och fritidsprogrammet. Jag är här på ÖG ensam undervisande idrottslärare och därför kan en resa som denna göra att man får nya inputs och upplevelser som kan bidra till att min undervisning får sig ett lyft.

Därför har jag verkligen sett fram emot att få göra den här resan och att få egen tid för utveckling, att träna, prova på nya aktiviteter och inspireras till nya rörelser och övningar. Jag är nu i efterhand väldigt nöjd över mitt val av resa. Detta upplägg passade mig perfekt!



Jag valde att boka min resa med Apollo under vecka 10, till Fuerteventura. Denna vecka hade man på La Pared - Powered by Playitas en gästinstruktör som heter Amanda Holgersson som hade både Yoga, Cirkelträning, Dance Fitness, Core och Aqua-pass etc. Utöver det kunde man boka in sig på andra fysiska pass, hyra mountainbikes och ta surfkurser. Förutom övriga fysiska pass så valde jag också att göra de två sistnämnda. Dessa skulle visa sig vara rejäla utmaningar, var och en på sitt sätt.

Under veckan genomförde jag fjorton olika pass på anläggningen plus en heldag på mountainbike, joggingturer, promenader och 45 minuters sportmassage. Detta under dagar med strålande sol och ljumma vindar i ett kargt och bergigt landskap.



Det jag främst tar med mig från resan är en hel del nya övningar och påminnelser om övningar där du endast behöver kroppen som redskap. Jag fick med mig en hel del core-övningar som jag redan nu har tagit med mig rätt in i undervisningen. Amandas känsla och inspiration på danspassen gjorde också att jag en kväll gjorde en egen dans på hotellrummet som jag nu ska låta eleverna få lära sig. Aquapassen var också något som jag önskar kunna genomföra i min egen undervisning.

När eleverna kommer till simhallen och vi kör simning eller rörelser i vatten så är det ofta eleverna reagerar över hur jobbigt de tycker det är att simma och vissa kommer inte ihåg när de simmade sist. Det är tydligt att det inte är en självklarhet att de själva åker och simmar eller rör sig i vatten och därför känner jag att det kan vara viktigt att kunna erbjuda det under gymnasietiden.

Något annat jag tar med mig från resan är även personlig utveckling. En del av den utvecklingen var ju att faktiskt genomföra en resa alldeles ensam, till ett ställe som jag tidigare aldrig varit på. Men jag tänkte också att jag skulle våga utmana mig själv än mer under resan. Och det tycker jag att jag gjorde.

Dels genom att boka in mig på en surfkurs. Det är väl aldrig något som jag någonsin tänkt att jag skulle göra men när jag läste på om hotellet och att man erbjöd det och det alldeles bredvid hotellet låg en bra surfing-

beach bidrog ju helt klart till enkelheten att faktiskt boka det. Och svårt var det! Timing, explosivitet, styrka och balans är viktiga delar för att kunna komma upp på brädan. Sedan ska man också då hitta balansen och behålla den. Svårt men riktigt kul. För en som växte upp bredvid badhuset och älskar vatten så var det ju riktigt härligt att bara få hänga i riktigt stora och härliga vågor. Kom jag upp då? Njae... jag kom väl kanske upp, kunde känna att jag surfade i kanske två sekunder - sen for jag ner. Men coolt var det!



Andra delen i min personliga utmaning var mountainbiketuren som jag bestämde mig för att ge mig ut på, på egen hand.

Jag hade bestämt mig för en tur som var 18 km och som skulle ta mig från västra kusten till den östra kusten - Costa Calma, och sedan tillbaka. Nu var det bara så att när jag väl kom hem så hade jag cyklat en mil längre, ägnat

många minuter åt att cykla fel, höjt min sadel otaliga gånger eftersom den hela tiden valde att åka ner, fått punka, bytt och pumpat däck och sedan på vägen tillbaka cyklat i rejäl motvind med sanden som typ peelade huden. Om det blev en utmaning? Oh ja! Men så nöjd när jag kom tillbaka, att jag faktiskt gjorde det. Även om jag var helt slut både fysiskt och psykiskt. Avslutningsvis vill jag rikta ett stort tack till Föreningen GCI som gjorde det möjligt för mig att genomföra den här resan. Resan berikade mig, både mentalt och fysiskt.

Tredje gången gillt!

Anna-Sara Carlsson



Träning i New York med Springtime Travel

av Anna Bystedt Bergkvist

Hela resan var fullkomligt magisk och hade allt man kan önska sig och mer därtill. Vi var ett härligt gäng tjejer som gick omkring i ett lyckorus och hann med så mycket så att en vecka kändes som tre. Sedan hade jag också turen att en stor del av veckan få umgås riktigt tajt med och lära känna systrarna Kallur, en stor ära förstås.

De har så genuint fina personligheter, är avslappnade, jordnära, ödmjuka och bjuder på sig själva hela tiden. Vi bodde på ett jättefint hotell med bästa läge.

Vad gäller träning under veckan blev det en salig blandning. Varje morgon tog vi en löparrunda till/i Central park, där vi två morgnar hade löpskolning med systrarna Kallur med en massa bra tips. T.ex. att man ska tänka att någon drar en i håret rakt upp för att få en bra hållning, att alla leder (fot, knä, höft) ska vara ovan varandra, att man tittar upp och inte ner i backen, vara något framåtlutad, att trycka fram höften, att foten sätts i rakt under kroppen, att dra upp knäna lagom långt och ha böjda indragna aktiva armar som jobbar i löpriktningen och bara rör sig i axelleden (mindre energiåtgång).

Vidare ska tårna peka lite uppåt vid landning för en snabbare kontakt. Det är bra att nyttja farten i nedförsbackar och inte bromsa. De hade en hel del roliga övningar för att träna in detta.

Det är heller inte dumt att göra halvdana benböj som att twerka lite innan löpning, då det smörjer lederna bra och minskar slitage. Vi avslutade passen med några stegringslopp (koordinationslopp), där vi successivt ökade farten under 150 meter ett par gånger och det gör man dagen innan ett lopp för att bli pigg i benen. Det fungerade faktiskt!

Vi hade också rörlighetsträning efter joggingturerna och en morgon hade vi yoga i parken och en annan var det Soma Move där man arbetar med kroppen som motstånd och underlaget som redskap. Lustfyllda rörelser avlöser varandra och du jobbar mycket med styrka och kraftfulla andetag samtidigt som du blir smidig. Riktigt kul pass!

Jag följde även med Sanna och Jenny och körde ett 3 timmars-pass parkour vid Hudson river en kväll. Då fick jag en hel uppsjö med nya övningar att köra i min undervisning, som dos a dos i krabbgång mot varandra, liggande axelbrottning eller ringkedja med hoppsasteg i sidled. Det var också många övningar som byggde på att hoppa och landa med balans i roliga variationer.

En morgon sprang vi New York tjejmil - vilken folkfest! Sista morgonen följde jag med Kallurs och testade Hip Hop Vinyasa Yoga i en av de trendigaste träningslokalerna i NY.



Lokalen var liten och mörk med tända ljus. Passet började med klassisk yoga-musik där vi fick ett antal rörelser och sedan skulle vi köra dessa i ett flow och då satte de på Hip Hop-musik samt höjde värmen rejält. Det var så coolt, men också lite svårt att hänga med. Vi blev sjöblöta och fick nya rörelser emellanåt. Efter passet kände vi oss behagligt smidiga. Till denna träning kan adderas promenad om ca. 30 000 steg/dag.

Förutom träningen hann vi med en hel del annat förstås. Suveräna ledare såg till att vi hade det toppen hela tiden. 4 timmars buss-sightseeing med svensk guide i NY, World Trade Center, vandring genom de olika stadsdelarna, utforskning av tunnelbanesystemet, Empire State Building, guidad tur i Brooklyn och innan vi vandrade Brooklyn Bridge åt vi Lobster role, korvbröd med hummer, som var sanslöst gott. Det blev många restaurangbesök förstås.

Vi gick också över High Line, gick på jazz-klubb, flera roof-top-barer med underbar utsikt och vi bara skrattade oss igenom hela resan.

The Phantom of the Opera hade en scenografi som var hänförande, så verklig. Shoppingen på Woodbury outlet var också en höjdpunkt, liksom picknicken med champagne och jordgubbar i Central park efter loppet samt den avslutande festmiddagen, där jag för tredje gången blev bordsdam åt Sanna. Så intressant och spännande att höra systerarna delge sitt liv, det toppade allt.

Det blev en vecka jag aldrig kommer att glömma med många intryck att smälta och jag kom hem med ett stort leende på läpparna och fylld av energi.

Riktigt varmt TACK till GCI för ett bra bidrag till denna resa med riktigt användbar fortbildning!

FUNtasifabriken på Mallorca

av Malin Sandberg m fl

Sommarlovet började på bästa sätt med en funtastisk fortbildning i dans på Mallorca.

Vi var 20 pedagoger från olika skolor och stadier runt om i vårt avlånga land, alla med samma målsättning att förkovra oss i dans och rörelseglädje.

I kursplanen för idrott och hälsa framgår det både i syftet och det centrala innehållet att eleverna ska röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang och ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra. De ska även träna sin takt och rytm i lekar, danser och rörelse till musik.

Fortbildningen gav oss nya idéer och tips på hur vi i skolan kan jobba vidare med detta på ett glädjefyllt och inspirerande sätt. Det är positivt för våra elever eftersom de får fler och tydligare möjligheter att känna glädje och trygghet i dans och rörelse till musik. Samt att upptäcka dansens alla former, som tex. pulshöjande aktivitet och träningsform.

Vi har under den här veckan gått igenom beprövade danser och upplägg anpassade för olika stadier och elevgrupper. Dansgenrer och dansteman som vi har gått igenom och praktiskt utövat är bla street, bollywood och



sport danser. Vi har använt rekvisita så som sjalar, bandyklubbar, maracas för att förstärka danserna både visuellt och emotionellt.

Utöver danserna har vi även fått med oss hur vi kan använda oss av digitalisering som arbetssätt genom att eleverna får ta del av de färdiga filmade koreografierna via t.ex. flipped classroom. Ett arbetssätt som även kan tydliggöra bedömningskriterierna. Ytterligare ett exempel är att delge våra kollegor med färdiga "brain breaks" med dansrörelser i klassrummen.

På kursen möttes en mångfald av pedagoger med olika erfarenheter som har varit inspirerande genom pedagogiska samtal och möten sinsemellan.

Vi tar med oss tips från varandra så vi kan utveckla oss själva, våra kolleger genom tex en fortbildningsdag samt anpassa vår undervisning.



Vårt mål är att få in rörelse till musik i elevens skoldag på ett naturligt sätt tex raster, temaarbeten, pulshöjande aktiviteter, rörelsepauser osv.

Första dagen på fortbildningskursen presenterades vi för Funtasifabriken (Elin och Caroline samt en musikproducent) nysläppta låt "Pepp" Tanken med låten är att inspirera till mer rörelse för ungdomar i Sverige, där forskningen tydligt visar på att dagens barn och ungdomar rör sig för lite. Vi fick förslag/tips på en koreografi med olika svårighetsgrader som vi kan använda oss av i vår undervisning och att med hjälp av denna låt kunna få igång "rörelseSverige"!

Fortbildningen har gett mig möjlighet att göra dansen tillgänglig för alla elever och pedagoger genom mindre traditionella danser med aktuellt tema, tex dataspeldans, sportdanser och Let's Dance.



Den här fortbildningen har gett oss möjlighet att integrera ämnen och skapa en VI känsla på skolan. Ett tema under veckan var "massdanser" vilket innebär danser i stora grupper eller kanske t.om hela skolan.

Vi dansade också "jorden runt", detta innehöll danser från olika delar av världen som inspirerande till att arbeta med allas lika värde. Vår förhoppning är förstärka mångfalden och olika kulturer i skolan. Värdegrundsarbetet i idrott och hälsa är ett av våra viktigaste uppdrag, tack vare denna fortbildning har vi getts möjlighet att genom dans och rörelseglädje arbeta ännu mer med detta i praktiken.

Jag tackar för en funtastisk fortbildning och riktar ett stort tack till Föreningen GCI som gjorde det hela möjligt!



Minnesord

Till minne av Monica Eliaeson

Några ord om vår kurskamrat Monica Ekstedt, född 1932 och examinerad 1955.

Vi var kurskamrater och blev trots att hon var ”röda laget” och vi var ”gula” tidigt goda vänner. Monica var ett sällskapsgeni i vår kurs och höll länge i livet kontakt med många ur olika lag, besökte dem när hon var i närheten och fick vänner i alla läger.

Vi gula med ”Pricken” i spetsen träffades kontinuerligt men med ganska långa mellanrum, barn, jobb och resor tog sin tid. Vi träffades hemma hos varandra och bytte tankar om livet.

Monica var alltid alert, gick på Föreningen GCIs kurser trots att hon inte jobbade i Stockholms skolor mer än ibland. Tennis och frivillig gymnastik var hennes gebit och hon inspirerade oss. Det är vi glada och tacksamma för!

*Märta Kleberg Bönnelyche,
Ulla Karlberg Bergraham*

Till minne av Eva Hedberg

*Eva Hedberg, 1945-2020.
Utdrag ur en tidigare publicerad text.*

Eva tog studenten på Katedralskolan i Uppsala och därefter studerade hon till gymnastikdirektör på GIH i Stockholm, där hon även tjänstgjorde som lärare några år. Hon var även lärare på Katedralskolan i många år innan hon avslutade sin karriär inom lärarutbildningen vid Uppsala universitet. Hon var en mycket skicklig pedagog och tilldelades bland annat Universitetets pedagogpris för sina insatser.

Gymnastikintresset började tidigt och hon tillhörde snabbt elitgruppen inom GF Uppsalaflickorna. Hon tävlade först inom artistisk gymnastik både individuellt och i trupp men det var inom grenen Gymnastik Modern, numera rytmisk gymnastik, som hon blev mest framgångsrik.

Hon är den första svenska mästarinna och vann SM sammanlagt tre gånger. RM fyra gånger (innan grenen fick SM-status). Hon deltog på flera BM och kom som bäst nia. När hon slutade som aktiv gymnast blev hon framgångsrik

tränare, som resulterade i att flera av hennes adepter blev svenska mästare och deltog både i NM och VM. Hon var också aktiv inom Svenska Gymnastikförbundets RG-kommitté och hade landslagssupdrag under flera år.

När gymnastiken fejdade ur blev Evas stora intresse tennis, golf och skidåkning. Som den perfektionist Eva var blev hon skicklig i allt hon tog sig för. Hon ville vara bäst, men var generös och peppande mot andra.

Eva har under alla år varit med i vår grupp som består av gymnaster som varit med sedan GF Uppsalaflickorna bildades 1957. I över 60 år har vi hållit ihop och träffats årligen under aktiva och trevliga former där Eva alltid varit med som en positiv och nära vän.

I övrigt har gruppen med glädje medverkat på Uf:s alla jubileumsfestligheter och uppvisningar. Delar av gruppen är än idag aktiva seniorer och uppträder på uppvisningar och medverkar på internationella gymnastikfestivaler. Eva var en av Uppsalaflickornas främsta gymnaster och ledare och vi har följt henne och hennes fantastiska och gedigna karriär genom åren och det är en stor sorg och saknad att hon lämnat oss så hastigt.

Uppsala i augusti 2020

Ann-Britt Ferngren, Annemarie

Sandqvist, Britt-Marie ”Bitte” Nilsson, Carla Magnsjö, Eva Leijonhufvud, Ing-Lill G:son Lindquist, Jane Engström, Karin Elenbring, Karin ”Kajsa” Sundberg, Lena Hasselgren, Lena Sundman, Margareta Sund, Margareta Westerling, ”Mimmi” Friberg, ”Kicki” Kirvall, Maud Pettersson, Maud Riesten och Yvonne Ekman samt GF Uppsalaflickornas personal och styrelse.



Till minne av Britta Johansson

Britta Johansson – 1919-2020, Gymnastikprofil i Ronneby.

Utdrag ur nekrologer av Mats Blenow och Barbro Engkvist.

Britta examinerades på GCI 1942 och kom så småningom till Ronneby som gymnastiklärare och startade vid sidan av sitt arbete 1963 föreningen Ronnebyflickorna. Senare har generationer av gymnaster varit engagerade i föreningen. Den var inriktad på alla åldrar, från små barn till de allra äldsta gymnasterna.

Fler och fler ville vara med och det blev snart många olika grupper uppdelade och fördelade på ålder och färdighet. Till dessa behövdes ledare och Britta intresserade, inspirerade och utvecklade oss gymnaster. Hon såg till att vi kom med på ledarkurser på distriktsnivå

och hon gav oss förtroende och självförtroende att delta i kurser, även i större sammanhang, tillsammans med ledare från olika delar av landet. Kunskaperna från ledarkurserna fick vi, med Britta som god förebild, användning för i vår roll som ledare och hjälpledare i den växande verksamheten.

Ronnebyflickorna utvecklades och växte till en riktig attraktion under Brittans ledning. Med engagemang och entusiasm har hon som ledare under många år planerat och genomfört uppskattade resor utomlands där truppen gjort bejublade uppvisningar.

När Britta fyllde hundra år i februari förra året kom ett hundratal gäster till festsalen i Ronneby. Många av hennes tidigare adepter fick chansen att gratulera henne och minnas dagarna i gymnastikhallarna tillsammans.

Britta Johansson har i sitt ledarskap fostrat många ledare och utvecklat väldigt många gymnaster både fysiskt och mentalt. Britta fick oss att tänja våra gränser många gånger.

Tack Britta för ditt engagemang och din envishet.



Till minne av Margareta "Lillan" Zethraeus, 1925-2019

Gymnastikdirektör Margareta "Lillan" Zethraeus, Stocksund, har som tidigare meddelats gått bort i en ålder av 94 år. Hennes närmaste sörjande är sönerna Bo, med familj, och Tom.

Lillan föddes in i en industri-familj som dotter till Greta Nordlander och Henry Tham, med bröderna Per och Gustav. Hennes tidiga uppväxt var i Sörmland, därefter kom Stockholm, Östermalm, att bli den plats där hon växte upp med skolgång på Lyceum. Idrott var Lillans stora intresse och hon bestämde sig tidigt för att bli gymnastiklärare. Så blev det också.

Åren 1948-1950 utbildade sig Lillan till gymnastikdirektör. Hon fick tjänstgöring på Sveaplansgymnasium för flickor, men började

regelbundet vikariera på Kungliga Gymnastiska Centralinstitutet (GCI), nuvarande Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH), bland annat för kvinnliga kolleger som fått i uppdrag att bygga upp gymnastiklärarutbildningar i andra länder.

Lillan anställdes vid GIH åren 1971-1989, och då som lärare i gymnastik, undervisningsövning och som resurslärare i friluftsliv på vinterutbildningen. Lillan var aktiv gymnast i Stockholmsflickorna, och därefter i Stockholms Studenters idrottsförening (SSIF), där hon också kom att bli en mycket uppskattad ledare under många år.

Trots en dykolycka på Saltarö i slutet av 1950-talet, vilken medförde en lång konvalescensperiod och en stelopererad nacke, fortsatte Lillans involvering i gymnastik.



Under 1950-1970-talen var hon gymnastikdomare på nationell och internationell nivå inom det som idag kallas artistisk gymnastik. Hon dömde även vid de olympiska spelen. Gymnastiken var en drivande kompass under en stor del av Lillans liv, men hennes idrottsintresse sträckte sig utöver detta.

Hon låg bakom etableringen av Dockan, den första curlingklubben för damer i Sverige. Och curling kom att bli den idrott som hon bedrev högt upp i åldern. Genom curlingen träffade hon sin make Yngve. Bröllopet skedde i Bangkok, under en hemresa från Manila på Filippinerna, där Lillan erhållit uppdraget att etablera en gymnastiklärarutbildning för kvinnor.

Lillan var en karismatisk lärare, ledare och person, en förebild: klok och omtänksam, rak och "spänstig". Lärosätet GCI/GIH, tidigare studerande och gymnaster är tacksamma över att ha fått berikats av hennes kompetens och personlighet.

Suzanne Lundvall, prefekt, GIH, f.d. GIH-studerande, Kristina Staël von Holstein, f.d. gymnast och GCI-studerande Ann Sjöberg, f.d. gymnast och GCI-studerande.

Byängsgården

vår pärla i Tällberg

Sedan 1985 äger föreningen ett hus i Tällberg. Under årens lopp har huset blivit föremål för ett omhändertagande som heter duga. Med utsökt smak och fin känsla för detaljer och helhet är huset nu ett modernt "slott" som står till våra medlemmars förfogande.

Du som ännu inte varit gäst i huset får en försmak av bifogade bilder, tagna av vår nuvarande "husförvaltare" Eva Kraepelien Strid. Tack vare tidigare ansvarigas arbete med husets omvårdnad, och det senaste årets förbättringsåtgärder under Evas ledning, och outtröttliga arbete, är huset från och med december tipp-topp på alla sätt.

Styrelsen och Föreningen GCI:s medlemmar riktar sitt tack!

För att hyra detta ställe går du in på vår hemsida, www.gci.nu, och söker efter Byängsgården.

Välkommen!



Årsmöteskurs – FUNtasifabriken 2020

av Elin Buchar och Caroline Hägglöf Bonnedahl

I våras fick vi möjligheten att bjuda på en FUNtastisk förmiddag - en praktisk dansworkshop med oss i FUNtasiFabriken.

Så härligt att få dansa tillsammans med en massa glada idrottslärare, många kära återseenden i Dansstudion på GIH!

Vi valde en låt som inspirerar till dans, presenterade en koreografi i tre olika nivåer för att det ska passa för grupper i olika åldrar men framförallt utifrån dansvana.

Tanken med den här dansen är att den ska kunna användas som en skoldans, dvs hela skolan ska kunna dansa tillsammans, alla på sin nivå. Perfekt att sätta på i samband med större samlingar och evenemang på skolan.

Vi är så glada att vi fick förtroendet att vara med den här dagen och vi hoppas att vi inspirerade till mer dans i skolorna!



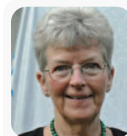
Föreningen GCI:s styrelse 2020



Suzanne Lundvall
Ordförande
Torphagsvägen 20 B
114 18 Stockholm
Tel: 073-368 68 87
suzanne.lundvall@gih.se



Ninni Kyséla
Kursadministratör
Spångavägen 105 C
168 57 Bromma
Tel: 070-656 02 20
kysela@telia.com



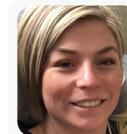
Margaretha Norheden
*Vice ordförande,
fondförvaltare*
Vinterbrinksvägen 55
133 32 Saltsjöbaden
Tel: 073-621 53 29
maggie.nor@telia.com



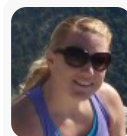
Anna Tidén
*Medlemsrekrytering,
marknadsföring*
Vapengatan 15 2tr
126 52 Hägersten
Tel: 070-656 02 20
anna.tiden@gih.se



Marianne Beckman
Sekreterare
Ekovägen 36
187 41 Täby
Tel: 073-985 51 85
marianne.beckman1224@gmail.com



Karin Wirén
Webbansvarig, sociala medier
Persbergsbacken 54
123 43 Farsta
Tel: 070-849 09 53
karinwiren5@gmail.com



Carina Murblad
Kassör, registeransvarig
Sjövägen 44 B
141 42 Huddinge
Tel: 070-666 06 72
foreningengci@gmail.com



Beatrice Gibbs
Medlemsrekrytering
Storbergsvägen 45
141 41 Huddinge
Tel: 070-734 87 14
beatrice.gibbs@hotmail.com



Ingrid Bergström
Stipendieansvarig
Gustaf Hööks väg 12
131 47 Nacka
Tel: 070-467 44 48
foreningengci@telia.com



Eva Kraepelien Strid
*Stugförvaltare, adjungerad
till styrelsen*
Igelkottsvägen 28
191 46 Sollentuna
Tel: 070-960 17 37
gci.byangsgarden@gmail.com

Styrelsen

fr. vänster till höger: Marianne Beckman, Anna Tidén, Suzanne Lundvall, Ninni Kysela, Ingrid Bergström, Karin Wirén, Carina Murblad, Beatrice Gibbs, Agneta Fryxell och Maggie Norheden.



Förvaltningsberättelse för år 2019

Föreningens ändamål

Föreningen GCI har till ändamål att arbeta för sammanhållningen mellan gymnastikdirektörer/idrottslärare samt att underhålla och öka medlemmarnas intresse för och kunskap i gymnastik, lek och idrott. Detta sker genom kurser, föredrag och diskussioner.

På styrelsen för Föreningen GCI åligger att

- anordna fortbildningskurser
- ansvara för förvaltningen av föreningens fonder och att utdela stipendier
- utgiva årsbok
- ansvara för föreningen tillhörig fastighet
- stå till tjänst med råd och upplysningar åt medlemmar
- utge årsberättelse.

Styrelsen för Föreningen GCI får i enlighet med §7 av de för föreningen gällande stadgarna avlämna följande berättelse för verksamhetsåret 2019.

Styrelsen har under 2019 utgjorts av följande personer:

Suzanne Lundvall	<i>ordförande</i>
Margaretha Norheden	<i>vice ordförande och fondförvaltare</i>
Ingrid Bergström	<i>stipendieansvarig</i>
Marianne Beckman	<i>sekreterare</i>
Ninni Kysela	<i>kursadministratör</i>
Carina Murblad	<i>kassör och registeransvarig</i>
Anna Tidén	<i>medlemsrekrytering och marknadsföring</i>
Karin Wirén	<i>webbansvarig/soc. medier</i>
Beatrice Gibbs	<i>medlemsrekrytering</i>
Eva Kraepelin-Stridh	<i>adjungerad till styrelsen i frågor rörande Byängsgården</i>
Eva Hellström-Boström	<i>adjungerad till styrelsen som redaktör för årsskriften</i>

Revisor har under år 2019 varit auktoriserad revisor Tomas Randér, RETORA revision och rådgivning, Täby - samt **lekmannarevisorer** Agneta Lundeberg och Ebba Modén.

Valberedningen har under 2019 utgjorts av följande personer:
Jane Meckbach *ordförande*, Marie Nyberg samt Tove Ellberg.

Styrelsemöten

Styrelsen för Föreningen GCI har under året haft åtta protokollförda styrelsemöten samt årsmöte:

Tisdagen den 15 januari
Lördagen den 16 februari
Tisdagen den 5 mars
Årsmöte lördagen den 16 mars
Torsdagen den 25 april
Tisdagen den 28 maj
Onsdagen den 28 augusti
Tisdagen den 22 oktober
Måndagen den 9 december

Kursverksamhet under 2019

Lördagen den 16 mars	Årsmöteskurs Plats : GIH ”En skola för alla” workshop Kursledare: Kristian Persson och Fredrik Pihlqvist Deltagare: 31 st
----------------------	--

Tisdagen den 19 november	Höstkurs Plats GIH ”Ungas hälsa” föreläsning Kursledare: Erik Hemmingsson, Docent och överviktsforskare Deltagare: 23 st
--------------------------	--

Seniorsektionen

Seniorsektionen är ett bra och positivt komplement till Föreningen GCI. Verksamheten bestående av kurser och träffar, ger möjlighet till både social samvaro, diskussioner, kunskaper och färdigheter. Se kursverksamheten!

Seniorsektionen har haft följande sammankomster:

Torsdagen den 21 mars	Jazzdans med vår egen evigt dansanta Monica Beckman Fika med tips om egenvård Deltagare: 15 st
Onsdagen den 24 april	Stadsvandring i Norra Djurgårdsstaden Guide: Lasse Johansson Deltagare: 17 st
Torsdagen den 12 september	Stadsvandring i Gamla Stan Guide: Lasse Johansson Deltagare: 18 st
Onsdagen den 27 november	”Våra goda bakterier” Föreläsare: Lotta Johansson, BioGaia Deltagare: 28

Ansvariga detta år har varit Susanne Levén och Maggie Norheden.

Stipendier

Utdelade år 2019

Ur Stiftelsen Elin Falks stipendie- och understödsfond och ur Stiftelsen Föreningen GCI:s Samfond har stipendier beviljats till följande medlemmar:

Namn		Avser
Agné	Pia	Träningsresa, golf
Ahlberg	Louise	Yogakurs
Berg	Jenny	Bodybalance instruktör
Bergström	Ingrid	Studieresa, Gymnaestradan
Björkdala	Anna	Träningsresa
Björling	Britt Marie	Stöd vi försvagad hälsa
Blomstedt	Jenny	Funtasifabriken
Bouhli	Amina	Träningsresa
Brunö	Lotta	Funtasifabriken
Bystedt	Anna	Träningsresa
Carlsson	Anna Sara	Träningsresa
Dahlström	Sofie	Träningsresa, Springtime
Damberg	Helena	Funtasifabriken
Ejderhamn	Britt Marie	Stöd vid försvagad hälsa
Fasth Schilström	Emma	Funtasifabriken
Fogelberg	Johanna	Träningsresa
Fredriksson	Mia	Träningsresa
Fritzsche	Anna	Träningsresa
Gustafsson	Josefine	Träningsresa
Hammarlund	Malin	Funtasifabriken
Hellström Boström	Ewa	Vandringsresa
Holmberg	Frida	Träningsresa
Holtz	Agneta	Träningsresa
Häll	Sandra	Träningsresa
Jackson Bonnedahl	Karin	Stöd vid försvagad hälsa
Jansson	Annika	Stöd vid försvagad hälsa
Lantto	Christina	Föreläsning, Birmingham
Lindahl	Birgitta	Funtasifabriken
Luhmer	Petra	Yogakurs
Molnar	Gabriella	Stöd vid försvagad hälsa
Mononen	Lenita	Funtasifabriken

Månsson	Elin	Funtasifabriken
Mårtensson	Anna	Funtasifabriken
Niiranen	Johanna	Funtasifabriken
Nilsson	Kerstin	Studieresa, Taiwan och Japan
Nuutinen	Kajsa	Funtasifabriken
Olofsson	Ann-Charlotte	Funtasifabriken
Persson	Linda	Funtasifabriken
Persson Golander	Christina	Träningsresa, Friskis och Svettis
Rustner Eklann	Eva	Yogakurs
Rydell	Agneta	Träningsresa, rekreation
Rydin	Susanne	Stöd vid försvagad hälsa
Sandberg	Ingrid	Träningsresa, Kroatien
Sandberg	Malin	Funtasifabriken
Sandberg	Åsa	GIH konvent
Skoog	Kerstin	Funtasifabriken
Steen	Pernilla	Funtasifabriken
Strannelid	Eva	Träningsresa
Sundén Andersson	Kristina	Funtasifabriken
Svensson	Tove	Träningsresa
Tejfors Nadarevic	Pernilla	Träningsresa
Thorsén	Britt Marie	Träningsresa
Thorstensson	Birgitta	Studieresa till Stockholm
Wallgren	Ann-Kristin	Stöd vid försvagad hälsa
Wanbro	Git	Träningsresa
Vestman	Susanne	Träningsresa
Zachrisson	Charlotte	Stöd vid försvagad hälsa
Zätterström	Barbro	Stöd vid försvagad hälsa

Totalt har 698 800 kr delats ut i stipendier under 2019.

Årsavgift

Årsavgiften för 2019 har utgått med 150 kronor.

Medlemmar

Antalet medlemmar har under året varit 714 st, varav 180 ständiga medlemmar och 6 stycken hedersmedlemmar. Under året har 24 stycken nya medlemmar tillkommit.

Resultat och ställning

Föreningens redovisade resultat för räkenskapsåret och den ekonomiska ställningen vid räkenskapsårets utgång framgår av efterföljande resultat- och balansräkning.

Byängsgården

Byängsgården har varit uthyrd i 18 veckor, 9 weekends och 7 enstaka dagar, varav GIH:s har haft en konferens och Föreningen GCI:s styrelse har haft ett styrelsemöte i huset. Receptionen på Greens Hotell har som tidigare haft hand om nyckeln och Mabergs All-service har skött de gröna ytorna.

Följande reparationer och åtgärder har genomförts: Fasaden på entrésidan, den västra sidan, samt norra sidan och dess fönster är ommålade liksom entrétrappan. Gillestugans vävtapet har målats och är numera ljus. Internetkabel har dragits in men är ännu inte uppkopplad. Ett städskåp har inretts i garderoben i genomgångsrummet på övre plan och en ny dammsugare har köpts in dit.

En ny garderob för kompletterande sängutrustning på övre planet finns numera i stora sovrummet. Värmepumpens inre motor är utbytt och den yttre har fått nya upphängningsanordningar för att dämpa bullret.

Ny diskmaskin är inköpt. Sotning och brandskyddsinspektion har gjorts i december. Gärdesgården i norr, som blåst ned, är åter på plats.

Styrelsen har beslutat om nya hyreskostnader, elkostnaden ligger numera i grundhyran. Nytt bokföringssystem, Fortnox, har införts.

Ny förvaltare, Eva Kraepelien-Strid, och tidigare förvaltare, Agneta Fryxell, har delat på ansvaret för uthyrningen under året.



Ekonomisk redogörelse

Föreningen GCI

Org.nr 802001-1915

Årsredovisning Kassör Byäng Kurser

2019

Balansräkning 2019-12-31

Oms.tillg

Bank 69 870

Anläggn.tillg

Aktier 0

Sa anläggningstillg 69 870

Summa tillgångar 69 870

Skulder och eget kapital

Skulder

Eget kapital vid årets ingång 119 631

Felinbetalning plusgiro -800

Årets resultat -48 961

Summa skulder och eget kapital 69 870

Resultaträkning

Intäkter 19 01 01 - 19 12 31 0

Medlemsavgifter 63 915 63 915

Kursavgifter 1 000 5 500 6 500

Hyror 142 167 142 167

Intäkter övrigt 50 000 50 000

Summa 64 915 192 167 5 500 262 582

Kostnader

	Medlem	Byäng	Kurser	Summa
--	--------	-------	--------	-------

Gåvor representation 1 118 494 1 612

Datakom./programvaror 13 485 13 485

Bankkostnader 3 145 856 783 4 784

Kontorsutrustning 5 599 11 015 16 614

Tryck, porto årsskrift 16 638 16 638

Kurser 5 310 5 310

Årsmöte 4 548 4 548

Styrelseomkostnader 10 947 11 432 22 379

Resekostnader 3 462 3 462

El vaten 68 321 68 321

Fastighetsomkostnader 123 193 123 193

Möbler 3 034 3 034

Trädgård 3 455 3 455

Övr, omkostnader 3 418 7 822 5 781 17 021

Skatt 7 687 7 687

Summa 57 812 237 309 16 422 311 543

Resultat 7 103 -45 142 -10 922 -48 961