

## Föreningens verksamhet

Åbo kvinnliga gymnastikförening (ÅKG) grundades år 1886 och var en av de fyra gymnastikföreningar som var med och grundade Finska Kvinnors Gymnastikförbund - Suomen Naisten Voimisteluliitto 1896. År 1959 sammanslogs ÅKG med gymnastikföreningen Palästra till ÅKG Palästra. ÅKG Palästras syfte är att främja och utveckla intresset för gymnastik på svenska i Åbo. Föreningen erbjuder många olika former av motion för sina 277 medlemmar. Förutom våra populära grupper inom barn- och vuxengymnastik, har vi under de senare åren utökat vårt utbud med dansgrupper för både vuxna och barn, vilket även har ökat föreningens medlemsantal. Föreningen erbjuder även sedan långt tillbaka, föräldra- och barngymnastik, seniorgymnastik och estetisk truppgymnastik.

I slutet av varje termin ordnas en välbesökt avslutningsfest, då de olika grupperna uppträder med program. Förutom dessa uppträdanden, deltar trupperna årligen i flera tävlingar för truppgymnaster och med uppvisningsprogram på olika evenemang.

### Föreningens målsättningar

Föreningen strävar efter att gymnastiken på ett naturligt sätt ska utveckla medlemmarnas smidighet, styrka och balans och på så sätt bidra till ökat välmående. Föreningen strävar efter att erbjuda mångsidig gymnastik för sina medlemmar och erbjuda positiva upplevelser för alla. Det är viktigt att medlemmarna erbjuds olika gymnastiktimmor allt efter ålder, färdigheter och intresse. Föräldra-barngymnastiken erbjuder barnen roliga stunder i tryggt sällskap. Jumpaskola för åldrarna 4–6 och 6–8 år är en naturlig fortsättning för gymnasten. Då barnet når skolåldern kan det välja att börja med truppgymnastik eller dans. Det är viktigt att gymnastikgrupperna är lättillgängliga och att tröskeln att delta är låg. För tävlingsgrupperna i truppgymnastik skapas mer detaljerade regler.

### Utvecklandet av verksamheten

För ÅKG Palästra är det viktigt att föreningen utvecklas och lever upp till förväntningarna. Föreningen gör regelbundet enkätundersökningar bland sina medlemmar, för att kunna utveckla verksamheten i rätt riktning. Föreningen har en aktiv styrelse som träffas regelbundet och ledarträffar ordnas i början på varje termin. Under ledarträffarna går man igenom de gemensamma riktlinjerna för verksamheten och diskuterar utvecklingsmöjligheter och förbättringsförslag. Föreningen arbetar aktivt för att rekrytera hjälpledare och ledare bland sina egna gymnaster.

Föreningens ledare ansvarar för trivseln och tryggheten på gymnastiktimmarna. Ledarna ansvarar också för att timmarna är mångsidiga och välplanerade. Föreningens ledare har åtminstone deltagit i grundutbildning för gymnastikledare och uppmanas att regelbundet delta i fortbildning och skolningstillfällen. Föreningens ledare och styrelsen upprätthåller kontinuerlig dialog via e-post, sociala medier och ledarträffar.

### Synlighet

Föreningen arbetar för att öka ÅKG Palästras synlighet genom att kontinuerligt uppdatera sin webbsida, förnya sitt informationsmaterial samt synas i media.

Senast uppdaterat: våren 2018