



Starkare tillsammans! Vahvempia yhdessä!

**Wasa Unique rf
2025-2026**

Sammanfattning av projektåret 2025

Under verksamhetsåret 2025 har Wasa Unique konsekvent arbetat i linje med projektplanen för Starkare tillsammans, med målsättningen att stärka det fysiska och psykiska välmåendet hos föreningens gymnaster, tränare och ledare. Årets arbetssätt har utgått från projektets fyra huvudområden: främjande av välmående, trygg och positiv miljö, stärkt gemenskap samt förmedling av kunskap. De insatser som genomförts under året bidrar tydligt till projektets långsiktiga mål och till att skapa en hållbar idrottsmiljö som inkluderar alla medlemmar.

GENOMFÖRDA AKTIVITETER

Under året har föreningen genomfört flera temadagar, utbildningar och workshops som syftar till att höja tränarnas kompetens och ge konkreta verktyg för att stötta gymnasternas utveckling och välmående.

Utbildningsdag med Esthetic Sports Physics

Föreningens trupptränare deltog i en fortbildning med fokus på rörlighet, skadeförebyggande arbete och träningsplanering. Utbildningen bidrog till fördjupad kunskap och gav tränarna verktyg för att utveckla både träningens kvalitet och gymnastens långsiktiga hälsa.

Workshop om gemenskap

Tränarna arbetade med hur man aktivt kan stärka sammanhållningen inom grupperna samt skapa ett klimat som uppmuntrar samarbete, respekt och trygghet.

Workshop om föreningens och tränarnas värderingar

Syftet med denna insats var att förtydliga och förankra föreningens värdegrund samt utveckla en gemensam syn på ledarskap och tränarrollen.

Workshop med coach Anki Mannström

En fördjupande workshop kring tränarskap där tränarna fick reflektera över sitt ledarskap, sitt bemötande och sin roll som förebilder. Workshopen gav nya perspektiv och praktiska redskap för tränarens vardagliga arbete.

Utbildning inom anpassad gymnastik

För att öka föreningens kompetens och inkludering har tränare genomgått utbildning i att leda grupper inom anpassad gymnastik.

En frukt om dagen

En temavecka med fokus på näring, återhämtning och goda vardagsrutiner. Samtliga hobbygrupper erbjöds frukt efter träning, och en fruktkorg fanns tillgänglig i Vilpe Arena och i alla hobbygrupper under hela veckan. Insatsen syftade till att stärka gymnasternas förståelse för bra mellanmål som grund för ork och återhämtning.

Positiivinen marraskuu – Positiva november utmaningen

Under november genomfördes en temamånad för att stärka det psykiska välmåendet. Gymnaster och tränare uppmuntrades att sprida positivitet genom att ge komplimanger och lyfta goda exempel inom grupperna. Syftet var att skapa ljus och gemenskap under årets mörkaste period.

Projektförankring och fortsatt utvecklingsarbete

Parallellt med genomförda aktiviteter har föreningen fortsatt arbeta med implementeringen av Starkare tillsammans. Under året har samarbeten förbereddes med fysioterapeuter, psykologer och mentala coacher inför de insatser som fördjupas under 2026. Projektets målsättningar, syfte och arbetsmetoder har kommunicerats till tränare, gymnaster och föräldrar för att skapa en bred förståelse och delaktighet.

Sammanfattande resultat

Genom årets satsningar har Wasa Unique:

- Stärkt tränarnas kompetens och gett dem nya arbetsverktyg
- Skapat aktiviteter som stödjer både fysisk och psykisk hälsa
- Fördjupat gemenskapen inom föreningen
- Ökat medvetenheten om hållbara träningsrutiner och positiv träningskultur
- Lagt en stabil grund för projektets fortsättning under 2026

De genomförda aktiviteterna visar en tydlig utveckling mot en tryggare, mer inkluderande och välmående idrottsmiljö, och understödet har varit avgörande för att möjliggöra denna utveckling.

Vi riktar ett varmt TACK till för möjligheten att utveckla detta viktiga arbete. Tack vare ert stöd kan vi fortsätta skapa en trygg, inkluderande och välmående idrottsmiljö för alla våra gymnaster, tränare, ledare och medlemmar.