

Välkomna till Simidrottsinformationsmötet

24 sept 2024

- Döp er i deltagarlistan till:
ert namn & vilket simidrott ni tillhör
- Ha gärna er kamera på, men stäng av er mikrofon
- Mötet kommer att spelas in
- Vi börjar kl. 11.30

VÄRDEGRUND



GLÄDJE & GEMENSKAP



DEMOKRATI & DELAKTIGHET



ALLAS RÄTT ATT VARA MED



RENT SPEL



Varför värdegrund?

- **Grunden i vår verksamhet**
- Våra gemensamma värderingar
- Vägledande i vårt arbete
- Skapa den kultur vi vill ha

Svensk Idrott & Svensk Simidrotts Värdegrund

Alla inom idrottsrörelsen har ett ansvar att efterleva värdegrunden.

- Består av fyra grundläggande principer
- Fastslås i RF:s stadgar
- Vägledande för all verksamhet inom samtliga idrottsförbund som är med i Riksidrottsförbundet.

VÄRDEGRUND

GLÄDJE & GEMENSKAP



DEMOKRATI & DELAKTIGHET



ALLAS RÄTT ATT VARA MED



RENT SPEL





GLÄDJE & GEMENSKAP

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.



GLÄDJE & GEMENSKAP

- **Glädje** - Vi bedriver simidrott för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.
- **Gemenskap** - Gemenskap är en viktig anledning till att personer deltar och engagerar sig inom Svensk Simidrott. Gemenskap är ingenting som uppstår av sig själv utan måste arbetas med och skapas förutsättningar för.
- **Barn- & ungdomsidrott** - Barn och ungas bästa ska vara vägledande i alla beslut som rör barn och unga inom idrottsrörelsen.



DEMOKRATI & DELAKTIGHET

Föreningsdemokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.



DEMOKRATI & DELAKTIGHET

- **Idrottens demokrati** - Idrottsrörelsen bygger på demokratiska principer. Idrottsrörelsen kan och vill göra en stor insats för människors upplevelse av och förståelse för demokrati. Vi behöver bygga förståelse kring demokratiska principer och arbeta för att sänka trösklarna för att fler ska kunna delta och bidra till demokratin.
- **Vikten av delaktighet** - Delaktighet är en grundpelare för att främja inre drivkraft och uppleva att ens åsikt har betydelse. Delaktigheten måste vara frivillig och meningsfull.
- **Jäv & korruption** - Jäv är en situation där någons opartiskhet kan ifrågasättas, vilket i sin tur skada förtroendet för t.ex. beslutsfattare. Korruption innebär att någon utnyttjar sin position för att uppnå vinning för sig själv eller andra. Jäv och korruption hör inte hemma i idrotten.



ALLAS RÄTT ATT VARA MED

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill oavsett kön, könsidentitet och uttryck, etnisk och social bakgrund, religion/trosuppfattning, funktionsförmåga, sexuell läggning eller ålder får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.



ALLAS RÄTT ATT VARA MED

- **En simidrott för alla** - Alla människor har samma värde och rättigheter. En inkluderande simidrott är en förutsättning för en framgångsrik idrottsutveckling.
- **Livslångt idrottande** - Svensk Simidrott har en verksamhet som alla, oavsett ålder kan delta i genom hela livet.
- **Förtroendeuppdrag & anställning** - Personer med ett förtroendeuppdrag eller anställning på central nivå, i distrikt eller i förening är ambassadörer för Svensk Simidrott.



RENT SPEL

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att följa överenskommelser och leva efter god etik och moral. Detta inkluderar bland annat att aktivt arbeta mot doping, matchfixing, osund ekonomi och annat fusk samt mot diskriminering, trakasserier, kränkningar och våld såväl på som utanför idrottsarenan.



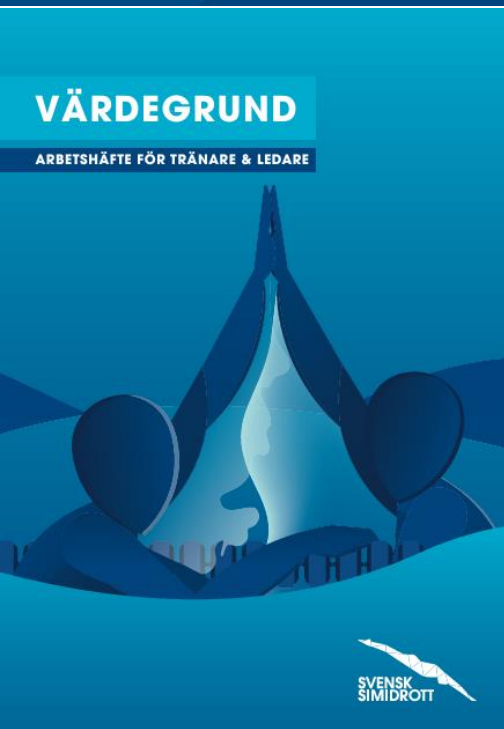
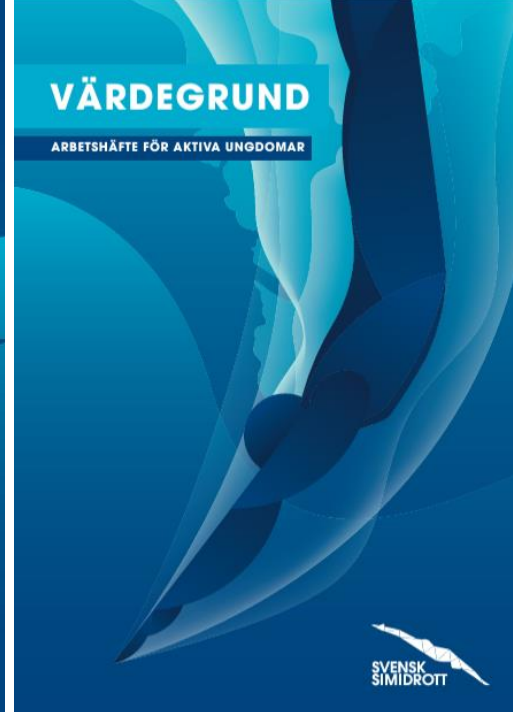
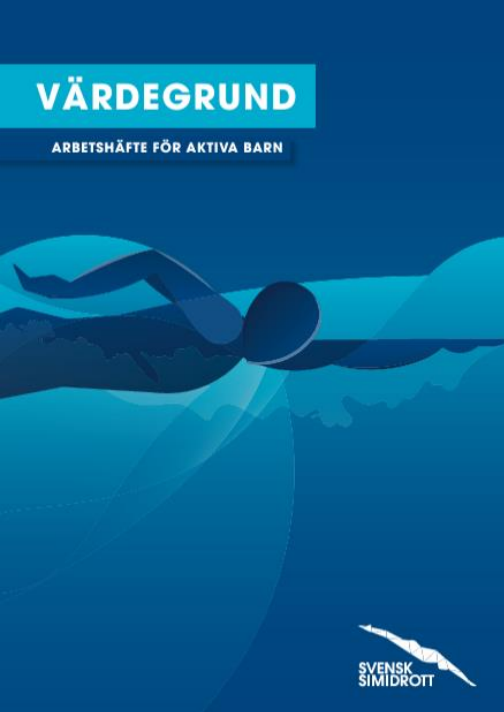
RENT SPEL

- **En trygg simidrott** - Alla ska kunna idrotta och vara en del av Svensk Simidrott utan att riskera att utsättas för våld. Att skapa trygga idrottsmiljöer kräver samsyn och kompetens, och bör därför vara något som alla inom Svensk Simidrott diskuterar och arbetar med.
- **Kommunikation & sociala medier** - I all kommunikation uppmanar Svensk Simidrott till att använda sunt förnuft och omtanke, särskilt när det gäller bild och text på andra än dig själv.
- **Alkohol & droger** - Idrott går inte ihop med alkohol och droger.
- **Doping** - Ett av idrottens viktigaste grundfundament är att vi tävlar och konkurrerar på lika villkor.



Du som medlem inom Svensk Simidrott

- Ambassadör för Svensk Simidrott
- Värdegrunden ska återspeglas i våra handlingar i de uppdrag som utförs inom Svensk Simidrott varje dag
- Vägledande i vårt arbete
- Måste vara levande – alltid beaktas och diskuteras

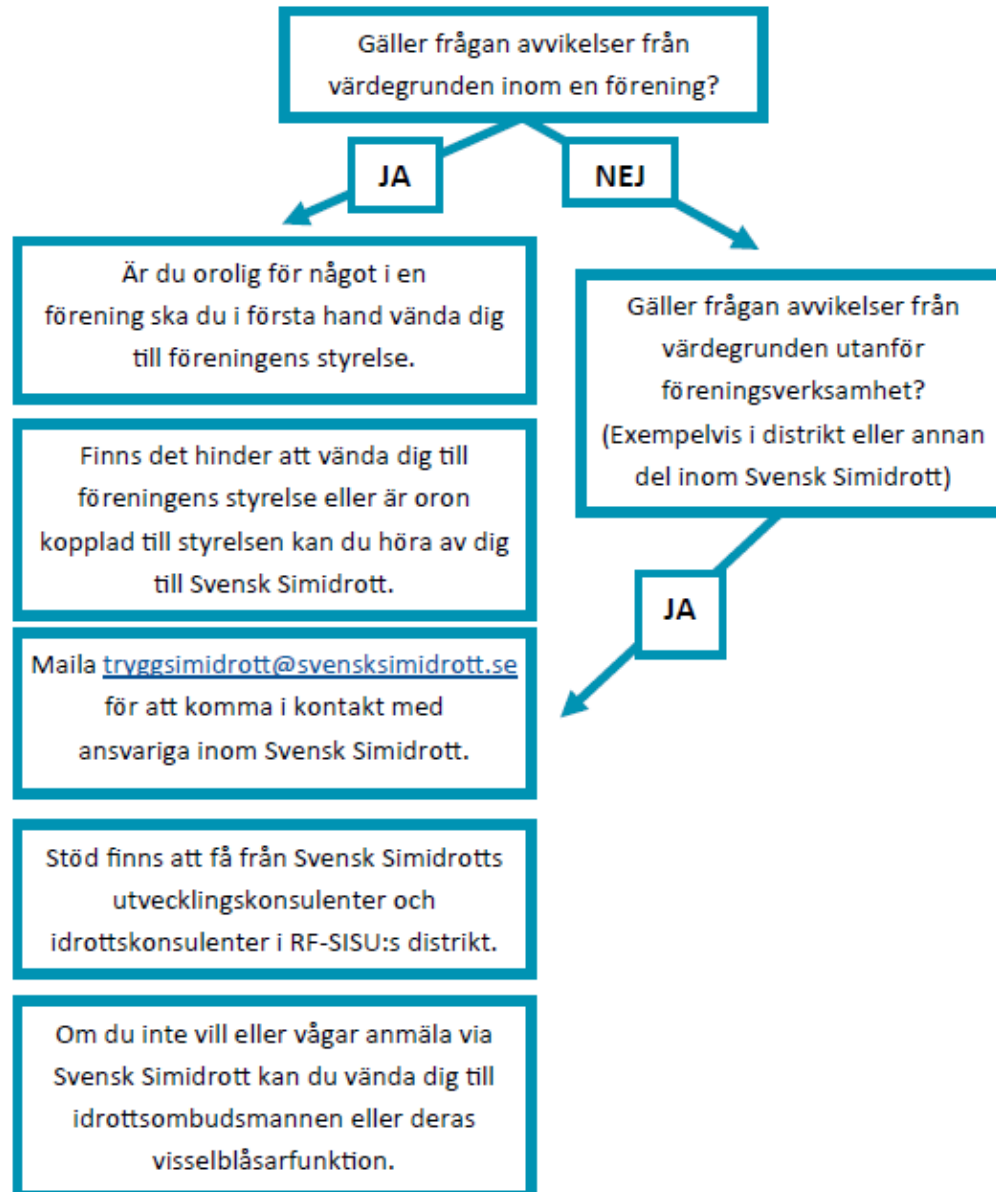


Arbetsmaterial - Värdegrund

- Arbetshäfte för aktiva barn
- Arbetshäfte för aktiva ungdomar
- Arbetshäfte för tränare/ledare
- Arbetshäfte för föreningsledare

<https://svensksimidrott.se/utbildning/utbildningstips/vardegrundsmaterial>

Svensk Simidrott rekommenderar att alltid försöka lösa problem och konflikter som uppstår med dialog. Nedan finner du ett flödesschema för att visa vart du kan vända dig för att få stöd om du upplever att värdegrunden bryts inom Svensk Simidrott.



Om värdegrunden bryts?

- Vad är att bryta värdegrunden?
- Finns det en struktur för hur ni hanterar detta i er förening?
Om så, hur?



Tränarkonferens 2024

- 13-15 september, Göteborg
- 270st deltagare
- 6,5 simidrottsspår
- Ledarskap
- Nationella & internationella föreläsare

Sammanfattning med ett ord:



Nästa möte

- 26 november kl 11.30-12.30

30min uppdelning

Nu kommer ni delas in i mindre rum för mer information inom respektive Simidrott!

- **Konstsim – KU, Madeleine Hulander Jonasson**
- **Parasim – Annika Friberg & Fredrik Lundin**
- **Simhopp - Susanne Meckbach**
- **Simning - Martina Aronsson**
- **Simundervisning – Josefin Lillhage & Malin Borensjö**
- **Vattenpolo - Stefan Keisu**

Säkerställ att ni bakom ert namn angett vilket rum ni vill skickas till

Simkunnighet

SVENSK
SIMIDROTT

Tränarkonferensen

Simkunnighetsspår

- Jonas Enevoldsen
- Lena Andersson-Stenquist
- Summaya Mugal
- Praktik

Vän med vatten - Majblomman



Parasimning, Fredrik & Annika

Simidrottsmöte, 24 sept – Para

Fredrik Lundin, FK

- Följ här på Insta



Apollo Sports inleder nytt samarbete med Svensk Simidrott

- Samarbetet är att öka simkunnigheten. Svensk Simidrott har möjligheten att kvalitetssäkra Apollos simskolor och simidrottsverksamhet
- Samarbetet innebär också att Apollo Sports blir partner till Svenska Parasimlandslaget.

Internationellt

Paralympics Paris



World ParaSwimming (WPS)

- plan 2025 och 2025–2028
- Planer på att utveckla öppet vatten
- Vi behöver vara där beslut tas

Kommande aktiviteter – några axplock

Nationellt

- 18-20 okt, Para SM/RM, Ängelholm
 - 30/11- 1/12, Sparbanken Rekarne Simcup – Eskilstuna. Nationell klassificering
 - 10-17 jan, Januariläger 2025 – inbjudna
 - 14-16 mars, Grand Prix, 50m
 - 10-13 april, Malmstens Swim Open 50m
 - 10-11 maj, Para Swim Falkenberg Open 50m
 - 25-29 juni, SM/Para-SM, U21-SM 50m
 - Oktober, Para-SM/RM 25m, Stockholm
- + andra inbjudningstävlingar

Internationellt

- NM, 1-3 dec (tävlingdagar)
- World Series Kairo- fåtal (int.klassning/review)
- World Series (TBA)
- VM, 21-27 sept + pre-camp. Singapore.
- European Para Youth Games, 21-28 juli. Istanbul

NM för parasimmare - uttagningskriterier och nominerade simmare | SVENSK SIMIDROTT

Förhandsnominerade

De förhandsnominerade simmarna utifrån mästerskapsåret 2024 är *(om simmaren väljer att tävla i NM)*:

Pernilla Lindberg, S02
Conrad Hildebrand, Södertälje SS
Nicola St Clair Maitland, Södertälje SS
Lova Johansson, Kungsbacka SS

Uttagningskriterierna

1. Resultat gjorda under Para SM (18–20 oktober 2024)
2. Uttagning sker på högsta WPS-poäng med rangordningen först internationellt klassade därefter nationellt klassade (S).
3. Topp-6-prestationer på dam-respektive herrsidan om totalt högst 12 simmare.
4. Max 3 simmare per gren i försök. Max 2 simmare per nation i finalen.
5. Truppen kan kompletteras med "Wild Card" för att exempelvis få en spridning mellan klasserna samt internationell erfarenhet.
6. Truppen presenteras på Svensk Simidrotts hemsida under vecka 43. Vilka grenar presenteras vecka 44 till de uttagna aktiva och deras tränare

Tankar framåt Paraelit 2025 – 2028

Detta är ett **FÖRSLAG** som arbetats/as genom under sommar/hösten med Parautskottet, tränarkonf och lägret i augusti

Förutsättningar för att genomföra behövs mer resurser riktas till svensk parasimning från flera organisationer. Vi vet idag inte vilka resurser vi har för 2025.

Målet är att presentera utvecklat utvecklingsprogram på Para-SM.

Paraelit 2025 – 2026 (2028)



Syfte:

Att utveckla en bredare och mer konkurrenskraftig internationell parasimelit i Sverige, vilket är avgörande för att kunna konkurrera på internationell nivå i framtiden.

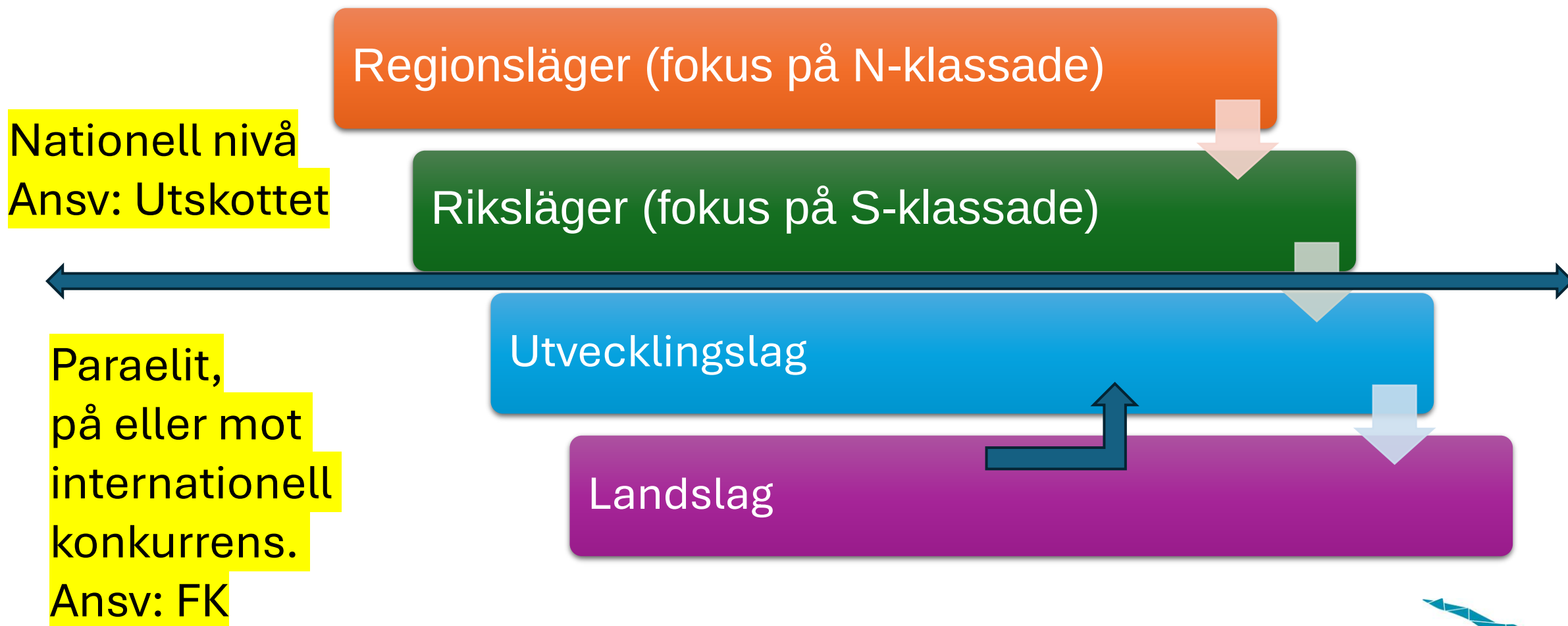
Vad & hur:

Vad vi gör och hur vi gör är utifrån idrottarens potential, ambition och resultat. I slutändan är målet att simmaren ska bli bättre på sin gren dvs en positiv utvecklingskurva, nå bättre resultat med god hälsa och välbefinnande.



Utvecklingstrappa 2025- 2026 (2028)

Simmarutveckling, en lärande miljö



Paraklassning i Eskilstuna

*Klassningen genomförs under Sparbanken Rekarne Simcup 30/11-1/12
(obs: fysisk funktionsnedsättning – tester 29/11)*

Vem kan klassas? Gäller alla simmare med:

- Fysisk funktionsnedsättning
- Intellektuell funktionsnedsättning
- Synnedsättning

Krav:

- Måste ha tävlat i minst fyra simtävlingar
- Bör simträna ett par gånger i veckan
- Måste vara minst 13 år

Länk för anmälan kommer v 39!



Para-SM/RM i Ängelholm

Alla med funktionsnedsättning kan delta! RM för oklassade/oklassningsbara, SM för klassade.

- Fysisk funktionsnedsättning
- Intellectuell funktionsnedsättning
- Synnedsättning
- Downs syndrom
- NPF

[Para-SM/RM Ängelholm](#) - länk



Hela Sverige Simmar – skapades under pandemin



Tävlingen skapades ursprungligen av Andreas Jonerholm, under pandemin, för att simmare skulle kunna fortsätta tävla.

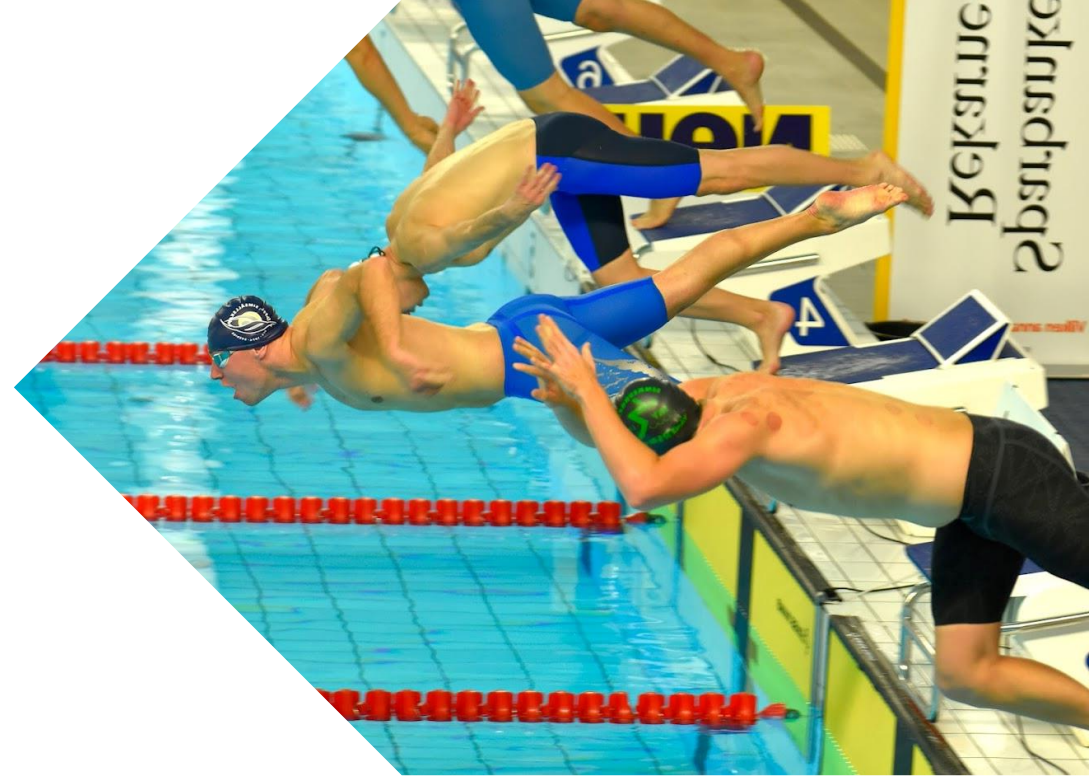
2023 utvecklade André Magnusson och Kerstin Norberg konceptet för parasimningen till: **Hela Parasverige simmar**

En paratävling som genomförs i hemmamiljö under ett antal veckor.



Syfte med tävlingen

- Pröva på att tävla
- Ha roligt på träningen
- Skapa motivation för att träna
- Skapa sammanhållning bland parasimmare
- Få fler parasimmare som tävlar
- Sprida kunskap i vem som kan tävla i parasimning
- Få bättre statistik över parasimmare



HELA PARASVERIGE SIMMAR



- Tävlingen är en instegstävling där inga funktionärer krävs, och genomförs i klubbmiljö, under 2024 v 37 – ~~2025 v 12.~~ Veckor vår 2025 kommer ändras!
- Tränaren tar tid som rapporteras in efter avslutade veckor, dvs efter 3 veckor, 6 veckor, 9 veckor osv.
- En resultatlista presenteras efter varje omgång.
- Varje simmare får välja och simma 5 grenar per omgång.

[Mer info på hemsidan](#)

Vem kan vara med?

Gäller alla simmare med en funktionsnedsättning:

- Fysisk funktionsnedsättning
- Intellectuell funktionsnedsättning
- Synnedsättning
- Downs syndrom
- NPF (*neuropsykiatriska funktionsnedsättningar*)



Simmarna behöver alltså ej inneha tävlingslicens, och alla kan delta – från nybörjare i N-klass till S-klassade.

Rapportera resultat i Excel

Det är viktigt att använda Excel-mallen som den är: använd rullgardinsmenyerna för att välja bland de sportklasser och grenar som finns listade.

SKYDDAD VY Se upp! Filer från Internet kan innehålla virus. Om du inte behöver redigera den är det säkrare att vara kvar i Skyddad vy. Aktivera redigering

A4

	A	B	C	D	E	F	G
1	OBS! Kopiera ner namn, födelseår och förening till alla rader för en simmare som har flera resultat.						
2	Förnamn	Efternamn	Sportklass	Födelseår (ÅÅÅÅ)	Förening	Gren (välj i lista)	Tid (anges 00:00)
3	Anders	Andersson	välj i lista	2003	Föreningen SS	25m frisim	00:25,53

Aktivera redigering för att kunna se alterantiven i rullgardinsmenyn

OBS! Kopiera ner namn, födelseår och förening till alla rader för en simmare som har flera resultat.							Vänligen skriv tiderna i exakt detta format mm:ss,00 (kolon resp. komma) minut måste anges, även om noll
Förnamn	Efternamn	Sportklass	Födelseår (ÅÅÅÅ)	Förening	Gren (välj i lista)	Tid (anges 00:00,00)	
Anders	Andersson	välj i lista	2003	Föreningen SS	25m frisim	00:25,53	
		N1-4			25m frisim		
		N1-4			25m bröstsim		
		N5-7			25m ryggsim		
		N8-10			25m fjärilsim		
		N11-13			50m frisim		
		N14			50m bröstsim		
		N15			50m ryggsim		
		N16			50m fjärilsim		
		S/SB/SM1			100m frisim		
		S/SB/SM2					
		S/SB/SM3					
		S/SB/SM4					
		S/SB/SM5					

Rullgardinsmenyer

Hela Parasverige Simmar – år 1

V 37 2023 – v 12 2024

19 föreningar

130 simmare

Läger på tre ställen i Sverige

(ej läger år 2)



FÖRENINGAR SOM DELTAGIT /ANTAL SIMMARE

Västsvenska (11 simmare)

- Falkenberg, 4,
- Kungsbacka, 3
- Trollhättan, 4

Skåne (22 simmare)

- Helsingborg, 11
- Klippan, 1
- Kristianstad, 3
- Osby, 1
- Triton, 3
- Vellinge Näset, 1
- Ystad, 1
- Ängelholm, 1

Östsvenska (23 simmare)

- Jönköping, 22
- Katrineholm, 1

Mellansvenska (9 simmare)

- Örebro, 9

Stockholm (9 simmare)

- Spårvägen, 9

Norrland (19 simmare)

- Luleå, 18
- Piteå, 1

Mellannorrland (36 simmare)

- Krokom, 14
- Sundsvall, 21
- Solen, 1

FUNKTIONSNEDSÄTTNING PÅ SIMMARNÄ

Intellectuell funktionsnedsättning 78

Fysisk funktionsnedsättning 29

Synnedsättning 1

N16 21

Tjejer 58

Killar 72

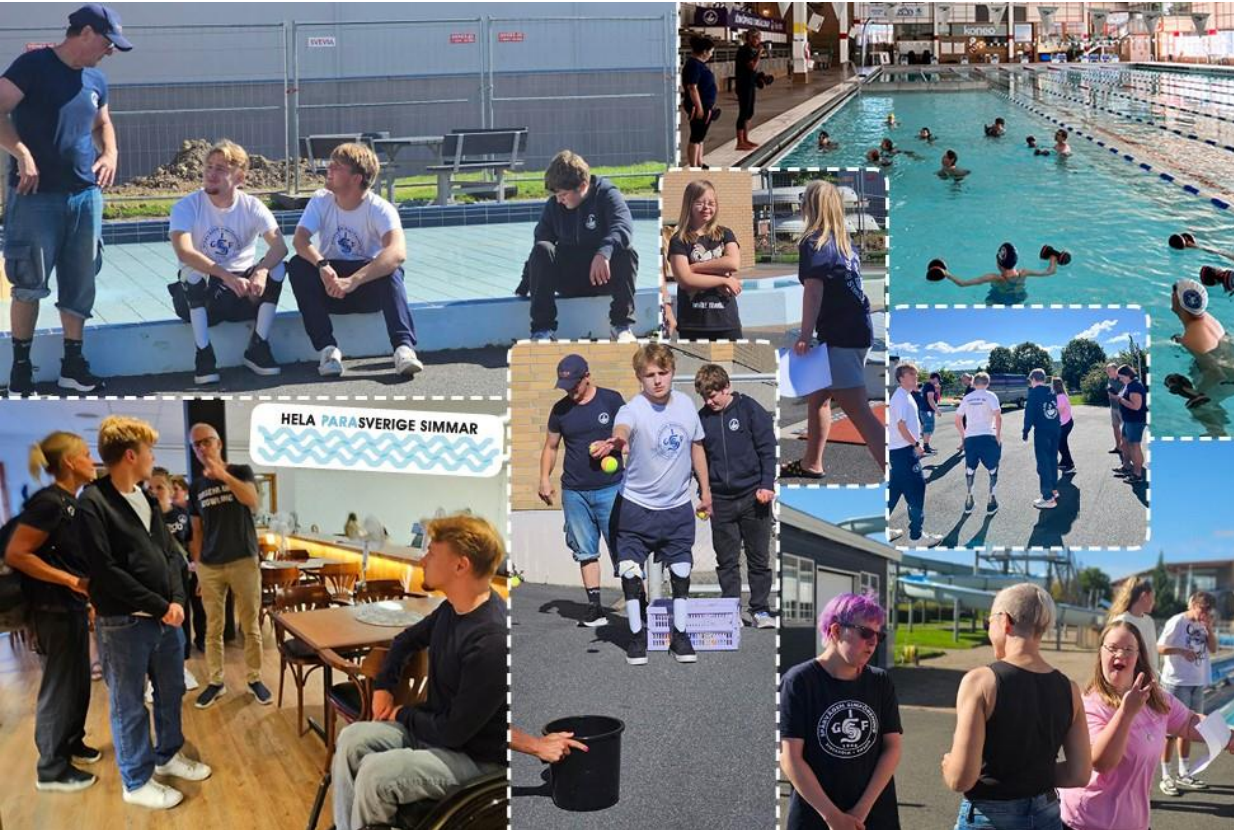
SIMMARE PER OMGÅNG



Omgång 1	v 37 - 39 (2023)	79 simmare	9 föreningar
Omgång 2	v 44 – 46 (2023)	75 simmare	17 föreningar
Omgång 3	v 3 - 6 (2024)	65 simmare	9 föreningar
Omgång 4	v 10-12 (2024)	61 simmare	8 föreningar



Efter omgång 1 - läger i Jönköping



Jönköping SS arrangerade. Simmare från Jönköping och Spårvägen
Aktiviteter: simträning, bowling och 5 kamp.

Efter omgång 1- läger i Skåne



Skånesim arrangerade läger i Ängelholm, med simmare från Klippan, Helsingborg, Osby, Kristianstad, Falkenberg, Ystad, Vellinge Näset, Triton, Kungsbacka och Ängelholm. Aktiviteter:simträning, frågesport (frisbeegolfen ställdes in pga åska)

Vattenpolo

SVENSK
SIMIDROTT



PUNKTER FÖR VATTENPOLON

- **TRÄNARKONFERENS** – Evangelos, Göran Kenttä m. fl
- **PROFIXIO** – Lanserat, en del kvar att få ordning på
- **LANDSLAG** – Turneringsspel i Polen för herrarna, träningsläger i Linköping för damerna
- **NM I STOCKHOLM** – Sammanlagt 15 anmälda lag
- **SM-SLUTSPEL** – SM slutspel Borås
- **NYTT POOLKAMPEN MATERIAL** – Klart vid årsskiftet

TRÄNARKONFERENS

GÖTEBORG 13-15 SEPTEMBER 2024



TRÄNARKONFERENS SAMTLIGA SIMIDROTTER:

- Totalt antal deltagare: ca 270 stycken
- Antal deltagare vattenpolo: 16 stycken
- Antal poloklubbar som deltog: 7 klubbar

FÖRELÄSARE - POLOSPÅRET:

Evangelos Doudesis – Coach för Nederländernas damlandslag

(Teoridelen) Talade om att coacha på högsta nivå, samt att prestera när det gäller som mest. (Praktikdelen) Visade grunderna (Fundamentals) bl a vertikal och horisontell förflyttning. Rätt vattenläge i horisontell position.

Göran Kenttä – Idrottspsykolog, Riksidrottsförbundet

Talade om idrottspsykologi för prestation både för individ och lag, samt om hållbart ledarskap.

Nikola Zdravkovic – Coach svenska U19-landslaget

Redovisade erfarenheter från U19-landslagets deltagande i EM-kval våren 2024.

Silvije Cvetic – Tränare för svenska damlandslaget

Redovisade erfarenheter från damernas "omstart" 2023, med deras landskamper mot Skottland, EM-kval sommaren 2023 och EU-Nations segern hösten 2023.

PROFIXIO

NYA STRUKTUREN PÅ VÅRT TÄVLINGSSYSTEM

SAMTLIGA SERIER FLYTTADE TILL NYTT GRÄNSSNITT

Ny adress: www.profixio.com/app

ATT GÖRA FÖR KLUBBARNÄ:

- Publicera "bruttotrupp" för varje lag (kräver licenser på spelare)
- Möjlighet att lägga till bilder, position & nummer på varje spelare
- Fylla i datum för sina hemmamatcher i varje serie

KVAR ATT GÖRA FÖR PROFIXIO:

Sista anpassningar för vattenpolon

- Sker pö om pö under hösten.

FÖRBÄTTRING FRÅN FX:

- Möjliggör liverapportering från matcherna
- Rapportering (matchprotokoll) från olika digitala enheter

FÖRSÄMRING FRÅN FX:

Uppdatering av matchtider behöver "slut godkännas" av förbundet.

TRÄNINGSHELG & VÄNSKAPSTURNERING:

- **LANDSLAGSSAMLING DAMLANDSLAGET:**
 - 4-6 alt. 11-13 oktober, Tinnerbäcksbadet, Linköping
 - Bred samling med tjejer från ung ålder till seniorer
 - ✓ *Inventering av unga spelare samt läger för etablerade*
- **LANDSLAGSSAMLING U15 & U17:**
 - 18-20 oktober, Eriksdalsbadet, Stockholm
 - U15: Ca 18-20 spelare, U17: ca 17-18 spelare
- **VÄNSKAPSTURNERING HERRLANDSLAGET:**
 - Gdansk, Polen, 25-27 oktober
 - Deltagande lag: Polen, Danmark, Sverige, Österrike.

LANDSLAGSAKTIVITETER

HÖSTENS AKTIVITETER 2024

EU-NATIONS CUP & NORDISKA MÄSTERSKAPEN

EU-NATIONS CUP HERRAR:

- 8-10 november, Brno, Tjeckien
- 12 deltagande länder

NORDISKA MÄSTERSKAPEN U15, U17 OCH TJEJER:

- 22-24 november, Eriksdalsbadet, Stockholm
- U15: 7 lag U17: 5 lag TJEJER: 3 lag

EU-NATIONS CUP DAMER:

- 29 november – 1 december, Brno, Tjeckien
- 8 deltagande länder

NM I STOCKHOLM

STOCKHOLM 22-24 NOVEMBER 2024

TRE GRUPPER, 15 LAG, 7 LÄNDER

U15: (7 lag)

Sverige
Finland
Danmark
Norge
Litauen
Lettland
Estland

U17: (5 lag)

Sverige
Finland
Danmark

Litauen
Lettland

TJEJER: (3 lag)

Sverige
Finland

Norge

SM-SLUTSPEL

SÄSONG 2024-2025 – ELITSERIEN & ALLSVENSKAN

SEMIFINALER, FINALER & KVALSPEL

SEMIFINALER & FINAL & BRONSMATCH:

- Första semifinal spelas på hemmaplan för 1:an och 2:an från Elitseriens grundserien. 1:a eller 2:a februari 2025.
- Andra semifinalen spelas i Borås, lördagen den 8 februari 2025.
- Final & bronsmatch spelas på söndag förmiddag, 9 februari 2025.

KVALSPEL:

- Kvalspel spelas i Borås helgen 7-9 februari. 5:an & 6:an från Elitserien möter 1:an och 2:an från Allsvenskan.
- Två bästa lagen från kvalspelet spelar i Elitserien säsong 2025-2026. Lagen som blir 3:a & 4:a i Kvalspelet spelar i Allsvenskan kommande säsong.

POOLKAMPEN MATERIAL

VINTERN 2024-2025

UPPDATERAT POOLKAMPEN MATERIAL

- **NY LAYOUT PÅ TERMINSFOLDRAR SAMT INFO. FOLDRAR**
Klara vintern 2024-2025.
- **UPPDATERAD HEMSIDA**
Klara vintern 2024-2025.



BLANDADE PUNKTER

- Påminn spelarna som är landslagsaktuella om att delta på "Antidoping föreläsning", onsdag 25 september, kl 19-20.
- Se till att **fylla i bruttotrupper** (Profixio) för samtliga serier ni deltar i.
- Stäm av med motståndare om **datum för hemmamatcher** och meddela förbundet när ni har något som ni vill att vi publicerar (Profixio). Se datum när det senast skall vara klart i respektive serie i PDF-filen, "Serieinformation säsong 2024-2025".
- Förbundet kallar till möte med Stockholmsklubbar med spelare i U15 & U17-trupperna för att **hjälpa till som funktionärer** under NM, 22-24 november. Digitala mötet planeras att ske vecka 43-44.

Simhopp

SVENSK
SIMIDROTT



Inspirationsläger 2024



- 25 hoppare
- 10 tränare, 4 ledare
- 7 föreningar (norr-söder)

Save The Date
7-10/8 2025
Katrineholm



Domarutbildning

- Bakgrund
 - Möta behoven vid instegs- och fortsättningstävlingar
 - Möjliggöra för fler föreningar att arrangera tävlingar (ej anlita externa domare)
- Syfte
 - Långsiktig utveckling och progression av domare i Sverige
- Mål
 - Säkerställa en kontinuerlig återväxt av domare
 - Fler domare inom varje förening kan döma tävlingar (lokal- och riksnivå)
 - Förberedelse för World Aquatics domarutbildning

Domarutbildning

- Grundutbildning (steg 1)
 - Tränare, aktiva och föräldrar till aktiva
 - Döma klubbträningar, lokala tävlingar, instegs- och fortsättningstävlingar
 - Distans och andra delen är en heldag i samband med tävling
 - Testomgång i Jönköping under Julklappshopet
- Fortsättningsutbildning (steg 2)
 - Domare som har genomfört grundutbildning och har dömt i ett år (lokalt)
 - Döma nationella tävlingar till exempel, Diving Lund, Gamma Cup

"Din röst" - interaktiv avslutning

- Frågor
- Funderingar
- Nyheter
- Vad är på gång?
- Erfarenhetsutbyte

Tack för idag!