

Verksamhetsberättelse 2022

Mälarö Moves



MÄLARÖMOVES

Innehållsförteckning

Verksamhetsberättelse 2022	1
Ändamål	3
Allmänt	3
Vår vision	3
Våra mål	3
Tillväxt 2014 - 2022	4
Organisation	4
Ledning	4
Styrelsen 2022:	4
Kansliet	4
Sammanfattning av året 2022	5
Ekonomi	6
Intäkter	6
Kostnader	6
Avvikelse under året:	6
Ekonomisk sammanställning	7
Mälarö gymnasterna	7
Verksamheten	7
Gruppstruktur	7
Redskap	7
Utbildningar och kurser	8
Tränarträffar	8
Läger	8
Arrangemang	8
Utmaningar och förbättringsområden	8
Mälarö Parkour	9
Verksamheten	9
Utbildningar och kurser	9
Tränarträffar	9
Träningarna	9
Läger	9
Arrangemang	10
Utmaningar och förbättringsområden	10
Mälarö Dans	10

<i>Verksamheten.....</i>	<i>10</i>
<i>Träningarna.....</i>	<i>10</i>
<i>Tränare.....</i>	<i>11</i>
<i>Utbildningar.....</i>	<i>11</i>
<i>Arrangemang.....</i>	<i>11</i>

Ändamål

Allmänt

Mälarögymnasterna är en gymnastikförening för barn, ungdomar och vuxna på Mälaröarna. Föreningen bildades i mars 2014 och hade initialt 16 medlemmar och har byggts upp med ideella krafter. Föreningen startade upp med sporten trupp gymnastik och har idag utökat och erbjuder även parkour och dans. Vi erbjuder träningar för barn och vuxna samt flera olika arrangemang såsom sommarturné, fokusträningar, prova på träningar, tävlingar och uppvisningar. Antal aktiva i december 2022: 1001

Vår vision

Är att skapa en meningsfull fritidssysselsättning och ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Det gör vi genom gemenskap och rörelse och på så vis bygga barnen till trygga, starka och glada vuxna. Våra värdeord i föreningen är glädje, gemenskap och tillhörighet och det ska genomsyra allt vi gör.

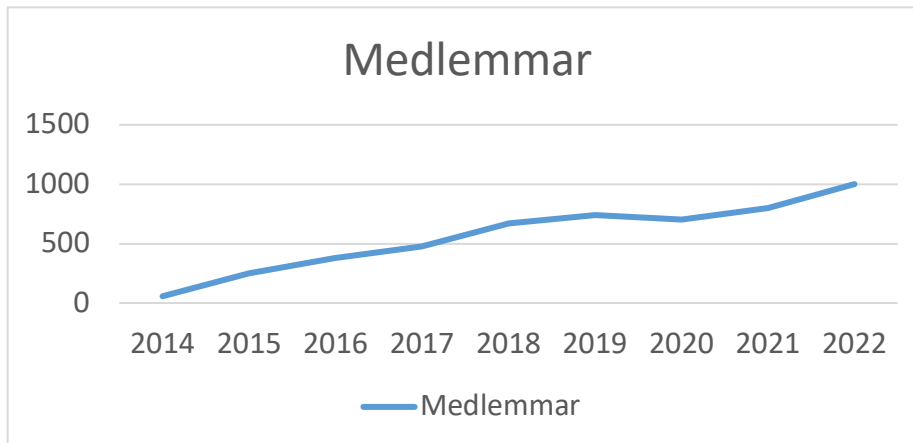
Våra mål

Föreningen ska verka för intresserade aktiva i alla åldrar och ska jobba för att få alla som vill i rörelse.

Målsättning 2022

- ♦ Att erbjuda trupp gymnastik, parkour och dans på olika nivåer för alla medlemmar.
- ♦ Att erbjuda fler eller färre träningstillfällen, utifrån de aktivas egen vilja.
- ♦ Att sprida föreningens vision och filosofi om gymnastik, parkour och dans som träningsform.
- ♦ Att ha kompetenta och engagerade tränare som kan möta alla enskilda medlemmars behov.
- ♦ Att skapa en trygg miljö för alla som deltar i vår verksamhet.
- ♦ Att vara synliga och delaktiga inom Ekerö kommuns hälsofrämjande aktiviteter.
- ♦ Att utöka vår verksamhet för att kunna tillgodose efterfrågan.

Tillväxt 2014 - 2022



Organisation

Ledning

Verksamheten samordnas av styrelsen tillsammans med föreningens arbetsgrupper och 5 tjänstemän som tränare och administration på kansliet.

Styrelsen 2022:

Ordförande - Steven Moar
 Vice Ordförande - Andreas Lahham
 Sekreterare - Elin Brodin Berglund
 Kassör - Marie Karlsson
 Ledamot - Sanna Gustavsson
 Ledamot - Johan Norgren
 Ledamot - Jessica Haglund
 Adjungerad - Jessica Skogh
 Suppleant - Emil Belfrage

Styrelsen har under året sammanträtt 5 gånger och även genomfört en strategihelg.

Kansliet

Under året har personalstyrkan utökats och i slutet av 2022 ser tjänsterna ut som följer:

Mälare Moves

100% Verksamhetschef - Jessica Skogh

Övergripande ansvarig för föreningens utveckling & ekonomi, ansvarig kontakt mot våra instanser såsom kommun, RF, SVGF, vår styrelse m.m. Personalsvarig samt tränare för äldre lag. Rekrytering av nya tränare och deras utveckling. Tränarträffar.

100% Kanslist, grupp & -ekonomiansvarig - Madeleine Boström Skogh

Administration såsom infomailen, fylla grupper, ekonomi, utbildning för våra tränare, tränare för några lag.

Mälarögymnasterna

100% Tränare- & tävlingsansvarig - Elliot Geyer

Tränare för flera lag, stöd till våra tränare i tävling och träning, projektledare på kansliet för arrangemang & läger.

50% I oktober och framåt, Tränare - Ju Mårtens

Tränare för flera lag samt framtagande av metodmaterial i form av redskapsbanor och rehab-pärmar.

Mälarö Dans

75% Dansansvarig samt fristående tränare Mälarögymnasterna - Sofia Hillbom

Tränare för flera lag. Stöd till våra tränare i fristående och dans. Ansvarig för skapandet av föreningens olika friståenden & danser.

Mälarö Parkour

75% Grupp- & - träningsansvarig Parkour - Nils Åhlin

Tränare för flera lag och ansvarig för tränarna.

Sammanfattning av året 2022

2022 har varit ett händelserikt år, i början av året släpptes alla restriktioner efter Covid-19 pandemin och verksamheten började därpå rulla igång som vanligt.

Arbetet med att ta över Chase Freeruns verksamhet att tagit stort fokus i föreningen och beslut om att byta namn togs. Att byta namn och att jobba fram en helt ny strategi för kommunikation har varit utmanande men otroligt värdefullt. Numera heter föreningen Mälarö Moves och det är våra tre verksamheters gemensamma efternamn. Våra tre verksamheter har därtill varsina förnamn, Mälarögymnasterna, Mälarö Parkour och Mälarö Dans.

I september hade vi en stor kickoff för hela föreningen med en heldag med prova på aktiviteter och att lära känna våra sporter med en avslutande middag/fest på O'learys på Ekerö. En händelserik, viktig och otroligt uppskattad dag.

Under sommaren fick vi även besked från kommunen att gymnastiksalen som tillhör Ekebyhovsskolan (10*20m) ännu inte ska rivas men heller inte kan hyras ut, detta innebär att vi kunde få nyttja hallen 100% om så önskades. Detta har vi under året förvaltat väl genom att först köpa in och omfördela redskap. Idag är det en väl utrustad hall med bra trampetter, airtrack och softmattor. Dock är hallen för lite för våra äldre gymnaster och nyttjas bäst av 8-11 år. Dessvärre kan kommunen inte ge besked om en hel termin då den kan komma att rivas närsomhelst därav kan en helt optimal halltidsfördelning ej läggas. Tillskottet av Ekebyhov är ett kvitto på att de informationsinsatser som vi i föreningen gör kring att vi ej har godkända förutsättningar kring redskap och hallar ändå börjar ge resultat. Tjänstemän och politiker kan inte längre blunda för den mycket ansträngda situation vi befinner oss i.

Under 2022 gick vi även över 1000 medlemmar och har med det inlett 1000-kampanjen som en fortsättning i att informera om våra sporter och vår situation. Vi är idag den största inomhusföreningen i kommunen samt efter Ekerö IK den 2 största föreningen på Ekerö.

MÄLARÖMOVES

Då Mälarö Parkour nu är i föreningen så har vi under året anställt en till person för då parkourens räkning, efter en misslyckad rekrytering hittade vi till slut rätt i Nils och tillsammans med alla ungdomstränare i parkouren och med Johannes (fd. sportchef Chase Freerun) så har parkouren börjat bygga upp en stabil och välorganiserad verksamhet.

Vi har även lyckats utöka Mälarögymnasterna och i slutet på 2022 kunde vi ha en projektanställning för att ta fram metodmaterial i stretch, rehab och styrka. Men även för att bemanna och vara stöd på träningar.

Då föreningen nu har mer personal så har vi under året också ingått avtal med Arbetsgivaralliansen och har nu kollektivavtal. En stor trygghet för vår personal och en kvalitetsstämpel på oss som arbetsgivare.

Året 2022 har varit ett glädjefyllt år även med att kunna återta och ha alla våra arrangemang, Ö-cupen, Minicupen och MG Show tillsammans med alla härliga läger. I september började vi även jobba med World Gymnaestrada och i juli 2023 åker vi med 47 gymnaster och 10 ledare till Amsterdam och medverkar där på World Gymnaestrada 2023.

Vi alla ser fram emot ett glatt 2023!

Ekonomi

Intäkter	Kostnader
- Medlemsavgifter 200kr/person - Terminsavgifter för Mälarögymnasterna och Mälarö Parkour - 1ggr/vecka 1500 kr - 2 ggr/vecka 2100 kr - 3ggr/vecka 2650 kr - Terminsavgifter för Mälarö Dan - 1ggr/vecka 1395 kr - LOK- och kommun stöd ca. 16 kr/person och tillfälle - Arrangemang - Projektbidrag	- Försäkringar - Tränararvoden - Löner - Hall- och kanslihyror - Utbildningar - Kläder - Tränarträffar - Administration - Musikansvändning - Medlemskap i SVGF - Redskap - Förbrukning- och tryckmaterial

Avvikelser under året:

Mer intäkter än budgeterat:	Mindre intäkter än budgeterat:
38 000kr mer i kommunala bidrag 58 000kr mer i statligt bidrag 88 000kr mer i projektbidrag 33 000kr mer i start/anmälningavgifter 62 000kr mer i entréintäkter 97 000kr mer i lägerintäkter	135 000kr mindre i terminsintäkter

MÄLARÖMOVES

Vi har gjort av med mindre än budgeterat	Vi har gjort av med mer än budgeterat
• 143 000kr mindre i externa kostnader • 295 000kr mindre för tränare och personal • 23 000kr mindre på utbildningar än budgeterat.	• 18 000kr mer för priser & medaljer • 200 000kr mer på redskap • 23 000kr mer för tävlingsanmälan • 14 000 kr i transporter • 90 000kr mer för kläder • 119 000kr mer i projektkostnader

Ekonomisk sammanställning

Intäkter	3 952 715 kr
Kostnader	- 3 743 526 kr
Resultat	209 190



MälaröGymnasterna

Verksamheten

MälaröGymnasterna bedriver sporten Truppgymnastik, vilket innehåller tre grenar: Fristående, tumbling och trampett. Truppgymnastik är den med flest aktiva i vår förening med ca. 800 aktiva.

Gruppstruktur

- ◆ Team = lag som tävlar samt träningar 2-3 ggr/vecka.
- ◆ TG = träningsgrupper med träningar 1-2 ggr/vecka för barn 6 år och äldre.
- ◆ BG = barngymnastik med träningar 1 ggr/vecka för barn 4 - 6 år.
- ◆ Stor & liten = våra familjelag, gymnast + 1 vuxen för barn 2 - 4 år.
- ◆ Teknikmixen = nybörjarlag för gymnaster i olika åldrar som är nya in i gymnastiken.
- ◆ Fokusträningar = träningar med olika fokus på övningar, alla kan anmäla sig men med vissa förkunskapskrav beroende på övning.
- ◆ Team MälaröGymnasterna = ett tävlingslag med gymnaster från flera olika lag, vissa förkunskapskrav krävs beroende på tävlingsvarv och övningar.

Redskap

Vi fortsätter att rusta de lokaler som vi har verksamhet i och tack vare Ekebyhov har vi under 2022 köpt in redskap för 253 000kr som alla nu är i Ekebyhov.

MÄLARÖMOVES

Utbildningar och kurser

Utbildningar som våra tränare har gått under året:

Gymnastikens Baskurs träning och tävling
Åldersanpassad träning för barn och unga
Trampolin som hjälpmedel
Barngymnastik Variera och utmana
Truppgymnastik A
Redskap B
Redskap C

Totalt har vi skickat våra tränare på utbildning till en kostnad av 176 000kr.
Utbildningarna arrangeras av Svenska Gymnastikförbundet.

Tränarträffar

Vi har haft många tränarträffar under året och även erbjudit fokusträningar varje vecka för våra tränare. Detta är ett sätt för tränarna att fördjupa sin kunskap i en viss övning samt att öva passning.

Utöver detta har vi haft träffar i: Träningsplanering, akut skadehantering, domarträff, träffar för nya tränare samt vår stora Kick-off 3 september.

Läger

Vi har genomfört många lägerdagar i Mälaröhallen under loven, indelningen har varit yngre/äldre med olika dagar. Vi har haft jullovsläger, påsklovsläger, två läger under sommaren samt ett läger på höstlovet. På höstlovet hade vi även ett övernattningsläger i Katrineholm för alla födda 2010 och tidigare.

Arrangemang

Det har varit så fint att restriktioner har släppts och att vi har kunnat ta oss an våra arrangemang igen såsom det var tänkt även inför 2020. Ö-cupen 2022 blev större än vi någonsin har haft det och det mesta flöt på bra utan större hinder. Stor insats av alla funktionärer som några av dem även fick ett extra tack efter helgen. Många glada barn och tränare och extra lyckat var den extra insatta ledarträffen digitalt innan tävlingen. Totalt deltog 59 lag på Ö-cupen.

Vi var med på Ekerö kommuns stora dag 6 juni i Drottningholm och hade ett mycket lyckat aktivitetsområde där vi både hade prov på aktivitet för både gymnastik och parkour samt att vi hade en uppvisning.

I oktober hade vi vår Minicup, en liten tävling med totalt 12 lag anmälda.

MG Show 2022 blev en riktig succé, 3 stora shower med tema Musikal. Många i publiken och en underbar gymnastikfest genom hela dagen.

Utmaningar och förbättringsområden

Efter mycket påverkansarbete mot kommunen kring våra halltider och mer specifikt kring att vi är enda sporten som tilldelas två lag/timme i Mälaröhallen så nådde vi äntligen en förändring i frågan. Vi blev säsongen HT22/VT23 tilldelade 1 lag/timme precis som alla andra föreningar.

Dock är situationen fortfarande inte helt jämställd. Övriga halltider är mestadels i kommunen C-hallar, alltså 9*14 meter i yta (Närlundaskolans gymnastiksal).

Trots stor förbättring med halltidsfördelningen så har vi fortsatt stora svårigheter med att kunna

MÄLARÖMOVES

bedriva träning för våra äldre gymnaster. Föreningen växer ständigt och vi har fler och fler som är i behov av våra specialredskap för att kunna nå sportslig framgång. Tyvärr är Mälaröhallen fullbelagd sedan länge och vi behöver fler ytor med våra specialredskap.



Mälarö Parkour

Verksamheten

Mälarö Parkour bedriver parkour- och trickingträning på olika nivåer, för olika åldrar och har ca. 200 aktiva. Mälarö Parkour var tidigare en separat förening vid namn Chase Freerun. Chase Freerun grundades år 2017 utav Johannes Netzén och Jessica Liedberg då parkour inte fanns på Ekerö.

Utbildningar och kurser

Alla tränare i parkouren (12st) har nu gått minst 1 utbildning, sju tränare är utbildade i parkour steg 1 och fyra i parkour steg 2.

Utbildningsstegen för parkour genom Svenska Gymnastikförbundet ser ut som följer:

Gymnastikens Baskurs träning och tävling

Parkour steg 1

Parkour steg 2

Tränarträffar

Vi har under året haft flera tränarträffar med fokus i att lära känna varandra samt för att skapa en ägandekänsla för parkourtränarna i vår förening. Vi har även haft en tränarträff med tema akut skadehantering samt värdebaserat ledarskap. Det har varit lyckade insatser som i slutändan har skapat en känsla av att allt är naturligt och självklart kring att vara EN gemensam förening tillsammans med gymnastiken och dansen. Parkourtränarna var även med på vår stora kick-off dag 3 september som skapade många fina minnen för oss alla.

Tränarna

Under HT hade vi 16 olika träningsgrupper igång. Våra yngsta parkourare var födda 2016 och då 6 år gamla. Inför höst-terminsstarten startade vi upp en tjejgrupp i uppgård (TIBB) vilket har varit otroligt lyckat. Varje träningsgrupp har haft ca. 3-5 ungdomstränare samt att Nils (anställd) är med som ansvarig parkourtränare på alla pass.

Läger

Under året har vi genomfört två olika läger i Mälaröhallen, ett i augusti och ett på höstlovet.

MÄLARÖMOVES

Arrangemang

Under sommaren har Mälarö Parkour varit på sommarturné, totalt 3 olika dagar på olika platser har vi haft både prova-på och spontana uppvisningar av våra parkourtränare. Vi har varit i drottningholmsparken på nationaldagen, i skateparken (vid Mälaröhallen) samt nere vid tappströmskanalen. Alla dessa tillfällen har vi hyrt släp och kört våra redskap till dessa platser. Mälarö Parkour hade även ett eget nummer under MG Show vilket blev fartfyllt och mycket lyckat.

Utmaningar och förbättringsområden

2022 var året då vi lärde känna varandra och lärdomarna kring parkour har för administrationen varit många. Det är viktigt att parkouren får behålla den kultur som man har och som tidigare har byggts upp i och med Chase Freerun, men vi behöver framåt hitta ett sätt att nå lite högre kring trygghet och säkerhet kring träningarna. Att utbilda parkourtränarna räcker bara en viss bit och det som framkommit saknas är mer vuxen-närvaro. Under 2023 bör därför fokus vara att hitta fler parkourföräldrar som vill vara med som föräldratränare. Den sportsliga kunskapen har parkourtränarna och en parkourförälder ska bidra med ordning och reda, struktur och att vara en hjälpende hand.

För våra yngsta parkourare (7år) har träningspassen varit 40 min, detta har upplevts som korta och stressiga. Både av barn, föräldrar och tränare. Detta bör ses över till 2023.

En utmaning för parkouren är även tilldelningen i våra mindre hallar som Närlunda och Träkvista. Det är svårt att möta fler barn än 14 stycken och att skapa lugn mellan de olika banorna i små hallar. För att få till bra träningar behövs också specifika redskap t.ex. LEG-block/ansatsklossar. Detta är också någon som INTE finns i våra mindre hallar.



Mälarö Dans

Verksamheten

Mälarö Dans erbjuder Happy Moves som är en blandad dansform med flera generar bland annat Jazz, Street och Showdans. Våra dansgrupper bygger på gemenskap, glädje och tillhörighet. Dansen ska få vara en tillåtande zon för kreativitet, uttryck och en övning i att våga. Att deltagarna själva får vara med att skapa både genom improvisation och samarbete är en viktig del av träningarna. Mälarö dans har ca. 40 dansare.

Träningarna

MÄLARÖMOVES

Dansen har haltat lite under året då vår dansansvarig, Sofia har varit föräldraledig. Under vårterminen blev därför planen att skala ner verksamheten lite snarare än att skala upp. Vi hade under VT 22 därför endast två dansgrupper i gång i Uppgård med vikarie. HT 22 kom delvis Sofia tillbaka och vi öppnade då upp en dansgrupp i Närlunda samt ytterligare en till i Uppgård. HT 22 hade vi således fyra dansgrupper.

Tränare

Det är brist på danstränare, trots detta har vi under 2022 hittat två unga vuxna dansare som nu också är danstränare hos oss. Vi har nu en dansansvarig (Sofia), två danstränare (Timilia & Felicia) och en ungdomstränare (Våra).

Utbildningar

Det finns inga dansspecifika utbildningar via Svenska Gymnastikförbundet. Fokus 2023 bör därför vara att hitta dansutbildningar för våra tränare att gå.

Arrangemang

Under sommar och höst har vi genomfört prova-på-dans för att locka till oss nya dansare. Mälarö Dans har även ett eget nummer på MG Show vilket är mycket uppskattat och lyckat för såväl deltagare som publik.