

Verksamhetsberättelse 2023

Mälarö Moves



Innehållsförteckning

Verksamhetsberättelse 2023.....	1
Ändamål.....	3
Allmänt	3
Vår vision	3
Våra mål.....	3
Tillväxt 2014 - 2023.....	3
Organisation.....	4
Ledning	4
Styrelsen 2023:.....	4
Kansliet	4
Sammanfattning av året 2023	4
Ekonomi	5
Intäkter.....	5
Kostnader.....	5
Avvikelse under året:.....	5
Ekonomisk sammanställning	5
Mälarö gymnasterna.....	6
Verksamheten och året	6
Gruppstruktur	6
Redskap.....	6
Utbildningar och kurser	6
Tränarträffar	7
Läger.....	7
Arrangemang	7
Utmaningar och förbättringsområden	7
Mälarö Parkour	8
Verksamheten och året	8
Utbildningar och kurser	8
Tränarträffar	8
Träningarna.....	8
Läger.....	9
Arrangemang	9
Utmaningar och förbättringsområden	9
Mälarö Dans.....	10

Verksamheten och året	10
Träningarna.....	10
Tränare	10
Utbildningar och vidareutveckling	10
Arrangemang	10

Ändamål

Allmänt

Mälarö Moves är en flersportsförening med truppergymnastik, parkour och dans som verksamheter. Föreningen är till för barn, ungdomar och vuxna på Mälaröarna. Föreningen bildades i mars 2014, hade initialt 16 medlemmar och har byggts upp med ideella krafter. Föreningen startade upp med sporten truppergymnastik, idag har verksamheten utökats och vi erbjuder nu även parkour och dans. Vi har träningar för barn och vuxna samt flera olika arrangemang såsom sommarturné, fokusträningar, prova på träningar, tävlingar och uppvisningar. Antal aktiva i december 2023: 984

Föreningens 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.

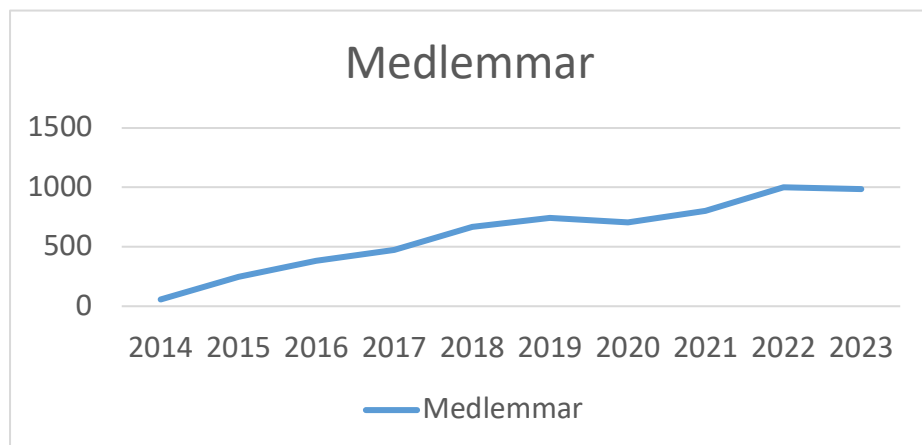
Föreningens mål

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

Målsättning 2023

- ♦ Att erbjuda truppergymnastik, 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.
- ♦ Att bygga ett hållbart och välmående kansli.

Tillväxt 2014 - 2023



Organisation

Ledning

Verksamheten samordnas av styrelsen tillsammans med föreningens kansli, tränare och arbetsgrupper.

Styrelsen 2023:

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

Styrelsen har under året 2023 sammanträtt 6 gånger.

Kansliet

Under året har personalstyrkan förändrats och i slutet av 2023 ser tjänsterna ut som följer:

Mälarö Moves

100% Verksamhetschef - Jessica Skogh

Övergripande ansvarig för föreningens utveckling & ekonomi. Ansvarig för vårt kansli samt kontakt mot våra instanser såsom kommun, Riksidrottsförbundet, Svenska Gymnastikförbundet, vår styrelse m.m. Personal- och rekryteringsansvarig.

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

Ekonomiansvar, kansliadministration - såsom infomail, fylla grupper, utbildning, försäkring osv. Madeleine är även vår barn- och ungdomsansvarig.

Mälarögymnasterna

100% Tränings- och lägeransvarig Rebecca Dieden

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

Mälarö Dans

100% 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 fristående & danser.

Sammanfattning av året 2023

Fokus under 2023 har varit förvaltning snarare än tillväxt vilket man kan se på tillväxtkurvan. Aktiviteter och verksamhet har det dock inte varit brist på. Under 2023 har föreningen levererat fler och större arrangemang än föreningen någonsin tidigare haft. Föreningen har arbetat upp sina läger till fler deltagare och har god samverkan mellan våra sporter.

Förvaltningsfokus kom med vårterminens utmaningar då två medarbetare sa upp sig och flera sjukskrivningar pågick samtidigt. Med så mycket verksamhet och extra arrangemang som skulle genomföras så kom detta med ett antal utmaningar. Nya arbetssätt har behövt implementeras och föreningen står stark i de stora engagemang föreningen har från personal men också från våra ideella tränare.

Nyrekrytering under våren gick bra, under sensommar och höst skedde en omstart för kansliet.

Föreningen har haft en god dialog med kommunen och fick i den nya tilldelningen över halltider HT23 och VT24 något förbättrade förutsättningar med fler blocktider i Tappströmsskolans gymnastiksal. Detta förbättrar våra förutsättningar avsevärt då det är en större hall än Närlunda och Träkvista men också möjliggör det för bättre förutsättningar för Mälarögymnasterna och Mälarö Parkour.

Under vårterminen har föreningen haft fortsatt tillgång till Ekebyhovsskolans gymnastiksal med alla våra egna redskap. Med den nya halltidsfördelningen fattade vi då beslut om att flytta alla redskap till Tappströmsskolans gymnastiksal istället och släppa tiderna i Ekebyhovsskolans gymnastiksal då denna troligen kommer rivas VT24. Inför hösten implementerade föreningen nya terminsavgifter för alla tre verksamheter med syfte att få en mer rättvis kostnadsfördelning på medlemmarna. För några innebar det nya systemet en höjning och för andra en sänkning. Implementerandet av detta har gått mycket bra utan några frågetecken eller extra arbete.

Ekonomi

Intäkter	Kostnader administration	Kostnader träning
- Medlemsavgifter 200kr/person - Terminsavgifter Grundavgift 1300 - 1500 kr Timpris 200 - 250 kr - LOK- och kommun stöd ca. 16 kr/person och tillfälle - Arrangemang - Projektbidrag	- Löner - Kanslihyra - Förbrukning- och tryckmaterial - Mobil/data-kommunikation	- Försäkringar - Tränararvoden - Utbildningar - Hallhyra - Kläder - Tränarträffar - Musikanvändning - Medlemskap i SVGF - Redskap

Avvikelser under året:

Mer intäkter än budgeterat:	Mindre intäkter än budgeterat:
130 000kr mer i projektbidrag 213 000 ungdomsfonden (insamling World Gymnaestrada) 86 000kr mer i entréavgifter 175 100kr mer i lägerintäkter (World Gymnaestrada)	-36 000kr i start/anmälningssavgifter -44 300kr i extra intäkter (fokusträningar) -20 000kr försäljning av kläder
Vi har gjort av med mindre än budgeterat	Vi har gjort av med mer än budgeterat
20 000kr i kommunikation och annons 18 000kr biljetter 23 000kr försäkringar 106 000kr löner till tränare 100 000kr löner till tjänstemän 18 000kr ränteintäkter	-25 000kr kiosk och serveringsvaror -73 000kr idrottskläder (inköp nya dräkter) -20 000kr förbrukningsmaterial -633 000 läger utgifter (World Gymnaestrada) -92 000kr sociala avgifter -109 000kr utbildning

Ekonomisk sammanställning

Intäkter 5 153 629 kr
 Kostnader - 5 213 941 kr
Resultat - 41 366

Mälarögymnasterna

Verksamheten och året

Mälarögymnasterna bedriver sporten trupp gymnastik med tre grenar: fristående, tumbling och trampett.

Mälarögymnasterna är den verksamhet med flest aktiva i Mälarö Moves, ca 800 aktiva.

Föreningen har sedan starten haft en uttalad metod för att låta alla vara med, föreningen har en bred bas, en stark tillväxt och ett sunt förhållningssätt.

Föreningen har dock saknat en tydlig struktur för tävling och träning för våra äldre gymnaster.

Nu har Mälarögymnasterna ett läge med många äldre gymnaster som också behöver få bli utmanade och få nya mål för att hålla motivationen uppe. Mälarögymnasterna behöver också ha en struktur som kan nå de yngre aktiva för att ge de möjligheter till ett aktivt val och en riktning i sin träning.

Förutsättningarna med tillgång på hallar och redskap är fortsatt en del i det här men föreningen kan påbörja att jobba med sin struktur, detta är ett arbete som är startat under året. Föreningen har nu en tydligare grupp- och tävlingsstruktur, framarbetad av föreningens kansli- och tränare inspirerad av gymnastikförbundets utvecklingsmodell.

För att skapa nya mål, upplevelser och föreningsgemenskap så har föreningen arbetat med projektet World Gymnaestrada. En gigantisk gymnastikfestival med 17 000 deltagare från hela världen. Här får man under en vecka visa upp en egenskapad uppvisning på 20 min under 4 tillfällen på en vecka. Mellan sina egna uppvisningar inspireras och motiveras man av andra gruppers uppvisningar på ett stort mässområde med 8 olika scener. Denna gymnaestrada hölls i Amsterdam och det blev verkligen ett minne för livet 52 deltagare som åkte på denna resa och representerade Mälarö Moves, Ekerö och Sverige på ett fantastiskt sätt.

Gruppstruktur

- ◆ Team = lag som tävlar samt träningar 2-3 ggr/vecka.
- ◆ TT = Träna för att träna, gymnastikträning för alla som vill.
- ◆ TG = träningsgrupper med träningar 1-2 ggr/vecka för barn 6 år och äldre.
- ◆ LG = barn gymnastik med träningar 1 ggr/vecka för barn 4 - 6 år.
- ◆ Stor & liten = våra familjelag, gymnast + 1 vuxen för barn 2 - 4 år.
- ◆ 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

Föreningen har köpt in och fyllt på med redskap enligt budget och har flyttat alla redskap från Ekebyhovskolans gymnastiksal och Stenhamraskolans gymnastiksal ut till Tappström- och Uppgårdskolans gymnastiksal efter förändrad halltidsfördelning.

Utbildningar och kurser

Utbildningar som våra tränare har gått under året:

Gymnastikens Baskurs träning och tävling

Åldersanpassad träning för barn och unga

Trupp gymnastik A

Styrka rörlighet och fysiologi
Gymnastikens Ledarskap
Barngymnastik Variera och utmana
Redskap B
Trampolin som hjälpmedel
Redskap C
Fristående B

Totalt har vi skickat våra tränare på utbildning till en kostnad av 259 000kr fördelat på ca. 111st tillfällen.
Utbildningarna arrangeras av Svenska Gymnastikförbundet.

Tränarträffar

Föreningen har haft olika tränarträffar under året, dels för alla tränare vid två tillfällen men också en träff enbart för ungdomstränarna.

För att rekrytera nya ledare till våra befintliga grupper har föreningen vid två tillfällen haft digitala informationsträffar som båda har gett ett fint resultat.

Innehållet på tränarträffarna har varit:

Tränarträff januari - Termins- och lektionsplanering samt rollfördelning i tränarteamen.

Ungdomstränarträff i juni - Värdegrund, föreningsstruktur och utbildningar

Tränarträff i september - Gemenskap, föreningsstruktur, lagkassor och tävling uppdelat yngre & äldre.

Läger

Mälarögyptnasterna har genomfört många lägerdagar i Mälaröhallen under loven, indelningen har varit yngre/äldre med olika dagar. Vi har haft dagläger i Mälaröhallen under sportlov, påsklov, två läger under sommaren samt ett läger på höstlovet. Läget i juni hade rekord med 70 deltagare.

Flera grupper har även på egen uppstyrning åkt till både Gävle och Katrineholm.

Den stora resan till Amsterdam med 52 deltagare i 9 dagar var grädden på moset för alla inblandade.

Arrangemang

Ö-cupen fortsätter att växa och 2023's upplaga hade 91 anmälda lag. Större än vi någonsin och även lite väl stort. Långa dagar för personal och funktionärer och tidig start eller sen kväll för gymnaster och tränare. Vi drar lärdom och kommer inte ha 4 fullstora pooler på en dag igen. Fantastiskt roligt att så många trivs och gillar konceptet med Ö-cupen som har profilerat sig som en snäll och trevlig tävling.

Swedish Smorgasbord heter vår show för World Gymneastrada och denna uppvisning fick ett eget event i Mälaröhallen för att gymnasterna skulle få genrepa och för att göra en insamling till resan.

Vi var återigen med på Ekerö Kommuns firande av nationaldagen, 6 juni, i Drottningholm.

Denna gång var vi även med i paraden som gick från slottet och genom parken till aktivitetsområdet. På aktivitetsområdet hade vi fullt av prova-på verksamhet men också en modifierad version av Swedish Smorgasbord.

I oktober arrangerade vi återigen truppgymnastiktävlingen Minicupen och den växer även den, ett endagars arrangemang med 25 anmälda lag. Minicupen profilerar sig som en nybörjartävling och är uppskattad av såväl gymnaster som tränare. Vi har haft digital ledarsamling och domarsamling ett antal veckor innan tävlingen.

MG Show 2023 en härlig dag i vanlig ordning. 3 stora shower med tema OS. Hela föreningen engagerad och alla våra tre verksamheter representerade.

Många i publiken och en underbar gymnastikfest genom hela dagen.

Utmaningar och förbättringsområden

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

Vi har många ungdomstränare i föreningen och idag en delikat utmaning med att vi har fler ungdomstränare än vad som behövs. Vi behöver framåt hitta en struktur för hur vi jobbar med ungdomstränarna, hur många pass man kan/vill/får ha och vad vi kräver och hur vi följer upp.



Mälarö Parkour

Verksamheten och året

Mälarö Parkour bedriver parkour- och trickingträning på olika nivåer, för olika åldrar och har ca. 200 aktiva. Mälarö Parkour har under året satsat mycket på att få in fler parkourpärön för att bemanna upp träningarna men framförallt för att ha vuxna i rummet. Detta har varit mycket lyckat och alla grupper har föräldrar med som parkourpärön. Vi har 2023 också utökat passen till att vara minst 50 minuter istället för som tidigare 40 min för de yngsta, detta har varit positivt för såväl aktiva som tränare.

Inför hösten -23 och den nya halltidsfördelning som gjordes så blev förutsättningarna bättre för parkouren. Nu har man tillgång till fler och bättre redskap genom fler halltider i uppgård och tappström där även gymnastiken är.

Vi har nu börjat implementera Mälarö Parkour in i Workplace för att alla ska kommunicera på samma sätt. Det går lite trögt då alla använder Whatsapp istället som är ett inarbetat verktyg.

Tillväxten har stått still under året och speglar hela föreningens fokus gällande förvaltning.

Utbildningar och kurser

Då de är ett stabilt tränargäng och alla har gått alla parkourutbildningar har det endast varit 4 nya som har gått Parkour Steg 1 under 2023.

Utbildningsstegen för parkour genom Svenska Gymnastikförbundet håller på att uppdateras och kommer att förändras till ny utbildningsstege med A-C licenser. I detta nu ser stegen ut som följer:

Gymnastikens Baskurs träning och tävling, Parkour steg 1 och Parkour steg 2.

Tränarträffar

Vi har under året haft flera tränarträffar uppdelat för bara parkourpärön och tränare men också en träff med alla gemensamt. Det har varit mycket fokus på hur vi jobbar och vår struktur för att få in alla parkourpärön på ett bra sätt, det är också bra upprepning för tränarna. Nils har även haft genomgång i de vanliga övningarna, hur dem ser ut, vad övningarna heter och hur man bäst passar de aktiva i övningarna.

Nils har även arrangerat ett flertal tränarhäng varav en med besök på en rolig parkourpark i Uppsala som heter Katana.

Träningarna

Vi har under året haft 16 grupper igång och vi erbjuder parkour för såväl vuxna som barn samt en renodlad flickgrupp. Våra yngsta parkourare är födda 2018. Varje träningsgrupp har haft ca. 3-5 ungdomstränare samt att Nils är hallansvarig.

Läger

Under året har vi genomfört fyra olika läger i Mälaröhallen, januari, sportlovet, juni och ett i augusti. Totalt har 77 deltagare varit med på våra fyra läger.

Arrangemang

Parkouren har varit med nationaldagsfirandet i Drottningholm 6 juni med ett bemannat prova-på-område. Detta har varit mycket populärt och är en bra marknadsföring för parkouren.

Tyvärr så ställdes två planerade sommarturnéer in pga. vädret. Detta skulle behöva tas tillbaka och genomföras på ett bättre sätt under 2024 med alternativ till att gå in.

Utmaningar och förbättringsområden

Vi har i och med parkourpäronen en hög bemanning på våra pass, något för hög. Vi skulle därför behöva jobba med att alla ska ta bättre plats på passen snarare än att det är många.

Vi behöver också jobba med Workplace och strukturera upp den med mer parkourinnehåll och framför allt med parkouraktivitet.

En utmaning är också arbetsfördelning mellan kansli, tränare och hallansvariga. En struktur skulle behöva arbetas fram för att ha en mer långsiktig och hållbar arbetsmetod.



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 under året haft ca. 50 dansare.

Träningarna

2023 var året då vi tog ett omtag kring dansen och erbjuder dans på fler ställen och också för äldre. TT Ung dans har vuxit mycket och lockar till sig såväl gymnaster som ungdomstränare i föreningen. Dansträningarna hålls i Sandudden, Mälaröhallen och i Stenhamra, det är svårt att fylla på grupperna i Sandudden och dansen på Ekerö bör därför ligga mer centralt för att få in fler dansare.

Tränare

Det har varit förändringar på tränarsidan och idag har vi Sofia i täten med tre andra ungdomstränare, Julia, Tuva och Minea. En av grupperna har även en föräldratränare Johanna.

Utbildningar och vidareutveckling

Det finns inga dansspecifika utbildningar via Svenska Gymnastikförbundet och danstränarna bör dock gå gymnastikens baskurs och sedan fylla på med workshops från andra dansskolor som alternativ. Då vi under 2023 har fått in nya danstränare så har fokus legat på att få in de i verksamheten mer än utbildning.

Arrangemang

I slutet på vårterminen hade Mälarö Dans sin allra första dansuppvisning i Erskin salen, ett lyckat och mycket uppskattat tillslag där samtliga dansare och grupper fick visa upp flertalet danser med föräldrar och andra närstående i publiken.

Dansen hade även ett eget nummer på alla tre shower på årets MG Show, ett fint sätt att visa upp dansen för många men också så fint för dansarna att vara med i detta sammanhang.