# Verksamhetsplan 2022

Mälarögymnasterna



Innehållsförteckning

[Verksamhetsplan 2022 1](#_Toc96971713)

[Ändamål 3](#_Toc96971714)

[Allmänt 3](#_Toc96971715)

[Vår vision 3](#_Toc96971716)

[Våra mål 3](#_Toc96971717)

[Målgrupper 3](#_Toc96971718)

[Målsättning 2022 3](#_Toc96971719)

[Organisation 3](#_Toc96971720)

[Verksamhetsutveckling 4](#_Toc96971721)

[Fokusområden 4](#_Toc96971722)

[Flersektionsförening 4](#_Toc96971723)

[Gruppstruktur 4](#_Toc96971724)

[Tillväxt 4](#_Toc96971725)

[Digitalisering och stöd 4](#_Toc96971726)

[Utmaningar 4](#_Toc96971727)

[Ekonomi 5](#_Toc96971728)

[Arvodestabell: 5](#_Toc96971729)

[Intäkter 5](#_Toc96971730)

[Kostnader 5](#_Toc96971731)

[Mälarögymnasterna 6](#_Toc96971732)

[Gruppstruktur 6](#_Toc96971733)

[Arrangemang 6](#_Toc96971734)

[Utbildningar 6](#_Toc96971735)

[Våra ungdomar 6](#_Toc96971736)

[MG Ungdom 6](#_Toc96971737)

[World Gymnaestrada 6](#_Toc96971738)

[Mälarö Freerun 7](#_Toc96971739)

[Övergripande 7](#_Toc96971740)

[Utbildning 7](#_Toc96971741)

[Läger 7](#_Toc96971742)

[Tränarna 7](#_Toc96971743)

[Mälarö Dans 7](#_Toc96971744)

[Övergripande 7](#_Toc96971745)

[Tränare 8](#_Toc96971746)

[Läger 8](#_Toc96971747)

# Ändamål

Allmänt  
Mälarögymnasterna är en flersektionsförening med truppgymnastik, parkour och dans som verksamhet. Föreningen är till för barn, ungdomar och vuxna på Mälaröarna.   
Föreningen bildades i mars 2014 och hade initialt 16 medlemmar.   
Verksamheten har byggts upp med ideella krafter och har idag ca 800 medlemmar.   
Antal aktiva i december 2021: 801

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

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

### Målsättning 2022

* Att erbjuda truppgymnastik, 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.

## Organisation

Föreningen leds av en ideell styrelse.   
Föreningen har inledningsvis av 2022 fyra personer anställda.  
Verksamhetschef 100%, kanslist 100%, redskapstränare 100% samt friståendetränare 75%. Verksamheten i övrigt bedrivs genom ideellt engagemang med viss arvodering.

# Verksamhetsutveckling

Fokusområden  
2020 – 2021 har varit svåra år med Covid- 19 i fokus.

De flesta arrangemang har fått ställas in och det mesta av vår verksamhet har fått ställas om.  
2022 ska fokus därför vara att återgå till ordinarie verksamhet med arrangemang, tävlingar, läger och träningar för våra aktiva.  
Under året ska vi även anpassa vår förening till att vara en flersektionsförening, gymnastik, parkour och dans ska alla tre ha en naturlig och självklar plats.

## Flersektionsförening

Vår förening ska nu anpassas till att alla tre av våra sporter ska ha en naturlig och självklar plats i föreningen. Vi kommer därför att behöva arbeta hårt med dessa anpassningar under året.   
Delar vi ska arbeta med är:  
struktur, kommunikation, språk, föreningsgemensamma punkter, grenspecifika punkter, gemenskap, tillhörighet, kläder och administration.

Gruppstruktur Vår gruppstruktur ska bygga på att våra aktiva själva ska kunna välja träningsmängd, det ska vara lika enkelt att gå ner i träningsmängd som att gå upp.

Tillväxt  
Styrelsen har en nollvision för vår kö, alla barn som vill ska få utöva sin sport. Föreningen ska därför hitta lösningar samt verka för att alla blir erbjudna en plats inom en snar framtid. Det kan handla om att optimera halltiderna, starta nya grupper och eller att sammanslå grupper.

## Digitalisering och stöd

Under 2021 startade vi upp en digitalisering av föreningen där vi bland annat implementerade systemet Workplace för våra tränare. På workplace finns verktyget Kunskapsbiblioteket där man kan samla och nå ut med information. Vi har även flitigt använt Zoom vilket vi ska fortsätta med som komplement till våra fysiska träffar.

Under 2022 ska vi fortsätta med att fylla kunskapsbiblioteket med bra stöddokument och filmer kring föreningen och träning.  
Vi har hittills tagit fram 12 redskapsbanor vilka vi ska fortsätta att utöka och utveckla. Redskapsbanorna finns som tryckt material förutskrift samt filmat material.

Utmaningar  
Det råder stor hallbrist på Ekerö, detta gäller för alla sporter. I synnerhet är dock situationen för truppgymnastik på Ekerö ansträngd. Vi saknar de förutsättningar kring redskap och halltider som krävs för långsiktig och hållbar gymnastikutveckling för alla. Därför ska påverkansarbete och informationsspridning gentemot politiker och tjänstemän fortgå. Detta för att tillsammans hitta nya och bättre lösningar.

# Ekonomi

Tränarnas insats är ovärderlig och arvodet är en liten summa för att täcka en del av deras kostnader. Arvodet betalas ut efter varje termin. Arvodet grundar sig på tränarnas ålder och erfarenhet (utbildningsnivå). Är man tränare som har egna barn i någon av föreningens grupper får man inget arvode utan betalar istället ingen terminsavgift för sina barn som man själv är tränare för. Man får även 50% rabatt för sina barn som går i andra lag.

Ungdomstränare:   
Mellan 13–18 år är man ungdomstränare. Arvode enligt tabell med hänsyn till ålder och utbildning.

Föräldratränare:

Tränare för en grupp eller era grupper med sina egna barn i. Alla våra tränare ska ta ansvar för att lära sig det tekniska inom vår sport. Dessa tränare får terminsavgiften för sina barn som arvode.

Tränare:   
Över 18 år och tränare i en grupp, alla våra tränare ska ta ansvar för att lära sig det tekniska inom vår sport och enligt vår arvodesstege med hänsyn till utbildningsnivå.

Styrelsen:  
Ordförande får 5 000 kr/termin i arvode, övriga ledamöter 1 000 kr/termin.

## Arvodestabell:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ålder | Bas | Variera & utmana | Truppgymnastik A | Redskap B/ Fristående B/ Parkour steg 1 | Redskap C/ Fristående C/ Parkour steg 2 |
| Under  15 år | 50 kr (utan Bas) |  |  |  |  |
| 15 - 16 år | 60 kr | 60 kr | 70 kr |  |  |
| 16 - 17 år | 70 kr | 70 kr | 80 kr | 90 kr |  |
| 17 - 18 år | 80 kr | 80 kr | 90 kr | 100 kr | 110 kr |
| 18 - år | 80 kr | 90 kr | 100 kr | 120 kr | 130 kr |

## Intäkter

* Medlemsavgifter  
   - 200 kr/person
* Terminsavgifter  
   - 1ggr/vecka 1 500 kr  
   - 2 ggr/vecka 2 100 kr  
   - 3ggr/vecka 2 650 kr
* LOK- och kommun stöd ca. 16 kr/person och tillfälle

## Kostnader

* Försäkringar
* Löner & Tränararvoden
* Hall- och kanslihyror
* Utbildningar
* Kläder
* Tränarträffar
* Administration
* Medlemskap i SVGF
* Redskap

# Mälarögymnasterna

## Gruppstruktur

Under 2021 har vi tagit fram en gruppstruktur som innebär lite nytt. Bland annat begreppet barngrupp. Vår nya gruppstruktur ska därför implementeras in i systemen och tankebanorna under 2022.

* 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.

ArrangemangAtt kunna ta tillbaka och fortsätta arbeta med våra tidigare arrangemang. Vi ska fortsätta med våra läger, på olika platser, för olika åldrar samt olika nivåer.  
Våra återkommande arrangemang är: Tummen Upp, Ö-cupen, Minicupen och MG Show.  
Vi ska även plocka upp arbetet med tävlingslaget Team MG.

## Utbildningar

Gymnastikförbundet har under 2020 genomgått en revision av alla utbildningar. Under 2021 lanseras de flesta av dem dock har inga fysiska utbildningar kunnat genomföras pga. pandemin. Vi kommer därför behöva öka utbildningstakten under året vilket kommer att kosta oss mer än under ett vanligt utbildningsår.

## Våra ungdomar

### MG Ungdom

Under 2021 har MG Ungdom startats, detta är Mälarögymnasternas ungdomssektion. MG Ungdom träffas 1 ggr/månad. Arbetsmetod och engagemang ska arbetas fram och formuleras under året av ungdomarna och till sin hjälp har de på varje möte en vuxen representant som finns till hands.  
Varje möte ska innehålla en punkt från styrelsen där fråga/frågor som kommit från styrelsen ska diskuteras och besvaras samt att MG ungdom i sin tur kan skicka frågor till styrelsen.  
Som ett första engagemang ska MG Ungdom arbeta med arrangemanget Tummen Upp, eventuella intäkter för arrangemanget kommer att tillfalla MG Ungdom. Pengar som MG Ungdom samlar in får läggas på valfritt ändamål inom föreningen, det kan vara en ungdomsträff, kläder med föreningsinriktning, inköp av redskap eller annat likvärdigt som skapar och bygger engagemang i föreningen.

### World Gymnaestrada

Som ett led av den ungdomssatsning samt den gruppstruktur vi har tagit fram så ska vi som förening hitta sätt och vägar för att behålla våra ungdomar. För att göra detta behövs mål och aktiviteter som tilltalar olika. Vi har därför nu anmält oss till att vara med på Gymnaestradan i Amsterdam 2023. För att detta ska bli ett bra arrangemang behöver föreningen börja arbeta med detta redan under 2022. En arbetsgrupp behöver tillsättas, ett nummer ska börja arbetas på, kommunikationsinsatser till ungdomarna samt att en insamling av pengar behöver startas för att minska kostnaderna för våra ungdomar. Vi beräknar att 50 – 60 representanter från föreningen kommer att åka.

# Mälarö Freerun

## Övergripande

Under andra delen av 2022 kommer verksamhet att flyttas över från Föreningen Chase Freerun Ekerö till Mälarögymnasterna. Verksamheten planerar att fortsätta bedrivas med samma värdegrund och engagemang som tidigare år, Chase Freerun har haft verksamhet sedan 2017. Mälarögymnasterna ska innan sammanslagning arbeta fram en god organisationsstruktur för den nya sektionen Mälarö Freerun.  
Johannes Netzén sportchef i Chase Freerun kommer att verka som mentor i den nya konstellationen för att göra övergången mjuk.

Sektionen kommer att fortsätta prioritera träningsglädje och säkerhet före prestation samt arbeta för att ge alla barn och ungdomar möjlighet att träna på sina egna villkor.

Vi ska värna den klädkultur som Chase Freerun haft sedan tidigare med en årlig klädkollektion och fortsättningsvis ta fram en årlig design.

## Utbildning

Under 2022 ska alla tränare genomgå parkour steg 1, vilket ger de licens för trampolin, trampett, räck och sviktgolv till och med grenspecifika enkelvolter med helskruv.

## Läger

Vi ska arrangera läger enskilt i vår sektion men också tillsammans med våra andra sektioner. Vi ska fortsätta att samarbeta med kommunen för att kunna erbjuda gratis aktiviteter för barn och unga på Ekerö vid de tillfällen som finns.

## Tränarna

Under året ska vi erbjuda tränarna att delta på tränarhäng, föreningsträffar, utbildningar, tränarresor och annat roligt för trivas bättre i sina roller och med sina medtränare.   
En parkouransvarig ska anställas under året och denne kommer att stötta och utbilda tränarna som verkar inom Mälarö Freerun.

# Mälarö Dans

## Övergripande

Mälarögymnasterna erbjöd dans för första gången 2021. Sektionen är därför ny och ska struktureras och organiseras under 2022.

Mälarö Dans erbjuder Happy Moves som är en blandad dansform med flera generar såsom Jazz, Street och hip hop.

Vi ska utveckla flera grupper för fler ålderskategorier så att vi kan få fler att dansa.

## Tränare

I dagsläget är det skralt om tränare, vi ska därför satsa på att engagera fler ungdomar in som juniortränare. Genom detta kommer vi att kunna starta fler grupper.

## Läger

Vi ska arrangera läger enskilt i vår sektion men också tillsammans med våra andra sektioner.