

Verksamhetsplan 2023

Mälarö Moves



MÄLARÖMOVES

Innehållsförteckning

Verksamhetsplan 2023	1
Ändamål	3
Allmänt	3
Vår vision	3
Våra mål	3
Målgrupper	3
Målsättning 2023	3
Organisation	4
Verksamhetsutveckling	4
Fokusområden	4
Flersektionsförening	4
Gruppstruktur	4
Tillväxt	4
Digitalisering och stöd	5
Utmaningar	5
Ekonomi	5
Arvodestabell:	5
Intäkter	6
Kostnader	6
 MÄLARÖGYMNASTERNA	6
Gruppstruktur	6
Arrangemang	6
Utbildningar	6
Våra ungdomar	7
MG Ungdom	7
World Gymnaestrada	7
 MÄLARÖPARKOUR	7
Övergripande	7
Utbildning	7
Läger	7

Tränarna	8
Träningar	8
Arrangemang	8



Övergripande	8
Tränare	8
Läger och dansdagar	9

Ändamål

Allmänt

Mälarö Moves är en flersektionsförening med truppergymnastik, 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 1000 medlemmar. 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

Målgrupper

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.

Organisation

Föreningen leds av en ideell styrelse.

Föreningen har inledningsvis av 2023 sex personer anställda.

Administration

Verksamhetschef 100%

Kanslist och ekonomi 100%

Redskapstränare 100%, redskapstränare 50%

Dans- och friståendetränare 75%

Parkourtränare 50%.

Verksamheten i övrigt bedrivs genom ideellt engagemang med viss arvodering.

Verksamhetsutveckling

Fokusområden

2022 var ett händelserikt år med utökad verksamhet, namnbyte och mer verksamhet än någonsin förut. Föreningen har anpassat sig till att alla tre verksamheter har en naturlig plats och det nya namnet har börjat kännas mer naturligt. Det har blivit en stor påfrestning på vårt kansli under 2022 och förklaringen är den stora utökningen som har skett i föreningen med nya sporter och många nya medlemmar. 2023 bör därför ha ett utökat fokus på att bygga ett välmående kansli med långsiktighet och minskad sårbarhet. Detta kommer att spegla verksamheten och skapa ett lugn över hela organisationen.

Flersektionsförening

Vår förening har nu tre verksamheter med ett gemensamt efternamn. Mälarögymnasterna, Mälarö Parkour och Mälarö Dans är tre verksamheter men med ett gemensamt efternamn, Mälarö Moves.

Vi har under 2022 påbörjat arbete för det gemensamma i form av:

struktur, kommunikation, språk, föreningsgemensamma punkter, grenspecifika punkter, gemenskap, tillhörighet, kläder och administration.

Här har vi kommit en bit men vi ska fortsatt ha fokus på det gemensamma för att bygga gemenskap och tillhörighet. Framgång föder framgång och tillsammans är våra tre verksamheter starka.

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.

MÄLARÖMOVES

Digitalisering och stöd

Vårt gemensamma digitala system Workplace är nu en naturlig plattform vilket ska fortsätta arbetas med under året. 2022 ska även Mälarö Parkour komma in i Workplace och börja användas istället för alla de whats app grupper som idag finns för tränarna. Vi ska fortsätta med att fylla kunskapsbiblioteket med bra stöddokument och filmer kring föreningen och träning. Kansliet ska även börja implementera och utbildas i ett nytt projektverktyg som finns i Office 365, Planner. Detta för att minska sårbarheten och för att kunna följa och rapportera allt som behöver göras under året.

Utmaningar

Det råder stor hallbrist på Ekerö, detta gäller för alla sporter. I synnerhet är dock situationen för truppergymnastik 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 arvudet 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/Parkourpären:

Tränare för en grupp eller flera 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 våra sporter 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	Truppergymnastik 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



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 Mälarögyptnasterna = ett tävlingslag med gymnaster från flera olika lag, vissa förkunskapskrav krävs beroende på tävlingsvarv och övningar.

Arrangemang

Våra återkommande arrangemang är: Tummen Upp, Ö-cupen, Minicupen och MG Show.

Vi ska även fortsätta arbetet med tävlingslaget Team MG.

På alla lov har vi läger, dagläger i Mälaröhallen men vi ska även främja att lag åker bort på övernattningsläger.

Utbildningar

Gymnastikförbundet har under 2020 genomgått en revision av alla utbildningar. Det nya utbildningssystemet har lämnat lite luckor i kompetens, särskilt för "föräldraträsnare" som inte har

förkunskaper kring våra övningar. Vi i föreningen behöver därför hitta ett återkommande och naturligt system för internutbildningar. Det har skett en stor förändring i behörighet. Idag är det endast fria rotationer som kräver behörighet. Handvolt, flickis, överslag är inga fria rotationer och kräver således ingen behörighet/licens. Vi som förening ska däremot säkerställa att alla våra tränare har rätt förutsättningar och kunskap för att lära ut dessa övningar.

Våra ungdomar

MG Ungdom

Vi har tidigare arbetat med och startat upp MG Ungdom, dessvärre var detta inte så lätt att bibehålla. Det är mycket för våra ungdomar, tiden är begränsad och press kan lätt uppfattas eller blir för stor. Avsaknad av en egen lokal försvårar detta arbete. Under året 2023 ska vi därför identifiera hur vi bäst arbetar med våra ungdomars inflytande.

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 Gymnaestrada i Amsterdam 2023. 47 gymnaster är anmälda och ska åka med tillsammans med 10 tränare. 28 juli - 6 augusti åker vi till Amsterdam med flyg. Många träningar och uppvisningar kommer att genomföras under våren 2023. Vi jobbar också hårt med insamling för att ekonomi inte ska bli ett hinder för någon.



Övergripande

Under andra delen av 2022 klev verksamheten från Föreningen Chase Freerun Ekerö över till Mälarö Moves och blev där Mälarö Parkour.

Johannes Netzen tidigare sportchef i Chase Freerun har verkat som mentor i den nya konstellationen och har därmed hjälpt till att göra en mjuk övergång.

Idag har vi 18 träningsgrupper med 12 parkourtränare och ett ständigt flöde av nya barn i vår kö för att få komma med och träna parkour. I början på året 2023 gjorde vi ett antal insatser för att stärka upp alla grupper med vuxna "föräldratränare" vilka vi kallar parkourpären. Ett mycket lyckat och absolut nödvändigt tillskott, idag har vi 20 parkourpären.

Utbildning

Alla våra tränare i parkouren vilka är ungdomar ska i lagom takt och tid gå utbildningar inom parkouren. Önskvärt är att alla har minst steg 1 utbildning. Det har dock framkommit att det är för lite passningsteknik i parkourutbildningarna så förening bör lägga in flertalet internutbildningar i passningsteknik för våra tränare.

Våra parkourpären ska om önskas erbjudas utbildningar via Svenska Gymnastikförbundet men i uppdraget så räcker det med internutbildningar av föreningen i tränar- och ledarskap för uppdraget som ska vara mer inriktat på ledarskap än tränarskap.

Läger



Vi ska arrangera läger enskilt för Mälarö Parkour men också tillsammans med våra andra verksamheter.

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.

Träningar

Under vårterminen ska vi prova att utöka träningarna med 10 minuter för våra grupper som endast hade 40 minuters träningar. Detta för att vi ska följa rekommendationen om ökad fysisk aktivitet från folkhälsomyndigheten för barn och unga. Men också för att tränarna själva har upplevt det stressigt med 40 minuter.

Vi ska arbeta mer systematiskt med att få in fler tjejer i sporten, vi har idag en tjejgrupp på stenhamrasidan och ska jobba för att ha en även på ekerösidan.

Arrangemang

Mälarö Parkour ska fortsätta med sommarturné och i och med det erbjuda gratis prova på tillfällen för alla som är intresserade. Vi ska även se över vilka parkourevenemang som finns i Stockholm och tillsammans med våra tränare ta fram ett eget evenemang som kan bygga gemenskap och ge inspiration i vår förening och för våra parkourträningar framåt.

Mälarö Parkour ska även vara ett naturligt inslag på MG Show med ett eget nummer för att attrahera och inspirera till fler och nya medlemmar.



Övergripande

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.

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.

Vi har även tagit in föräldratränare i dansverksamheten, vilket har lyft enormt då det skapar en ännu tryggare och mer familjär stämning i grupperna, dessutom så blir verksamheten mindre skör i sjukdomstider. Att peppa och dansa tillsammans både vuxna och barn ger också en extra dimension av frihet och gruppkänsla.

MÄLARÖMOVES

Läger och dansdagar

Vi ska arrangera läger enskilt i vår sektion men också tillsammans med våra andra verksamheter. Våra läger är både till för de som redan är med i en dansgrupp, men det är också en möjlighet för nya deltagare att hitta till vår dansverksamhet. I juni planeras ett dansläger och inför höstterminen en dansdag som både kan vara ett happening men också tillfälle att locka nya deltagare och de får testa på vår verksamhet.

Dansavslutningar

Vårterminen kommer att avslutas med en dansföreställning i Erskinesalen, där alla dansgrupper får visa vad de har jobbat med under terminen. Varje grupp kommer att ha möjlighet att göra 1-2 dansnummer och dessutom kommer det bli ett nummer där alla grupper dansar tillsammans samt en "alldans" där även publiken kommer att få delta. Genom denna dansföreställning vill vi sprida budskapet ännu mer om att dans är för alla och att få utveckla sin kreativitet och att öva sig i att våga är det viktigaste av allt!

Dansverksamheten kommer också fortsatt vara en del av MGSHOW där vi deltar med dansnummer, både i uppvisningssyfte men också för att visa på bredden i hela vår förening.

Marknadsföring

Eftersom vår dansverksamhet är under utveckling och vi önskar en tillväxt så är marknadsföring en viktig del. Det är aktiviteter som kommer att bidra till en naturlig marknadsföring och dessa är: Våra deltagare och deras upplevelse av våra träningar. Att vi har föräldratränare kommer även det att bidra till att ordet om vår dans sprids. Samt våra läger och dansdagar. Under kommande året, och framförallt sommar och innan höstterminen, behöver vi lägga mycket arbete för att nå ut med vår dansanda och vår verksamhet, detta kommer att jobbas med på olika sätt, annonser i sociala medier, affischer, prova på dagar osv.