

Verksamhetsplan 2024

Mälarö Moves



Innehållsförteckning

Verksamhetsplan 2024	1
Ändamål	3
Allmänt	3
Vår vision	3
Våra mål	3
Målgrupper	3
Målsättning 2024	3
Organisation	3
Verksamhetsutveckling	4
Målförtydliganden	4
Roller och ekonomi	6
Rollbeskrivning	6
Huvudsakliga intäkter	6
Huvudsakliga kostnader	6
Arvode styrelsen:	6
Mälarö gymnasterna	Fel! Bokmärket är inte definierat.7
Övergripande	7
Gruppstruktur	7
Arrangemang och läger	8
Utbildningar	8
Arvdestabell Mälarö gymnasterna	8
Mälarö Parkour	Fel! Bokmärket är inte definierat.9
Övergripande	9
Gruppstruktur	9
Arrangemang och läger	9
Utbildning	10
Arvdestabell Mälarö Parkour	10
Mälarö Dans	Fel! Bokmärket är inte definierat.11
Övergripande	11
Gruppstruktur	11
Arrangemang och läger	11
Utbildning	11
Arvdestabell Mälarö Dans	11

Ändamål

Allmänt

Mälarö Moves är en flersportsförening 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 2023: 984

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 genom våra sporter.

Målsättning 2024

- ♦ Att erbjuda fler eller färre träningstillfällen, utifrån de aktivas egen vilja
- ♦ Att synliggöra föreningens grupp- och träningsstruktur
- ♦ Att erbjuda och utbilda våra ungdomar till goda ledare som ungdomstränare
- ♦ Att säkerställa en trygg miljö för alla som deltar i vår verksamhet
- ♦ Att vara synliga för medborgarna på Ekerö genom olika event och aktiviteter
- ♦ Att utöka vår verksamhet för att kunna tillgodose efterfrågan
- ♦ Att bygga en hållbar och välmående arbetsplats för våra anställda
- ♦ Att ha en nära och tillgänglig kommunikation med såväl medlemmar som tränare
- ♦ Att regelbundet jobba med uppvisningsverksamhet
- ♦ Att fira våra 10 år som förening

Organisation

Föreningen leds av en ideell styrelse.

Föreningen har inledningsvis av 2024 fyra personer anställda.

Verksamhetschef 100%

Kansli- och ekonomi 100%

Redskapstränare 100%

Dans- och friståendetränare 100%

Verksamheten i övrigt bedrivs genom arvoderade tränare och ideellt engagemang.

Verksamhetsutveckling

Målförtydliganden

Att erbjuda fler eller färre träningstillfällen, utifrån de aktivas egen vilja

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. Det betyder att vi ska kunna erbjuda träningsgrupper med olika antal träningar per vecka för de flesta åldrar framför allt för våra äldre ungdomar. Föreningen ska även jobba med det aktiva valet där information tydligt ska nå ut till medlemmarna med hur och när man gör det aktiva valet och vad det innebär.

Att synliggöra föreningens grupp- och träningsstruktur

Under 2023 har Mälarö Moves arbetat fram en ny grupp- och tävlingsstruktur för föreningen som behöver uppmärksammas och synliggöras. Föreningen ska förmedla en tydlig bild för medlemmarna om vad våra olika verksamheter erbjuder. Föreningen vill skapa en naturlig och avdramatiserad övergång mellan olika träningsmängd. De aktiva ska se valmöjligheter till att fortsätta träna även när man kan behöva gå ner i träningsmängd. Målet är att ungdomarna ska stanna kvar i föreningen längre. Kanaler som ska användas för att synliggöra detta är mailutskick, nyhetsbrev och hemsidan.

Att erbjuda och utbilda våra ungdomar till goda ledare som ungdomstränare

De ungdomar som visar intresse och som är aktiva inom föreningen ska bli erbjudna att vara ungdomstränare i en eller ett par av våra grupper. Föreningen skapar en trygghet och en långsiktighet i verksamheten genom att ha tillgång till ungdomstränare. Föreningen ska jobba fram en tydlig struktur med interna utbildningsinsatser och kravställningar så att uppdraget för ungdomarna blir tydligt och lätt att förstå och följa. Från det året man fyller 14 år kan man bli erbjuden att bli ungdomstränare i föreningen och från det året man fyller 15 år ska man bli erbjuden att gå Gymnastikens Baskurs träning och tävling via Svenska Gymnastikförbundet. Alla våra grupper i Mälarö gymnasterna och Mälarö Parkour med aktiva under 13 år ska ha minst 2 ungdomstränare att tillgå.

Att säkerställa en trygg miljö för alla som deltar i vår verksamhet

Föreningen ska se till att alla tränare går grundläggande utbildning via Svenska gymnastikförbundet. Föreningen ska även uppmuntra till och erbjuda fler utbildningar via förbundet i teknik och metodik, träningslära och ledarskap. Genom att utbilda våra tränare skapar vi långsiktighet och en trygghet i föreningen. Kansliet har en barn- och ungdomsansvarig vars uppgift är att finnas tillhands för föreningens medlemmar. Barn- och ungdomsansvarig ska göra besök i verksamheten och ha en naturlig och nära kontakt med föreningens aktiva. Hen ska möjliggöra för våra aktivas inflytande samt att våra aktivas synpunkter och idéer tas till vara. Vid problem kopplade till föreningens och Svenska gymnastikförbundets uppförandekod, värdegrund och eller andra avsteg från "Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott" ska hen säkerställa föreningens hanterande och att detta följs upp.

Att vara synliga för medborgarna på Ekerö genom olika event och aktiviteter

Föreningen ska visa upp och tillgängliggöra sina sporter genom att arrangera prova-på-tillfällen som är öppna för alla. Föreningen ska även vara med på Nationaldagen i Drottningholm 6 juni med samtliga tre sporter för att visa upp sin verksamhet. Alla tre sporter ska vara representerade på MG Show i nov/dec och visa upp olika nummer på alla shower.

Att utöka vår verksamhet för att kunna tillgodose efterfrågan

Styrelsen har en nollvision för vår kö, alla barn som vill ska få utöva den sport man är intresserad av. Föreningen ska med hjälp av kansliet därför hitta lösningar. Man ska bli erbjuden en plats i en grupp inom max två terminer från det att man har ställt sig i kön. Vidare ska föreningen aktivt arbeta med att rekrytera engagerade föräldrar som nya tränare. Genom fler och utbildade tränare kan föreningen utöka grupper som redan finns men också starta nya grupper och därmed erbjuda fler barn plats i vår förening.

Att bygga en hållbar och välmående arbetsplats för våra medarbetare

Kansliet ska ta fram en långsiktig och realistisk plan över verksamhetsåret och de arrangemang och aktiviteter som ska genomföras. Alla medarbetare ska ha en tydlig rollbeskrivning, samt känna ett ägandeskap genom att inflytande och möjlighet till påverkan finns i sitt arbete.

Att ha en nära och tillgänglig kommunikation med såväl medlemmar som tränare

Genom vår hemsida ska vi nå ut med statisk och tydlig information om allt föreningen erbjuder. Det ska vara en användarvänlig plattform som är lätt att hitta i och använda sig av.

Kommunikation med föräldrar ska ske via SportAdmin och våra tränare ska vara väl insatta i hur denna används.

Kansli, tränare och styrelse ska arbeta vidare med den gemensamma plattformen Workplace som är vårt digitala system för kommunikation, inspiration och stöd. Workplace ger en närhet till tränarna och verksamheten och skapar på så sätt gemenskap. Genom kunskapsbiblioteket når vi ut med inspiration och stöd för allas träningar.

Workplace är först skapat för Mälarögymnasterna och behöver under 2024 uppdateras och struktureras till att innefatta Mälarö Parkour och Mälarö Dans ännu mer och lika mycket. Detta ska vara en jämställd plattform för alla våra verksamheter.

Att fira våra 10 år som förening

2024 fyller Föreningen Mälarö Moves 10 år och det ska synliggöras. Under året ska föreningen uppmärksamma våra 10 år på olika sätt, genom aktiviteter, genom sociala medier och genom en jubileumslogga som ska visas och tryckas på olika saker såsom ex. t-shirt, vattenflaska osv.

Vi ska fira genom olika aktiviteter för såväl tränare, aktiva och deras föräldrar.

Att regelbundet jobba med uppvisningsverksamhet

Föreningen har sedan 2022 aktivt arbetat med uppvisningsverksamhet i och med World Gymnaestrada. Föreningen ska 2024 fortsätta det arbetet genom ett aktivt arbete som inkluderar alla våra verksamheter, det ska finnas ett eller ett par uppvisningstillfällen med en egen grupp blandat med gymnaster, parkourare och dansare som tränar in ett gemensamt nummer. Arbetet med att ha en uppvisningsgrupp kommer att skapa engagemang, nya mål och synlighet för vår förening. Allt detta kommer att göra att ungdomarna stannar längre i vår förening. Föreningen ska även ha en nära dialog med förbundet för att tillsammans arbeta med uppvisningsverksamheten.

Roller och ekonomi

Tränarnas insats är ovärderlig och arvodet är en liten summa för att täcka en del av deras kostnader. Arvodet grundar sig på tränarnas ålder, utbildningsnivå samt ansvarsroll. Alla våra tränare ska ta ansvar för att lära sig det tekniska inom sin sport och föreningen erbjuder alla tränare att gå utbildningar.

Rollbeskrivning

Ungdomstränare: 14 - 17 år, ungdomstränare startar som lärande och utvecklas till delgruppsansvar. Arvode enligt tabell i respektive verksamhet. Föreningen har tillfällen som ej är arvodesberättigade, det åligger tränaren att kontrollera med kansliet ifall tveksamheter råder. Exempel på tillfällen som EJ är arvodesberättigade är: Utbildningar, tävlingar, arrangemang och extra träningar på ex. Jump yard eller liknande.

Arvoderad tränare: 18 år och äldre, går från delgruppsansvar till hallansvarig. Arvode enligt tabell i respektive verksamhet. Föreningen har tillfällen som ej är arvodesberättigade, det åligger tränaren att kontrollera med kansliet ifall tveksamheter råder. Exempel på tillfällen som EJ är arvodesberättigade är: Utbildningar, tävlingar, arrangemang och extra träningar på ex. Jump yard eller liknande.

Föräldratränare: Tränare för en grupp eller flera grupper med sina egna barn i. Rabatt på terminsavgiften i stället för arvode. Rabattsatser hittar du längre ner i dokumentet under respektive verksamhet.

Ej arvoderade tillfällen:

Huvudsakliga intäkter

- ◆ Medlemsavgifter
- 200 kr/person
- ◆ Terminsavgifter
Grundavgift 1300 - 1500 kr
Timpris 200 - 250 kr
- ◆ LOK- och kommun stöd ca. 16 kr/person och tillfälle

Huvudsakliga kostnader

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

Arvode styrelsen:

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

Övergripande

Mälarögymnasterna är den verksamhet i Mälarö Moves som engagerar flest aktiva i föreningen, ca. 800 aktiva. Mälarögymnasterna ska under 2024 jobba med målet kring tydlighet av gruppstruktur, det aktiva valet ska implementeras och behöver kommuniceras ut med tydlighet. Det aktiva valet innebär att gymnasterna vid olika tidpunkter, ex. vid 7 år, vid 9 år och vid 12 år själva får välja vilket vägval man vill ta i form av antal träningar per vecka samt om man vill träna mot tävling eller ej. Genom att göra valen vid flera tillfällen avdramatiserar vi de utmaningar som kan finnas med att byta tränare, grupp och kompisar. Genom det aktiva valet kommer vi att samla gymnaster med liknande ambition i samma grupper vilket ger en arbetsro och inspiration för grupperna. Genom detta kommer vi att skapa tydligare mål och alternativ och på så vis behålla gymnasterna längre.

Gruppstruktur

Föreningen följer Svenska Gymnastikförbundets utvecklingsmodell med viss anpassning.



Gruppstruktur Mälarögymnasterna

Tränar för att tävla Trupper - från 12 år - Träning 3 - 4 ggr/vecka	Träna för ett aktivt liv TT - för vuxna- Träning 1 - 2 ggr/vecka
Tränar & tävlar Team - 9 år och äldre - Träning 2 - 3 ggr/vecka	Träna för att träna TT - från 10 år - Träning 1 - 2 ggr/vecka
Lärande gymnastik TG - 6 - 10 år - Träning 1 - 2 ggr/vecka	
Lekande gymnastik LG - för barn 4 - 6 år - Träning 1 ggr/vecka	
Aktiv start Stor & liten 2 - 4 år - Träning - 1 ggr/vecka	

Arrangemang och läger

- ◇ Föreningstävlingen Ö-cupen, två helger 20 - 21 april och 27 - 28 april i Mälaröhallen
- ◇ Minigymnaestrada Show you're moves, 18 maj i Mälaröhallen
- ◇ Uppvisning och prova-på verksamhet, 6 juni i Drottningholm
- ◇ Föreningstävling Minicupen, 19 - 20 oktober i Mälaröhallen
- ◇ Föreningsuppvisning MG Show - 30 november i Mälaröhallen
- ◇ Under året arrangerar vi ett antal prova-på träningar för både intresserade barn och föräldrar.
- ◇ Läger - På alla lov har vi dagläger i Mälaröhallen.
- ◇ Vi arrangerar även övernattningsläger för våra team och trupper och vi uppmuntrar även våra andra grupper att åka på läger utanför Ekerö.

Utbildningar

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.

Arvodestabell Mälarögyptnasterna

Ålder	Bas	A-licens	B-licens	C-licens	Ansvar
Under 15 år	50 kr				Lärande
15 - 16 år	60 kr	70 kr			Stöttande
16 - 17 år	70 kr	80 kr	90 kr		Delgruppsansvar
17 - 18 år	80 kr	90 kr	100 kr	110 kr	Delgruppsansvar
18 år +	80 kr	100 kr	120 kr	130 kr	Delgruppsansvar/ Helhetsansvar

Föreningen har tillfällen som ej är arvodesberättigade, det åligger tränaren att kontrollera med kansliet ifall tveksamheter råder. Exempel på tillfällen som EJ är arvodesberättigade är: utbildningar, tävlingar, arrangemang och extra träningar på ex. Jump yard eller liknande.

Övergripande

Mälarö Parkour har ca. 200 aktiva med 22 parkourpäron och 12 arvoderade tränare.

Under 2024 ska fokus vara på strukturen kring våra parkourpäron och tränare. Idag råder det oklarheter kring förväntningar, utbildning och krav.

Verksamheten ska även fokusera på sitt engagemang och sin gemenskap, under året ska vi därför arrangera fler prova-på träningar samt att vi ska planera och genomföra vår första egna parkourtävling.

Gruppstruktur Mälarö Parkour

Utvecklande Parkour Från 10 år - Träning 55 min De aktiva kan välja att vara med på flera pass/vecka.
Lärande Parkour För barn 6 - 10 år - Träning 50 - 55 min De aktiva kan välja att vara med på flera pass/vecka
Lekande Parkour För barn 4 - 6 år - Träning 50 min
Aktiv start Stor & liten 2 - 4 år - Träning - 1 ggr/vecka

Arrangemang och läger

- ◇ Minigymnaestrada Show you're moves, 18 maj i Mälaröhallen, några av tränarna ska vara med i föreningens egna nummer, Dark Circus.
- ◇ Uppvisning och prova-på verksamhet, 6 juni i Drottningholm.
- ◇ Föreningstävling Mälarö Speedrun, aug/sep i Mälaröhallen.
- ◇ MG Show, deltagande med ett eget nummer, 30 november i Mälaröhallen.
- ◇ Tränarträffar för ungdomstränare och parkourpäron.
- ◇ Läger - På alla lov har vi dagläger i Mälaröhallen.

Utbildning

Alla våra tränare har gått utbildning via Svenska Gymnastikförbundet, de allra flesta har gått fram till sista utbildningen som är Parkour/Freerunning- och Tricking steg 2.

Sedan 2017 har Svenska Gymnastikförbundet arbetat med revidering av alla kurser och under 2024 pågår produktion av de nya kurserna inom parkour och tricking.

Revideringen av parkourkurserna innebär utvärdering, kvalitetssäkring och en del förändring.

Förbundet tar bort några kurser och lägger till några nya. De kompletterar innehållet, framförallt inom barns och ungas utveckling, inre drivkraft samt hållbar träning och ledarskap.

Föreningens parkourpäron bör även gå Gymnastikens Baskurs träning och tävling för att få en ökad förståelse och ett ökat engagemang.

Arvodestabell Mälarö Parkour

Roll	Ej. utb	Baskurs	PKTR Steg 1	PKTR Steg 2	Ansvar
Lärling 14 år +	50 kr				Lärande
Assisterand- tränare 15 år +		75 kr	90 kr		Stöttande
Ordinarie- tränare 16 +			100 kr	120 kr	Delgruppsansvar
Huvudtränare 18år +			120 kr	130 kr	Hallansvarig

Föreningen har tillfällen som ej är arvodesberättigade, det åligger tränaren att kontrollera med kansliet ifall tveksamheter råder. Exempel på tillfällen som EJ är arvodesberättigade är: utbildningar, tävlingar, arrangemang och extra träningar på ex. Jump yard eller liknande.

Övergripande

Mälarö Dans erbjuder Happy Moves som är en blandad dansform med flera generar, bland annat Jazz, Street och Showdans. 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.

Idag har Mälarö Dans ca. 50 aktiva, 3 ungdomstränare och 2 vuxna tränare.

Gruppstruktur

Mälarö Dans har åldersindelade grupper med dubbel ålder i varje grupp, ex. Drop 14/15 för barn födda 2014 - 2015.

Idag har vi dansgrupper för barn födda 2019 - 2012, en ungdomsgrupp - TT Ung dans samt även en dansgrupp för vuxna.

Arrangemang och läger

- ◇ Minigymnastrada Show you're moves, 18 maj i Mälaröhallen för TT Ung dans.
- ◇ Avslutningsuppvisning, 26 maj i Erskinsalen för alla våra dansgrupper.
- ◇ Uppvisning och prova-på verksamhet, 6 juni i Drottningholm.
- ◇ Tränarträff och inspirationsgenomgång för tränarna
- ◇ MG Show, deltagande med ett eget nummer för grupperna, 30 november i Mälaröhallen.

Utbildning

Det finns inga dansspecifika utbildningar via Svenska Gymnastikförbundet. Vi ska dock se till att alla våra danstränare har gått Gymnastikens Baskurs träning och tävling. Detta då den innehåller mycket ledarskap och pedagogik som är viktig även i att leda dansgrupper.

Dansspecifik inspiration ska tränarna få av dansansvarig Sofia samt att vi ska hålla utkik efter workshops hos andra dansskolor.

Arvodestabell Mälarö Dans

Roll	Ej. utb	Baskurs	Ansvar
Lärling 14 år +	50 kr		Lärande
Assisterande tränare 15 år +		75 kr	Stöttande
Ordinarie- tränare 15 +		100 kr	Delgruppsansvar
Huvudtränare 18år +		130 kr	Hallansvarig

Föreningen har tillfällen som ej är arvodesberättigade, det åligger tränaren att kontrollera med kansliet ifall tveksamheter råder. Exempel på tillfällen som EJ är arvodesberättigade är: utbildningar, tävlingar och arrangemang.