

Verksamhetsplan 2025

Mälarö Moves



Innehållsförteckning

Ändamål	3
<i>Allmänt.....</i>	<i>3</i>
<i>Organisation.....</i>	<i>3</i>
<i>Föreningens vision.....</i>	<i>3</i>
<i>Föreningens mål.....</i>	<i>3</i>
Verksamhetsutveckling	4
Roller och ekonomi	6
Mälarö gymnasterna.....	7
Mälarö Parkour.....	9
Mälarö Dans	10

Ändamål Mälarö Moves

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 2024: 1018

Organisation

Föreningen leds av en ideell styrelse.

Föreningen har inledningsvis av 2025 fem personer anställda fördelat på nedan uppdrag.

Verksamhetschef 100%

Kansli- och ekonomi 100%

Mälarögymnasterna - Redskapstränare 100%

Mälarögymnasterna - Utveckling- och tävlingstränare 50%

Mälarö Parkour - Administration- och utvecklingsledare 50%

Mälarögymnasterna - Friståendetränare 50%

Mälarö Dans - utveckling & danstränare 50%

Verksamheten i övrigt bedrivs genom arvoderade tränare och ideellt engagemang.

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

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 2025

- ♦ Att erbjuda fler eller färre träningstillfällen, utifrån de aktivas egen vilja
- ♦ Att erbjuda och utbilda våra ungdomar till goda ledare som ungdomstränare
- ♦ Att säkerställa en trygg miljö för alla som deltar i vår verksamhet
- ♦ Att utöka vår verksamhet för att kunna tillgodose efterfrågan
- ♦ Att ha en nära och tillgänglig kommunikation med såväl medlemmar som tränare
- ♦ Att regelbundet jobba med uppvisningsverksamhet
- ♦ Föreningen ska aktivt jobba för att få goda och utvecklade träningsmiljöer

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 öka. Det betyder att vi ska kunna erbjuda träningsgrupper med olika antal träningar per vecka för de flesta åldrar framför allt för våra äldre aktiva. Vi ska i alla våra verksamheter jobba med och ha en tydlig gruppstruktur synlig för våra medlemmar så att man enkelt kan se valmöjligheterna.

Att utveckla och utbilda våra ungdomar till att bli goda ledare

De ungdomar som visar intresse och som är aktiva inom föreningen kan bli erbjudna att vara ungdomstränare. Man kan vara ungdomstränare i en eller ett par av våra grupper från det året man fyller 14 år.

Föreningen skapar en trygghet och en långsiktighet i verksamheten genom att ha tillgång till ungdomstränare. Våra grupper i Mälarö gymnasterna och Mälarö Parkour med aktiva under 13 år ska ha 2 ungdomstränare att tillgå i gruppen.

Alla ungdomstränare ska genomgå den interna utbildningsserien Trappan som föreningen ska ta fram så att uppdraget för ungdomarna blir tydligt, lätt att förstå och följa.

Från det året man fyller 15 år ska man bli erbjuden att även gå utbildningar via Svenska Gymnastikförbundet, bekostade av föreningen.

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.
- Föreningen 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.
- Föreningen tar in och kontrollerar begränsat utdrag ur belastningsregistret från alla tränare från 15 år och uppåt.

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. 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, samt aktivt jobba med att synliggöra de verksamheter och grupper som har plats och som kan få fler barn i rörelse.

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

Föreningen ska ha tre olika plattformar att nå ut med information igenom.

Hemsida, medlemsystem och internkommunikationssystem.

På hemsidan ska vi nå ut med statisk och tydlig information om föreningen. Man ska också på ett användarvänligt sätt kunna boka in sig till grupper, läger och andra aktiviteter. Idag har vi hemsidan via SportAdmin.

Medlemssystemet ska vara lättillgängligt och användarvänligt för såväl aktiva som för tränare, här

ska närvaroregistrering göras och kontaktuppgifter ska finnas nära till hands. Föreningen använder sig idag av SportAdmin, våra tränare ska vara väl insatta i hur denna används.

Internkommunikationssystem ska vara en användarvänlig plattform som dels kan tillhandahålla uppladning av filer, olika grupper och chattar på ett enkelt sätt. Idag använder föreningen Workplace och Workchat vilka kommer att läggas ner under 2026. Föreningen ska därför övergå till Teams och ett större arbete behöver göras med övergången.

Att regelbundet jobba med uppvisningsverksamhet

Föreningen har sedan 2022 aktivt arbetat med uppvisningsverksamhet i och med World Gymnaestrada 2023.

Uppvisningsverksamheten ska erbjudas till alla våra tre verksamheter och flera insatser ska genomföras under året.

2025 ska arbetet påbörjas mot World Gymnaestrada i Portugal 2027 en projektplan ska tas fram och information ska börja spridas.

Föreningen ska aktivt jobba för att få goda och utvecklade träningsmiljöer

Det är väl känt att Ekerö kommun har för lite hallar att erbjuda föreningslivet, det är också väl känt i såväl kommunen som i gymnastiksammanhang att vi inte har tillräckliga fysiska förutsättningar för vår gymnastikverksamhet. Vi som förening ska ha en nära dialog med tjänstemän för att sprida kunskap och engagemang för våra sporter samt att vi ska fortsätta lobbyarbetet mot politiker och beslutsfattare. Vi ska fortsätta samtal med gymnastikförbundet och RF Sisu för att tillsammans kunna skapa bättre förutsättningar för våra verksamheter. Föreningen ska aktivt jobba för att kommunen ska bygga en egen hall till oss.

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.

Huvudsakliga intäkter

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

Huvudsakliga kostnader

- ♦ Försäkringar
- ♦ Löner & Arvoden
- ♦ 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.

Mälarö gymnasterna

Övergripande

Mälarö gymnasterna är den verksamhet i Mälarö Moves som engagerar flest aktiva i föreningen, ca.830 aktiva utövar trupp gymnastik hos oss.

Gruppstruktur

Föreningen följer Svenska Gymnastikförbundets utvecklingsmodell med viss anpassning.



Mälarö gymnasternas gruppstruktur

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 9 år - Träning 1 - 2 ggr/vecka
Lärande gymnastik TG - 7 - 10 år - Träning 1 - 2 ggr/vecka	
Lekande gymnastik LG - för barn 4 - 7 år - Träning 1 ggr/vecka	
Aktiv start Stor & liten 2 - 4 år - Träning - 1 ggr/vecka	

Arrangemang och läger

- ◇ Föreningstävling Ö-cupen 2 helger
- ◇ Uppvisning och prova-på verksamhet, 6 juni i Drottningholm
- ◇ Föreningstävling Mini Ö-cupen
- ◇ Föreningsuppvisning MG Show
- ◇ Prova-på träningar för både intresserade barn och föräldrar.
- ◇ Dagläger - På alla lov har vi dagläger i Mälaröhallen
- ◇ Övernattningsläger för våra team och trupper

Utbildningar

Alla våra tränare ska gå utbildning via Svenska Gymnastikförbundet och alla våra ungdomstränare ska även gå vårt interna utbildningsprogram Trappan.

Arvodestabell Mälarögymnasterna

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.

Mälarö Parkour

Övergripande

Mälarö Parkour har ca. 230 aktiva som tränar parkour och tricking.

Gruppstruktur

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

- ◊ Föreningstävling Mälarö Speedrun
- ◊ Uppvisning och prova-på verksamhet, 6 juni i Drottningholm.
- ◊ Föreningsuppvisning MG Show
- ◊ Tränarträffar för ungdomstränare och parkourpären
- ◊ Dagläger på alla lov

Utbildning

Alla våra tränare ska gå utbildning via Svenska Gymnastikförbundet. Tränare och parkourpären ska även medverka på föreningens interna utbildningsinsatser.

Arvodestabell Mälarö Parkour

Roll	Ej. utb	Bas	A-licens	B-licens	C-licens	Ansvar
Lärling 14 år +	50 kr					Lärande
Assisterande tränare 15 år+		75 kr	90 kr			Stöttande
Ordinarie tränare 16 +			100 kr	120 kr		Delgruppsansvar
Huvudtränare 18år +			120 kr	130 kr	140kr	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.

Mälarö Dans

Övergripande

Mälarö Dans har ca. 70 aktiva, 2 ungdomstränare och 1 vuxen tränare.

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.

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 2020 - 2012, en ungdomsgrupp - TT Ung dans samt även en dansgrupp för vuxna.

Arrangemang och läger

- ◇ Avslutningsuppvisning, i Erskinsalen för alla våra dansgrupper.
- ◇ Uppvisning och prova-på verksamhet, 6 juni i Drottningholm.
- ◇ Föreningsuppvisning MG Show

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.