

Verksamhetsberättelse

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 2024: 1018

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.

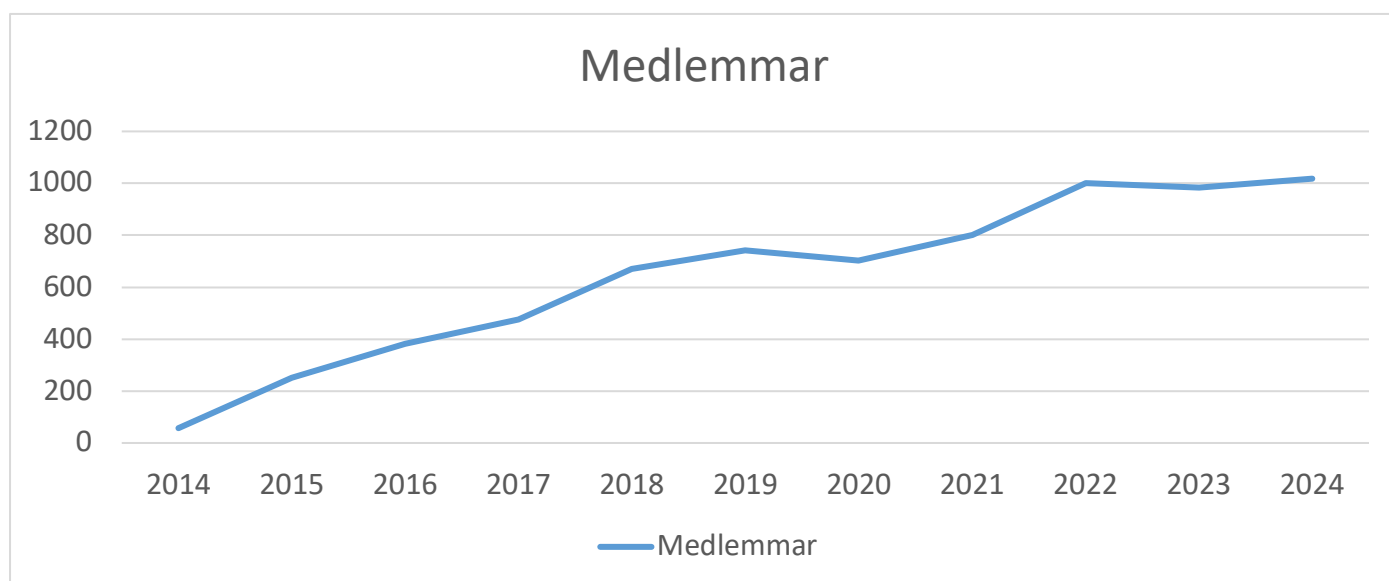
Föreningens mål

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

Målsättning 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

Tillväxt 2014 - 2024



MÄLARÖMOVES

Organisation

Ledning

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

Styrelsen 2024:

Ordförande - Johan Norgren

Vice Ordförande - Andreas Lahham

Sekreterare - Elin Brodin Berglund

Ledamot - Steven Moar

Ledamot - Sanna Gustavsson

Ledamot - Marie Karlsson

Ledamot - Jessica Haglund

Suppleant - Julia Wibell

Adjungerad - Jessica Skogh

Styrelsen har under året 2024 sammanträtt 6 gånger.

Kansliet

Under året har personalstyrkan förändrats och i slutet av 2024 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.

50% Tränare och utvecklingsansvarig Gina Johansson

Tränare för våra tävlingstrupper samt utvecklingsansvarig för dessa.

Mälarö Parkour

50% Utvecklingsansvarig och administratör Gina Johansson

Stöd till tränarna och ansvarig för administrationen kring parkouren.

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.

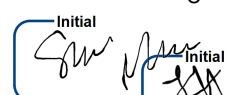
Initial


Initial


MÄLARÖMOVES

Initial


Initial


Initial


Sammanfattning av året 2024

Året har handlat om att implementera nya strukturer, sätta dem och därmed bygga en stark och stabil grund inför 2025. Vi har många ungdomstränare i föreningen så många så att vi i de flesta grupper har haft en överbemanning. Detta ser vi som en positiv investering då det ger oss goda förutsättningar för tillväxt framåt. För att kunna utveckla våra ungdomstränare samt för att ha ett forum att mötas kontinuerligt har vi tagit fram ett internt utbildningsprogram, Trappan. Detta projekt har projektletts av en av våra ungdomstränare tillsammans med verksamhetschefen samt att vi har haft en referensgrupp bestående av flera ungdomstränare. Arbetet har utmynnat i 6 trappsteg som ska genomföras under 1 ½ år.

Under senare delen av 2024 utökades vårt kansli med en utvecklingsansvarig för trupptävlingslagen samt för vår parkourverksamhet.

Vi har haft en god och bra dialog med kommunen vilket har lett till ok förutsättningar med halltidsfördelningen. Vi har koncentrerat våra träningar till i huvudsak 3 hallar och därmed rustat dem med redskap. Vi har fått glädjande besked kring nya Stenhamraskolan som ska byggas vid Uppgård. Det kommer att bli truppergymnastikinriktning på hallen och därmed goda förutsättningar med gropar och trampoliner. Hallen förväntas stå klar 2029.

Ekonomi

Intäkter	Kostnader administration	Kostnader träning
- Medlemsavgifter 200kr/person - Terminsavgifter - Grundavgift 1300 - 1500 kr - Timpris 250 kr - LOK- och kommunstöd 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 2024:

Intäkter & minskade kostnader	Minskade intäkter & mer kostnader
Mer intäkt än budgeterat + 29 400kr Kommunal/statliga stöd + 146 000kr Entré Mindre kostnad än budgeterat -97 000kr personal	Mindre intäkter än budgeterat -32 000kr Extraträningar -30 000kr Kiosk & servering -123 300 Terminsavgifter Mer kostnader än budgeterat 285 500kr Ungdoms- & arvoderade tränare 58 000kr Domararvode 54 500kr Försäkringar 52 000kr Utbildning

Ekonomisk sammanställning

Intäkter 5 024 194 kr
Kostnader - 5 326 150 kr
Resultat - 301 956 kr



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 790 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. 2024 har vi tagit stora kliv med en ny gruppstruktur för både träning och tävling. För att gymnasterna själva ska kunna välja inriktning och mängd på sin träning har vi tagit fram det aktiva valet. Aktiva valet innebär att kansliet går ut med frågor gällande önskad träningsmängd, ambition och inriktning på träning vid tre åldersgrupper 7 år, 9 år och 12 år.

Gymnasterna kan själva kontakta kansliet för att göra förändringar eller byta grupp i andra åldrar men då på eget initiativ. Detta första år har aktiva valet

Aktiva valet har inneburit ett stort arbete dels i kommunikation med tränare och föräldrar och dels i genomförande.

Första omgången/året med aktiva valet innefattade alla gymnaster i åldrar 7 - 16 år vilket gjorde arbetet stort.

Kansliet kommer att göra insatser framåt vid tre åldersgrupper 7 år, 9 år och 12 år.

För Team och Trupper hade kansliet gemensamma föräldramöten och teambuildingövningar för gymnasterna i starten av HT 24. Väldigt lyckat och uppskattat av föräldrar, gymnaster och tränare.

I november tävlade Juniortruppen på föreningens första internationella tävling, Hawth Open i England, en minnesvärd och mycket lärorik resa för alla som var med.

I december hade vi också för första gången ett lag på respektive nivå i regionmästerskapen, Ungdomstruppen Yngre på nivå 5, Ungdomstruppen Äldre på nivå 4 och Juniortruppen på nivå 3.

Gruppstruktur

- ♦ Trupper = lag som tränar för att tävla. Träningar 3 - 4 ggr/vecka.
- ♦ Team = lag som tränar & tävlar samt träningar 2 - 3 ggr/vecka.
- ♦ TT = Träna för att träna, gymnastikträning för alla som vill.
- ♦ TG (djurnamn) = träningsgrupper med träningar 1 - 2 ggr/vecka för barn 6 år och äldre.
- ♦ LG (bärnamn) = barngymnastik 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 MG = ett tävlingslag med gymnaster från flera olika lag, vissa förkunskapskrav krävs beroende på tävlingsvarv och övningar.

Utbildningar och kurser

Utbildningar som våra tränare har gått under året:

Gymnastikens Baskurs träning och tävling

Åldersanpassad träning för barn och unga

Styrka rörlighet och fysiologi

Gymnastikens Ledarskap

Idrottspsykologi

Trupp gymnastik A

Trupp gymnastik Redskap B

MÄLARÖMOVES

Initial

Initial

Initial

Initial

Initial

Truppgymnastik Redskap D Domare steg 1 & Domare steg 2

Totalt har vi skickat våra tränare på utbildning till en kostnad av 222 341kr fördelat på ca. 145st tillfällen. Utbildningarna arrangeras av Svenska Gymnastikförbundet.

Tränarträffar

Föreningen har haft olika tränarträffar under året, både en stor gemensam träff med föreläsare i kost och akut skadehantering samt att vi har genomfört flertalet specifika träffar för ungdomstränare, nya tränare, trupptränare och teamtränare.

Vi har även haft rekryteringsträffar för att kunna få in nya tränare.

Läger

Mälarögymnasterna har genomfört många lägerdagar i Mälaröhallen under loven, indelningen har varit yngre/äldre med olika dagar. Vi har haft dagläger i Mälaröhallen under januari, sportlov, påsklov, två läger under sommaren samt ett läger på höstlovet. Vi har nu även åkt iväg på läger i Katrineholm med flera grupper tillsammans. Indelningen på dessa läger har varit yngre team på en lägerhelg och äldre team på en annan. Även trupperna har gemensamt åkt på läger.

Arrangemang

Ö-cupen fortsätter att växa och 2024's hade vi två tävlingshelger för Ö-cupen, totalt på båda tävlingshelgerna hade vi 100 tävlande lag.

Vi har nu också profilerat om Minicupen till att heta Mini Ö-cupen för bättre igenkänning och samhörighet med våra arrangemang.

I maj arrangerade vi tillsammans med Svenska Gymnastikförbundet det nya uppvisningsarrangemanget Show Youre Moves. Det blev ett litet event med 7 anmälda grupper och vi själva ställde upp med numret Dark Circus. Detta är ett arrangemang som kommer att vara på olika platser varje år.

I oktober arrangerade vi Mini Ö-cupen som även den växer och nu är ett arrangemang över två dagar med totalt 46 anmälda lag.

MG Show 2024 firandet av att vi i år har fyllt 10 år och denna gång med tema Oscarsgalan. Hela föreningen engagerad och alla våra tre verksamheter representerade. Vi delade ut många extrapriser till personer som på ett eller annat sätt varit värdefulle genom dessa 10 år. Det blev en riktig gymnastikfest med många i publiken, peppade gymnaster och otroligt fina nummer.

Utmaningar och förbättringsområden

Trots stor förbättring med halvtidsfördelningen 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 fått glada nyheter kring att nya Stenhamraskolans idrottshall kommer att få Truppinriktning dock dröjer det till 2029 innan den hallen står klar.

Vi har fortsatt att ha många ungdomstränare i föreningen och detta år har det inneburit stora kostnadsökningar i takt med att tränarna också blir äldre och mer utbildade. Vi har därför under året jobbat fram hur många tränare en grupp kan ha osv.



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. 60 dansare.

Träningarna

Vi har haft en stabil verksamhet under 2024 och har haft fokus på förvaltning av de grupper och de tränare som vi har. Under året har vi börjat se var behov av dansen finns samt vilken åldersgrupper vi ska satsa mer på.

Dansträningarna hålls i Sandudden, Mälaröhallen och i Stockbygården 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.

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.

Arrangemang

I slutet på vårterminen har Mälarö Dans en uppvisning i Erskin salen för föräldrar och närstående. Det är ett lyckat och mycket uppskattat tillslag där samtliga dansare och grupper får visa upp flertalet danser på scen framför publik.

De flesta dansgrupper är även med på MG Show med egna nummer samt i år även med i öppningsnumret. Dansen tar en mer och självklar plats på våra årliga uppvisning.

Initial Initial Initial Initial
Initial Initial Initial Initial
Initial Initial Initial Initial

MÄLARÖMOVES

Föreningen Mälare Moves
802487-8145

RESULTATRÄKNING	NOT	2024-01-01 2024-12-31	2023-01-01 2023-12-31
	1		
Föreningens Intäkter			
Medlemsavgifter		224 400	208 600
Bidrag		665 477	755 537
Verksamhetsintäkter		4 134 317	4 189 492
Summa intäkter		5 024 194	5 153 629
Kostnader			
Föreningens verksamhetskostnader		-630 878	-521 010
Övriga externa kostnader		-1 069 370	-1 369 816
Personalkostnader	2	-3 646 343	-3 323 114
Summa kostnader		-5 346 591	-5 213 941
Verksamhetens resultat		-322 397	-60 312
Resultat från finansiella investeringar			
		20 441	
Resultat från övriga värdepapper		20 441	0
Ränteintäkter och liknande poster		25 896	18 946
Räntekostnader och liknande poster		0	0
		46 337	18 946
Resultat efter finansiella poster		-276 060	-41 366
Årets resultat		-276 060	-41 366

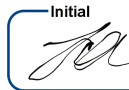
Initial



Initial



Initial



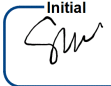
Initial



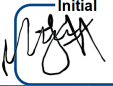
Initial



Initial



Initial



Föreningen Mälarö Moves
802487-8145

BALANSRÄKNING

NOT 2024-01-01 2023-01-01
1 2024-12-31 2023-12-31

TILLGÅNGAR

Anläggningstillgångar

Finansiella anläggningstillgångar
Andra långfristiga fordringar

20 441	
67 987	60 000
88 428	60 000

Summa anläggningstillgångar

88 428 60 000

Omsättningstillgångar

Varulager m.m.
Varulager

249 325	212 378
249 325	212 378

Kortfristiga fordringar

Kundfordringar
Övriga fordringar
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter

0	0
95	66
0	0
95	66

Kortfristiga placeringar

Övriga kortfristiga placeringar

527 338	508 507
527 338	508 507

Lagkassor

Kassa och bank

11 883	
594 733	845 122
606 616	845 122

Summa omsättningstillgångar

1 383 374 1 566 073

SUMMA TILLGÅNGAR

1 471 802 1 626 073

Initial Initial Initial Initial
Initial Initial Initial Initial
Initial Initial Initial Initial

Föreningen Mälarö Moves
802487-8145

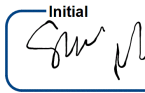
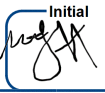
BALANSRÄKNING

NOT 2024-01-01 2023-01-01
 2024-12-31 2023-12-31

EGET KAPITAL OCH SKULDER

<i>Eget kapital</i>			
Balanserat kapital		1 304 582	1 345 948
Årets resultat		-276 060	-41 366
		1 028 522	1 304 582
 <i>Kortfristiga skulder</i>			
Leverantörsskulder		0	0
Skatteskuld		29 980	31 340
Övriga kortfristiga skulder		164 331	202 664
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter		248 969	87 487
		443 280	321 491
 SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER		1 471 802	1 626 073

Initial Initial Initial
  

Initial Initial Initial Initial
   

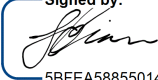
Föreningen Mälarö Moves
802487-8145

Noter

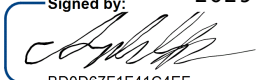
Not 1 Redovisnings-och värderingsprinciper
Årsbokslutet har upprättas första gången i enlighet med årsredovisningslagen och Bokföringsnämndens allmänna råd BFNAR 2017:3 om årsbokslut, samt Rikidrottsförbundets rekommendationer

Not 2	Personalkostnader	2024	2023
Löner indrottsutövare och tränare		770 551	548 148
Löner tjänstemän		1 820 723	1 806 301
Lagstadgade sociala avgifter		715 422	592 629
Utbildningar idrottsutövare/tränare		222 341	259 075
Summa		3 529 037	3 206 153

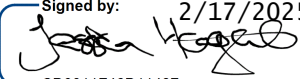
Ort Ekerö 2025-02-01

Signed by: 2/17/2025

5BFEA58855014E0...

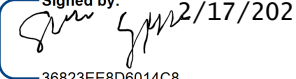
Johan Norgren

Signed by: 2025-02-15

BD0D67F1F41C4EF...

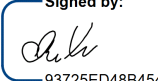
Andreas Lahham

Signed by: 2/17/2025

CD0011F46D11487...

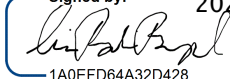
Jessica Haglund

Signed by: 2/17/2025

36823EE8D6014C8...

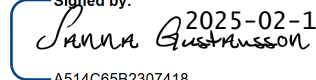
Steven Moar

Signed by: 2025-02-15

93725ED48B45436...

Marie Karlsson

Signed by: 2025-02-17

1A0EFD64A32D428...

Elin Brodin Berglund

Signed by: 2025-02-17

A514C65B2307418...

Sanna Gustavsson