

**SÄKYLÄN NAISVOIMISTELIJAT RY.
TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA
2023**



SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|---|-----------|
| YLEISTÄ..... | 3 |
| ORGANISAATIO..... | 4 |
| LIIKUNTATOIMINTA..... | 5 |
| 1. LASTEN JA NUORTEN VOIMISTELUTOIMINTA | 5 |
| 1.A. HARRASTETOIMINTA..... | 5 |
| 1.B KILPAILU- JA VALMENNUSTOIMINTA | 6 |
| 2. AIKUISTEN LIIKUNTA (AILI)..... | 7 |
| 3. USKOLLISUUDEN KILTA..... | 10 |
| MUU TOIMINTA | 11 |
| 1. KOULUTUS..... | 11 |
| 2. MARKKINOINTI | 12 |
| 3. VIESTINTÄ..... | 13 |
| 4. KANSAINVÄLISYYS | 14 |
| TALOUS JA HALLINTO | 15 |
| TOIMINTAKALENTERI 2022 | 16 |

YLEISTÄ

Säkylän Naisvoimistelijoiden toiminnasta vastaa puheenjohtaja ja johtokunta, johon kuuluu 6-9 seuran jäsentä. Jokaisella johtokunnan jäsenellä on oma vastuualueensa, jonka toiminnan järjestämisestä ja kehittämisestä hän huolehtii. Johtokunta vastaa yhteisesti koko seuran toiminnasta.

Seurassamme toimii omana yksikkönään Uskollisuuden Kilta. Killan tarkoituksena on koota seuran pitkäaikaiset jäsenet ystävyyttä ja vireyttä ylläpitäväksi piiriksi. Aktiivisten kiltalaisten määrä on viime aikoina lisääntynyt ja heitä ohjaa oma johtokunta.

Seuran toiminnan tulee olla taloudellisesti kannattavaa, mutta kuitenkin ollessamme yleishyödyllinen yhdistys toiminnan tulee olla voittoa tavoittelematonta. Toiminnan perustuessa vapaaehtoisuuteen tarvitaan seurassa riittävästi motivoituneita ja aktiivisia seuratoimijoita. Toimijat ovat seuralle erittäin arvokkaita, jotta toiminnan pyörittäminen on ylipäätään mahdollista.

Säkylän Naisvoimistelijat ry. kuuluu Suomen Voimisteluliittoon.

Seurassa pidetään kaksi sääntömääräistä vuosikokousta: kevät- ja syyskokous. Vuosikokouksissa päätetään seuran yleisistä linjauksista, joita johtokunta toteuttaa vuoden aikana.

Loppuvuonna 2023 seura täyttää 60 vuotta. Säkylän Naisvoimistelijoiden perustava kokous pidettiin 30.12.1963. Juhlavuosi tulee näkymään seuran toiminnassa pitkin vuotta. Jo aiemmin lapsille järjestettyjä toimintasunnuntaita tullaan jatkamaan ensi vuonna. Keväällä pidetään juhlanäytös, jossa kaikki halukkaat ryhmät pääsevät näyttämään kauden aikana opitut taitonsa ohjelmien muodossa. Näytöstä tulee edeltämään tilaisuus, jossa palkitaan seuran toiminnassa ansioituneita jäseniä ja toimijoita. Lisäksi järjestetään kaikille avoin kilpailu seuran uudesta nimestä. Uuden nimen keksijä tullaan palkitsemaan. Loput juhluvuoden tapahtumat paljastetaan myöhemmin.

Seuran nettisivut ovat uudistuneet jo tänä syksynä ja kehittämistyötä tullaan jatkamaan myös ensi vuonna. Seurallamme on Voimisteluliiton myöntämät tähtimerkit lasten ja nuorten sekä aikuisten toiminnasta. Seuran uudelleen auditointi on ajankohtainen tulevana keväänä.

Liikunnan tuomia ilon ja onnistumisten elämyksiä myös juhluvuoteen 2023!

Katja Kuula
puheenjohtaja 2022

ORGANISAATIO

Vapaaehtoistyöntekijöiden asiantuntemuksen hyödyntäminen ja avoin, luottamuksellinen yhteistyö eri tahojen kanssa on tärkeää. Vuonna 2023 toimitaan seuraavalla organisaatiolla.

Puheenjohtaja:

Katja Kuula

Johtokunta:

Varapuheenjohtaja, nettisivut,, some
Sihteeri, salivuorovastaava
Rahastonhoitaja
Aikuisten liikunnan vastaava
Joukkuevoimisteluvastaavat
Lasten ja nuorten harrasteryhmien vastaavat

Kristiina Helminen
Sanna Salminen
Katja Kuula
Maria Tyyster
Kristiina Helminen, Johanna Touronen
Johanna Jalava, Nea Sandberg

Kirjanpito, nettisivut, some

Anu Alasmäki

Joukkuevoimistelutiimi:

Kristiina Helminen
Kerttu Luoto
Sanna Salminen
Johanna Touronen
Eevi Vahtola

Uskollisuuden Kilta:

Kiltamuori (kunniajäsen)
Kiltaäiti (puheenjohtaja)
Kiltaemäntä (varapuheenjohtaja)
Muistiinmerkitsijä (sihteeri)
Raha-arkunhoitaja (rahastonhoitaja)
Tapahtumavastaav
Juhla- ja retkivastaavat

Elvi Eela (killan kunniajäsen)
Terttu-Liisa Virtanen
Riitta Laivanen
Päivi Aalto-Setälä
Eeva-Liisa Tuominen (killan kunniajäsen)
Vappu Riitinki
Tiina Muurinen
Tiina Peltomaa

Muut vapaaehtoistyöntekijät:

toiminnantarkastajat
varatoiminnantarkastaja
ohjaajat ja valmentajat

Kaisa-Kerttu Peltola ja Eija Peltonen
Hanna Railo-Simula

LIIKUNTATOIMINTA

1. LASTEN JA NUORTEN VOIMISTELUTOIMINTA

1.A. HARRASTETOIMINTA

VISIO

Monipuolisen liikunnan avulla lapsille ja nuorille luodaan turvallinen ja iloinen paikka kasvaa yksin ja yhdessä. Liikunta antaa kaikille mahdollisuuden kokea onnistumisen hetkiä ja oppia epäonnistumisesta ja jakaa elämyksiä yksilöllisesti ja ryhmässä.

TOIMINTA-AJATUS

Toiminnan tehtävänä on kehittää lasten ja nuorten laadukasta ja monipuolista liikuntaa lapsen kehitystaso huomioiden. Lasten ja nuorten liikuntaa kehitetään lapsilähtöisesti: heidän tarpeistaan, heidän vuokseen ja heidän kanssaan.

PAINOPISTEALUEET

1. Perusliikunta- ja sosiaalisten taitojen kehittäminen
2. Onnistumisten ja elämysten kokeminen liikunnan parissa
3. Ohjaajien kouluttaminen
4. Monipuolisen ryhmätarjonnan lisääminen

LAATUSEURA

Säkylän Naisvoimistelijat on nuorisourheilua laadukkaasti toteuttava seura, minkä tunnuksena seuralla on ollut Sinetti vuodesta 1998. Laatuseurana Säkylän Naisvoimistelijat huolehtii monipuolisesta liikuntatarjonnasta, myönteisistä ja kannustavista liikuntakokemuksista sekä ohjaajien säännöllisestä kouluttamisesta. Vuonna 2018 Sinettiseurat muuttuivat Tähtiseuroiksi. Seuralla on uusi audiointi keväällä 2023.

LAJIT

Vuoden 2023 tavoitteena on saada lisää jäseniä lastenryhmiin sekä lisätä tarjontaa ohjaajarekrytointiin panostamalla.

Liikuntaleikkikoulu 4-6v -ryhmässä liikutaan monipuolisesti ja laadukkaasti lasten liikunnan asiantuntijoiden luomien materiaalien avulla. Toiminnassa tärkeää on lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja leikillisuus.

Satubaletti 3-5 v. ryhmissä tutustutaan tanssimiseen ja klassisen baletin alustavaan tekniikkaan liikkeiden, leikkien ja venytysten avulla. Lisäksi leikimme ja pelaamme.

Kuntonyrkkeily nuoret 7-9lk

Kuntonyrkkeily on tehokas harjoittelumuoto koko kropalle. Harjoitteluun sisältyy kuntonyrkkeilyn tekniikkaa, pariharjoittelua, harjoittelua nyrkkeilyssäkillä sekä lihaskuntoa ja kehonhuoltoa. Harjoittelu on turvallista, toteutetaan laadukkailla välineillä ja tunnin tason saa jumppari määrittää itselleen sopivaksi.

Lisäksi nuoret voivat osallistua aikuisten tunneille.

Tavoitteena saada tanssilliset ryhmät alakoulu- ja yläkoulu ikäisille lapsille.

1.B KILPAILU- JA VALMENNUSTOIMINTA

VISIO

Seurassamme kilpailu- ja valmennustoimintaan kuuluvat tanssillinen voimistelu sekä harrastetason joukkuevoimistelu. Harjoittelu joukkueissa antaa onnistumisen elämyksiä eri-ikäisille voimistelijoille. Lajien parissa on mahdollista kilpailla ja esiintyä sekä kehittää itseilmaisua, kehontuntemusta, lajitaitoa ja kuntoa.

TOIMINTA-AJATUS

Joukkuevoimistelun alle 12-vuotiaiden toiminnan tavoitteena on luoda yhä useammalle voimistelun harrastajalle mahdollisuus osallistua kilpailutoimintaan Stara-tapahtumiin. Yli 13-vuotiaiden kilpailu- ja valmennustoiminnan tavoitteena on osallistua erilaisiin näytöksiin ja kilpailuihin.

PAINOPISTEALUEET

1. Joukkuevoimistelun ja tanssillisen voimistelun kehittäminen

- seuran omat treenipäivät joukkueille 1–2 kertaa kaudessa (käytetään myös ulkopuolisia ohjaajia, täysin eri aihealuetta kuin joukkuevoimistelu)
- ohjaajavaihto joukkueiden välillä 1–2 kertaa
- koulutetaan seuralle lisää omia arveja. Tuomareiden koulutukselle ei nähdä olevan tarvetta.
- Nupputreenit seuran pienimmille

2. Kilpailut ja näytökset

- maaliskuussa Stara, huhtikuussa Show Your Dance By Cailap / Show Dance
- syyskaudella mahdollisesti Stara ja joku muu kisa

3. Ohjaajien suunnitelmallinen koulutus, myös seuran sisäinen koulutus

- Ensiapukoulutus kaikille ohjaajille sekä jatkokoulutus
- Edellytetään ohjaajien osallistuminen heti kauden alussa koulutuksiin (startti, myös ideapäivä suositeltava käydä)
- Voimistelukoulu suositeltava koulutus Starttikoulutuksen käyneille ohjaajille
- Ohjaajille on tilattu vihkoja, joita pystyy hyödyntämään tuntien suunnittelussa
- Apuohjaajien ottaminen mukaan 11-13 -vuotiaista joukkuevoimistelijoista, jotta saadaan heidät innostettua ohjaustoimintaan.

4. Ohjaajien säännölliset palaverit 2–3 kaudessa

- Uusille ohjaajille ennen kauden alkua info seurasta ja toiminnasta
- Vuoden alussa toinen palaveri
- Kauden lopussa kokoonnutaan syömisen merkeissä ja käydään kulunut kausi läpi

5. Ryhmien infoillat kauden alussa

- Pidetään ensimmäisellä kerralla vanhemmille ja ohjaajille kokoontuminen.

JOUKKUEET

Sienna v. 2014-2015 syntyneet
Violette v. 2012–2013 syntyneet
Coralli v. 2009–2011 syntyneet
Syksyllä aloittaa v. 2016 syntyneet

2. AIKUISTEN LIIKUNTA (AILI)

VISIO

Tarjotaan monipuolista kuntoa, terveyttä ja hyvää oloa edistävää liikuntaa huomioiden ihminen psykofyysisenä kokonaisuutena. Liikuntatunnit vahvistavat turvallisesti fyysistä sekä henkistä hyvinvointia, luovat sosiaalisia kontakteja tarjoten siten parempaa elämänlaatua.

TOIMINTA-AJATUS

Toiminnan tehtävänä on jatkuvasti kehittää sekä laadukkaasti tarjota liikuntapalveluja aikuisten liikuntatoimintaan niin, että mahdollisimman moni löytäisi juuri itselleen sopivan liikuntamuodon. Tunnit on suunniteltu huomioiden erilaiset fyysiset kuntotasot. Seuralla on koulutetut, innostavat ja kannustavat ohjaajat. Lajitarjonta pidetään monipuolisena ja sitä pyritään jatkuvasti myös kehittämään ja uudistamaan. Tarjoamme erilaisia vaihtoehtoja tehokkaaseen lihaskunnon ja kestävyuden harjoittamiseen, kehonhuoltoon sekä tanssilliseen treeniin.

LAATUARVIOINTI

Suomen Voimisteluliitto on laatinut aikuisten liikunnan toimialalle laatuarviointijärjestelmän. Sertifikaatti oli tunnustus seuran jo vuosia tekemästä laadukkaasta työstä aikuis- ja terveysliikunnan parissa. Sertifikaatti vaatii seuralta jatkuvaa toiminnan arviointia ja laadun tarkkailua.

PAINOPISTEALUEET

Tarkoituksena kerätä asiakaspalautetta ja kehittää toimintaa saadun palautteen perusteella.

Pyritään markkinoimaan tehokkaasti (esim. erilaiset liikuntatapatumat), jotta tavoittaisimme potentiaaliset asiakkaat ja saisimme aikuisten harrastajien määrän kasvamaan ja jäsenenä jo olevat pysymään asiakkainamme.

Ohjaajille järjestetään tapaamisia ja koulutuksia tarvittaessa.

Seura tarjoaa liikunta-alan palveluja mahdollisimman monipuolisesti ja tasa-arvoisesti huomioiden kaikenikäiset ja -tasoiset liikkujat.

Toiveissa järjestää jumppatapahtuma/tapahtumia, joissa tarjotaan jumppaajille erilaisia lajikoikeiluja. Näihin pääsee osallistumaan myös seuran ulkopuoliset jumppaajat. Näin saamme uusiakin ihmisiä tutustumaan seuran tarjontaan.

AIKUISTEN LIIKUNNAN LAJIT

LATINOHIPS Latinohips® on iloinen ja vauhdikas tanssillinen tunti, joka sopii kaikille. Latinohips-tunnilla musiikki soi taukoamatta, hiki virtaa ja poskilihakset väsyvät naurusta. Tanssilajeina ovat mm. salsa, cha-cha, brassi-tanssit (axé, samba-reggae, samba), merengue, jive, bachata ja reggaeton. Tunnilla oppii tanssimaan ja saa liikettä lantioon, mutta tekninen hienosäätö jätetään tanssikouluille.

TOIMINNALLINEN HARJOITTELU + MOBILITY: Tunnilla tehdään erittäin monipuolisia liikkeitä, joissa tulee paljon kiertoja, tasapaino ja hallintaliikkeitä. Tarkoituksena on valmistaa meitä arkielämän erilaisiin haasteisiin: esimerkiksi mökkitöihin, autontyöntöön tai vaikkapa liukastumisiin. Osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta. Tunneilla opit maksimoimaan harjoitteluun käyttämäsi ajan ja saamaan kehostasi enemmän irti! Tehokas toiminnallinen harjoittelu opastaa monipuolisten harjoitteiden maailmaan, kahvakuulien, lekojen, renkaiden ja muiden harjoitteluvälineiden kanssa, jotka saattavat muuttaa tai parantaa tapaasi harjoitella. Harjoittelu sopii kaikille, sillä liikkeitä ja harjoitusvastuksina käytettäviä painoja voidaan skaalata jokaisen kuntotason sopivaksi. Mobility - Liikkuvuutta ja

lihaskireyksen poistoa. Liikkuvuutta lisäävä ja kehoa avaava harjoitusohjelma parantaa tuloksia salilla tai avaa työn jäykistämää kroppaa

GOLDEN AGE -ryhmä on tarkoitettu yli 50-vuotiaille naisille ja miehille. Tunneilla harjoitellaan esitysohjelmia, joilla ryhmä voi osallistua niin kotimaisiin kuin kansainvälisiinkin liikuntatapahtumiin (mm. Gymnaestrada).

IKILIKKUJAT on hieman varttuneemmille voimistelijoille tarkoitettu tunti, jossa keskitytään tasapainon, ryhdin ja kehon hallinnan parantamiseen. Tunti sisältää elementtejä joogasta ja pilateksesta perinteisen voimistelun lisäksi. Välineinä voidaan käyttää käsipainoja, tuolia, jumppakeppiä ja huivia. Tunnilla ei hypitä, eikä tehdä vaikeita askelsarjoja.

OHJATTU KUNTOSALITOIMINTA / IKILIKKUJAT on kaikenikäisille aikuisille, enemmän tai vähemmän liikkuneille tarkoitettu harjoittelumahdollisuus. Jokaiselle osallistujalle tarjotaan mahdollisuus ottaa käyttöön henkilökohtainen harjoitussuunnitelma.

PUMP on tangolla ja painoilla tehtävä koko kehon lihaskuntoharjoitus, joka muokkaa, kehittää ja vahvistaa. Tunti sopii niin satunnaisesti liikkuvalla kuin kovakuntoisemmallekin liikkujalle ja sinulle, joka haluat kohottaa kuntoa, polttaa kaloreita tai kehittää lihasvoimaa ja -kestävyyttä. **TÄMÄ TUNTI TARJOLLA TARVITTAESSA.**

LIHASKUNTOTUNTI Lihaskunto-tunti sisältää monipuolisen koko vartalon treenin. Lämmittelyn, treeniosion ja loppujäähdyttelyn. Kehitetään pääosin voimaa, kestävyyttä ja vartalon hallintaa. Tunnin sisällöt vaihtelevat ohjaajien mukaan kuntopiiristä aina tanssilliseen tuntiin ja kaikkeen siltä väliltä! Tehdään treeniä pääosin oman kehon painolla, mutta saatamme käyttää myös välineitä apuna.

MOBILITY CIRCUIT: M-CIRCUIT on uusi tapa harjoitella! Se tulee sanoista Mobility Circuit eli "liikkuvuus kuntopiiri". Harjoitusmetodi kehittää aktiivista liikkuvuutta, tasapainoa, kehonhallintaa sekä aerobista kestävyyttä. M-Circuit on liikkuvuus harjoitus, jossa hiki virtaa ja kehität kehoasi lihaksistoa monipuolisesti. Harjoitus alkaa hermostoa valmistavalla lämmittelyllä, jonka jälkeen tehdään liikkuvuusprogressioihin perustuva kuntopiiri (3x7min). Harjoitus päättyy rauhoittavaan jäähdyttelyyn. M-Circuit pitää itse kokea, jotta ymmärrät, millaisen olon kehoosi saat ja kuinka paljon hyötyjä harjoituksen avulla syntyy!

KUNTOSALICIRCUIT: Tunnilla tehdään monipuolinen kiertoharjoittelu kuntosalilaitteilla ja kehonpainoa hyväksi käyttäen. Yksittäistä liikettä tehdään n. minuutti, kierroksia kolme ja niiden välissä aina juomatauko. Liikkeet suunnitellaan jokaiselle tunnille siten, että kaikki lihasryhmät saavat töitä. Tunti ei vaadi aikaisempaa liikuntakokemusta eikä sisällä askelsarjoja.

PILATES: Pilates on kehon ja mielen yhdistävä harjoittelumuoto. Pilates-tunnilla pääset haastamaan keskivartalosi, vahvistamaan kehon syviä lihaksia ja parantamaan ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Pilatesin avulla huollat kehoasi ja vapautat kehon kireyksiä. Helpot ja tehokkaat hengityksen tahtiin tehtävät liikkeet sopivat kaikentasoisille kuntoilijoille. Kehon lisäksi pilates kehittää myös mieltä. Se auttaa kehittämään keskittymiskykyä ja antaa lisää energiaa.

SENIORITANSSI on naisille ja miehille kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto. Jokaisella senioritanssilla on oma nimi, koreografia ja musiikki. Laji ei vaadi aikaisempaa tanssitaustaa, sillä taidot kehittyvät helppojen ja selkeärytmisten tanssien myötä. Senioritanssi on erityisen hyvää muistijumppaa. Se kehittää myös tasapainoa, koordinaatiota ja jalkojen lihasvoimaa. Parasta antia on kuitenkin yhteinen tanssimisen ilo!

MOVE-TUNTI Tunnilla yhdistellään aerobista liikuntaa sekä lihaskuntoa kehonpainolla. Tunti sopii kaikentasoisille liikkujille.

KEHONHUOLTO-TUNTI Tunnilla tehdään erilaisia liikkuvuutta parantavia harjoitteita, jotka vähentävät mm. lihaskireyttä. Tule tuottamaan liikettä ja ylläpitämään kehoasi hyvinvointia. Tunti sopii kaikille.

KUNTONYRKKEILY Kuntonyrkkeily on tehokas harjoittelumuoto koko kropalle. Erityisesti ylä- ja keskivartalon lihastyötä, peruskuntoa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja koordinaatiota kehittävä. Harjoitteluun sisältyy kuntonyrkkeilyn tekniikkaa, pariharjoittelua, harjoittelua nyrkkeilyäskillä, sekä lihaskuntoa ja kehonhuoltoa. Harjoittelu on turvallista, toteutetaan laadukkailla välineillä ja tunnin tason

saa jumppari määrittää itselleen sopivaksi. Tunti sopii kaikille ja erityisesti helpotusta saavat niskahartiaseudun kireyksistä kärsivät.

HIIT Hiit-treeni on lyhyt ja kovatempoinen, kokovartalokuvista harjoitus, joka tehdään oman kehonpaino-liikkeillä. Alkulämmittelyssä nostettu syke pyritään pitämään korkealla lähes koko 20-30 minuutin ajan. Tunti kehittää hapenottokykyä, kestävyyttä, lihaskuntoa ja kehonhallintaa.

KESÄJUMPPA on kaikenikäisille liikkujille tarkoitettu tunti, joka toteutetaan mahdollisuuksien mukaan ulkona. Kesäjumppassa tuntien sisältö ja ohjaajat vaihtelevat. Mukana on mm. erilaisia lihaskuntotunteja sekä tanssillista jumppaa.

Järjestetään erilaisia liikunta- ja voimistelutapahtumia sekä esittelytunteja, mahdollisesti myös yhteistyössä eri liikuntaseurojen kanssa.

3. USKOLLISUUDEN KILTA

VISIO

Uskollisuuden Killassa toteutetaan perinteistä kiltta-ajatusta sovellettuna Suomen Voimisteluliiton arvoihin ja toimintaan. Kiltta kokoaa seuran jäsenet ystävyyttä ja kokonaisvaltaista vireyttä ylläpitäväksi ryhmäksi, johon voi liittyä 25 vuotta täyttänyt viisi vuotta Voimisteluliiton seuraan kuulunut henkilö.

TOIMINTA-AJATUS

Killan toimintamuotoja ovat ohjatut liikuntaharjoitukset, yhteiset tapaamiset, retket ja tapahtumat. Kiltalaisille järjestetään toimintaa myös alueellisesti ja valtakunnallisesti.

Uskollisuuden Kilttaan liittyy paljon perinteitä. Toimintamuotojen kehittäjänä ja nimen keksijänä on ollut professori Kaarina Kari. Hän korosti perinteiden, yhteisöllisyyden ja ystävyyden tärkeyttä.

Uskollisuuden Kiltamme on perustettu vuonna 2000.

TOIMINTAKALENTERI

Viikoittaisten liikuntaharjoitusten lisäksi:

Kevätkausi

Hiihtoretki / potkukelkkailu, patikointi järvellä / harjun maastossa

Teatterimatka

Senioritanssiristeily Turku – Tukholma maaliskuussa

Killan kevätkokous ja kiltatreffit

Alueen kiltatreffit

Seuran liikuntanäytös

Killan kevätretki

Syyskausi

Hyvinvointipäivä Turussa elokuussa, järjestäjä Turun Naisvoimistelijoiden Kiltta

Metsäretki / patikointia, marjastusta, sienestystä harjun maastossa

Killan syyskokous ja kiltatreffit

Valtakunnallinen kiltapäivä

Killan pikkujoulujuhla

Säkylän joulutori ja joulupukkijuoksu



MUU TOIMINTA

1. KOULUTUS

TOIMINTA-AJATUS

Tavoitteena on ohjaajien säännöllinen kouluttaminen sekä koulutuksen arviointi ja sitä kautta laadukkaan liikuntatoiminnan toteuttaminen. Lisäksi Säskylän Naisvoimistelijat haluaa kouluttautumisen avulla varmistaa Suomen Voimisteluliiton arvojen toteutumisen.

PAINOPISTEALUEET

1. Ohjaajien ja valmentajien kouluttaminen
2. Seurajohtajien kouluttaminen
3. Seuran johtokunnan toteuttama ohjaajien tukeminen
4. Omien kurssien järjestäminen seuran ohjaajille

KURSSIT

Seuran ohjaajat osallistuvat pääasiassa Suomen Voimisteluliiton järjestämiin koulutuksiin, mutta pätevyyttä ohjaaja voi hakea myös muiden hyväksytyjen tahojen järjestämillä kursseilta.

Lasten ja nuorten harrasteryhmien ohjaajat sekä joukkuevoimisteluryhmien ohjaajat käyvät peruskoulutuksena Voimisteluohjaajan Startti-koulutuksen ja sen jälkeen pätevöityvät Voimistelukoulu-ohjaajiksi. Lisäksi lasten ja nuorten harrasteryhmien ohjaajat kouluttautuvat erilaisiin ideapäiviin osallistuen.

Joukkuevoimistelun valmentajat hankkivat lisäkoulutusta ja pätevöitymistä lajiinsa liittyvillä lajitaidon kursseilla, fyysisen valmennuksen kurssilla, ideapäivillä sekä mahdollisesti tuomarikoulutuksenkin avulla. Seuraan tulisi myös saada uusia arveja ja tuomarikoulutuksen käyneitä tuomareita.

Aikuisten ohjaajien peruskurssina on Ryhmäliikunnan peruskoulutus ja lisäksi he osallistuvat mahdollisuuksien mukaan Suomen Voimisteluliiton järjestämille aikuistenohjaajille tarkoitetuille ideapäiville. Aikuisten ohjaajat ovat hankkineet itselleen perus- ja täydennyskoulutusta myös muiden tahojen järjestämistä koulutuksista.

Johtokunnan jäsenet osallistuvat mahdollisuuksien mukaan heille tarkoitetuille kursseille ja erilaisiin tapaamisiin ja kokouksiin. Heille sopivia kouluttautumistilaisuuksia ovat Seurakohtaaminen, Seurapäivät, Tähtiseura-päivät. Lisäksi Voimisteluliitto järjestää erilaisia webinaareja, esim. hallintoon, viestintään ja rekrytointiin liittyen.

2. MARKKINOINTI

VISIO

Säkylän Naisvoimistelijat liikuttaa kaikenikäisiä voimistelun parissa.

SISÄINEN MARKKINOINTI

Kaikki seuratoimijat ovat sitoutuneet positiivisen mielikuvan rakentamiseen. Toimintalinjauksen avulla seuratoimijoilla on selkeä kuva seuran arvoista ja eettisistä linjauksista.

- Kaikki ovat tervetulleita seuran toimintaan.
- Jäsenet saavat onnistumisen elämyksiä.
- Lapset, nuoret ja aikuiset saavat eväitä terveelliseen elämäntapaan ja liikunnasta tulee osa heidän jokapäiväistä toimintaansa.

ULKOINEN MARKKINOINTI

Säkylän Naisvoimistelijat ry. on paikkakunnalla tunnettu liikuntaseura, jonka toiminta on laadukasta, monipuolista ja luotettavaa.

Seura käyttää hyödyksi Suomen Voimisteluliiton antamaa valtakunnallisen markkinoinnin tukea.

YHTEISTYÖN KEHITTÄMINEN

Säkylän Naisvoimistelijat on haluttu ja luotettava yhteistyökumppani. Yhteistyökumppanina seura on vastuullinen, pitkäjänteinen ja muutosvalmis. Yritysyhteistyökumppaneista pidetään hyvää huolta.

Seura etsii ja löytää uusia, luontevia yhteistyökumppaneita toimintansa vahvistamiseksi.

SEURAN PELISÄÄNNÖT

1. Seuran jäsenillä on turvallinen liikuntaympäristö
2. Kaikilla on osallistumismahdollisuus
3. Seura tarjoaa mahdollisimman monenlaisia liikuntalajeja ja -muotoja.
4. Seuralla on koulutetut ohjaajat ja ohjaajahuolto
5. Seura tarjoaa liikunnan iloa ja onnistumisen elämyksiä
6. Vuorovaikutus seuran johdon, ohjaajien, jäsenten ja eri sidosryhmien välillä.

3. VIESTINTÄ

TOIMINTA-AJATUS

Monipuolistetaan kanssakäymistä lehdistön, kuntalaisten, sidosryhmien ja oman jäsenistön kanssa. Tuodaan esiin tasapuolisesti lasten ja nuorten liikuntaa, aikuisten liikuntaa sekä kilpailu- ja valmennustoimintaa. Tiedotetaan jäsenille ja yhteistyökumppaneille mm. omien kotisivujen, Facebookin ja Instagramin kautta.

Suomen Voimisteluliiton tuottamien tiedotteiden jakaminen jäsenistölle, ohjaajille ja seuratoimijoille.

PAINOPISTEALUEET

1. Liikunnan yhteiskunnallisen merkityksen ja terveyttä edistävien vaikutusten korostaminen (terveysliikunta).
2. Seuran aseman ja näkyvyyden säilyttäminen ja kehittäminen paikallislehden palstoilla.

VÄLINEET

Internetin kotisivut (sanv.sporttisaitti.com) uudistettu 11/2022

Seuran omat Facebook-sivut ja Instagram sekä ryhmien omat whatsapp -ryhmät

Paikallislehti Alasatakunta

Tapahtumat (mm. näytökset, eri teematemppaukset; ystävänpäivä, kesäjumppa, kunnan pukkijuoksu)

Seuran toimintaesite ja toimintalinjaus

Tiedotteet (sähköiset/paperiset) ryhmissä kauden aikana

Toiminta- ja taloussuunnitelma

Vuosikertomus

4. KANSAINVÄLISYYS

VISIO

Säkylän Naisvoimistelijat tarjoaa eri-ikäisille voimistelun harrastajille kansainvälisiä osallistumismahdollisuuksia. Pyritään tarjoamaan kansainvälisiä vaihdon-, koulutuksen- ja tekemisen paikkoja niin nuorille kuin aikuisillekin.

TAVOITTEET

1. Tarjotaan seuran jäsenille kansainvälisiä osallistumismahdollisuuksia
 - koulutusta
 - elämyksiä
 - mahdollisuutta osallistua voimistelu-, tanssi- ja liikuntatapahtumiin
2. Ylläpidetään kansainvälisiä kontakteja ja luodaan uusia

TOIMINTASUUNNITELMA

Seurastamme oli tarkoitus lähteä mukaan elämykselliseen kansainväliseen voimistelun suur tapahtumaan World Gymnaestradaan Hollannin Amsterdamiin 30.7. – 5.8.2023.

Varainhankinta koettiin kuitenkin liian haastavaksi toteuttaa kustannusten kattamista vaatimalla tuotolla, joten unelmasta luovuttiin. World Gymnaestrada on maailmanlaajuinen, ei-kilpailullinen, joka neljäs vuosi järjestettävä tapahtuma ihan jokaiselle taitotasosta riippumatta. Gymnaestrada pulppuaa iloisia kohtaamisia ja rentoa fiilistä.



TALOUS JA HALLINTO

Kulujen peittämiseksi Säkylän Naisvoimistelijat ry kerää tuloja varsinaisesta toiminnastaan. Toisin sanoen ne tuotot/kulut, jotka tulevat suoraan seuran toiminnasta luetaan kuuluvaksi **varsinaiseen toimintaan**. Tällaisia tuottoja ovat esim. ryhmäkohtaisesti kerätyt maksut, kuten valmennus-, tai aikuisten toimintamaksut. Vastaavasti kuluja ovat esim. ohjaajapalkkiot, salivuokrat, tuntilisenssit sekä erilaiset kokous-, tiedotus- ja matkakulut.

Varainhankinta, jota voidaan kutsua myös varsinaiseksi taloudelliseksi toiminnaksi, muodostuu tuotoista/kuluista, joita kerätään seuran toiminnan ja talouden tukemiseksi. Esimerkiksi jäsenmaksutulot, erilaisten talkoiden ja näytösten tuotot ovat varainhankintaa.

Säkylän Naisvoimistelijat ry saa hakemuksesta kunnalta ja muilta tahoilta **avustuksia** seuran toimintaan. Avustuksia olemme saaneet kunnan lisäksi myös esim. Säkylän Opintorahastoyhdistys ry:ltä.

Seura järjestää varainkeruutalkoita pitkin vuotta mahdollisuuksien mukaan.

TUOTOT:

| | |
|--|------------|
| Varsinainen toiminta | 36% |
| ryhmäkohtaisesti kerätyt maksut | 31% |
| muut varsinaisen toiminnan tuotot | 5% |
| Varainhankinta | 37% |
| näytökset ja tapahtumat | 7% |
| jäsenmaksut | 30% |
| muut (sis. wc- ja talouspaperimyynnit, yms.) | 0% |
| Avustukset (kunnan perusavustus) | 27% |

KULUT

| | |
|--|------------|
| Varsinainen toiminta | 98% |
| ohjaajapalkkiot | 45% |
| salivuokrat | 16% |
| ohjaajien ja valmentajien koulutus | 3% |
| jäsenmaksut ja tapaturmavakuutukset (jäsenille) | 6% |
| muut (sis. tuntilisenssit, huomionosoitukset yms.) | 28% |
| Varainhankinta | 2% |

TOIMINTAKALENTERI 2023

TAMMIKUU

johtokunnan kokous
viikko 2-3 avoimet ovet tunneille
palautekysely jäsenille

HELMIKUU

johtokunnan kokous
vko 8 hiihtoloma

MAALISKUU

johtokunnan kokous
Stara
Suomen Voimisteluliiton
kevätkokous
seuran kevätkokous

HUHTIKUU

johtokunnan kokous
Show Your Dance by Cailap
showtanssikilpailu
2.4.2023 seuran auditointi Tampere

jumpat päättyvät viikolla 16

TOUKOKUU

johtokunnan kokous
6.5.2023 juhlanäytös

KESÄKUU

kesäjumppaa

HEINÄKUU

kesäjumppaa

ELOKUU

johtokunnan kokous
ohjaajien ja valmentajien palaverit viikolla 32-33

SYYSKUU

johtokunnan kokous
tunnit alkavat viikolla 36 ~ avoimet ovet tunneille

LOKAKUU

johtokunnan kokous
Suomen Voimisteluliiton
Länsi-Suomen alueen
Seurapäivä
vko 43 syysloma

MARRASKUU

johtokunnan kokous
Suomen Voimisteluliiton
syyskokous
seuran syyskokous
Show Your Dance by Cailap

JOULUKUU

viikolla 50 seuran puuro-/joulujuhla

tunnit päättyvät viikolla 50