



**TOIMINTASUUNNITELMA 2018-2019**

**JÄRVENPÄÄN VOIMISTELIJAT RY**

# Sisällysluettelo

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 YLEISTÄ.....</b>                          | <b>3</b>  |
| <b>2 TOIMINTA.....</b>                         | <b>5</b>  |
| <b>3 TALOUS .....</b>                          | <b>6</b>  |
| 4.2 Joukkuevoimistelu.....                     | 11        |
| 4.3 Tanssillinen voimistelu .....              | 15        |
| 4.4 Aikuiset .....                             | 16        |
| 4.5 Uskollisuuden Kilta nro 50.....            | 17        |
| <b>5 TAPAHTUMAT JOISSA OLEMME MUKANA .....</b> | <b>19</b> |
| <b>6 KOULUTUSTOIMINTA.....</b>                 | <b>20</b> |
| <b>7 MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ .....</b>       | <b>20</b> |

# 1 YLEISTÄ

## **Seuran toiminta-ajatus**

Se Liikuttaa – Järvenpään Voimistelijat ry tarjoaa lähialueen asukkaille laadukasta liikuntaa harrasteryhmissä ja kilpavoimistelussa.

Järvenpään Voimistelijat ry:n tavoitteena on tarjota monipuolista voimistelua ja liikuntaa jäsenilleen. Kasvatamme lapsia, nuoria ja aikuisia aktiivisiksi liikkujiksi. Seuran toiminta on terveyttä ja iloa tuottavaa sekä taloudellisesti kannattavaa, voittoa tavoittelematonta lähiliikuntaa. Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueella siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen harrastaisi kunto-, kilpa- tai huippu-urheilua edellytystensä mukaisesti.

## **Visio**

Olemme laadukas ja monipuolinen, menestyvä ja innostava, valtakunnallisesti tunnettu keski-uusimaalainen voimisteluseura. Kehitämme toimintaamme alueellisen asiakastarpeen mukaisesti.

## **Painopistealueet 2018-2019**

Painopistealueet kaudella 2018-2019 ovat perustoiminnan laadun ylläpitämisen lisäksi oman harjoitushallin hankinta tai rakentaminen, viestintästrategian käyttöön ottaminen ja toteuttaminen koko laajuudessaan sekä tanssillinen voimistelun vakiinnuttaminen omana lajinaan.

Järvenpään Voimistelijoiden toiminnan tarjoaminen yli tuhannelle jäsenelle rajoitetuilla saliresursseilla on haaste ja riittävien harjoitustilojen puute rajoittaa tällä hetkellä seuran kasvumahdollisuuksia. Etsimme jatkuvasti uusia tiloja ja keskitymme ratkaisemaan tilaongelman pitkäjänteisesti.

Tällä kaudella keskitymme myös henkilökunnan työhyvinvointiin, ohjaajien pysyvyyteen ja henkilöstön tyytyväisyyteen. Panostamme pitkäjänteiseen toimintaan sekä laadukkaan valmennuksen ja ohjauksen jatkuvuuteen koulutusten sekä erilaisten tukipakettien avulla. Lisäksi pyrimme ratkaisemaan JV-vastuuvalmentajan palkkaamiseen.

Järvenpään Voimistelijoiden tiivis HJM -seurayhteistyö joukkuevoimistelussa Hyvinkään voimistelu- ja liikunta ry:n sekä Mäntsälän voimistelijoiden kanssa jatkuu. Toiminta on kehittynyt hyvin ja pyrimme varmistamaan yhteistyön jatkumon säännöllisillä tapaamisilla eri tahojen kesken. Kasvava voimistelijoiden määrä vaatii lisäresursseja, jotta tiedonkulku ja yhteistyö sujuvat. HJM hallintoiimin lisäksi seurojen puheenjohtajat ovat aloittaneet säännölliset tapaamiset. Yhteistyötä tullaan laajentamaan ja kehittämään myös HJM-toiminnan ulkopuolelle.

## Tavoitteet 2018 - 2019

Seuran tavoitteena on kaudella 2018-2019 kehittää seuran toimintaa seuraavasti:

### Perustoiminta:

- Liikuntatilojen puutteen ratkaiseminen mahdollisesti vuokraamalla tai rakentamalla sopivat tilat
- Voimistelupolut: huolehditaan terveysliikunnan, harraste-, tanssillisen- ja valmennuksen voimistelupolun toteutumisesta tuntitarjonnassa
- Aikuisten liikunnan puolella vastaaminen kilpailuun toivotulla tuntitarjonnalla ja laadukkaalla ohjauksella Voimisteluliiton Tähti-Seura- laatukriteeristön mukaisesti
- Vahvistetaan valmentajien ja ohjaajien osaamista mm. koulutuksilla ja vertaistutoroinnilla

### Yhteistyö

- Seurayhteistyön vahvistaminen ja laajentaminen tulevaisuudessa.
- Vahvistetaan yhteistyötä kaupungin kanssa osallistumalla kaupungin hankkeisiin ja huolehtimalla ajantasaisesta tiedottamisesta ja tiedon vastaanottamisesta
- Huolehditaan jäsenistön tiedonsaannista ja pyritään vastaamaan jäsenistön toiveisiin viestinnän keinoin.

### Yhteisöllisyys

- Suunnittelupäivien ja yhteisten tapahtumien avulla vahvistamme yhdistystoiminnan yhteisöllisyyttä
- Hallituksen ja seuratyöntekijöiden saumaton yhteistyö
- Vapaaehtoisten kiittäminen ja riittävä yhteydenpito kaikkiin tahoihin.
- Käynnistämme seurassa NuVo toiminnan Voimisteluliiton ohjeiden mukaisesti

### Hallinto

- Jatketaan hyvin sujunutta hallitusyhteistyötä sekä perehdytetään uudet hallituksen jäsenet mukaan toimintaan.
- Jatketaan toimivaa työryhmätoimintaa ja pyritään parantamaan työryhmien toimintamahdollisuuksia
- Pyritään ratkaisemaan tilaongelma aktiivisella oman tilan etsinnällä tai kartoittamalla rakentamisen mahdollisuutta.

Seuran slogan on ”Se liikuttaa!”

## 2 TOIMINTA

### Hallitus ja työryhmät

Seuran hallitus johtaa seuran toimintaa. Päättökokousten lisäksi hallitus pitää työryhmäpalavereja aihealueittain sekä toiminnan suunnittelupäivät kaksi kertaa toimintakauden aikana. Hallituksen vastuualueet jaetaan niin, että jokainen voi käyttää omia vahvuuksiaan ja mahdollisuuksiensa mukaan opetella uutta. Palaverit keskittyvät painopistealueiden kehittämiseen sekä osaltaan auttavat tavoitteiden saavuttamisessa.

Aiheina ovat myös:

- markkinointi, viestintä
- talous ja hinnoittelu
- laatu ja turvallisuus
- seurayhteistyö
- lapset
- aikuiset
- tanvo
- jv
- tapahtumat

### Yhteistyö

Seuramme tekee aktiivisesti yhteistyötä Suomen Voimisteluliiton, Valon ja ESLU:n (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu), sekä Järvenpään kaupungin kanssa. Olemme myös jäsenenä SVUL Uudenmaan piirissä, joka tukee toimintaamme. Mahdollisuuksien mukaan teemme yhteistyötä myös alueen muiden seurojen kanssa. Alueyhteistyö HJM-edustusjoukkueiden osalta jatkuu Hyvinkään voimistelu- ja liikunta ry:n sekä Mäntsälän voimistelijoiden kanssa, lisäksi on aloitettu ensimmäiset joukkueyhdistämiset harrasteliikunnan puolelta ja yhteistyö muotoja kehitetään ja laajennetaan ja syvennetään jatkossa.

### Työntekijät

Seurassa toimii kaksi kokopäiväistä ja yksi puolipäiväinen työntekijä: seuras sihteeri ja Lasten ja nuorten harrasteliikunnan vastaava sekä valmennukoordinaattori. Olemme pitkään etsineet kokoaikaista JV-vastuuvälmentajaa ja tavoitteena on tällä kaudella löytää oikea henkilö tähän tehtävään ja saada tämä henkiöstövaje ratkaistua pitkäaikaisesti. Lisäksi HJM:ssä toimii kaksi kokopäivästä Valmennuspäällikköä.

### Toimisto

Seuran toimisto sijaitsee Helsingintie 44:ssä, tilat toimivat työntekijöiden työpaikkana, siellä pidetään myös seuran kokoukset (hallitus, valmentaja-/ohjaajapalaverit, vanhempain tapaamiset) ja palaverit. Toimisto palvelee myös iltaisin, jotta asiakaskunta saa parasta mahdollista palvelua. Asiakkaat ovat sisäistäneet laajennetut aukioloajat hyvin. Tarpeen tulleen päivystämme toimistolla myös ilmoitettujen aikataulujen ulkopuolella. Toimiston varauskalenteri on saatu sähköistettyä, jotta vältetään päällekkäiset tapahtumat.

### 3 TALOUS

Seuran talous on taloustiimin ja seurasihteerin jatkuvan seurannan kohteena. HJM- talous siirtyi seuramme hoitoon edellisellä kaudella, ja alkukankeuksien jälkeen talouden seuranta on saatu toimimaan. Kirjanpitoamme hoitaa Rantalainen Oy. Pienimuotoinen varainhankinta kuten arpajaiset, Veikkaus-yhteistyö ja seuran omat tapahtumat tukevat seuran taloutta. Hyvin suunniteltu monipuolinen viikkotarjonta eri ikäryhmille sekä laadukas toiminta takaavat jäsenmäärän säilymisen ja talouden tasapainon.

Olemme keskittäneet mainonnan some-mainontaan, pyrimme hyödyntämään kaikki kanavat suunnitelmallisesti ja laadukkaasti. Panostamme seuran näkyvyyteen, joukkuevoimistelun valmennustoimintaan, harrastetoiminnan monipuolisuuteen, Kiltatoiminnan kehittämiseen, laatuun ja yhteisöllisyyteen tulevan kauden aikana. Seurassa arvioidaan toimintaa laatukriteerien perusteella säännöllisesti. Toimintaa kehitetään myös yhteiskunnallisten haasteiden ja vaatimusten mukaisesti sekä suoran asiakaspalautteiden perusteella.

Seuran toiminta on ammattimaistunut ja vaatii nykyisellä toimintamallilla kokopäiväisiä työntekijöitä tuntivalmentajien ja -ohjaajien lisäksi. Seuran palkkakustannusten lisäksi olosuhdekustannukset ovat nousseet viime vuosien aikana merkittävästi. Kustannusten seuranta vaatii jatkuvaa arviontia, kilpailutusta sekä suunnittelua. Hyvin koulutetut ja osaavat työntekijät takaavat toiminnan laadun. Jatkossa pyrimme entistä enemmän löytämään vakituisia työntekijöitä jolla voimme taata laadukasta toimintaa kaikille lajeille ja harrastajille. Lisäksi pyrimme varmistamaan ohjaajien pysyvyyden keskittymällä henkilöstön tyytyväisyyteen sekä olosuhteiden kehittämiseen.

Avustukset ovat osa seuran taloutta. Viime vuosina saamamme avustukset ovat pienentyneet huomattavasti, vaikka toiminta ja jäsenmäärä ovat kasvaneet tasaisesti. Avustuksia haetaan mm.

- Järvenpään kaupungin perusavustus
- OKM-Seuratuki toiminnan kehittämiseen
- KKI tuki
- KKI-koulutustuki
- Op:n kesäduuni
- Aluehallintoviraston ja avustukset lasten ja nuorten paikalliseen harrastustoimintaan
- SNNL koulutustuki

Lisäksi seurataan Voimisteluliiton, alueiden, SVUL Uudenmaanpiirin yms. tarjoamia tukimahdollisuuksia ja niitä haetaan sopiviin kohteisiin. Myös sponsoreita etsitään jatkuvasti etenkin joukkuevoimistelun puolelle.

Mahdollinen ylijäämä varataan toiminnan kehittämiseen, välineisiin, ohjaajien kouluttamiseen ja tarvittavaan puskuriin turvataksemme vakituisten työntekijöiden henkilöstökulut. Olemme tilanteessa, jossa tilojen puute rajoittaa seuran kasvutavoitetta ja kehittymistavoitetta. Pyrimme ratkaisemaan tätä ongelmaa myös talouden suunnittelussa. Seuran hallitus on nimennyt työryhmän selvittämään mahdollisuutta vuokrata tai rakentaa seuralla oma harjoittelutila joka vastaa nykytarpeisiin ja mahdollistaa myös kehityksen ja

turvaa voimistelijoiden terveyttä.

Seuran kirjanpidosta toimintakaudella vastaa Rantalainen Oy Uusimaa. Aputoiminimi Rantalainen Järvenpää. Osoite: Postikatu 10 A, 04400 Järvenpää. Puh. 010 3216500 y-tunnus 0202921-0.

Tilintarkastuksesta vastaa Tilitoimisto Ordent Oy, Jouko Ahokas.

## 4 TOIMIALAT

Seuran lasten ja nuorten toiminta noudattaa Valon sekä lajiliiton (Suomen Voimisteluliitto) Tähtiseura-kriteerejä. Tulevalla kaudella osallistumme Voimisteluliiton Tähtiseura-arviointeihin lasten ja nuorten (harrasteliikunta sekä valmennustoiminta) sekä aikuisten osalta.

### 4.1 Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Kaudella 2018-2019 tavoitteena on tarjota liikuntaa monipuolisesti erilaisia ryhmiä eri ikäisille, viikon jokaisena päivänä eri puolilla Järvenpäästä.

| Liikkujan ja voimistelijan polut Järvenpään Voimistelijoissa |                                                         |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                    |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Ikäryhmä                                                     | Tanssi                                                  | Voimistelukoulu<br>(joukkuevoimistelun ja<br>tanssillisen voimistelun<br>alkeet)                                                                                                                                         | Temppuilu                                                          |
| 0-3v                                                         | Perheliikunta x 2                                       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                    |
| 3-6v                                                         | Minitanssi<br>Keijubaletti x 2<br>Nykytanssi ja baletti | Voimistelukoulu x 5: Minit, Millit,<br>Mimmit, Minnit, Mindit                                                                                                                                                            | Temppujumppa x 3<br>Telinejumppa<br>Isät ja pojat liikkuu ja pelaa |
| 6-13v                                                        | Kids Dance x 2<br>Nykytanssi ja baletti<br>DANCE x 2    | Voimistelukoulu x 9:<br>Joukkuevoimistelu: Milenat,<br>Minjat, Minkat, Minellat,<br>Mimosat, Mintut, Mirandat,<br>Mineat<br>Tanssillinen voimistelu: Idessat<br>Voimistelukoulun jatkoryhmä x<br>2: Marissat ja Malindat | Telinejumppa x 2<br>Akrobatiakerho x 2<br>Freegym x 3              |

## **LUKUJÄRJESTYS 2018-2019 (luonnos)**

### **MAANANTAI**

Harjula 16.00-17.00 Akrobatiakerho Kärrynpyörät 6-10 v. ohjaaja liris  
Harjula 17.00-17.45 Kids Dance Sateenkaaret 6-10 v. ohjaaja liris  
Harjula 17.45-18.45 Voimistelukoulu Millit 4-5 v. ohjaaja liris  
Harjula 18.45-20.00 Voimistelukoulu Mintut 8-10 v. ohjaajat Jenna  
Harjula 18.45-20.00 Voimistelukoulu jatko Malindat 9-11v. ohjaaja liris

### **TIISTAI**

Piironen voimistelualue 16.00-16.45 Temppujumppa Leijonat 3-5 v. ohjaaja liris  
Piironen voimistelualue 16.45-17.30 Freegym II 8-10 v. ohjaajat Tomi ja Hanne  
Piironen voimistelualue 17.30-18.15 Temppujumppa Pantterit 4-6 v. ohjaajat Tomi ja Hanne  
Piironen voimistelualue 18.15-19.00 Freegym I 7-8 v. ohjaajat Tomi ja Hanne  
Piironen tatami 16.00-17.00 Voimistelukoulu Mimmit 4-5 v. ohjaajat liris ja Jenna  
Piironen tatami 17.00-18.30 Voimistelukoulun taitoalumnus 5-7 v./yli 7 v. ohjaajat liris ja Jenna  
Piironen tatami 18.30-20.00 Voimistelukoulu Mineat 9-12 v. ohjaaja Riikka-Maria

### **KESKIVIIKKO**

Anttila I 16.00-17.00 Keijubaletti Joutsenlampi 4-6 v. liris  
Anttila I 17.00-17.45 Voimistelukoulu Minit 3-4 v. ohjaaja liris  
Anttila I 17.45-19.00 Voimistelukoulu Mindit 5-6 v. ohjaaja liris  
Anttila I 19.00-20.15 Voimistelukoulu Mirandat 10-13 v. ohjaaja liris  
Anttila II 16.45-17.30 Akrobatiakerho Siltakaadot 7-11 v. ohjaaja Jenna  
Anttila II 17.30-18.45 Voimistelukoulu Minjat 7-9 v. ohjaaja Jenna  
Anttila II 18.45-20.00 Voimistelukoulu Idessat (tanvo) 8-10 v. ohjaaja Jenna

### **TORSTAI**

Anttila I 16.15-17.00 Kids Dace Kuunsäteet 6-10 v. ohjaaja liris  
Anttila I 17.00-18.15 Voimistelukoulu Milkat 6-7 v. ohjaaja liris  
Anttila I 18.15-19.30 Voimistelukoulu Milenat 8-9 v. ohjaaja liris  
Keskuskoulun alakoulu 16.00-17.00 Dance I 8-10 v. Cecilia  
Keskuskoulun alakoulu 17.00-18.00 Dance II 11-15 v. Cecilia

### **PERJANTAI**

Yhteiskoulu, Sali 2 18.00-19.00 Isät ja pojat liikkuu ja pelaa 4-8 v. ohjaaja Eero

## **LAUANTAI**

Yhteiskoulu 10.00-11.00 Nykytanssi ja baletti I 4-6 v. ohjaaja Riina  
Yhteiskoulu 11.00-12.00 Nykytanssi ja baletti II 7-10 v. ohjaaja Riina  
Anttila I 10.30-11.15 Perheliikunta Kissanpennut 2 v.+ ohjaaja Sanni  
Anttila I 11.15-12.00 Temppujumppa Tiikerit 4-6 v. ohjaaja Sanni  
Anttila II 10.30-12.00 Voimistelukoulu Minkat 6-8 v. ohjaaja Riikka-Maria

## **SUNNUNTAI**

Oinaskatu 13.00-14.15 Voimistelukoulu Mimosat 8-10 v. ohjaaja Iiris  
Oinaskatu 14.15-15.30 Voimistelukoulu Minellat 6-7 v. ohjaaja Iiris  
Piironen voimistelualue 15.00-15.45 Perheliikunta Ilveksenpennut 2 v.+ ohjaaja Hanne  
Piironen voimistelualue 15.45-16.30 Telinejumppa I 4-6 v. ohjaajat Hanne ja Tomi  
Piironen voimistelualue 16.30-17.30 Telinejumppa II 7-8 v. ohjaaja Tomi  
Piironen voimistelualue 17.30-18.30 Telinejumppa III yli 9 v. ohjaaja Tomi  
Piironen voimistelualue 18.30-19.30 Freegym III yli 11 v. ohjaaja Tomi  
Piironen tatami 14.30-15.30 Keijubaletti Pähkinänsärkijä 4-6 v. ohjaaja avoin  
Piironen tatami 15.30-16.30 Minitanssi Tähtenlennot 4-6 v. ohjaaja avoin  
Piironen tatami 16.30-17.45 Voimistelukoulu Minnit 5-6 v. ohjaaja Iiris  
Piironen tatami 17.45-19.15 Voimistelukoulu jatko Marissat 6-8 v. ohjaaja Iiris

## **SE LIIKUTTAA -paketti 6-12 v.**

MA Akobatiakerho  
MA Kids Dance  
TI Freegym  
TO Dance  
LA Nykytanssi ja baletti

## **Voimistelukoulun lisäharjoitukset 4-6 v.**

TI Taitovalmennus  
LA Nykytanssi ja baletti  
SU Keijubaletti ja Minitanssi

## **Voimistelukoulun lisäharjoitukset 6-12 v.**

MA Akrobatiakerho  
MA Kids Dance  
TI Taitovalmennus  
TO Dance  
LA Nykytanssi ja baletti

## **HINNAT 2018-2019**

45 min 190 € (syksy 95 €, kevät 95 €)  
60 min 220 € (syksy 110 €, kevät 110 €)  
1 h 15 - 1,5 h min 315 € (35 €/kk)  
Se Liikuttaa -paketti 250 € (syksyn 125 €, kevät 125 €)  
Voimisteluryhmien lisäharjoitukset 100 € (50 € syksy, 50 € kevät)

Jokaisen harrasteryhmän toiminta on laadukasta, monipuolista ja suunnitelmallista. Kausisuunnitelmat tehdään ryhmille syys- tai kevätkaudeksi kerrallaan, aina ryhmän tavoite- ja ikätason mukaisesti. Lasten ja nuorten harrasteliikunnan ohjaajat kokoontuvat ennen kauden alkua elokuussa 2018 suunnittelemaan tulevaa kautta sekä tammikuussa 2019. Kouluttamattomat ohjaajat ja apuohjaajat koulutetaan Suomen Voimisteluliiton HJM-seurojen sisäisellä koulutuksella *Voimistelukoulu-* ja *Monipuolista harjoittelua* -koulutuksissa, jonka jälkeen ohjaajia koulutetaan pidemmälle oma koulutuspolku huomioiden. Seuraa hyödynnetään oppimisympäristönä ja ohjaajien osaamisen kehittämistä edistetään ryhmien arjessa.

Lasten ryhmissä on pääsääntöisesti yksi täysi-ikäinen pääohjaaja ja yksi tai useampi apuohjaaja tai kaksi pääohjaajaa, jotka toimivat samanaikaisohjaajina. Alle 6-vuotiaiden ryhmissä on enimmillään 16 lasta ja yli 6-vuotiaiden ryhmissä enimmillään 18-20 lasta liikuntatilasta ja lajista riippuen. Voimistelukoulu- ja tempuiluryhmillä on käytössään voimistelupassimateriaali harjoittelun tukena. Harrasteryhmät tekevät yhdessä pelisäännöt aina kaudeksi kerrallaan.

Kauden lopussa toteutamme tyytyväisyyskyselyn lapsille ja heidän vanhemmilleen. Tavoitteena on edelleen ylläpitää lasten- ja nuorten harrasteryhmissä vanhempien ja kotiväen aktiivisuutta ja tietoisuutta ryhmän ja seuran toiminnasta ohjaajan laatimalla kuukausikirjeellä ja yhteistunneilla. Ryhmissä järjestetäänkin avoimet ovet vanhemmille kerran syksyllä ja keväällä. Suurin osa ryhmistä osallistuu esityksellä seuran näytöksiin. Yli 5-vuotiaiden voimistelukouluryhmät osallistuvat myös voimistelun STARA-tapahtumiin.

### **Voimistelukoulu**

3-5-vuotiaat voimistelukoululaiset harjoittelevat kaudella 2017-2018 45 minuuttia - 1 tunnin kerrallaan ja yli 5-vuotiaat 1 h 15 min - 1,5 h kerrallaan. Lisäksi voimistelukouluryhmille tarjotaan 4-6 -vuotiaiden ja yli 6-vuotiaiden lisäharjoittelupakettia. Kaikkien voimistelukouluryhmien kausimaksuun sisältyy naru ja voimistelupassi. Yli 5-vuotiaiden voimistelukoululaisten kausimaksuun sisältyy lisäksi osallistuminen kahteen seuran järjestämään STARA-tapahtumaan. STARA-tapahtumiin osallistuville hankitaan yhtenäiset voimistelupuvut esiintymisiä varten sekä STARA-lisenssi. Jokainen voimistelija kustantaa puvun ja STARA-lisenssin itse.

### **Lasten tapahtumat**

Elokuussa järjestämme näytetunteja uusille harrastajille.

Voimistelukoululaisten leiripäiviä järjestetään ensi kertaa kahdessa erässä: kaksi leiripäivää syksyllä ja kaksi keväällä, 5-7-vuotiaille ja 8-13-vuotialle omat leiripäivänsä erikseen.

Suosittu ja kaikille avoin Halloween-temppuratatapahtuma järjestetään jälleen 3.11.2018.

Seura järjestää perinteiset joului- ja kevätinäytökset lasten ja nuorten harrasteliikunnan syys- ja kevätkauden päätteeksi.

Kesäkuussa 2019 järjestämme jälleen Sporttileirit 1.-4.-luokkalaisille kesäloman ensimmäisillä viikoilla päiväleiritoimintana.

## 4.2 Joukkuevoimistelu

Järvenpään Voimistelijoiden tavoitteena on tarjota laadukasta ja kokonaisvaltaista valmennusta joukkuevoimistelun parissa. Tavoitteina on myös mahdollistaa harrastaminen erilaisilla motivaatio- ja taitotasoilla sekä turvata harrastusmahdollisuus jokaiselle harrastajalle alle kouluikäisistä aina aikuisurheilijoiksi saakka.

### Valmennusryhmien perustaminen ja muodostaminen

Joukkuevoimistelun valmennusryhmien muodostaminen tehdään ikä- ja taitotaso sekä harrastuksen jatkuvuus huomioiden. Valmennusryhmät muodostetaan pääsääntöisesti silloin, kun voimistelijat ovat 6-8-vuotiaita. Valmennusryhmään valitaan voimistelijoina seuran harrastevoimisteluryhmistä tai muiden lajien kautta. Samaan valmennusryhmään valitaan voimistelijoina pääsääntöisesti kahdesta eri ikäluokasta. Tavoitteena on, että saman ikäisten valmennusryhmiä olisi aina vähintään kaksi joukkuetta, jotka jaetaan motivaatio- ja taitotason mukaisesti. Valmennusvastaavat ovat mukana uusien valmennusryhmien perustamisessa sekä voimistelijoiden valinnoissa.

### Joukkuevoimistelun valmennusryhmät kaudelle 2018-2019

Tavoitteena on, että kaudella 2018-2019 Järvenpään Voimisteliijoissa toimisi yhteensä 13-15 valmennusryhmää.

| Valmennusryhmä      | Ikä/kilpailusarja<br>syksy 2018 | Ikä/kilpailusarja<br>kevät 2019 | Voimistelupolku     | Harjoitusmäärä      |
|---------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|
| Uusi valmennusryhmä | 6-8v                            | 6-8v                            | SM-sarja            | 2-3 kertaa viikossa |
| DELINAT             | 8-10v                           | 8-10v*                          | SM-sarja            | 3-4 kertaa viikossa |
| DIANNAT             | 8-10v                           | 8-10v                           | Kilpasarja          | 3-4 kertaa viikossa |
| Uusi valmennusryhmä | 8-10v                           | 8-10v                           | Kilpa/harrastesarja | 2-3 kertaa viikossa |
| NOELLET             | 8-10v*                          | 10-12v*                         | SM-sarja            | 4 kertaa viikossa   |
| NELIAT              | 8-10v*                          | 10-12v*                         | Kilpasarja          | 3-4 kertaa viikossa |
| NIARAT              | 8-10v                           | 10-12v                          | Kilpasarja          | 3-4 kertaa viikossa |
| IVIA                | 8-10v                           | 8-10v                           | Kilpa/harrastesarja | 2-3 kertaa viikossa |
| INEA                | 8-10v                           | 8-10v                           | Kilpa/harrastesarja | 2-3 kertaa viikossa |

|         |          |                |               |                     |
|---------|----------|----------------|---------------|---------------------|
| CELINDA | 10-12v*  | 10-12v*        | SM-sarja      | 5 kertaa viikossa   |
| IDELLET | 10-12v*  | 10-12v/12-14v* | Harrastesarja | 2-3 kertaa viikossa |
| EDESA   | 12-14v*  | 12-14v*        | Kilpasarja    | 4 kertaa viikossa   |
| EVELIE  | 12-14v*  | 12-14v*        | Harrastesarja | 3-4 kertaa viikossa |
| ISLA    | 14-16v*  | 14-16v*        | Harrastesarja | 2-3 kertaa viikossa |
| CHICAS  | Yli 16v* | Yli 16v*       | Harrastesarja | 3 kertaa viikossa   |

\* Kilpailuihin osallistuva joukkue ja kilpailusarja

Valmennusryhmien kokoonpanoja muokataan tarpeen mukaan kausittain yksilöiden tavoite- ja taitotason sekä motivaation mukaisesti.

Lisäksi kaudella 2018-2019 toimii myös 5-6 HJM seurayhteistyöjoukkuetta, jotka edustavat kaikkia HJM-yhteistyöseuroja eli Hyvinkään voimistelua ja liikuntaa, Järvenpään voimistelijoita sekä Mäntsälän voimistelijoita, sekä yksi joukkue, joka edustaa Hyvinkään Voimistelua ja liikuntaa ja Järvenpään Voimistelijoita.

### **Kilpaileminen ja esiintyminen**

Järvenpään Voimistelijoiden valmennusryhmät osallistuvat Voimisteluliiton järjestämiin valtakunnallisiin kilpailuihin sekä seurojen järjestämiin kaupunki- ja cup-kilpailuihin. Yli 10-vuotiaiden valmennusryhmät voivat myös halutessaan osallistua kansainvälisiin kilpailuihin. Lisäksi alle 12-vuotiaiden valmennusryhmät osallistuvat lähialueilla järjestettäviin voimistelun stara-tapahtumiin.

Seuran alle 12-vuotiaiden valmennusryhmät kilpailevat voimistelun stara-tapahtumissa ja/tai 8-10v tai 10-12-vuotiaiden sarjassa. Yli 12-vuotiaat kilpailevat kilpa- tai harrastesarjassa. SM-sarjassa kilpailevat vain HJM-seurayhteistyöjoukkueet.

SM-sarjan valmennusryhmillä on pitkän tähtäimen suunnitelmana menestyä sekä kotimaassa että kansainvälisissä kilpailuissa. Kilpa- ja harrastesarjan joukkueilla on tavoitteena menestyä ja kehittyä omalla taitotasollaan omassa kilpailusarjassaan. Valmennusryhmien kilpailulliset tavoitteet asetetaan aina joukkuekohtaisesti ottaen huomioon ryhmän taito- ja ikätason sekä kilpailusarjan.

Kaikki valmennusryhmät osallistuvat seuran kevät- ja joulunäytöksiin.

### **Harjoittelemine**

Tavoitteenamme on, että valmennusryhmässä harjoittelemine on monipuolista, suunnitelmallista ja laadukasta.

Joukkueen harjoitusmäärä riippuu joukkueen tavoite-, ikä- ja taitotasosta. SM-sarjaan tähtäävät joukkueet harjoittelevat enemmän kuin kilpasarjaan tähtäävät joukkueet. Kilpasarjaan tähtäävät puolestaan harjoittelevat enemmän kuin harrastesarjaan tähtäävät. Yleisesti seuran valmennusryhmissä harjoitellaan 2-5 kertaa viikossa ja noin 3-15 tuntia viikossa. Osalla joukkueista on lajiharjoitusten lisänä oheislajina balettia.

Tarjoamme myös kaikille halukkaille alle 12-vuotiaille valmennusryhmien voimistelijoille mahdollisuuden harjoitella taitovalmennusryhmässä. Taitovalmennusryhmät antavat lisäharjoittelumahdollisuuden oman joukkueen harjoitusten lisäksi. Taitovalmennusryhmissä harjoitellaan voimistelun perustaitoja sekä taitoliikkeitä ja taito-ohjelmia. Taitovalmennusryhmät harjoittelevat 1-2 kertaa viikossa. Ryhmät jaetaan taitotasojen mukaisesti, jolloin mahdollistetaan yksilöllisten tarpeiden huomioiminen.

Valmennusryhmien harjoittelussa edellytetään sitoutumista joukkueen aikatauluihin ja tapahtumiin. Sitoutumisen taso riippuu joukkueen tavoite- ja ikätasosta. Kilpailevissa joukkueissa edellytetään, että voimistelijat ovat paikalla harjoituksissa vähintään kaksi viikkoa ennen kilpailuja.

### **Valmennusleirit**

Tarjoamme valmennusryhmien voimistelijoille seuran järjestämiä leiripäiviä kaksi kertaa vuodessa, kerran syyskaudella ja kerran kevätkaudella. Leiripäiviin voi osallistua kaikki seuran valmennusryhmien voimistelijat.

Joukkueet voivat järjestää myös omia leiripäiviä esim. ohjelman harjoittelua varten.

### **Joukkuevoimistelun valmennustiimi eli JV-tiimi**

Joukkuevoimistelun valmennustiimi koostuu kaikista seuran valmennusryhmien valmentajista ja apuvalmentajista. Seuran valmentajat tapaavat noin kerran kuussa ja JV-tiimin vetäjänä toimii seuran valmennusvastaavat.

Tapaamisten tehtävänä on taata kaikille seuran, hallituksen ja liiton välinen tiedonkulku ja sopia koulutuksista, tapahtumista, aikatauluista yms. Tavoitteena on myös kehittää valmennusryhmien toimintaa.

Valmentajilla on käytössään ohjekirja ja kausisuunnitelmapohjia ym. materiaalia toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen avuksi.

### **Tuomarit**

Järvenpään Voimistelijoissa toimii myös joukkuevoimistelutuomareita. Tuomareiden koulutustasot vaihtelevat kolmosluokan ja ykkösluokan välillä.

Seuran tuomarit tuomaroivat kilpailuja koulutustasonsa mukaisesti. Tuomarit voivat myös käydä valmennusryhmien harjoituksissa antamassa palautetta ohjelmista, vaikeusosista yms. Palaute on arvokasta tietoa valmentajille ja voimistelijoille. Kaikki seuramme tuomarit noudattavat Voimisteluliiton tuomariohjetta.

### **Valmentaja- ja tuomarikoulutus**

Järvenpään Voimistelijat kouluttaa seuran omia kasvattejaan valmentajiksi sekä tuomareiksi. Valmentajien ja tuomareiden koulutus toteutetaan Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Valmentajia kannustetaan käymään koulutuksissa ja kouluttautumaan mahdollisimman pitkälle. Seura velvoittaa koulutukseen osallistuneita henkilöitä myös toimimaan seurassamme koulutusten myötä. Seura tukee koulutuksia, mutta koulutuksiin osallistumisesta tulee aina olla hallituksen päätös.

## Yhteistyötahot

Järvenpään Voimistelijat ovat tehneet yhteistyösopimuksen Aava Orto-lääkäreiden ja Fysioakatemiaan kanssa. Sopimus mahdollistaa nopean avunsaannin voimistelijalle esim. loukkaantumisen sattuessa. Sopimuksen myötä kuntoutussuunnitelmat tehdään ja toteutetaan yhteistyössä kaikkien osapuolten kanssa.

Järvenpään voimistelijoilla on yhteistyösopimus Järvenpään lukion kanssa. Yhteistyösopimus mahdollistaa opiskelun ja urheilun yhdistämisen lukiossa. Aamu- ja iltapäiväharjoittelu on mahdollista 2-3 kertaa viikossa.

Kuva 1. Voimistelupolut

| JOUKKUEVOIMISTELIJAN VOIMISTELUPOLUT                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SM-SARJAPOLKU / HJM-VOIMISTELIJAN POLKU                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KILPASARJAPOLKU                                                                                                                                                                                                                                                                       | HARRASTESARJAPOLKU                                                                                                                                                                                          |
| <b>VALMENNUS yli 14v SM- ja kilpasarja</b><br>* Harjoitellaan HJM edustusjoukkueissa 4-6xvko<br>* Liiton rinkileirit<br>* Liiton kilpailut, seurakilpailut, KV-kilpailut<br>* HJM edustus SM-sarjoissa<br>* HJM edustus kilpasarjoissa<br>* Kouluyhteistyö                                                                               | <b>VALMENNUS yli 14v kilpasarja</b><br>* Harjoitellaan seuran valmennusryhmässä 3-4xvko<br>* Liiton rinkileirit, seuraleirit<br>* Liiton kilpailut, seurakilpailut                                                                                                                    | <b>VALMENNUS yli 14v harrastesarja</b><br>* Harjoitellaan seuran valmennusryhmässä 2-3xvko<br>* Lisäharjoitusten mahdollistaminen seuroissa<br>* Seuraleirit<br>* Liiton kilpailut, seurakilpailut          |
| <b>VALMENNUS 12-14v SM- ja kilpasarja</b><br>* Harjoitellaan HJM edustusjoukkueissa 4-6xvko<br>* Oheisharjoittelu/taitovalmennusharjoitukset 1-2xvko<br>* Liiton rinkileirit<br>* HJM-taitokilpailut<br>* Liiton kilpailut, seurakilpailut, KV-kilpailut<br>* HJM edustus SM-sarjassa<br>* HJM edustus kilpasarjassa<br>* Kouluyhteistyö | <b>VALMENNUS 12-14v kilpasarja</b><br>* Harjoitellaan seuran valmennusryhmässä 3-4xvko<br>* Liiton rinkileirit, seuraleirit<br>* Mahdollisuus osallistua HJM-taitokilpailuihin<br>* Liiton kilpailut, seurakilpailut                                                                  | <b>VALMENNUS 12-14v harrastesarja</b><br>* Harjoitellaan seuran valmennusryhmässä 2-3xvko<br>* Seuraleirit<br>* Liiton kilpailut, seurakilpailut                                                            |
| <b>VALMENNUS 10-12v</b><br>* Harjoitellaan seuran valmennusryhmässä 4-5xvko<br>* Oheisharjoittelu/taitovalmennusharjoitukset 1-2xvko<br>* Liiton rinkileirit, HJM leirit, seuraleirit<br>* HJM-taitokilpailut<br>* Liiton kilpailut, seurakilpailut<br>* Mahdollisuus osallistua KV-kilpailuihin                                         | <b>VALMENNUS 10-12v</b><br>* Harjoitellaan seuran valmennusryhmässä 3-4xvko<br>* Vapaaehtoiset taitovalmennusharjoitukset 1xvko<br>* Seuraleirit, mahdollisuus HJM leiritykseen<br>* Mahdollisuus osallistua HJM-taitokilpailuihin<br>* Liiton kilpailut, seurakilpailut              | <b>VALMENNUS 10-12v</b><br>* Harjoitellaan seuran valmennusryhmässä 2xvko<br>* Vapaaehtoiset taitovalmennusharjoitukset 1xvko<br>* Seuraleirit<br>* Esiintymiset stara-tapahtumissa                         |
| <b>VALMENNUS 8-10v</b><br>* Harjoitellaan seuran valmennusryhmässä 3-4xvko<br>* Taitovalmennusharjoitukset 1xvko<br>* HJM leirit, seuraleirit<br>* HJM taitokilpailut<br>* Seurakilpailut                                                                                                                                                | <b>VALMENNUS 8-10v</b><br>* Harjoitellaan seuran valmennusryhmässä 3-4xvko<br>* Vapaaehtoiset taitovalmennusharjoitukset 1xvko<br>* Seuraleirit, mahdollisuus HJM leiritykseen<br>* Mahdollisuus osallistua HJM-taitokilpailuihin<br>* Seurakilpailut/esiintymiset stara-tapahtumissa | <b>VALMENNUS 8-10v</b><br>* Harjoitellaan seuran valmennusryhmässä 2xvko<br>* Vapaaehtoiset taitovalmennusharjoitukset 1xvko<br>* Seuraleirit<br>* Esiintymiset stara-tapahtumissa                          |
| <b>MINIVALMENNUS 6-8v</b><br>* Harjoitellaan seuran valmennusryhmässä 2-3xvko<br>* Vapaaehtoiset taitovalmennusharjoitukset 1xvko<br>* HJM leirit, seuraleirit<br>* HJM taitokilpailut<br>* Esiintymiset stara-tapahtumissa<br>* Voimistelijat valittu harrastevoimisteluryhmistä                                                        | <b>MINIVALMENNUS 6-8v</b><br>* Harjoitellaan seuran valmennusryhmässä 2-3xvko<br>* Vapaaehtoiset taitovalmennusharjoitukset 1xvko<br>* Seuraleirit<br>* Esiintymiset stara-tapahtumissa<br>* Voimistelijat valittu harrastevoimisteluryhmistä                                         | <b>MINIVALMENNUS 6-8v</b><br>* Harjoitellaan seuran harrastevoimisteluryhmässä 1xvko<br>* Lisäharjoitusmahdollisuus<br>* Esiintymiset seuran näytöksissä ja stara-tapahtumissa<br>* Ryhmät avoimia kaikille |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>ESIVALMENNUS 3-6v</b><br>* Harjoitellaan seuran harrastevoimisteluryhmässä 1xvko<br>* Lisäharjoitusmahdollisuus<br>* Esiintymiset seuran näytöksissä ja stara-tapahtumissa<br>* Ryhmät avoimia kaikille                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |

### 4.3 Tanssillinen voimistelu

Tavoitteena kaudelle 2018-2019 on saada tanssillisesta voimistelusta Järvenpään Voimistelijoihin yhtä vetovoimainen valmennuslaji kuin joukkuevoimistelu.

Tanssillisen voimistelun ryhmät ovat valmennusryhmiä ja osa seuramme valmennustoimintaa. Tanssilliseen voimisteluun valmistellaan oma voimistelijan polku ja valmennuksesta tehdään tavoitteellista toimintaa. Tavoitteena on pärjätä Tanssillisen voimistelun kilpailuissa Suomen huipulla.

Joukkuesuunnitelma:

- 6-8v ryhmä otetaan mukaan vasta tulevaisuudessa. Nyt ikäryhmä vielä osana voimistelukouluja.
- 8-10v tanssilliseen voimisteluun painottuva voimistelukouluryhmä. Harjoittelee 1,15h/vko sis. voimistelukouluun liittyvää toimintaa sekä tanssillisen voimistelun tekniikkaa + lisäharjoituspaketti.
- 10-12v Tuulettaret-joukkue 1,5h/vko omat harjoitukset painottuen kilpailuohjelmaan + yhteinen tekniikkaharjoitus 1,5h/vko 13-15v kanssa.
- 13-15v Tuiskuttaret-joukkue 1 x 1,5h/vko omat harjoitukset painottuen kilpailuohjelmaan + yhteinen tekniikkaharjoitus 1,5h/vko 10-12v kanssa.
- Illuusiat: Yli 20v, 1 x vko + mahdollisuus osallistua Ihanaisten tekniikkatreeneihin
- Ihanaiset E ja K: Yli 40v, 2 x vko 3h (=yht. 6h à 1,5h tekniikka Ihanaiset E ja 1,5h tekniikka Ihanaiset K, 1,5h kilpailuohjelma Ihanaiset K, 1,5h esitysohjelma Ihanaiset E)
- Yli 16-v ryhmä lisätään toimintaan, kun saadaan kasvatettua voimistelijoita sinne asti.

#### Työryhmä

Tanssillisen voimistelun osastolle on valittu vastaava henkilö sekä ohjaajista koostuva työryhmä, jossa jokaiselle on nimetty omat vastuualueet ja omat valmennusryhmät.

#### Koulutusuunnitelma

Tanssillisen voimistelun ohjaajakoulutus järjestetään kaikille lajin ohjaajillemme syksyllä 2018. Suunnitteilla on tilauskoulutus seuralle, jota tarjotaan myös lähialueiden seuroille. Kaksi valmentajistamme osallistuu Koreografian perusteet / ideoita koreografioihin -kurssille syksyllä 2018.

Kaikilla tanssillisen voimistelun kilpailuihin osallistuvilla seuroilla on tuomarivelvoite. Ainakin yksi valmentajistamme osallistuu tuomarikoulutukseen.

#### Markkinointisuunnitelma

Tanssillisen voimistelun nettisivut päivitetään kuntoon, sivuille tulee videoita, joukkue-esittelyt sekä hakuajat ryhmiin. Seuran tiedotteita sekä sosiaalista mediaa hyödynnetään voimakkaasti lajin markkinoinnissa.

Voimistelukouluryhmistä lasten ja nuorten liikunnan vastaava seuloo sopivia voimistelijoita, joille tehdään suosittelu tanssillisen voimistelun kilpailujoukkueeseen siirtymisestä (10-12v ja 13-15v). Elokuu on ryhmien kokeilukuukausi ja syyskuussa alkaa virallinen kausi sekä sitoutuminen joukkueisiin.

## 4.4 Aikuiset

Tulevalla kaudella aikuisten viikko-ohjelma sisältää monipuolista aikuisten liikuntaa: kuntojumppia, tanssillisia tunteja ja kehonhuoltoa ammattitaitoisten ja koulutettujen ohjaajien toimesta. Tunnit ja tarjonta pyritään jakamaan tasaisesti eri viikonpäiville ja kouluille. Jumppatunnit järjestetään koulujen saleissa ja Liikuntakeskus Piirosella kaupungin myöntämien salivuorojen puitteissa.

Aikuisten liikunnassa liikunnan ilo ja terveys ovat avainasemassa. Tunnit ovat terveyttä edistäviä, liikkujien tarpeet ja tyytyväisyys huomioidaan suunnittelussa.

### **Aikuisten tulevan kauden tarjonta**

Aikuisten syyskausi on ajalla 27.8.-09.12.18, 14 jumppaviikkoa. Syyskauden lomat ovat: syysloma viikolla 42 ja joululoma on 10.12.2017 - 6.1.2019. Joululomalla pyritään järjestämään 10 jumppaa.

Kevätkausi on ajalla 7.1.-12.5.2019, 17 jumppaviikkoa. Kevätkauden lomat ovat: talviloma viikolla 8, pääsiäisvapaa 18.4.-22.4.2019 ja Vappuvapaa 30.4.-1.5.2018. Yhteensä aikuisilla on 31 jumppaviikkoa syys- ja kevätkaudella. Kesäjumppat pidetään 16 kertaa heinä-elokuussa 2018 ja 18 kertaa touko-kesäkuussa 2019.

Aikuisten jumppatunteja on syys- ja kevätkaudella 11 kertaa viikossa. Jumppatunteja järjestetään seuraavasti: kuntomix, tanssilliset tunnit (tanssimix, dancefit ja lavis), aamuteema lauantaiamuna, kehonhuolto, reisi-vatsa-pakara, kuntopiiri, kahvakuula ja aamuvirkut (seniori).

Aikuisten tunteja pyritään järjestämään 1-2 kertaa viikossa samaan aikaan lasten ryhmien kanssa samalla koululla.

### **Matalan kynnyksen tunnit**

Aloittaville liikkujille tarjotaan matalan kynnyksen tunteja: kuntomix, lavis, kehonhuolto ja kuntopiiri.

### **Tapahtumat**

Aikuisten kausi aloitetaan syksyllä ja keväällä valtakunnallisella voimisteluviikolla, jolloin kaikille tunneille saa tulla tutustumaan maksutta. Ystäväviikkoa vietämme kaksi kertaa kaudessa.

Kauden aikana on tavoitteena järjestää maksulliset joulun ajan jumppat sekä kesäjumppat touko-elokuussa.

### **Markkinointi ja mainonta sekä palautekysely**

Palautekysely toteutetaan kerran kaudessa nettikyselynä sekä paperiversiona. Keskitymme sisäisen ja ulkoisen markkinoinnin sekä seuran näkyvyyden parantamiseen. Pyrimme tuomaan terveysliikunta-teemaa enemmän esille mm. tiedotuksessa ja tuntikuvauksissa sekä tarjoamalla jäsenistöllemme oheispalveluna liikunta- ja ravintotietoisuutta esimerkiksi erilaisin nettivinkein ja vaihtuvin teemoin. Tarjoamme nettisivuillamme myös muutaman erilaisen liikkumisen viikkosuunnitelman, jotka koostuvat seuramme ohjatuista tunneista sekä omatoimisesta liikkumisesta.

Markkinoinnissa hyödynnämme voimakkaasti sosiaalista mediaa. Aikuisjäseniä tiedotamme ajankohtaisista asioista sähköpostiviesteillä. Kauden alussa mainostetaan aikuisten liikuntaa paikallislehden teemalehdessä. Kesäjumppia mainostetaan sosiaalisen median lisäksi, ilmoitustauluilla sekä kevään ja kesän tapahtumissa. Syksyllä jaetaan viikko-ohjelma Järvenpään joka talouteen yhteisjakeluna.

### **Koulutus**

Ohjaajien koulutustarpeet kartoitetaan ja pyritään löytämään sopivia koulutuksia ohjaajien työn tueksi.

### **Ohjaajat**

Aikuisten liikunnan vastaava kutsuu ohjaajat palaveriin. Ohjaajapalaverit pidetään syys- ja kevätkauden alussa. Palavereissa suunnitellaan kauden toimintaa ja sisältöä. Aikuisliikunnan vastaava on ohjaajien ensisijainen kontaktihenkilö. Ohjaajiin ollaan tiiviissä yhteydessä kauden aikana puhelimitse. Ohjaajat kutsutaan seuran jouluihin ja kevätnäytöksiin. Ohjaajia kiitetään kaudesta ja mahdollisuuksien mukaan ohjaajille pidetään kauden päätöspalaveri ja kerätään samalla palautetta kaudesta.

### **Tähtiseuraohjelma**

Tähtiseura on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen uusi seurojen laatuohjelma, joka tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa. Laatuohjelma auttaa seuroja kehittämään sen itse valitsemia osa-alueita modernien työkalujen ja toimintatapojen avulla yhdessä muiden laatuseurojen kanssa.

Olympiakomitea, lajiliitot ja aluejärjestöt ovat yhdessä luoneet Tähtiseura-laatuohjelman, jonka tavoitteena on suomalaisen urheiluseuratoiminnan kokonaisvaltainen kehittäminen. Ohjelman tunnuksena on Tähtimerkki, joka viestii siitä, että seura täyttää kohderyhmäkohtaiset sisältövaatimukset ja kaikille yhteiset johtamisen laatutekijät.

Aikuiset-tähtimerkin saanut seura kiinnittää huomiota sekä joustaviin harjoitusmahdollisuuksiin että laajempaan osallistumismahdollisuuteen seuran toiminnassa.

## **4.5 Uskollisuuden Kilta nro 50**

### **Killan toiminnan tarkoitus**

Killan toiminnan tarkoituksena on koota seuran jäsenet ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi piiriksi. Killassa toteutetaan entisajan kilta-ajatusta sovellettuna tähän päivään, liiton toiminnan mukaisesti.

Killan toimintamuotoina ovat liikuntaharjoitukset, kulttuuritapahtumat, retket, toveri-illat ja muut hauskat yhteiset tapahtumat.

Lähiseurojen Kiltatapaamiset ovat vuosittainen traditio, tapaamme naapuriseurojen kiltalaisia vuorovuosina eri paikkakunnilla pikkujoulujen merkeissä. Valtakunnalliseen kiltatapahtumaan osallistuminen vuosittain on merkittävä yhteydenpitokanava muihin kiltoihin ja saamme näin uutta tietoa ja ideoita toimintamme kehittämiseen.

## Killan toimintakalenteri 2018-2019

|           |                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ELOKUU    | TEATTERIRETKI LATOTEATTERIIN<br>VIERIVÄT KIVET 26.8 SU KLO 17                       |
| SYYSKUU   | KEILAUUS JÄRVENPÄÄN KEILAHALLI 11.9 TI                                              |
| LOKAKUU   | TUTUSTUMINEN JÄRVENPÄÄN ORTODOKSIKIRKKOON JA<br>MOSKEIJAAN 9.10 TI<br>SYYSKOKOUKSET |
| MARRASKUU | KILTAPARLAMENTTI RIIHIMÄELLÄ<br>VALTAKUNNALLINEN KILTAPÄIVÄ HELSINKI 17.11 LA       |
| JOULUKUU  | PIKKUJOULUT VETERAANIMAJALLA                                                        |
| TAMMIKUU  | KEILAUUS JÄRVENPÄÄN KEILAHALLI 15.1.19 TI                                           |
| HELMIKUU  | YSTÄVÄNPÄIVÄN VIETTOA TERTULLA 12.2.19 TI                                           |
| MAALISKUU | ULKOILUPÄIVÄ                                                                        |
| HUHTIKUU  | KEVÄTKOKOUKSET                                                                      |
| TOUKOKUU  | KEVÄTKIRMAUS TERTUN MÖKILLE 28.5.19 TI                                              |
| KESÄKUU   | KESÄLOUNAS                                                                          |

Tapahtumapäivämääriä päivitämme tarpeen mukaan

Tapahtumista ilmoitamme pääsääntöisesti sähköpostilla ja tekstiviestein.  
Killan emännistö kokoontuu tarvittaessa.

## 5 TAPAHTUMAT JOISSA OLEMME MUKANA

### Syksy 2018

- \* Valtakunnallinen Jumppaviikko aikuisille kauden alussa
- \* Ohjaajien suunnittelupäivä
- \* Harrastemessut
- \* Korkkarijuoksu
- \* Valmennuksen infotilaisuus + asiantuntijapuheenvuoro syksyn alussa
- \* Lasten ryhmien infotilaisuus kauden alussa vanhemmille
- \* Työhyvinvointipäivä / työntekijät
- \* Kisakatselmus
- \* Kisakatselmus HJM
- \* Lasten Halloween- tapahtuma
- \* Kutsuleirit HJM (JV)
- \* Taitokilpailut HJM (JV)
- \* Leiripäivät (JV)
- \* Leiripäivät 6-12v (Lapset)
- \* Joulukadun avajaiset
- \* Taikapuun staratapahtuma (Lapset ja JV)
- \* Muut kilpailut ja esiintymiset (JV ja TANVO)
- \* Joulunäytös
- \* Joulujumppat

### Kevät 2019

- \* Jumppaviikko tammikuussa
- \* Loppiaismaraton
- \* Ohjaajien arviointi/suunnittelupäivä
- \* Kilpailukatselmus
- \* Kilpailukatselmus HJM
- \* Leiripäivät 6-12v (Lapset)
- \* Leiripäivät (JV)
- \* Taitokilpailut HJM (JV)
- \* Kutsuleirit HJM (JV)
- \* Taikapuun staratapahtuma (Lapset ja JV)
- \* Muut kilpailut ja esiintymiset (JV ja TANVO)
- \* Kevätnäytös
- \* Järvenpää-päivälle esiintymisiä
- \* Kesäleiri 2019 (JV)
- \* Kesäleirit ja kurssit 2019 (Lapset ja aikuiset)

## 6 KOULUTUSTOIMINTA

Seura kouluttaa sekä seuratoimijoita että ohjaajia ja valmentajia toiminnan tarpeen mukaan. Koulutustarve kartoitetaan syksyllä ja keväällä tulevaa kautta silmällä pitäen ja valitaan sopivimmat koulutukset. Tavoitteena on, että jokainen valmentaja ja ohjaaja on käynyt Suomen Voimisteluliiton peruskoulutuskokonaisuuden. Hallituksen ja muiden seuratoimijoiden koulutukseen kiinnitetään myös kaudella 2018-2019 erityistä huomiota ja heitä varten pyritään tekemään koulutussuunnitelma.

Koulutuksista tehdään aina esitys hallitukselle, joka hyväksyy koulutuksen budjetin puitteissa. Osallistumme Eslun tarjoamaan koulutustarjontaan ja rohjaistemme kaikkia seurassa toimijoita seuraamaan aktiivisesti koulutustarjontaa ja esittämään uusia mahdollisuuksia kouluttautua vielä aktiivisemmin.

## 7 MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ

Kauden 2018 – 2019 jatketaan viestintäsuunnitelman toteuttamista entistä tiiviimmin. Viestintäsuunnitelma erittelee mm. viestinnän ja markkinoinnin eri kohderyhmät, ydinviestit ja tärkeimmät toimenpiteet vuosikellossa.

Jatkamme seuran nettisivujen kehittämistä selkeämpään ja informatiivisempaan suuntaan. Viestimme nettisivuilla ja sosiaalisen median kanavissa (Facebook ja Instagram) säännöllisesti ja monipuolisesti. Myös seuran oma Youtube-kanava sekä yleisesti liikkuvan kuvan hyödyntäminen markkinoinnissa ja näkyvyydessä korostuu tällä kaudella. Jatkamme maksetun some-mainonnan hyödyntämistä viestinnässämme.

Markkinoimme seuran toimintaa ja tapahtumia netin ja somen lisäksi aktiivisesti mm. tapahtumissa ja ajoittain lehti-ilmoituksin.

Pyrimme saamaan seuralle positiivista julkisuutta paikallisessa mediassa lähestymällä Keski-Uusimaa- ja Keski-Uusimaan Viikkouutiset -lehtiä juttuehdotuksin. Raportoimme lehdistöille säännöllisesti myös joukkueidemme kilpailutuloksista.

Jatkamme jäsenkirjeen julkaisemista neljä kertaa vuodessa. Kuuntelemme jäsenistön ja työntekijöiden antamaa palautetta ja kehitämme heille suunnattua viestintää tämän palautteen mukaisesti.