

TOIMINTASUUNNITELMA 2022-2023

JÄRVENPÄÄN VOIMISTELIJAT RY



- 1 YLEISTÄ**
- 2 TOIMINTA**
- 3 TALOUS**
- 4 TOIMIALAT**
 - 4.1 Lasten ja nuorten harrasteliikunta**
 - 4.2 Joukkuevoimistelu**
 - 4.3 Aikuiset**
 - 4.4 Kilta**
- 5 TAPAHTUMAT JOISSA OLEMME MUKANA**
- 6 KOULUTUSTOIMINTA**
- 7 MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ**

1 YLEISTÄ

Seuran toiminta-ajatus

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

Seuramme 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 jatkuvasti toimintaamme alueellisen asiakastarpeen mukaisesti.

Strategia

Seuran strategia pohjautuu seuran arvoihin. Arvomme Laatu, Ilo, Terveys ja Yhteisöllisyys näkyy kaikessa toiminnassamme ja ohjaa seuran toimintaa.

Painopistealueet 2022-2023

Painopistealueet kaudella 2022-2023 ovat seuratoiminnan voimakas koronapandemian jälkeisen toiminnan elvyttäminen, uudistaminen ja kehittäminen arvojemme mukaisesti.

Kaudella koulutamme myös ohjaajia ja toimihenkilöitä ja pyrimme tarjoamaan hyvän työpaikan, jossa arvostetaan osaamista ja oikeaa asennetta lasten kanssa työskentelyyn. Panostamme henkilökunnan osaamiseen ja viihtymiseen seuran työntekijänä, jotka osaavat arvostaa omaa työtään ja ovat ylpeitä seurastaan.

Painopisteenä tulevalle kaudelle varaudumme kuitenkin mahdollisiin toiminnan keskeytyksiin ja pyrimme varmistamaan toimintaedellytykset myös kriisitilanteissa.

Vaihdamme seuran jäsenrekisterin MyClub jäsenrekisteriin jolloin saamme uusia maksutapoja käyttöön, tiedottaminen helpottuu ja ajantasainen tiedon jakaminen mahdollistuu.

Järvenpään Voimistelijoiden ja Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta Hyvolin HJF -seurayhteistyö joukkuevoimistelussa jatkuu ja on molemmille tärkeää, siksi panostamme seurayhteistyön kehittämiseen ja syventämiseen alkavalla uudella kaudellakin.

Tavoitteet 2022 - 2023

Seuran tavoitteena on kaudella 2022-2023 kehittää seuran toimintaa seuraavasti:

Perustoiminta:

- Voimistelupolut: huolehditaan terveysliikunnan, harraste-, Joukkuevoimistelun valmennuksen voimistelupolun toteutumisesta tuntitarjonnassa.
- Aikuisten liikunnan puolella vastaaminen kilpailuun toivotulla tuntitarjonnalla ja laadukkaalla ohjauksella.
- Toimimme Voimisteluliiton ja Olympiakomitean Tähti-Seura- laatukriteeristön mukaisesti.
- Vahvistetaan valmentajien ja ohjaajien osaamista mm. koulutuksilla ja vertaistutoroinnilla ja noudattamalla ohjaajille laadittua ohjaajanpolkua.

Yhteistyö:

- Seurayhteistyön voimakas kehittäminen SM-polun kehittämiseen jatkuu sekä myös muun seurayhteistyön lisääminen ja vahvistaminen tarpeiden mukaisesti 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:

- Hyödynnämme kaikkia mahdollisia tilaisuuksia jäsenistön kohtaamiseen ja yhteisöllisyyden lisääntymiseen
- Hallituksen ja seuratyöntekijöiden saumaton yhteistyö
- Vapaaehtoisten kiittäminen
- riittävä yhteydenpito ja tiedottaminen kaikkiin tahoihin.

Hallinto:

- Jatketaan hyvin sujunutta hallitusyhteistyötä sekä perehdytetään mahdolliset uudet hallituksen jäsenet mukaan toimintaan.
- Jatketaan ja elvytetään työryhmätoimintaa kokoontumisrajoitusten mukaan ja pyritään parantamaan työryhmien toimintamahdollisuuksia

Seuran slogan **"Se liikuttaa!"**

Järvenpään Voimistelijat ry

Toimintasuunnitelma 2022-2023

2 TOIMINTA

Hallitus ja työryhmät

Seuran hallitus johtaa seuran toimintaa. Päätöskokousten lisäksi hallitus pitää työryhmäpalavereja aihealueittain sekä toiminnan suunnittelupäiviä tarpeen mukaan. Hallituksen vastuualueet jaetaan niin, että jokainen voi käyttää omia vahvuuksiaan ja mahdollisuuksiensa mukaan opetella uutta. Palaverit keskittyvät painopistealueiden kehittämiseen sekä osaltaan auttavat tavoitteiden saavuttamisessa. Tulevalla kaudella toivomme, että pääsemme Zoom palavereista läsnäolökäytäntöön ja pääsemme paremmin hyödyntämään vahvuuksiamme ja osallistumaan aktiivisesti seuran kehittämiseen ja palauttamaan myös työryhmien tapaamiset. Tarjoamme hallituksen jäsenille Eslun koulutuksia aihealueittain.

Aiheina ovat myös:

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

Yhteistyö

Seuramme tekee aktiivisesti yhteistyötä Suomen Voimisteluliiton, Olympiakomitean, Tähtiseurojen 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. Seurayhteistyö joukkueiden osalta jatkuu Hyvinkään voimistelu- ja liikunta ry:n voimistelijoiden kanssa, lisäksi yhteisen kehitysprojektin avulla kokeillaan uusia yhteistyömuotoja ja syvennetään ja laajennetaan yhteistyötä. Pyrimme myös löytämään yhteistyötä yritysten kanssa jotka olisivat kiinnostuneita tarjoamaan jäsenillemme jäsenetuja ja saisivat näkyvyyttä seuramme somekanavissa.

Työntekijät

Seurassa toimii kokoaikaisena seurasihteeriksi ja harrasteliikunnan vastuuvälmentäjä sekä JV-vastuuvälmentäjä ja seurayhteistyön kanssa jaettuna 50/50 valmennuskoordinaattori sekä osa-aikaisena kuukausipalkkaisena lasten harrasteliikunnan temppuiluryhmien pääohjaaja. Seurayhteistyössä toimii kokoaikaisena valmennuspäällikkö ja vastuuvälmentäjä.

Toimisto

Järvenpään Voimistelijat ry

Toimintasuunnitelma 2022-2023

Seuran toimisto sijaitsee omassa hallissamme Verstaspihankatu 10. Toimisto on työntekijöiden työpaikka, siellä pidetään myös seuran kokoukset (hallitus, valmentaja-/ohjaajapalaverit, vanhempain tapaamiset) ja palaverit. Toimisto palvelee myös iltaisin, jotta asiakkaat saavat palvelua ns. normaali työajan ulkopuolella. Tarpeen tulleen päivystämme toimistolla myös ilmoitettujen aikataulujen ulkopuolella. Toimiston varauskalenteri toimii nettipohjaisena, jotta vältetään päällekkäiset tapahtumat.

Tähtiseuraohjelma

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

Ohjelman tunnuksena on Tähtimerkki, joka viestii siitä, että seura täyttää kohderyhmäkohtaiset sisältövaatimukset ja kaikille yhteiset johtamisen laatutekijät. Tähtimerkki on lupaus laadusta. Tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan vastuullisesti, kuunnellaan ja kannustetaan osallistujia, reagoidaan ympärillä tapahtuviin muutoksiin, toimitaan modernisti ja vaikutetaan toimintaympäristöön. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan kohti omia tavoitteitaan ja kehittyä. Seuramme auditointien uusinta hoidettiin onnistuneesti kaudella 2021-2022.

3 TALOUS

Seuran talous on taloustiimin ja seurasihteerin jatkuvan seurannan kohteena. Kirjanpitoamme hoitaa Rantalainen, Helsinki, Elina Nuutinen. Taloudessa tapahtui koronan tuoma taantuma, jota pyrimme paikkaamaan monin tavoin. Etsimme uusia yhteistyökumppaneita ja keskityimme erilaisten avustusten hakemiseen ja pyrimme palauttamaan vakaan talouden tilanteen seuraamme. Uskomme että hyvin suunniteltu monipuolinen viikkotarjonta eri ikäryhmille sekä laadukas toiminta tuovat jäsenet takaisin toimintaamme ja pystymme palauttamaan hyvän taloudellisen tilanteen seurallemme.

Olemme keskittäneet mainonnan pääosaltaan some-mainontaan, pyrimme hyödyntämään kaikkia kanavia suunnitelmallisesti ja laadukkaasi viestintästrategiamme noudattaen. 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 Arvot ohjaavat toimintaa.

Järvenpään Voimistelijat ry

Toimintasuunnitelma 2022-2023

Seuran toiminta on ammattimaistunut ja vaatii nykyisellä toimintamallilla kokopäiväisiä työntekijöitä tuntivalmentajien ja -ohjaajien lisäksi. Seuran palkkakustannusten lisäksi olosuhdekustannukset ovat oman hallin myötä nousseet merkittävästi. Olosuhteiden niukkuuden vuoksi olemme joutuneet lisäämään myös lasten harrasteliikuntaan maksullisia saleja. Kustannusten seuranta vaatii jatkuvaa arviointia, 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 työtyytyväisyyteen sekä olosuhteiden kehittämiseen sekä henkilöstön kouluttamiseen ja kiittämiseen.

Avustukset ovat osa seuran taloutta. Avustuksia haetaan mm.

- Järvenpään kaupungin perusavustus
- OKM-Seuratuki toiminnan kehittämiseen
- Op:n kesäduuni
- Aluehallintoviraston ja avustukset lasten ja nuorten paikalliseen harrastustoimintaan
- SNLL koulutustuki
- SVUL Uudenmaan piirin stipendit ja tuet.
- Muut kausiluonteisesti tulevat mahdollisuudet hakea tukia.

Lisäksi seurataan Voimisteluliiton, alueiden, SVUL Uudenmaanpiirin yms. tarjoamia tukimahdollisuuksia ja niitä haetaan sopiviin kohteisiin. Myös sponsoreita etsitään jatkuvasti etenkin joukkuevoimistelun puolelle. Lisäksi osallistutaan eri tahojen lanseeraamiin kampanjoihin, joista voidaan saada tukea toimintaan. Haimme viime kaudella toistaiseksi voimassa olevan rahankeräyslupaa ja pyrimme hyödyntämään lupaa voidaksemme uudistaa sekä hankkia uusia välineitä lasten ja nuorten tarpeisiin.

Keskitymme siihen, että pystymme toiminnan tuloksesta maksamaan hallille käyttökustannusten kattamiseen tarvittavat salimaksut nostamatta hinnoittelua. Lisäksi varoja tarvitaan toiminnan kehittämiseen, välineisiin, ohjaajien kouluttamiseen ja tarvittavaan puskuriin turvataksemme vakituisten työntekijöiden henkilöstökulut. Tilintarkastuksesta vastaa HT Jouko Ahokas, kirjanpito toimisto Ordent Oy:stä.

Kaudella 2021-2022 pääsimme City-Marketin yhteistyökumppaniksi, jossa jäsenet ja kaikki halukkaat voivat lahjoittaa pullopalautus kuittinsa seuran lahjoitusboxiin. Olemme myös avannut uuden yhteistyön Kiinteistövälitys Johacon LKV:n kanssa ja saamme tukea jokaisesta tehdystä myyntitoimeksiannosta.

4 TOIMIALAT

4.1 Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Kaudella 2022-2023 tavoitteena on tarjota liikuntaa monipuolisesti erilaisia ryhmiä eri ikäisille, monena eri päivänä eri puolilla Järvenpäästä.

Ryhmäsuunnittelu:

Joukkuevoimistelu	
Nappuvoimistelu 1h/vko	
Ryhmä	Ikä ja syntymävuodet
Minit (joukkuevoimistelu)	3-4 v. 2018-2019
Mimmit (joukkuevoimistelu)	4-5 v. 2017-2018
Millit (joukkuevoimistelu)	4-5 v. 2017-2018
Staravoimistelu 1h 15min/vko Ryhmät osallistuvat stara-tapahtumiin 2x vuodessa. Tapahtumaa varten jokainen hankkii oman starapuvun & staralisenssin.	
Ryhmä	Ikä ja syntymävuodet
Minnit (joukkuevoimistelu)	5-6 v. 2016-2017
Mindit (joukkuevoimistelu)	6-7 v. 2015-2016
Minellat (joukkuevoimistelu)	8-10 v. 2012-2014

Esiintyvä voimistelu

Keijubaletti 45min/vko	
Ryhmä	Ikä ja syntymävuodet
Joutsenlampi	3-4 v. 2017-2018
Pähkinänsärkijä	5-6 v. 2015-2016
Ruusunen	4-6 v. 2015-2017
Staravoimistelu 1h 15min/vko Ryhmät osallistuvat stara-tapahtumiin 2x vuodessa. Tapahtumaa varten jokainen hankkii oman starapuvun & staralisenssin.	
Ryhmä	Ikä
Evea	5-6 v. 2016-2017
Evella	7-9 v. 2013-2015
Harrastekilpa 2x/vko Ryhmät osallistuvat voimistelun LUMO- ja STARA-tapahtumiin useamman kerran kauden aikana. Tapahtumia varten jokainen hankkii esiintymisasun & lisenssin.	
Ryhmä	Ikä
Evia	8-10 v. 2012-2014
Evette	11-13 v. 2009-2011

Telinevoimistelu	
45min/vko	
Ryhmä	Ikä
Telinevoimistelu I	4-5 v.

1h/vko	
Telinevoimistelu II	5-6 v.
1h 15min/vko	
Ryhmä	Ikä
Telinevoimistelu III	7-8 v.
Telinevoimistelu IV	7-8 v.
Telinevoimistelu V	8-9 v.
Telinevoimistelu VI	8-10 v.
Telinevoimistelu VII	10-13 v.

Tanssi	
Minitanssi 45min/vko	
Ryhmä	Ikä
Minitanssi	4-6 v. 2016-2018
Kids Dance 45min/vko	
Ryhmä	Ikä
Kids Dance	yli 7 v. 2015-
TikTok 45min/vko	
Ryhmä	Ikä
TikTok	yli 9 v. 2013-

Gym -tunnit	
Ninjagym MINI 45min/vko	
Ryhmä	Ikä
Ninjagym Mini I	5-6 v. 2016-2017
Ninjagym Mini II	5-6 v. 2016-2017
Ninjagym 1h/vko	
Ninjagym Kids	7-8 v. 2014-2015
Ninjagym	9-10 v. 2012-2013

Parkour 1h/vko	
Ryhmä	Ikä
Parkour Kids	7-9 v.
Parkour	10-13 v.

Temppu -tunnit	
Perhetemppu 45min/vko	
Leijonanpennut	1-2 v.
Tiikerinpennut	3-6 v.
Temppukoulu 45min/vko	
Ryhmä	Ikä

Leijonat	3-4 v. 2018-2019
Pantterit	4-5 v. 2016-2017
Tiikerit	4-5 v. 2017-2018
Temppuakro 1h/vko	
Ryhmä	Ikä
Kuperit	6-7 v. 2015-2016
Kärrärit	8-9 v. 2013-2014
Kässärit	10-13 v. 2009-2012
Temppurata 45min/vko	
Ryhmä	Ikä
Temppurata	Lapset

Keppihevostunnit 45min/vko	
Ryhmä	Ikä
Kepparit	yli 7 v.

Harjoittelupaketit:

Lisäharjoituspaketti alle 7 v. ja Lisäharjoituspaketti yli 7 v.

Lisäharjoituspaketti 50€ syksy + 50€ kevät

alle 7 v.	yli 7 v.
Minitanssi 4-6 v. Keijubaletti 4-6 v. Temppukoulu Pantterit tai Leijonat 4-5 v. Temppuakro Kuperit 6-7 v. Temppurata	Kids Dance yli 7 v. tai TikTok Keppihevostunti Temppuakro Kärrärit 8-9 v. Temppuakro Kässärit 10-13 v. Temppurata

Hinnat 2022-2023

	Piironen		Muut tilat	
Harjoituksia/vko	Syksy	Kevät	Syksy	Kevät
45min Sis. Voimistelupassin	210 €		190€	
	100 €	110 €	90 €	100 €
1h Sis. Voimistelupassin	240 €		220 €	
	115 €	125€	105 €	115 €
1h 15min Sis. Voimistelupassin	270 €		-	
	120 €	150 €	-	-
1h 15min Sis. Voimistelupassin, narun, STARA- tapahtuman 2x vuodessa	-		315 €	
	-	-	150 €	165 €

2,5h (Evia) Sis. Voimistelupassin, narun, STARA- tapahtuman 2x vuodessa	-	45€/kk
3h (Evette) Sis. Voimistelupassin, narun, STARA- tapahtuman 2x vuodessa	-	55€/kk

Harjoittelemine

Jokaisen harrasteryhmän toiminta on laadukasta, monipuolista ja suunnitelmallista. Kausisuunnitelmat tehdään ryhmille syys- tai kevätkaudeksi kerrallaan, aina ryhmän tavoite- ja ikätason mukaisesti. Harrasteryhmät tekevät yhdessä pelisäännöt aina kaudeksi kerrallaan.

Lasten ryhmissä on pääsääntöisesti yksi täysi-ikäinen pääohjaaja ja yksi tai useampi apuohjaaja. Alle 6-vuotiaiden ryhmissä on enimmillään 15-18 lasta ja yli 6-vuotiaiden ryhmissä enimmillään 18-20 lasta liikuntatilasta ja lajista riippuen. Kaikilla ryhmillä on käytössään voimistelupassimateriaali harjoittelun tukena.

Lasten tapahtumat

- Syys- ja tammikuussa järjestämme avoimet ovet kertoja ryhmiin, joissa on tilaa.
- Stararyhmien leiripäiviä järjestetään kerran syksyllä ja kerran keväällä. Leiripäivissä ilmoittautuneet jaetaan ikäryhmittäin harjoittelemaan.
- Harrasteryhmien leiripäiviä järjestetään kerran syksyllä ja kerran keväällä. Leiripäivissä ilmoittautuneet jaetaan ikäryhmittäin harjoittelemaan.
- Seura järjestää perinteiset joul- ja kevätinäytökset lasten ja nuorten harrasteliikunnan syys- ja kevätkauden päätteeksi.
- Kesäkuussa 2022 järjestämme leiritoimintaa kesäloman ensimmäisillä viikoilla päiväleiritoimintana.
- Kesäkuussa 2022 järjestämme iltaharjoittelua eri ikäryhmille 3-6 kertaa kolmen viikon ajan.

Lasten ja nuorten ohjaaja tiimi - LANU

Lasten ja nuorten harrasteliikunnan ohjaajat kokoontuvat ennen kauden alkua elokuussa 2022 suunnittelemaan tulevaa kautta, syyskauden puolella välissä loka-marraskuussa, tammikuussa sekä

kauden loppupuolella huhtikuussa. LANU-tapaamisissa pohditaan ryhmien toimintaa ja kehitytään ohjaajina.

Kouluttautuminen

Kouluttamattomat ohjaajat ja apuohjaajat koulutetaan Suomen Voimisteluliiton koulutuksilla *Startti-*, *Voimistelukoulu-* ja *Monipuolista harjoittelua* -koulutuksissa, jonka jälkeen ohjaajia koulutetaan pidemmälle oma koulutuspolku huomioiden. Seuraa hyödynnetään oppimisympäristönä ja ohjaajien osaamisen kehittämistä edistetään ryhmien arjessa.

Tyytyväisyyskysely ja vuorovaikutus

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 infokirjeellä ja yhteistunneilla. Ryhmissä järjestetäänkin avoimet ovet vanhemmille kerran syksyllä ja keväällä.

4.2 Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu 2022-2023

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 valmennusryhmät muodostetaan ikä- ja taitotaso sekä harrastuksen jatkuvuus huomioiden. Valmennusryhmät perustetaan silloin, kun voimistelijat ovat 5-8-vuotiaita. Valmennusryhmään valitaan voimistelijoina harrastevoimistelun ryhmistä tai muiden lajien kautta. Samaan valmennusryhmään valitaan voimistelijoina yleensä kahdesta ikäluokasta. Tavoitteena on, että saman ikäisten valmennusryhmiä olisi aina vähintään kaksi joukkuetta, jotka jaetaan motivaatio- ja taitotason mukaisesti. Seuran joukkuevoimistelun vastuvalmentaja ja lasten ja nuorten vastuvalmentaja ovat mukana uusien valmennusryhmien perustamisessa sekä voimistelijoiden valinnoissa.

Joukkuevoimistelun valmennusryhmät kaudelle 2022-2023

Tavoitteena on, että kaudella 2022-2023 Järvenpään Voimistelijoissa toimisi yhteensä 15 valmennusryhmää.

Valmennusryhmä	Syntymävuosi	Voimistelu- polku	Ikä/kilpailusarja syksy 2021 / kevät 2022	Harjoitusmäärä
Celinda	2015-2016	SM	Stara	3x vko yht 4,5h
Celina	2015-2016	SM	Stara	2-3x vko yht 3-4,5h
uusi joukkue perustetaan kesällä 2022	2015-2016	SM/KILPA	stara	2x vko yht 3h
Vivina	2013-2014	SM	8-10v.	4x vko yht 8h
Vivien	2013-2014	KILPA	8-9 v. stara	3x vko yht 6h
Bellat	2011-2012	KILPA	10-12v.	4x vko yht 8h
Belinat	2011-2012	HARRASTE	8-10 v./10-12v.	3x vko yht 6h
Diannat	2009-2010	KILPA	12-14v.	4x vko yht 8h
Daniellat	2009-2010	HARRASTE	12-14v.	3x vko yht 6h

Nefea	2006-2008	KILPA & HARRASTE	14-16 v.	4x vko yht 10h
Inea	2006-2009	HARRASTE	14-16 v.	3x vko yht 6h
Evelie	2004-2006	HARRASTE	16-20 v.	3x vko yht 6h
Valerina	1998-2004	HARRASTE	yli 18 v.	2x vko yht 5h
TM Rosalie	yli 35v.	HARRASTE	yli 35v.	2x vko yht 3,5h
TM Rosanne	yli 35v.	HARRASTE	yli 35v.	1-2x vko 1,5-3h

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

Kaudella 2022-2023 toimii lisäksi 11 seurayhteistyö-joukkuetta. He edustavat Hyvinkään voimistelu ja liikunta Hyvoli ry ja Järvenpään voimistelijat ry:tä.

Kilpaileminen ja esiintyminen

Valmennusryhmät osallistuvat Voimisteluliiton valtakunnallisiin kilpailuihin sekä voimisteluseurojen järjestämiin kaupunki- tai cup-kilpailuihin. Alle 12-vuotiaiden joukkueet osallistuvat lähialueen 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 seurayhteistyöjoukkueet ja yli 10-vuotiaiden joukkueet voivat halutessaan osallistua myös kansainvälisiin kilpailuihin.

SM-sarjan valmennusryhmillä on pitkäntähtäimen suunnitelmana menestyä sekä kotimaassa että kansainvälisissä kilpailuissa. Kilpa- ja harrastesarjan joukkueiden tavoitteena on menestyä ja

Järvenpään Voimistelijat ry

Toimintasuunnitelma 2022-2023

kehittyä omalla taitotasollaan omassa kilpailusarjassaan. Kaikkien valmennusryhmien kilpailulliset tavoitteet asetetaan aina joukkuekohtaisesti ottaen huomioon ryhmän taito- ja ikätaso, sekä kilpailusarjan vaatimukset.

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 lisäksi oheislajina balettia.

Tarjoamme alle 12-vuotiaille valmennusryhmien voimistelijoille mahdollisuuden harjoitella taitovalmennusryhmässä joko lisäharjoituksena tai joukkueharjoitusten sisällä. Taitovalmennusryhmissä harjoitellaan mm. voimistelun perustaitoja, taitoliikkeitä sekä taito-ohjelmia yksilölliset /joukkueen tarpeet huomioiden. Taitovalmennusta on säännöllisesti kerran viikossa.

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

Valmennusleirit

Pyrimme jälleen järjestämään valmennusryhmien voimistelijoille ikäluokkien yhteisiä leiripäiviä kaksi kertaa vuodessa, kerran syyskaudella ja kerran kevätkaudella. Jäv harrastevoimistelun kesäkuun leirit sekä HJF seurayhteistyön järjestämä Feel Fun leiri elokuun alussa tarjoavat mahdollisuuden osallistua usemman päivän leiritoimintaan.

Joukkueet voivat myös pitää omia leirejä esim. ohjelman koreografiaa ja harjoittelua varten.

Joukkuevoimistelun valmennustiimi eli JV-tiimi

Joukkuevoimistelun valmennustiimi koostuu kaikista seuran valmennusryhmien valmentajista ja apuvalmentajista. Valmentajat tapaavat usemman kerran kauden aikana. JV- tiimin vetäjänä

toimii seuran valmennuskoordinaattori. Apuvalmentajat kokoontuvat joukkuevoimistelun vastuvalmentajan johdolla.

Tapaamisten tavoitteena on mahdollistaa kaikille osapuolille ajantasainen tiedonkulku ja sopia koulutuksista, tapahtumista, aikatauluista yms. Palavereissa jaetaan kokemuksia ja kuulumisia sekä kehitetään ja pohditaan yhdessä valmennusryhmien toimintaa hyvässä yhteistyössä.

Valmentajilla on työsopimukset, ohjekirja, kausisuunnitelmapohja yms. materiaalia toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen avuksi. Kevätkaudella jokaisen valmentajan kanssa toteutetaan henkilökohtaiset keskustelut, joissa käydään läpi sen hetkistä valmennustyötä sekä kartoitetaan seuraavan kauden suunnitelmia ja ajatuksia. Apuvalmentajat saavat ohjeistusta vastuvalmentajilta ja heitä kannustetaan aktiivisuuteen ja positiiviseen ilmapiiriin.

Tuomarit

Seurassa toimii entistä enemmän joukkuevoimistelutuomareita. Tuomareiden koulutustasot vaihtelevat kolmosluokan ja ykkösluokan välillä. Tuomarit arvostelevat kilpailuja koulutustasonsa mukaisesti. Jokaiseen kilpailuun, johon seuran joukkueet osallistuvat, pyritään täyttämään tuomarivelvoite/tuomareita vaadittu määrä. Tuomarit vierailevat myös valmennusryhmien harjoituksissa antamassa palautetta ohjelmista, vaikeusosista yms. Palaute on arvokasta tietoa valmentajille ja voimistelijoille. Kaikki seuramme tuomarit noudattavat Voimisteluliiton tuomariohjetta.

Valmentaja- ja tuomarikoulutus

Koulutamme seuran omia kasvatteja valmentajiksi ja tuomareiksi. Valmentajien ja tuomareiden koulutus toteutetaan Voimisteluliiton koulutusohjelman mukaisesti. Kaikkia valmentajia kannustetaan osallistumaan koulutuksiin ja kouluttautumaan mahdollisimman laajasti. Seura kustantaa koulutukset ja pyrkii kouluttamaan ensisijaisesti sitoutuneita valmentajia. Koulutushakemukset osoitetaan seuran hallitukselle päätettäväksi. Tavoitteena on myös järjestää seuran sisäistä koulutusta.

Yhteistyötahot

Seura on tehnyt yhteistyösopimuksen Fysio Link'in kanssa. Sopimus mahdollistaa nopean avunsaannin voimistelijalle esim. loukkaantumisen sattuessa. Yhteistyön avulla ammattitaitoiset fysioterapeutit toteuttavat kuntoutussuunnitelmat ja pitävät huolta tiedonkulusta kaikkien osapuolten kanssa. Seurayhteistyön SM-joukkueille fysioterapeutit vierailevat viikoittain harjoituksissa teettäen ohjattua fysioharjoittelua/ohjelmaa.

4.4 Aikuiset

Kaudella 2022-2023 aikuisten viikko-ohjelma sisältää monipuolista ja laadukasta aikuisten liikuntaa: perustreenitunteja, tanssitreenitunteja ja kehonhuoltoa ammattitaitoisten ja koulutettujen ohjaajien toimesta.

Tunnit ja tarjonta pyritään jakamaan tasaisesti eri viikonpäiville ja kouluille salitilanteesta riippuen. Tunnit järjestetään koulujen saleissa kaupungin myöntämien salivuorojen puitteissa sekä omalla Unelma harjoitushallilla.

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 29.8.-4.12.22, 13 jumppaviikkoa. Syyskauden lomat ovat: syysloma viikolla 42 ja joululoma on 5.12.2022 - 08.01.2023. Joululomalla pyritään järjestämään n. 10 joulujumppaa. Kevätkausi on ajalla 9.1.-14.5.2022, 17 jumppaviikkoa. Kevätkauden lomat: talviloma viikolla 8, pääsiäisvapaa ja vappuvapaa. Yhteensä aikuisilla on 30 jumppaviikkoa syys- ja kevätkaudella. Kesäjummat pidetään touko-kesä-heinä-elokuussa 2023. Aikuisten jumppatunteja on syys- ja kevätkaudella 7-8 kertaa viikossa.

Jumppatunteja järjestetään seuraavasti:

KUNTOTREENITUNNIT: RVP reisi-vatsa-pakara

TANSSITREENITUNNIT: Kuntolattarit, Tanssi vieköön, Iskelmä+lattari+country

KEHONHUOLTOTUNNIT: Pilates + kehonhuolto, syvävenyttely ja FasciaMethod

RAUHALLINEN TUNTI: Aamuvirkut (seniori)

Matalan kynnyksen tunnit

Aloittaville liikkujille tarjotaan matalan kynnyksen tunteja: Aamuvirkut, Tanssivieköön, Pilates + kehonhuolto ja syvävenyttely.

Tapahtumat

Aikuisten kausi aloitetaan syksyllä sekä keväällä valtakunnallisella voimisteluviikolla, jolloin kaikilla tunneilla on avoimet ovet ja maksuttomat jumpat. Kauden aikana on tavoitteena järjestää maksulliset joulun ajan jumpat sekä kesäjumpat touko-elokuussa.

Markkinointi ja mainonta sekä palautekysely

Teimme aikuisten liikunnalle palautekyselyn viime kaudella, ja saimme siihen mukavasti vastauksia. Tunneilla on ollut kohtalaisesti osallistujia, ja toiveena olisi, että pystymme palauttamaan jäsenet takaisin mukaan toimintaamme. Keskitymme sisäisen ja ulkoisen markkinoinnin sekä seuran näkyvyyden parantamiseen. Pyrimme tuomaan terveysliikunta-teemaa enemmän esille mm. tiedotuksessa ja tuntikuvauksissa. Markkinoinnissa hyödynnämme voimakkaasti sosiaalista mediaa. Aikuisjäseniä tiedotamme ajankohtaisista asioista pääosin sähköpostiviesteillä. Kauden alussa mainostetaan aikuisten liikuntaa paikallislehden teemalehdessä. Kesäjumppia mainostetaan sosiaalisen median lisäksi, ilmoitustauluilla sekä kevään ja kesän tapahtumissa.

Koulutus

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

Ohjaajat

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

Tähtiseura

Aikuiset-tähtimerkin saaneena seurana kiinnitämme huomiota sekä joustaviin harjoitusmahdollisuuksiin että laajempaan osallistumismahdollisuuteen seuran toiminnassa.

4.5 Uskollisuuden Kilta nro 50

Uskollisuuden Killassa vaalitaan voimistelun parissa syntynyttä ystävyyttä.

Killan toiminnan tarkoitus on koota jäsenet ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi piiriksi. Killassa toteutetaan entisajan kiltta-ajatusta nykypäivään sovellettuna, liiton toiminta-ajatuksen mukaisesti.

Killan jäsenet ovat seuramme monivuotisia seuratoimijoita ja voimistelijoita.

Killan toimintamuotoina ovat liikuntaharjoitukset, kulttuuritapahtumat, retket, toveri-illat ja yhteistyö naapuriseurojen kiltalaisten kanssa.

Kiltatapaamiset ovat vuotuinen traditio naapuriseurojen kanssa, tapaamme vuorovuosina eri paikkakunnilla.

Valtakunnallinen vuotuinen kiltatapahtuma on merkittävä yhteydenpitokanava muihin voimistelu-seurojen kiltoihin sekä liittoon päin, saamme uutta tietoa ja ideoita toimintamme kehittämiseen. Valtakunnallisen kiltatoiminnan Etelä-Suomen alueen uutena vastuuhenkilönä toimii seuramme pitkäaikainen kunniapuheenjohtaja Sari Laakso.

Killan toimintakalenteri kaudelle 2022-2023

ELOKUU	TEATTERIRETKI
SYYSKUU	ULKOILUA VANHANKYLÄN NIEMESSÄ SEKÄ KAHVITTELU
LOKAKUU	KILLAN SYYSKOKOUS UNELMAHALLILLA, EMOSEURAN SYYKOKOUS
MARRASKUU	VALTAKUNNALLINEN KILTAPÄIVÄ HELSINKI
JOULUKUU	PIKKUJOULUT VETERAANIMAJALLA
TAMMIKUU	MEMODANCE/ KEILAU
HELMIKUU	YSTÄVÄNPÄIVÄN VIETTOA
MAALISKUU	ULKOLIIKUNTAA, RUOKAILUA
HUHTIKUU	KILLAN KEVÄTKOKOUS TOIMISTOLLA
TOUKOKUU	EMOSEURAN KEVÄTKOKOUS
	KEVÄTKIRMAUS TERTUN MÖKILLE SAHAJÄRVELLE
KESÄKUU	KESÄLOUNAS

Kiltalaiset kokoontuvat kerran kk ja tarpeen tullen kalenteria päivitetään ja tapahtumia lisätään.

5 TAPAHTUMAT JOISSA OLEMME MUKANA

Syksy 2022

- * Valtakunnallinen voimisteluviikko aikuisille ja lapsille kauden alussa
- * Ohjaajien suunnittelupäivä
- * Harrastemessut
- * Valmennuksen infotilaisuus + asiantuntijapuheenvuoro syksyn alussa
- * Lasten ryhmien infotilaisuus kauden alussa vanhemmille
- * Työhyvinvointipäivä / työntekijät
- * Kisakatselmus
- * Kilpailukatselmus seurayhteistyö
- * Lasten Halloween- tapahtuma
- * Kutsuleiri
- * Leiripäivä JV
- * Leiripäivä stararyhmät(Lapset)
- * Leiripäivä harrasteryhmät(Lapset)
- * Joulukadun avajaiset
- * Unelmien staratapahtuma (Minivalmennus ja JV)
- * Voimistelun staratapahtuma HJF (JV)
- * Joulunäytös
- * Joulujumpat

Kevät 2023

- * Valtakunnallinen voimisteluviikko tammikuussa
- * Ohjaajien arviointi/suunnittelupäivä
- * Kilpailukatselmus
- * Kilpailukatselmus seurayhteistyö
- * Leiripäivä stararyhmät(Lapset)
- * Leiripäivä harrasteryhmät(Lapset)
- * Leiripäivä JV
- * Kutsuleirit
- * Voimistelun stara seurayhteistyö
- * Unelmien staratapahtuma (Minivalmennus)
- * Unelmien staratapahtuma (JV)
- * Kevätnäytös
- * Järvenpää päivälle esiintymisiä

Järvenpään Voimistelijat ry

Toimintasuunnitelma 2022-2023

- * Kesäleiri 2022 Seurayhteistyö
- * Kesäleirit ja kurssit 2022 (Lapset ja aikuiset)

Tavoitteenamme on aloittaa kauden loppupuolella valmistautuminen Gymnaestrada suurtapahtumaan Amsterdamiin 2023.

6 KOULUTUSTOIMINTA

Seura kouluttaa sekä seuratoimijoita että ohjaajia ja valmentajia toiminnan tarpeen mukaan. Tällä kaudella koulutustarpeet kartoitetaan jo 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 2022-2023 erityistä huomiota ja heitä varten pyritään tekemään koulutussuunnitelma. Koulutuksista tehdään aina esitys hallitukselle, joka hyväksyy koulutuksen budjetin puitteissa. Osallistumme Eslun tarjoamaan koulutustarjontaan ja rohkaissamme kaikkia seurassa toimijoita seuraamaan aktiivisesti koulutustarjontaa ja esittämään uusia mahdollisuuksia kouluttautua vielä ahkerammin. Koulutusta pyritään ensisijaisesti järjestämään lähiseurojen kanssa yhteistyössä.

7 MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ

Kaudella 2022 – 2023 jatketaan viestintäsuunnitelman toteuttamista. Viestintäsuunnitelma erittelee mm. viestinnän ja markkinoinnin eri kohderyhmät, ydinviestit ja tärkeimmät toimenpiteet vuosikellossa.

Seuran internetsivut on saatu toimivaksi ja niiden ylläpitäminen on jaettu vastuualueittain. Nettisivujen ylläpito huolehtii siitä, että tieto on ajantasaista ja mahdollisimman helppokäyttöiset asiakaskunnan tiedottamiseksi. Sivusto tuotetaan voimisteluseuroille tarjotun Yhdistysavaimen kautta.

Viestimme säännöllisesti internetsivuilla ja sosiaalisen median kanavissa (Facebook, Instagram ja Twitter ja TikTok) monipuolisesti. Myös seuran oma YouTube-kanava sekä yleisesti liikkuvan kuvan hyödyntäminen markkinoinnissa ja näkyvyydessä korostuu. Jatkamme maksullisen some-mainonnan hyödyntämistä viestinnässämme. Pyrimme myös antamaan seuralle kasvot ja jatkamme seura-aktiivien ja seuratoimijoiden esittelyä somekanavissamme.

Haluamme painottaa etenkin someviestinnän tehostamista; joukkueen johtajien, rahastonhoitajien sekä kaikkien vanhempien ja seuran jäsenien aktivoimista jakamaan julkaisuja aktiivisesti.

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 Viikko -lehtiä juttuehdotuksin. Raportoimme lehdille säännöllisesti myös joukkueidemme kilpailutuloksista.

Jäsenkirje Jäviläinen pyritään julkaisemaan neljä kertaa vuodessa. Kuuntelemme jäsenistön ja työntekijöiden antamaa palautetta ja kehitämme heille suunnattua viestintää saamamme palautteen mukaisesti.