

TOIMINTASUUNNITELMA 2024-2025

JÄRVENPÄÄN VOIMISTELIJAT RY



1 YLEISTÄ	3
2 TOIMINTA.....	6
3 TALOUS	8
4.1 Lasten ja nuorten harrasteliikunta.....	9
4.2 Hinnat 2024-2025	11
4.3 Harjoittelu.....	11
4.4 Joukkuevoimistelu	13
4.5 Aikuiset.....	17
4.6 Uskollisuuden Kilta nro 50	18
5 TAPAHTUMAT JOISSA OLEMME MUKANA	19
6 KOULUTUSTOIMINTA	20
7 MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	20

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

Järvenpään Voimistelijat on merkittävä, rohkea ja alueellisesti vaikuttava keskiuusimaalainen voimisteluseura.

Strategia

Seuran strategia pohjautuu seuran arvoihin. Arvomme Ilo, Laatu, Terveys ja Yhteisöllisyys näkyy kaikessa toiminnassamme ja ohjaa seuran toimintaa. Seura keskittyy vahvaan lajiosaamiseen sekä monipuoliseen lasten ja nuorten harrastetoimintaan. Seuran kriittiset menestystekijät ovat ammattitaitoiset ohjaajat, koulutettu ja hyvinvoiva henkilöstö ja merkityksellinen vapaaehtoistyö. Lisäksi tärkeitä elementtejä tavoitteisiin pääsyyssä ovat kiitoskulttuuri ja liikunnan ilo jokaisessa elämänkaaren vaiheessa.

Painopistealueet 2024-2025

Yksi tärkeimmistä painopisteistä tulevalle kaudelle on tähtiseuran uudelleen auditointi. Sen myötä kaikki seuran toiminnot käydään läpi ja kirjataan tähtiseurapalveluun.

Toinen painopistealue on toiminnan uudelleenorganisointi mahdollisimman resurssitehokkaasti. Tavoitteena on, että seuran jokainen työntekijä on ohjaus- tai valmennustaitoinen. Ohjaus-/valmennustyön määrä on toimenkuvasta riippuvainen.

Edellisellä toimintakaudella tehtiin kolmen vuoden vuokrasopimus Wärtsiläntien toimintatilasta, jonka ansioista kilpajoukkueiden olosuhteet paranivat huomattavasti. Näin

ollen olosuhteet eivät ole tämän kauden painopistealueissa, joskin harrastetoiminta kärsii edelleen tilanpuutteesta ja vuonna 2030 on edessä Pirosen toimintatilasta luopuminen. Harrastetoiminnan tilaratkaisuja pohditaan pidemmällä tähtäimellä.

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.

Toimihenkilöiden ja työntekijöiden työhyvinvointiin panostetaan kartoittamalla psykososiaalisia kuormitustekijöitä ja niiden ehkäisykeinoja osana työhyvinvointisuunnitelmaa.

Tavoitteet 2024-2025

Seuran tavoitteena on kaudella 2024-2025 kehittää seuran toimintaa seuraavasti:

Lapset ja nuoret:

- Monipuolisen toiminnan tarjoaminen perheille sekä eri ikäisille lapsille ja nuorille eri ikäryhmissä ja laajalti ympäri Järvenpäästä
- Joukkuevoimistelun esivalmennus- ja jatkoryhmien toiminnan käynnistäminen useassa ikäryhmässä sekä valmennusryhmiin siirtymisen tukeminen
- Telinevoimistelun jatkoryhmätoiminnan jatkojalostaminen
- Syys- ja talvilomatoiminnan vakinaistaminen
- Kesäkauden laajentaminen
- Ohjaajien työn tukeminen, koulutuspolut
- Apuohjaajien palautekeskustelut ja omat ohjaustehtävät

Joukkuevoimistelu:

- Tuomareiden jatkokoulutus
- Valmentajien sisäiset koulutukset (yhdessä HJF:kanssa)
- Valkkustarttipaketti (apparista valmentajaksi, valmentajasta vastuovalmentajaksi)
- Esivalmennus toimivaksi kokonaisuudeksi jatkon kannalta -> tulevaisuus
- Tavoite pidempi voimistelu-ura (yli 25v- joukkue)
- Jokaisessa ikäluokassa vähintään yksi joukkue

Aikuisten liikunta:

- Vahvistetaan aikuisten lajitoimintaa (joukkuevoimistelu, akrobatia, telinevoimistelu)
- Pidetään Voimisteluliiton ja Olympiakomitean Tähtiseura- laatukriteeristön mukainen toiminta yllä
- Luodaan monipuolinen ja kiinnostava kurssitarjonta aikuisille

HJF -yhteistyö:

- Pyritään lisäämään seurayhteistyön näkyvyyttä ja kiinnostavuutta lähialueilla
- Pidetään talous vakaana
- Pyritään löytämään syksyille uusi varainhankintatapa kisojen tilalle

Hyvä Hallinto:

- Käyttöön otetaan ja kehitetään uutta perehdytysopasta toimihenkilöille
- Kartoitetaan psykososiaaliset kuormitustekijät valmentajien työssä ja niiden ehkäisykeinoja
- Vastuullisuustyön eteenpäin vieminen ja siitä viestiminen
- Hallitusjäsenen perehdytysoppaan luominen

2 TOIMINTA

Hallitus ja työryhmät

Seuran hallitus johtaa seuran toimintaa. Hallituksen vastuualueet jaetaan niin, että jokainen voi käyttää omia vahvuuksiaan ja mahdollisuuksiensa mukaan opetella uutta. Palaverit keskittyvät strategian toteutumisen seurantaan ja painopistealueiden kehittämiseen. Työryhmät toimivat aina tarpeen mukaan.

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. Tulevaisuutta varten kartoitetaan myös muita mahdollisia yhteistyöseuroja. Pyrimme myös löytämään yhteistyötä yritysten kanssa, jotka olisivat kiinnostuneita tarjoamaan jäsenillemme jäsenetuja ja saisivat näkyvyyttä seuramme somekanavissa.

Toimihenkilöt

Seurassa toimii kokoaikaisena toiminnanjohtaja ja lasten liikunnan kehittäjä sekä joukkuevoimistelukoordinaattori ja seurayhteistyön kanssa jaettuna puolikkaana valmennuksen osaamisen kehittäjä. Lisäksi toimii osa-aikaisena kuukausipalkkaisena lasten harrasteliikunnan temppuiluryhmien pääohjaaja. Seurayhteistyössä toimii kokoaikaisena valmennuspäällikkö ja vastuvalmentaja.

Toimisto

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 tarpeen mukaan myös iltaisin, jotta asiakkaat saavat palvelua ns. virka-ajan 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 valitsemia osa-alueita 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.

Järvenpään Voimistelijat ry

Toimintasuunnitelma 2024–2025

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.

3 TALOUS

Seuran talous on hallituksen ja toiminnanjohtajan jatkuvan seurannan kohteena. Kirjanpitoamme hoitaa Rantalainen, Tuusula, Miia Lahtinen. Talous on vakaalla pohjalla ja jatkamme talouden aktiivista seuraamista.

Seuran toiminta on ammattimaistunut ja vaatii nykyisellä toimintamallilla kokopäiväisiä työntekijöitä tuntivalmentajien ja -ohjaajien lisäksi. Seuran palkkakustannusten lisäksi olosuhdekustannukset ovat oman hallin myötä sekä vuokrahallin 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. Tarkoituksena onkin, että löydämme keinoja valmentajien sitouttamiseen. Yhtenä vaihtoehtona kokeilemme valmentajan palkkausta osa-aikaisella työsopimuksella kauden mittaiseksi määräajaksi. jatkamme edelleen henkilöstön työtyytyväisyyteen panostamista, olosuhteiden kehittämistä sekä henkilöstön kouluttamiseen ja kiittämiseen.

Avustukset ovat osa seuran taloutta. Avustuksia haetaan mm.

- Järvenpään kaupungin toiminta-avustus
- OKM-Seuratuki toiminnan kehittämiseen
- Op:n kesäduuni
- Aluehallintoviraston ja avustukset lasten ja nuorten paikalliseen harrastustoimintaan
- SNNL 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.

Kaudeksi 2024-2025 nostamme harrastajien maksuja niin harraste- kuin kilpatoiminnassakin. Maksujen nostot kattavat nousevat palkkakulut, tuomarointikustannukset sekä yleiset tiloihin liittyvät nousseet kulut. Lisäksi varoja kerätään toiminnan kehittämiseen, välineisiin, ohjaajien kouluttamiseen ja tarvittavaan puskuriin turvataksemme vakituisten työntekijöiden henkilöstökulut ja valmistautuessamme tulevaan mahdollisiin tilahankkeisiin. Tilintarkastuksesta vastaa BDO Suomi, Niko Pienniemi (tai muu yrityksen nimeämä tilintarkastaja).

OP Uusimaan kanssa tehty yhteistyösopimus päättyy vuoden 2024 loppuun ja tarkoituksena on jatkaa uudelle sopimuskaudelle.

4 TOIMIALAT

4.1 Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Kaudella 2024-2025 tavoitteena on tarjota monipuolisesti erilaisia ryhmiä viikon jokaisena päivänä huomioiden eri ikäiset lapset ja nuoret eripuolilla Järvenpäästä. Olemme mukana myös Jäke harrastaa- toiminnassa neljällä viikotunnilla.

Ryhmäsuunnittelu:

Voimisteluryhmät

<p>JOUKKUEVOIMISTELU Nuppuvoimistelu 45min-1h/vko Minit & Mimit 3-4 v. Millit & Minnit & Mimmit 4-5 v. Mintut & Minkat 5-6 v.</p> <p>Staravoimistelu 1h 15min/vko Mindit & Minjat 6-8 v. Milenat & Mimosat 8-10 v. Minellat 10-13 v.</p> <p>Stararyhmät osallistuvat voimistelun Staratapahtumiin syys- ja kevätkauden päätteeksi. Stararyhmille järjestetään leiripäivät syksyllä ja keväällä.</p> <p>Esivalmennus Edelia 4-5 v. - 1h/vko</p> <p>Staravoimistelun jatkoryhmät Eliana 6-7 v. - 1h 15min/vko Evelyn 8-10 v. - 1h 15min 2x/vko Evette 11-13 v. - 1,5h 2x/vko</p> <p>Jatkoryhmät osallistuvat voimistelun Staratapahtumiin. Jatkoryhmille järjestetään leiripäivät syksyllä ja keväällä.</p>	<p>TELINEVOIMISTELU Perheteline 45min/vko Utu 3-5 v. Usva yli 6 v.</p> <p>Alkeisryhmät 45min-1h 15min/vko Kide 4-5 v. Lumi 5-6 v. Hile 6-7 v. Halla 7-8 v. Huurre 8-9 v. Tuisku 9-10 v. Viima 10-11 v. Pyry 11-13 v.</p> <p>Jatkoryhmät 1h 15min-1,5h/vko Kipinä 6-7 v. Liekki 8-9 v. Hehku 10-11 v. Roihu yli 11 v. + Lisäharjoitus 1h 15min/vko</p> <p>Jatkoryhmät osallistuvat voimistelun Staratapahtumiin syys- ja kevätkauden päätteeksi. Jatkoryhmille järjestetään leiripäivät syksyllä ja keväällä.</p>
--	--

Tanssi- ja tempputunnit

<p>TANSSITUNNIT Keijubaletti Joutsenlampi & Ruusunen 4-6 v.</p> <p>TanssiTemppu Säihke 4-6 v. Loiste 7-9 v.</p> <p>Dance-tunnit MiniDance 4-6 v. KidsDance 7-9 v. Dance yli 9 v.</p> <p>Cheertanssi Cheertanssi 7-9 v</p>	<p>TEMPPUTUNNIT PerheTemppu Kissanpennut & Leijonanpennut 1-2 v. Tiikerinpennut & Pantterinpennut 3-5 v.</p> <p>TemppuKoulu Leijonat & Leopardit 3-4 v. Jaguaarit & Gepardit 4-5 v. Pantterit & Tiikerit 5-6 v.</p> <p>TemppuAkro Kuperit 6-7 v. Kiepit 7-9 v. Kärrärit 8-10 v. Kässärit 10-13 v.</p>	<p>GYM- JA PARKOUR NinjaGym NinjaGym MINI I, II & III 5-6 v. NinjaGym KIDS 6-7 v. NinjaGym 8-10 v.</p> <p>Parkour Parkour MINI 5-7 v. Parkour KIDS 8-10 v. Parkour 10-13 v.</p>
--	---	--

4.2 Hinnat 2024-2025

TUNTIEN HINNOITTELU		
Harjoitusmaksun lisäksi jokainen jäsen maksaa jäsenmaksun/toimintavuosi		
Harjoituksen kesto	Muut tilat	Liikuntakeskus Piironen
Näytöksiin osallistuvat ryhmät		
45min	200 € (100 € + 100 €)	220 € (110 € + 110 €)
1h	230 € (115 € + 115 €)	250 € (125 € + 125 €)
1h Cheertanssi	Hinta sisältää POM-vuokran 240 € (120 € + 120 €)	-
1h 15min	-	280 € (140 € + 140 €)
Stara-tapahtumiin osallistuvat ryhmät (Hinta sisältää osallistumisen leirille ja Stara-tapahtumaan)		
1h 15min	324 € (162 € + 162 €)	
1,5h	354 € (177 € + 177 €)	
Telinevoimistelun jatko lisäharjoitus 1h 15min	110 € (55 € + 55 €)	
Joukkuevoimistelun jatkoryhmät 2x vko		
1h 15min + 1h 15min Evelyn	45 € / KK	
1,5h + 1,5h Evette	50 € / KK	

4.3 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 10-15 lasta ja yli 6-vuotiaiden

ryhmissä enimmillään 15-20 lasta liikuntatilasta ja lajista riippuen. Kaikilla ryhmillä on käytössään voimistelukoulun materiaalit harjoittelun tukena.

Lasten tapahtumat

- € Syys- ja tammikuussa järjestämme avoimia kokeilukertoja ryhmiin, joissa on tilaa.
- € Syyslomalla ja talvilomalla järjestämme kaikille avointa harrastustoimintaa iltapäivisin.
- € Stararyhmien ja telinevoimistelun jatkoryhmien leiripäivät järjestetään kerran syksyllä ja kerran keväällä. Leiripäivissä ilmoittautuneet jaetaan ikäryhmittäin harjoittelemaan.
- € Seura järjestää perinteiset joulun- ja kevätnäytökset lasten ja nuorten harrasteliikunnan syys- ja kevätkauden päätteeksi.
- € Kesäkuussa 2025 järjestämme leiritoimintaa kesäloman ensimmäisillä viikoilla päiväleiritoimintana. Hyväksi todettua päiväleiri + iltapäiväleiri kokonaisuutta jatketaan tulevanakin kesänä.
- € Touko-kesäkuussa 2025 järjestämme iltaharjoittelua eri ikäryhmille kertaa viiden viikon ajan, käyttöön tulee ”kesäharjoittelukausi” myös harrasteryhmille

Lasten ja nuorten ohjaaja tiimi - LANU

Lasten ja nuorten harrasteliikunnan ohjaajat kokoontuvat ennen kauden alkua elokuussa 2023 suunnittelemaan tulevaa kautta, joulukuussa syyskauden päätteeksi sekä kauden loppupuolella huhtikuussa. LANU-tapaamisissa pohditaan ryhmien toimintaa ja kehitytään ohjaajina. Lanu-tiimi kutsutaan myös seuran yhteiseen virkistystapahtumaan kesäkuussa.

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 järjestetään perhe mukaan viikko kerran syksyllä ja keväällä.

4.4 Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu 2024-2025

Järvenpään Voimistelijoiden tavoitteena on tarjota laadukasta ja kokonaisvaltaista valmennusta joukkuevoimistelun parissa. Seura mahdollistaa harrastaminen erilaisilla motivaatio- ja taitotasolla sekä turvaa harrastusmahdollisuus jokaiselle harrastajalle alle kouluikäisistä aina aikuisurheilijoiksi saakka. Harjoittelu joukkuevoimistelun valmennusryhmissä on taito- ja ikätasolle sopivaa sekä laadukasta koulutettujen valmentajien johdolla.

Valmennusryhmien perustaminen ja muodostaminen

Joukkuevoimistelun valmennusryhmät muodostetaan ikä-, taito-, ja motivaatiotaso huomioiden. Valmennusryhmään valitaan voimistelijoita mukaan harrasteliikunnan ryhmistä puolivuositain. Uudet ikäluokat perustetaan harrastajien ollessa 5-6v.

Tavoitteena on, että saman ikäisten valmennusryhmiä olisi aina vähintään kaksi joukkuetta, jotka jaetaan motivaatio- ja taitotason mukaisesti. Liiton uusin lasten linjausten myötä alle kouluikäisten lasten annetaan valita harjoittelumäärä. Joukkueet harjoittelevat 2x viikossa, mutta lisänä on mahdollisuus ottaa kolmas harjoitus kuten taitovalmennus tai telinevoimistelu. Kouluikäisten lasten huoltajien kanssa keskustellaan harjoitusmäärien noususta. Seuran joukkuevoimistelun valmennuskoordinaattori sekä lasten ja nuorten vastuuvallmentaja ovat mukana uusien valmennusryhmien perustamisessa sekä voimistelijoiden valinnoissa.

Joukkuevoimistelun valmennusryhmät kaudelle 2024-2025

Tavoitteena on, että kaudella 2024-2025 Järvenpään Voimisteliijoissa toimisi yhteensä 17 valmennusryhmää.

Valmennusryhmä	Syntymävuosi	Voimistelu- polku	Ikä/kilpailusarja syksy 2023/kevät 2024	Harjoitusmäärä
Noellet	2017-2018	SM	Stara	2-3x vko yht 2,5-4h

Neliat	2017-2018	SM/kilpa	Stara	2-3x vko yht 2,5-4h
Niarat	2017-2018	Kilpa/harraste	Stara	2x vko yht 2,5-4h
Celinda	2015-2016	SM	8-10v.	4x vko yht 7,75h
Celiene	2015-2016	SM	8-10v.	4x vko yht 7,75h
Celina	2015-2016	KILPA	Stara	3x vko yht 5,25h
Celia	2015-2016	HARRASTE	stara	2x vko yht 3,5h
Vivina	2013-2014	KILPA	8-10v./10-12v.	4x vko yht 8,25h
Vivien	2013-2014	HARRASTE	10-12v.	3x vko yht 6h
Belinat	2011-2013	HARRASTE	12-14v.	3x vko yht 6,5h
Daniellat	2009-2010	HARRASTE	12-14v.	3x vko yht 6,5h
Nefea	2006-2008	HARRASTE	16-18v.	3x vko yht 7,5h

Evelie	2004-2006	HARRASTE	Yli 18v.	2x vko yht 5h
Valerina	2005->	HARRASTE	yli 18v.	2x vko yht 5h
Alva	yli 35v.	HARRASTE	yli 35v.	2x vko yht 4h
Adela	yli 35v.	HARRASTE	yli 35v.	2x vko 4h
Aurelia	yli 35v.	HARRASTE	yli 35v.	1-2x vko 2-4h

Kilpaileminen ja esiintyminen

Valmennusryhmät osallistuvat Voimisteluliiton kilpailuihin. Alle 8-vuotiaiden joukkueet osallistuvat lähialueen stara-tapahtumiin, kun ovat täyttäneet 6-vuotta.

Seuran alle 12-vuotiaiden valmennusryhmät kilpailevat 8-10v tai 10-12-vuotiaiden sarjassa. Yli 12-vuotiaat kilpailevat kilpa- tai harrastesarjassa. SM-sarjassa kilpailevat vain seurayhteistyöjoukkueet ja yli 12-vuotiaiden SM joukkueet voivat halutessaan hakea mukaan myös kansainvälisiin kilpailuihin. Liitto valitsee kansainvälisiin kilpailuihin lähtevät lasten joukkueet.

SM-sarjan joukkueilla on pitkän tähtäimen suunnitelmana menestyä sekä kotimaassa että kansainvälisissä kilpailuissa. Kilpa- ja harrastesarjan joukkueiden tavoitteena on menestyä ja kehittyä omalla taitotasollaan omassa kilpailusarjassaan ja HJF:ssä myös tavoitella sarjansa kärkeä. Kaikkien valmennusryhmien kilpailulliset tavoitteet asetetaan aina joukkuekohtaisesti ottaen huomioon ryhmän taito- ja ikätaso, sekä kilpailusarjan vaatimukset.

Kaikki valmennusryhmät osallistuvat seuran kevät- ja joulunäytöksiin sekä kisakatselmuksiin. Lisäksi kilpaileville joukkueille järjestetään harjoituskilpailu ennen kisakauden alkua.

Harjoittelemine

Tavoitteenamme on, että valmennusryhmässä harjoittelemine on monipuolista, suunnitelmallista ja laadukasta. Jokaiselle joukkueelle on tehty kausisuunnitelma, mitä päivitetään pitkin kautta.

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. HJF:n SM- joukkueilla on lajiharjoitusten lisäksi oheislajina balettia ja fysiotreenejä sekä psyykkistä valmennusta. Kaikilla HJF ja JäV:n joukkueilla on mahdollisuus pyytää harjoituksiin myös ilmaisuvalmentaja.

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

Kaksi kertaa vuodessa järjestetään HJF-kutsuleiri, johon kutsutaan samanikäiset voimistelijat yhteen. Lisäksi seura järjestää kesäkuussa kesäleirejä. Joukkueet voivat myös pitää omia leirejä esim. ohjelman koreografiaa ja harjoittelua varten.

Joukkuevoimistelun valmennustiimi eli JV-tiimi

Joukkuevoimistelun valmennustiimi koostuu kaikista seuran valmennusryhmien valmentajista. Valmentajat tapaavat useamman kerran kauden aikana. JV- tiimin vetäjänä toimii seuran valmennuskoordinaattori.

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

Valmentajilla on työsopimukset, ohjaajaopas, 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 3E ja ykkösluokan välillä. Tuomarit arvostelevat kilpailuja koulutustasonsa mukaisesti. Kaikki seuramme tuomarit noudattavat Voimisteluliiton tuomariohjetta ja ovat käyneet vastuullinen tuomari-koulutuksen.

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 harjoituksissa teettäen ohjattua fysioharjoittelua.

4.5 Aikuiset

Kaudella 2024-2025 aikuisille ei ole tarjolla perinteistä viikko-ohjelmaa vaan toimintaa tarjotaan kurssimuotoisesti. Tavoitteena on luoda monipuolinen kurssikalenteri, josta jäsenet voivat valita mieleiset kurssit vuoden ajalle. Kursseihin pyritään saamaan niin perinteisiä lihaskuntotunteja kuin myös uusia trenditunteja. Lisäksi tarjotaan kaikille jäsenille ilmainen toiminnallinen tunti yhtenä arkipäivänä viikossa. Kurssikalenteri suunnitellaan loppuun kesäkuun 2024 aikana.

Kehonhuolto: pilates, jooga, venyttely, foam roller, toiminnallinen liikkuvuus

Tanssitreeni: kevennetty kuntotanssi

Tehotreeni: erilaiset lihaskuntotunnit

Uutuustunnit: pyritään tuomaan kursseihin myös muutama tämän hetken uutuus-tunti kuten kangoo jump, barre tms.

Aikuisten liikunnassa keskitytään vahvasti lajiosaamiseen ja siksi lajitunnit on myös vahvasti osana aikuisten liikuntatarjontaa: joukkuevoimistelu, akrobatia ja telinevoimistelu.

4.6 Uskollisuuden Kilta nro 50

Killan tärkein toimintaperiaate on pitää yllä ystävyyssuhteita myös sen jälkeen, kun fyysinen kunto ja ikääntyminen asettaa rajoituksia liikkumiselle.

Tavoitteena on järjestää erilaista toimintaa kerran kuukaudessa. Voimistelemme, ulkoilemme, käymme teatterissa, elokuvissa tai kokoonnumme vain kahvittelemaan mukavan yhdessäolon merkeissä.

Yhteydenpito naapuriseurojen kiltoihin ja yhteiset Kiltatreffit avaavat yhteyksiä oman seuran ulkopuolelle.

Tavoitteena on ehkäistä ikääntyvien syrjäytymistä ja tuottaa iloa hyvässä seurassa sekä saada mukaan uusia jäseniä.

Tiedossa olevia tapahtumia tulevalle kaudelle:

- Perinteinen elokuun teatteriretki Latoteatteri
- Kiltalaisten kuntoviikko Kisakalliossa 9.-13.9 2024
(Hinta 399€ ,Orkon rahastosta voivat kiltalaiset hakea avustusta 230€)
- Kiltapäivä Seinäjoella sekä Voimisteluliiton Syyskokous 16.11.2024
- Osallistutaan emoseuran syyskokoukseen sekä muihin tapahtumiin, kuten joulu- ja kevätinäytös.
- Joulukuussa perinteinen pikkujoulu Veteraanimajalla
- Ystävänäpäivä
- Kevätkirmaus
- Kesälounas

Tapahtumia lisätään ja täydennetään aina kun jotain mukavaa löytyy.

Ttiedotuskanavamme WA/ sähköposti

Tiedustelut Hilikka Aatsinki 0405127712, Susanna Pirttijärvi 0405138520, Sari Laakso 0505307928

5 TAPAHTUMAT JOISSA OLEMME MUKANA

Syksy 2024

- * Valtakunnallinen voimisteluviikko aikuisille ja lapsille kauden alussa
- * Ohjaajien starttipäivä
- * Työhyvinvointipäivä / työntekijät
- * Kilpailukatselmus seurayhteistyö
- * Lasten Halloween- tapahtuma
- * Kutsuleiri
- * Leiripäivä JV
- * Leiripäivä stararyhmät(Lapset)
- * Leiripäivä harrasteryhmät(Lapset)
- * Unelmien staratapahtuma
- * Joulunäytös

Kevät 2025

- * Valtakunnallinen voimisteluviikko tammikuussa
- * Ohjaajien arviointi/suunnittelupäivä
- * Kilpailukatselmus seurayhteistyö
- * Leiripäivä stararyhmät(Lapset)
- * Leiripäivä harrasteryhmät(Lapset)
- * Leiripäivä JV
- * Kutsuleirit
- * Kevättrieha
- * Unelmien staratapahtuma
- * Kevätnäytös
- * Kesäleiri 2025

6 KOULUTUSTOIMINTA

Seura kouluttaa sekä seuratoimijoita, että ohjaajia ja valmentajia toiminnan tarpeen mukaan. Tavoitteena on, että jokainen valmentaja ja ohjaaja on käynyt Suomen Voimisteluliiton peruskoulutuskokonaisuuden. Hallituksen ja muiden seuratoimijoiden koulutukseen kiinnitetään myös kaudella 2024-2025 erityistä huomiota ja heitä varten pyritään tekemään koulutussuunnitelma. Koulutuksista tehdään aina esitys hallitukselle, joka hyväksyy koulutuksen budjetin puitteissa. Osallistumme Eslun tarjoamaan koulutustarjontaan ja rohkaisemme kaikkia seurassa toimijoita seuraamaan aktiivisesti koulutustarjontaa ja esittämään uusia mahdollisuuksia kouluttautua vielä ahkerammin. Koulutusta pyritään ensisijaisesti järjestämään lähiseurojen kanssa yhteistyössä. Tulevalla kaudella koulutusbudjettia kasvatetaan entisestään, koska ammattitaitoinen ja koulutettu henkilöstö on seuran kriittinen menetystekijä.

7 MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ

Kaudella 2024–2025 jatketaan määrätietoista viestintää. Ensisijainen viestintäkanava jäsenille on myClub ja kilpatoiminnassa käytetään myös whatsapp-ryhmiä. Muille toiminnasta viestitään nettisivuilla ja somessa. Seuralla on brändiopas, jonka ohjeistuksia viestinnässä käytetään. Käytössä olevat markkinointikeinot ovat aika suppeat.

Myös seuran oma YouTube-kanava sekä yleisesti liikkuvan kuvan hyödyntäminen markkinoinnissa ja näkyvyydessä korostuu. Jatkamme maksullisen 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 Viikko -lehtiä juttuehdotuksin.

Viestinnässä panostetaan arvoihin ja vastuullisuuteen. Pyritään tuomaan someen mahdollisimman paljon aitoja kuvia ja videoita seuran toiminnasta.

Jäsenkirje Jäviläisen julkaisemista harkitaan ja sen lopettaminen on mahdollista kauden aikana.