

TOIMINTASUUNNITELMA 2023-2024

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

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. Strategian mukaisesti kriittiset menestystekijät ovat ammattitaitoiset ohjaajat, koulutettu ja hyvinvoiva henkilöstö, merkityksellinen vapaaehtoistyö ja kiitoskulttuuri, liikunnan ilo ja laaja tarjonta.

Painopistealueet 2023-2024

Painopistealueet kaudella 2023-2024 ovat työntekijöiden hyvinvoinnin lisääminen, seuran brändi-ilmeen terävöittäminen ja viestinnän selkeyttäminen. Edellisellä kaudella käyttöön otettiin uusi jäsenrekisteri, jonka tuomia etuja viestinnässä tullaan hyödyntää entistä paremmin.

Järvenpään jatkuvaan ja akuuttiin tilaongelmaan haetaan ratkaisua toisen oman tilan kautta. Tilamahdollisuuksia kartoitetaan ja mikäli ongelma saadaan ratkaistua, on mahdollisuus huomattavasti kasvattaa toimintaa niin harraste- kuin kilpapuolellakin.

Työntekijöiden hyvinvointia parannetaan selkeyttämällä työnkuvia sekä ottamalla käyttöön työhyvinvointisuunnitelma. Kaudella 22-23 aloitettuja kehityskeskusteluja jatketaan.

Varaudumme kuitenkin edelleen mahdollisiin toiminnan keskeytyksiin ja pyrimme varmistamaan toimintaedellytykset myös kriisitilanteissa. Huomioimme myös kuntalaisten kiristyneen taloudellisen tilanteen ja jatkamme työtämme edullisten harrastusvaihtoehtojen kasvattamiseksi.

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.

Kartoitamme soveltavan liikunnan tarvetta ja mahdollisesti oman erityisryhmän perustamista. Tällä hetkellä kaikkiin ryhmiimme saa tulla erityislapsia, mutta omaa ryhmää heille ei ole tarjolla.

Tavoitteet 2023 - 2024

Seuran tavoitteena on kaudella 2023-2024 kehittää seuran toimintaa seuraavasti:

Ilo liikkua seurassa:

- Lasten ja nuorten harrastetoiminnan laajentaminen sekä ohjaajapolun terävöittäminen
- Aikuisten liikunnan puolella vastaaminen kilpailuun toivotulla tuntitarjonnalla, laadukkaalla ohjauksella sekä lisäämällä seuran vahvuuksien mukaisia tuntivaihtoehtoja
- Toimimme Voimisteluliiton ja Olympiakomitean Tähti-Seura- laatukriteeristön mukaisesti ja panostamme vastuullisuusaskeleisiin

Laatu:

- Sisäisen koulutuksen lisääminen
- Valmentajien ja ohjaajien yksilökohtaisten tarpeiden huomioiminen
- Kasvavalle harrasteliikunnalle suunnataan enemmän työaikaa toiminnan laadun varmistamiseksi ja kehittämiseksi

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
- Vahvistetaan seurayhteistyön talouden pohjaa

Yhteisöllisyys:

- Lisäämme hallituksen ja seuratyöntekijöiden yhteistyötä kuukausittaisilla kohtaamisilla

- Palautamme seuran yhteiset virkistystapahtumat vuosikelloon (olivat jääneet tauolle koronan vuoksi)
- Lisäämme kiitoskulttuuria
- Huolehdimme jojojen tiedottamisesta ja tehtäväkuvan selkeydestä entistä paremmin

Hallinto:

- Jatketaan hyvin sujunutta hallitusyhteistyötä sekä perehdytetään mahdolliset uudet hallituksen jäsenet mukaan toimintaan
- Siirrytään Teams-ohjelmistoon viestinnässä ja palavereissa

Slogan ”se liikuttaa!” saa rinnalleen uuden sloganin: ”Vahva ja osaava Jäv”

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.

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

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. 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 valitsemissä 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. 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, 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 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.

Järvenpään Voimistelijat ry

Toimintasuunnitelma 2023–2024

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. Haimme viime kaudella toistaiseksi voimassa olevan rahankeräysluvan 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 BDO Suomi, Niko Pienniemi (tai muu yrityksen nimeämä tilintarkastaja).

Kaudella 2022-2023 jatkuu OP Uusimaan kanssa tehty yhteistyösopimus (kaksivuotinen sopimus, vuosille 2022 ja 2023.) Jatkamme myös yhteistyötä Kiinteistöväilytys Johacon LKV:n kanssa ja saamme tukea jokaisesta tehdystä myyntitoimeksiannosta. Etsimme aktiivisesti muita yhteistyökumppaneita tai sponsoreita.

4 TOIMIALAT

4.1 Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Kaudella 2023-2024 tavoitteena on tarjota liikuntaa monipuolisesti erilaisia ryhmiä eri ikäisille, monena eri päivänä eri puolilla Järvenpäästä.

Ryhmäsuunnittelu:

Joukkuevoimistelu

Nuppuvoimistelu 45min/vko	
Ryhmä	Ikä
Minit	3-4 v.
Mimit	3-4 v.
Nuppuvoimistelu 1h/vko	
Millit	4-5 v.
Mintut	4-5 v.
Staravoimistelu 1h 15min/vko	
Ryhmät osallistuvat stara-tapahtumiin 2x vuodessa. Tapahtumaa varten jokainen hankkii oman starapuvun & staralisenssin.	
Ryhmä	Ikä ja syntymävuodet
Minnit	5-6 v.
Minjat	6-7 v.
Mindit	7-9 v.
Minellat	9-12 v.
Harrastekilpa 2x/vko	
Ryhmät osallistuvat voimistelun LUMO- ja STARA-tapahtumiin useamman kerran kauden aikana. Tapahtumia varten jokainen hankkii esiintymisasun & lisenssin.	
Ryhmä	Ikä
Evia	9-11 v. 2012-2014
Evette	12-14 v. 2009-2011

Telinevoimistelu	
45min/vko	
Ryhmä	Ikä
Kide	4-5 v.
1h/vko	
Lumi	5-6 v.
Hile	5-6 v.
1h 15min/vko	
Ryhmä	Ikä
Halla	7-8 v.
Hurre	7-8 v.
Tuisku	9-10v.
Viima	9-10 v.
1,5h/vko	
Pyry	10-13 v.
<p align="center">Telinevoimistelun jatkoryhmät 1,5h/vko Ryhmät osallistuvat stara-tapahtumiin 2x vuodessa. Tapahtumaa varten jokainen hankkii staralisenssin.</p>	
Liekki	7-8 v.
Hehku	9-10 v.
Roihu	Yli 11 v.

Tanssi	
Keijubaletti 45min/vko	
	Ikä
	4-6 v.
	4-6 v.
Dance 45min/vko	
Ryhmä	Ikä
MiniDance	4-6 v.
KidsDance	7-9 v.
Dance	yli 9 v.
TanssiTemppu 45min /vko	
Säihke	4-6 v.
Loiste	Yli 7 v.
Cheertanssi 1h/vko	
Cheertanssi	7-9 v.

Gym -tunnit	
Ninjagym MINI 45min/vko	

Ryhmä	Ikä
Nin jagym Mini I	5-6 v.
Nin jagym Mini II	5-6 v.
Nin jagym 1h/vko	
Nin jagym Kids	7-8 v.
Nin jagym	9-10 v.

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

Temppu -tunnit	
Perhetemppu 45min/vko	
Kissanpennut	1-2 v.
Leijonanpennut	3 v.
Tiikerinpennut	4-6 v.
Temppukoulu 45min/vko	
Ryhmä	Ikä

Leijonat	3-4 v.
Leopardit	4-5 v.
Pantterit	4-5 v.
Tiikerit	5-6 v.
Temppuakro 1h/vko	
Ryhmä	Ikä
Kuperit	6-7 v.
Kärrärit	7-9 v.
Kässärit	10-13 v.

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

TUNTIEN HINNOITTELU

Harjoitusmaksun lisäksi jokainen jäsen maksaa 20 € jäsenmaksun/toimintavuosi

Harjoituksen kesto	Liikuntakeskus Piironen	Muut tilat
--------------------	-------------------------	------------

Näytöksiin osallistuvat ryhmät

45min	210 € (100 € + 110 €)	190 € (90 € + 100 €)
1h	240 € (115 € + 125 €)	220 € (105 € + 115 €)
1h Cheertanssi	-	Hinta sisältää POM-vuokran 230 € (105 € + 115 €)
1h 15min	270 € (125 € + 145 €)	-
1,5h	300 € (140 € + 160 €)	-

Stara-tapahtumiin osallistuvat ryhmät (Hinta sisältää leiripäivän ja osallistumisen stara-tapahtumaan)

1h 15min Joukkuevoimistelu	-	315 € (150 € + 165 €)
1,5h Liekki, Hehku, Roihu	345 € (165 € + 180 €)	-
Liekki, Hehku, Roihu lisäharjoitus 1h 15min	100 € (45 € + 55 €)	-

Harjoitteleminen

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 joulu- ja kevätnäytökset lasten ja nuorten harrasteliikunnan syys- ja kevätkauden päätteeksi.
- Kesäkuussa 2024 järjestämme leiritoimintaa kesäloman ensimmäisillä viikoilla päiväleiritoimintana.
- Touko-kesäkuussa 2024 järjestämme iltaharjoittelua eri ikäryhmille 3-6 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 järjestetäänkin avoimet ovet vanhemmille kerran syksyllä ja keväällä.

4.2 Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu 2023-2024

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. eli esimerkiksi syksyllä 2023 perustetaan 2017-2018-syntyneiden ikäluokka.

Tavoitteena on, että saman ikäisten valmennusryhmiä olisi aina vähintään kaksi joukkuetta, jotka jaetaan motivaatio- ja taitotason mukaisesti. Seuran joukkuevoimistelun valmennuskoordinaattori sekä lasten ja nuorten vastuvalmentaja ovat mukana uusien valmennusryhmien perustamisessa sekä voimistelijoiden valinnoissa.

Joukkuevoimistelun valmennusryhmät kaudelle 2023-2024

Tavoitteena on, että kaudella 2023-2024 Järvenpään Voimistelijoissa toimisi yhteensä 18 valmennusryhmää.

Valmennusryhmä	Syntymävuosi	Voimistelu- polku	Ikä/kilpailusarja syksy 2023/kevät 2024	Harjoitusmäärä
Noellet	2017-2018	SM	Stara	2x vko yht 2,5h
Neliat	2017-2018	SM	Stara	2x vko yht 2,5h
Celinda	2015-2016	SM	Stara/8-10v.	4x vko yht 6,75h
Celiene	2015-2016	SM/KILPA	Stara/8-10v.	3-4x vko yht 5h- 6,5h
Celina	2015-2016	KILPA	Stara	2-3x vko yht 3-4,5h
Celia	2015-2016	HARRASTE	stara	2x vko yht 3h
Vivina	2013-2014	KILPA	8-10v./10-12v.	4x vko yht 8h
Vivien	2013-2014	HARRASTE	8-10v./10-12v.	3x vko yht 6h
Bellat	2011-2012	KILPA/HARRASTE	10-12v./12-14v.	4x vko yht 8,5h
Belinat	2011-2013	HARRASTE	10-12v.	3x vko yht 6h

Diannat	2009-2010	KILPA/HARRASTE	12-14v.	4x vko yht 8h
Daniellat	2009-2010	HARRASTE	12-14v.	3x vko yht 6h
Nefea	2006-2008	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 4h
TM Rosanne	yli 35v.	HARRASTE	yli 35v.	1-2x vko 1,5-3,5h

Valmennusryhmien kokoonpanoja muokataan tarpeen mukaan puolivuositain voimistelijoiden taitojen kehittyessä.

HJF-joukkueet

HJF seurayhteistyö edustaa Hyvinkään voimistelu ja liikuntaa sekä Järvenpään voimistelijoita. Seurayhteistyö on HJF alueen edustustoiminta.

Joukkueet 2023-2024:

Joukkue	Syntymä- vuosi	Kilpailutaso	Kilpailusarja syksy 2023/kevät 2024	Harjoitusmäärä
Freyat Shine	2013-2014	SM	8-10v. / 10-12v.	4x yht 9h
Freyat Sun	2013-2014	SM	8-10v. / 10-12v.	4x yht 9h
Freyat Stars	2010-2011	SM	10-12v. / 12-14v.	4x yht 11,5h
Freyat pre jr	2009-2011	SM	12-14v.	5x yht 15h
Freyat Future	2009-2010	SM	12-14v.	5x yht 15h
Team Freyat	2006-2010	SM	14-16v.	5x yht 16h
Fenyat pre jr	2010-2012	KILPA	12-14v.	4x yht 10h
Fenyat jr	2008-2009	KILPA	12-14v. / 14-16v.	4x yht 10h
Fenyat Finesse	2007-2009	KILPA	14-16v.	4x yht 11h
Fenyat Novice	2007-2009	KILPA	14-16v. / 16-18v.	4x yht 10h
Fenyat	2005-2007	KILPA	16-18v.	4x yht 10h
Fenyat Senior	2000-2005	KILPA	Yli 18v.	3x yht 8h

Kilpaileminen ja esiintyminen

Valmennusryhmät osallistuvat Voimisteluliiton valtakunnallisiin kilpailuihin sekä voimisteluseurojen järjestämiin cup-kilpailuihin. Alle 8-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 SM joukkueet voivat halutessaan osallistua myös kansainvälisiin kilpailuihin.

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

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.

Harjoittelu

Tavoitteenamme on, että valmennusryhmässä harjoittelu 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.

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 ja apuvalmentajista. 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, 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. 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 viikottain harjoituksissa teettäen ohjattua fysioharjoittelua/ohjelmaa.

4.4 Aikuiset

Kaudella 2023-2024 aikuisten viikko-ohjelma sisältää monipuolista ja laadukasta aikuisten liikuntaa: perustreenitunteja, tanssitreenitunteja ja kehonhuoltoa, miesten äijäjumppaa unohtamatta, ammattitaitoisten ja koulutettujen ohjaajien toimesta. Tarjonnassa pyritään lisäämään seuran erityisosaamista vaativia tunteja sekä aikuisten tunteja päiväsaikaan.

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 28.8.-10.12.23, 14 jumppaviikkoa. Syyskauden lomat ovat: syysloma viikolla 42 ja joululoma on 11.12.2023 - 7.1.2023. Itsenäisyyspäivänä 6.12 ei ole jumppia.

Joululomalla pyritään järjestämään n. 10 joulujumppaa.

Kevätkausi on ajalla 8.1.-12.5.2024, 17 jumppaviikkoa. Kevätkauden lomat: talviloma viikolla 8, pääsiäisvapaa ja vappuvapaa. Yhteensä aikuisilla on 30 jumppaviikkoa syys- ja kevätkaudella. Kesäjummat pidetään touko-kesä-heinä-elokuussa 2024. Aikuisten jumppatunteja on syys- ja kevätkaudella 7-10 kertaa viikossa.

Lukujärjestyksen mukaisia jumppatunteja järjestetään seuraavasti:

KUNTOTREENITUNNIT: Äijäjumppa, Kuntopiiri, Kuntojumppa

TANSSITREENITUNNIT: Minnan tanssitunti, Kevennetty kuntotanssi

KEHONHUOLTOTUNNIT: Kehonhuolto

RAUHALLINEN TUNTI: Aamuvirkut (seniori) , Venytellen vetreäksi

LAJITUNNIT: Telinevoimistelu, akrobatia, voimistelu

Matalan kynnyksen tunnit

Aloittaville liikkujille tarjotaan matalan kynnyksen tunteja: Aamuvirkut, kehonhuolto, Kevennetty kuntotanssi, venytellen vetreäksi.

Tapahtumat

Aikuisten kausi aloitetaan syksyllä (viikko 35) sekä keväällä (viikko 2) valtakunnallisella voimisteluviikolla, jolloin kaikilla tunneilla on avoimet ovet ja maksuttomat jummat. Kauden aikana on tavoitteena järjestää maksulliset joulun ajan jummat sekä kesäjummat touko-elokuussa.

Markkinointi ja mainonta sekä palautekysely

Teimme aikuisten liikunnalle palautekyselyn viime kaudella, ja saimme siihen mukavasti vastauksia. Tunnella 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 myClubin kautta. Tuntimuutoksista tiedotamme myös kotisivuillamme myClubin lisäksi. 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

Aikuisen liikunnan vastaava suunnittelee ohjaajien kanssa kauden toimintaa ja sisältöä. Aikuisliikunnan vastaava on ohjaajien ensisijainen kontaktihenkilö. Ohjaajiin ollaan tiiviissä yhteydessä kauden aikana puhelimitse ja sähköpostitse. Ohjaajat kutsutaan seuran joulu- 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 voimisteliijoita.

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 voimisteluseurojen kiltoihin sekä liittoon päin, saamme uutta tietoa ja ideoita toimintamme kehittämiseen. Valtakunnallisen kiltatoiminnan Etelä-Suomen alueen uutena vastuhenkilönä toimii seuramme pitkäaikainen kunniapuheenjohtaja Sari Laakso.

Tiedossa olevat tapahtumat kaudelle 2023-2024:

- KILTALAISTEN KUNTOVIIKKO KISAKALLIOSSA 11.-15.9 23
Hinta 383€, Liisa Orkon rahastosta voivat kiltalaiset hakea avustusta 220€ 24.4 mennessä
- ALUEEN KILTAPARLAMENTTI KERAVAN KILLAN JÄRJESTÄMÄNÄ 14.11 TI
- KILTAPÄIVÄ TAMPEREELLA 18.11, ILOLLA KILTAAN KLO 10-15. VOIMISTELULIITON VUOSIKOKOUS TÄMÄN JÄLKEEN, HINTA 80€ SISÄLTÄÄ RUOKA,KAHVI JA TASOKAS OHJELMA.
- SYYSKUUSSA MYÖS TEATTERIRETKI TAMPEREELLE, PIAF
- OSALLISTUTAAN EMOSEURAN SYYSKOKOUKSEEN SEKÄ MUIHIN TAPAHTUMIIN KUTEN JOULUNÄYTÖS
- JOULUKUUSSA PERINTEINEN PIKKUJOULU

Tapahtumia lisätään aina kun jotain mukavaa löytyy.

Tapahtumista ilmoitamme lähinnä sähköpostein.

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

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

5 TAPAHTUMAT JOISSA OLEMME MUKANA

Syksy 2023

- * Valtakunnallinen voimisteluviikko aikuisille ja lapsille kauden alussa
- * Ohjaajien starttipäivä
- * Työhyvinvointipäivä / työntekijät

Järvenpään Voimistelijat ry

Toimintasuunnitelma 2023–2024

- * Kisakatselmus
- * Kilpailukatselmus seurayhteistyö
- * Lasten Halloween- tapahtuma
- * Kutsuleiri
- * Leiripäivä JV
- * Leiripäivä stararyhmät(Lapset)
- * Leiripäivä harrasteryhmät(Lapset)
- * Unelmien staratapahtuma (Minivalmennus ja JV)
- * Voimistelun staratapahtuma HJF (JV)
- * Joulunäytös
- * Joulujumppat

Kevät 2024

- * Valtakunnallinen voimisteluviikko tammikuussa
- * Ohjaajien arviointi/suunnittelupäivä
- * Kilpailukatselmus
- * Kilpailukatselmus seurayhteistyö
- * Leiripäivä stararyhmät(Lapset)
- * Leiripäivä harrasteryhmät(Lapset)
- * Leiripäivä JV
- * Kutsuleirit
- * Kevättrieha
- * Voimistelun stara seurayhteistyö
- * Unelmien staratapahtuma (Minivalmennus)
- * Unelmien staratapahtuma (JV)
- * Kevätnäytös
- * Kesäleiri 2023 Seurayhteistyö
- * Kesäleirit ja kurssit 2023 (Lapset ja aikuiset)

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 [Järvenpään Voimistelijat ry](#) [Toimintasuunnitelma 2023–2024](#)

koulutukseen kiinnitetään myös kaudella 2023-2024 erityistä huomiota ja heitä varten pyritään tekemään koulutussuunnitelma. Koulutuksista tehdään aina esitys hallitukselle, joka hyväksyy koulutuksen budjetin puitteissa. Osallistumme Eslun tarjoamaan koulutustarjontaan ja rohkaistamme 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 2023 – 2024 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. Tulevalla kaudella tullaan tekemään vielä ulkonäköön viilauksia ja vahvistamaan brändi-ilmettä. 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.

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.

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