



VOIMISTELU

# TOIMINTASUUNNITELMA 2019-2020

## JÄRVENPÄÄN VOIMISTELIJAT RY



- 1 YLEISTÄ**
- 2 TOIMINTA**
- 3 TALOUS**
- 4 TOIMIALAT**
  - 4.1 Lasten ja nuorten harrasteliikunta**
  - 4.2 Joukkuevoimistelu**
  - 4.3 Tanssillinen voimistelu**
  - 4.4 Aikuiset**
  - 4.5 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.

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

## Visio

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

## Painopistealueet 2019-2020

Painopistealueet kaudella 2019-2020 ovat perustoiminnan laadun ylläpitämisen lisäksi oman harjoitushallin rakentaminen, sen käyttööotto ja talouden varmistaminen että halli saadaan mahdollisimman optimaaliseen käyttöön seuran kaikki toiminnot huomioiden.

Emme myöskään unoda lähiliikuntaa joten kaikelle tarjonnalle oikea aika ja paikka.

Kaudella koulutamme ohjaajia ja toimihenkilöitä ja pyrimme tajoamaan hyvän työnantajan edut ja viihtyisät työolosuhteet uusissa tiloissa.

Järvenpään Voimistelijoiden tiivis HJM -seurayhteistyö joukkuevoimistelussa Hyvinkään voimistelu- ja liikunta ry:n sekä Mäntsälän voimistelijoiden kanssa jatkuu. Toiminta on vakiintunutta ja tavoitteena on tällä kaudella yhä syventää ja laajentaa yhteistyötä. Kasvava voimistelijoiden määrä vaatii lisäresursseja, jotta tiedonkulku ja yhteistyö sujuvat. Olemme myös avoimia muiden lähiseurojen kanssa tehtävään yhteistyöhön josta olemme jo aloittaneet neuvottelut Keravan Naisvoimistelijoiden kanssa.

## Tavoitteet 2019 - 2020

Seuran tavoitteena on kaudella 2019-2020 kehittää seuran toimintaa seuraavasti:

### Perustoiminta:

- Oman hallin valmistuminen ja käyttöönotto.
- Voimistelupolut: huolehditaan terveystiikunnan, harraste-, tanssillisen- ja 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

### Yhteistyö:

- Seurayhteistyön vahvistaminen ja laajentaminen tulevaisuudessa. Mahdollisesti myös uusia seuroja mukaan yhteistyöhön eri toiminnoissa.
- Vahvistetaan yhteistyötä kaupungin kanssa osallistamalla kaupungin hankkeisiin ja huolehtimalla ajantasaisesta tiedottamisesta ja tiedon vastaanottamisesta
- Huolehditaan jäsenistön tiedonsaannista ja pyritään vastaamaan jäsenistön toiveisiin viestinnän keinoin.

### Yhteisöllisyys:

- Suunnittelupäivien ja yhteisten tapahtumien avulla vahvistamme yhdistystoiminnan yhteisöllisyyttä
- Hallituksen ja seuratyöntekijöiden saumaton yhteistyö
- Vapaaehtoisten kiittäminen ja riittävä yhteydenpito kaikkiin tahoihin.

### Hallinto:

- Jatketaan hyvin sujunutta hallitusyhteistyötä sekä perehdytetään uudet hallituksen jäsenet mukaan toimintaan.
- Jatketaan toimivaa työryhmätoimintaa ja pyritään parantamaan työryhmien toimintamahdollisuuksia
- Pyritään yhdistämään Liikunta-Lepola Oy:n ja seuran yhteys toimivaksi kokonaisuudeksi.

Seuran slogan on ”**Se liikuttaa!**”

## 2 TOIMINTA

### Hallitus ja työryhmät

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

Aiheina ovat myös:

- markkinointi, viestintä
- talous ja hinnoittelu
- laatu ja turvallisuus
- seurayhteistyö
- lapset
- aikuiset
- tanvo
- jv
- kilta
- 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. Alueyhteistyö HJM-edustusjoukkueiden osalta jatkuu Hyvinkään voimistelu- ja liikunta ry:n sekä Mäntsälän voimistelijoiden kanssa, lisäksi on aloitettu ensimmäiset joukkueyhdistämiset harrasteliikunnan puolelta ja yhteistyö muotoja kehitetään ja laajennetaan ja syvennetään jatkossa. Keravan Naisvoimistelijoiden kanssa on ensimmäiset yhteydenotot otettu yhteistyön tekemiseksi.

### Työntekijät

Seurassa toimii Seurasihteeri kokopäiväisenä ja Valmennusvastaava ja Harrastevastaava sekä Valmennuskoordinaattori osa-aikaisena työntekijöinä. HJM-yhteistyössä toimii kaksi valmennuspäällikköä kokoaikaisena.

### Toimisto

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

## Tähtiseuraohjelma

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

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

## 3 TALOUS

Seuran talous on taloustiimin ja seurasihteerin jatkuvan seurannan kohteena. HJM- talous on seuramme hoidossa. Kirjanpitoamme hoitaa Tilirex Oy, Marjo Pekkinen. Pienimuotoinen varainhankinta kuten arpajaiset, Veikkaus-yhteistyö ja seuran omat tapahtumat tukevat seuran taloutta. Hyvin suunniteltu monipuolinen viikkotarjonta eri ikäryhmille sekä laadukas toiminta takaavat jäsenmäärän säilymisen ja talouden tasapainon.

Olemme keskittäneet mainonnan pääosaltaan some-mainontaan, pyrimme hyödyntämään kaikkia kanavia suunnitelmallisesti ja laadukkaasti. Panostamme seuran näkyvyyteen, joukkuevoimistelun valmennustoimintaan, harrastetoiminnan monipuolisuuteen, Kiltatoiminnan kehittämiseen, laatuun ja yhteisöllisyyteen tulevan kauden aikana. Seurassa arvioidaan toimintaa laatukriteerien perusteella säännöllisesti. Toimintaa kehitetään myös yhteiskunnallisten haasteiden ja vaatimusten mukaisesti sekä suoran asiakaspalautteiden perusteella. Seuran Arvot ovat kaiken toiminnan taustana.

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

Avustukset ovat osa seuran taloutta. Avustuksia haetaan mm.

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



- SNNL koulutustuki
- SVUL Uudenmaan piirin stipendit ja tuet.

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. Tulevalla kaudella haetaan joukkorahoituksella tukea hallin rakentamiseen.

Mahdollinen ylijäämä varataan oman hallin kustannuksiin, toiminnan kehittämiseen, välineisiin, ohjaajien kouluttamiseen ja tarvittavaan puskuriin turvataksemme vakituisten työntekijöiden henkilöstökulut. Tilintarkastuksesta vastaa HT Jouko Ahokas, kirjanpito toimisto Ordent Oy:stä.

## 4 TOIMIALAT

### 4.1 Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Kaudella 2019-2020 tavoitteena on tarjota liikuntaa monipuolisesti erilaisia ryhmiä eri ikäisille, monena eri päivänä eri puolilla Järvenpäästä.

<b>Joukkuevoimistelu ja tanssillinen voimistelu</b>	
<b>Voimistelukoulu</b>	
<b>Ryhmä</b>	<b>Ikä</b>
Esivalmennus Minit	3-4 v.
Esivalmennus Millit	4-5 v.
Esivalmennus Mimmit	4-5v.
Minivalmennus Mindit	5-6 v.
Minivalmennus Minnit	5-6 v.
Minivalmennus Minjat	6-7 v.
Minivalmennus Minellat	7-8 v.
Minivalmennus Milenat	8-10 v.
Minivalmennus Mirandat	11-14 v.
Minivalmennus Mirabellat	11-14 v.
<b>Voimistelukoulun jatko</b>	

Ryhmä	Ikä
Minivalmennus jatko Marissat	6-8 tai 7-9 v.
Minivalmennus jatko Malindat	9-11 v.
Minivalmennus jatko Melindat	yli 9 v.

Akrobatia ja Temppuilu	
Telinejumppa	
Ryhmä	Ikä
Telineperheliikunta	2-6 v. + aikuinen
Telinejumppa I	4-5 v.
Telinejumppa II	6-7 v.
Telinejumppa III	8-9 v.
Telinejumppa IV	7-9 v.
Telinejumppa V	yli 10 v.
Temppujumppa	
Ryhmä	Ikä
Perheliikunta	1-4 v. + aikuinen
Temppujumppa Leijonat	3-4 v.
Temppujumppa Pantterit	4-6 v.
Temppujumppa Tiikerit	4-6 v.
Ninja- ja Freegym	
Ryhmä	Ikä
Ninjagym	7-8v.
Freegym	yli 9 v.
Akrobatiakerhot	



Ryhmä	Ikä
Akrobatiakerho Kuperkeikat	4-6 v.
Akrobatiakerho Kärrynpyörät	yli 7 v.
Akrobatiakerho Kiepit?	yli 7 v.

Tanssi	
Ryhmä	Ikä
Keijubaletti Joutsenlampi	4-6 v.
Keijubaletti Pähkinäsärkijä	4-6 v.
Minitanssi Tähtenlennot	4-6 v.
Kids Dance Päivänsäteet	yli 7 v.
Kids Dance Kuunsäteet	yli 7 v.

Keppihevostunnit	
Ryhmä	Ikä
Keppihevostunti I	4-6 v.
Keppihevostunti II	yli 7 v.

#### **SE LIIKUTTAA -paketti 4-6 v.**

Akrobatiakerho, Kepparit, Minitanssi ja Keijubaletti

#### **SE LIIKUTTAA -paketti yli 7 v.**

Akrobatiakerho, Kepparit, Ninjagym tai Freegym ja Kids Dance

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

Akrobatiakerho, Kepparit, Minitanssi, Keijubaletti ja Taitovalmennus

#### **Voimistelukoulun lisäharjoitukset yli 7 v.**

Akrobatiakerho, Kepparit, Kids Dance ja Taitovalmennus

#### **HINNAT 2019-2020**

45 min 190 € (syksy 95 €, kevät 95 €)

60 min 220 € (syksy 110 €, kevät 110 €)

1 h 15 min 315 € (35 €/kk)

Se Liikuttaa -paketti 250 € (syksy 125 €, kevät 125 €)

Voimisteluryhmien lisäharjoitukset 100 € (50 € syksy, 50 € kevät)

Jokaisen harrasteryhmän toiminta on laadukasta, monipuolista ja suunnitelmallista. Kausisuunnitelmat tehdään ryhmille syys- tai kevätkaudeksi kerrallaan, aina ryhmän tavoite- ja ikätason mukaisesti. Lasten ja nuorten harrasteliikunnan ohjaajat kokoontuvat ennen kauden alkua elokuussa 2019 suunnittelemaan tulevaa kautta, syyskauden puolella välissä loka-marraskuussa, tammikuussa sekä kauden loppupuolella huhtikuussa. 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.

Lasten ryhmissä on pääsääntöisesti yksi täysi-ikäinen pääohjaaja ja yksi tai useampi apuohjaaja tai kaksi pääohjaajaa, jotka toimivat samanaikaisohjaajina. Alle 6-vuotiaiden ryhmissä on enimmillään 15-18 lasta ja yli 6-vuotiaiden ryhmissä enimmillään 18-20 lasta liikuntatilasta ja lajista riippuen. Voimistelukoulu- ja tempuiluryhmillä on käytössään voimistelupassimateriaali harjoittelun tukena. Tanssi- ja keppihevostyhmillä on käytössä omat tarravihot, joihin kerätään tarroja harjoituksista. Harrasteryhmät tekevät yhdessä pelisäännöt aina kaudeksi kerrallaan.

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

### **Voimistelukoulu**

3-5-vuotiaat voimistelukoululaiset harjoittelevat kaudella 2018-2019 45 minuuttia - 1 tunnin kerrallaan ja yli 5-vuotiaat 1 h 15 min kerrallaan. Lisäksi voimistelukouluryhmille tarjotaan 4-6-vuotiaiden ja yli 6-vuotiaiden lisäharjoittelupakettia. Kaikkien voimistelukouluryhmien kausimaksuun sisältyy naru ja voimistelupassi. Yli 5-vuotiaiden voimistelukoululaisten kausimaksuun sisältyy lisäksi osallistuminen kahteen seuran järjestämään STARA-tapahtumaan. STARA-tapahtumiin osallistuville hankitaan yhtenäiset voimistelupuvut esiintymisiä varten sekä STARA-lisenssi. Jokainen voimistelija kustantaa puvun ja STARA-lisenssin itse.

### **Lasten tapahtumat**

Elokuussa järjestämme kauden startti-tapahtuman, jossa on ilmaisia näytetunteja.

Voimistelukoululaisten leiripäiviä järjestetään kerran syksyllä ja kerran keväällä. Leiripäivät jaetaan ikäryhmittäin kahdeksi eri leiriksi, joista toinen on aamupäivällä ja toinen iltapäivällä.

Suosittu ja kaikille avoin Halloween-tempurata-tapahtuma järjestetään jälleen syksyllä.

Seura järjestää perinteiset joulu- ja kevätnäytökset lasten ja nuorten harrasteliikunnan syys- ja kevätkauden päätteeksi.

Kesäkuussa 2020 järjestämme jälleen Sporttileirit 1.-4.-luokkalaisille kesäloman ensimmäisillä viikoilla päiväleiritoimintana.

## 4.2 Joukkuevoimistelu

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

### Valmennusryhmien perustaminen ja muodostaminen

Joukkuevoimistelun valmennusryhmien muodostaminen tehdään ikä- ja taitotaso sekä harrastuksen jatkuvuus huomioiden. Valmennusryhmät muodostetaan pääsääntöisesti silloin, kun voimistelijat ovat 6-8-vuotiaita. Valmennusryhmään valitaan voimistelijoita harrastevoimistelun seuran harrastevoimisteluryhmistä tai muiden lajien kautta. Samaan valmennusryhmään valitaan voimistelijoita yleisesti kahdesta eri 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 2019-2020

Tavoitteena on, että kaudella 2019-2020 Järvenpään Voimistelijoissa toimisi yhteensä 14-16 valmennusryhmää.

Valmennusryhmä		Voimistelupolku	Ikä/kilpailusarja syksy 2019 / kevät 2020	Harjoitusmäärä
UUSI valmennusryhmä	2013	SM	6-8v	2 x vko, 1h 15min – 1,5 h
BIANCAT	2011	SM	6-8v	3 x vko, 1,5 h – 2 h
UUSI valmennusryhmä	2012	SM	6-8v	2-3 x vko 1,5 h – 2h
UUSI valmennusryhmä	2011-2012	Kilpa	6-8v	2-3 x vko 1,5 h – 2h
DELINAT	2009-2010	SM	8-10v*	4 x vko, 2 h

DIANNAT	2009-2010	SM/kilpa	8-10v*	3-4 x vko, 2 h
<b>UUSI valmennusryhmä</b>	2009-2010	Kilpa	8-10v	3-4 x vko, 2 h
IVIA	2009-2010	Harraste	8-10v	2-3 x vko, 1,5 h – 2 h
UUSI valmennusryhmä	2007-2008	Kilpa	10-12v* 12-14v*	4 x vko, 2 h
NELIAT	2007-2008	Kilpa/Harraste	10-12v* / 12-14v*	3-4 x vko, 2 h
INEA	2007-2009	Harraste	10-12v / 10-12v*	2-3 x vko, 1,5 h – 2 h
INELLAT	2007-2008	Harraste	10-12v* / 12-14v*	2-3 x vko, 2 h
IDELLET	2005-2007	Harraste	12-14v*	3 x vko, 2 h
EVELIE	2005-2006	Harraste	12-14v* / 14-16v*	3 x vko, 2 h – 2,5 h
ISLA	2003-2004	Harraste	14-16v*	3 x vko, 2 h – 2,5 h
CHICAS	2003-	Harraste	Yli 16v*	3 x vko, 2 h – 2,5 h

\* Kilpailuihin osallistuva joukkue ja kilpailusarja

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

Lisäksi kaudella 2019-2020 toimii myös HJM seurayhteistyöjoukkueita, jotka edustavat kaikkia HJM-yhteistyöseuroja eli Hyvinkään voimistelua ja liikuntaa, Järvenpään voimistelijoita sekä Mäntsälän voimistelijoita, sekä yksi joukkue, joka edustaa Hyvinkään Voimistelua ja liikuntaa ja Järvenpään Voimistelijoita.

### **Kilpaileminen ja esiintyminen**

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

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

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

Kaikki valmennusryhmät osallistuvat seuran kevät- ja joulunäytöksiin.

### **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.

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

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

### **Valmennusleirit**

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

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

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

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

Tapaamisten tehtävänä on taata kaikille seuran, johtokunnan ja liiton välinen tiedonkulku ja sopia koulutuksista, tapahtumista, aikatauluista yms. Tavoitteena on myös kehittää valmennusryhmien toimintaa sekä pyrkiä saumattomaan yhteistyöhön.

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

### **Tuomarit**

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

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

### **Valmentaja- ja tuomarikoulutus**

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

### **Yhteistyötahot**

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

Järvenpään voimistelijoilla on yhteistyösopimus Järvenpään lukion kanssa. Yhteistyösopimus mahdollistaa opiskelun ja urheilun yhdistämisen lukiossa. Aamu- ja iltapäiväharjoittelu on mahdollista 2-3 kertaa viikossa. Yläasteikäisille on järjestetty keskiviikko iltapäivisin tilaisuus osallistua lajiharjoitteluun joka hyödynnetään myös meidän seurassa.



Kuva 1. Voimistelupolut

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

### 4.3 Tanssillinen voimistelu

Tavoitteena kaudelle 2019-2020 on saada tanssillisesta voimistelusta Järvenpään Voimistelijoihin vetovoimainen valmennuslaji sekä kehittää toimintaa entistä ammattimaisemmaksi ja laadukkaammaksi

Tanssillisen voimistelun ryhmät ovat valmennusryhmiä ja osa seuramme valmennustoimintaa. Tanssillisella voimistelulla on oma voimistelijan polku ja valmennus on tavoitteellista toimintaa. Tavoitteena on pärjätä Tanssillisen voimistelun kilpailuissa Suomen huipulla.



## Tanssillisen voimistelun valmennusryhmät kaudelle 2019-2020

Tavoitteena on, että kaudella 2019-2020 Järvenpään Voimistelijoissa toimisi yhteensä 7 valmennusryhmää.

Valmennusryhmä		Ikä/kilpailusarja syksy 2019 / kevät 2020	Harjoitusmäärä
<b>Isellat</b>	2011-2012	7-8 v. stara	2x vko 1h 15min
<b>Idessat</b>	2009-2010	8-11 v. tanvo	2x vko 1h 15min
<b>Ilennat</b>	2007-2008	8-11 v. tanvo	2x vko 1h 15min -1,5h
<b>Irennet</b>	2004-2006	12-15 v. tanvo	2x vko 1,5-2h
<b>Illuusiat</b>	yli 16 v.	yli 20 v. tanvo/lumo	1x vko 1,5h
<b>Ihanaiset</b>	yli 20 v.	yli 40 v. tanvo	2x vko 2h
<b>Ikinaiset</b>	yli 40 v.	lumo	2x vko 1-1,5h

### Kilpaileminen ja esiintyminen

Järvenpään Voimistelijoiden valmennusryhmät osallistuvat Voimisteluliiton järjestämiin valtakunnallisiin kilpailuihin sekä cup-kilpailuihin. Lisäksi alle 12-vuotiaiden valmennusryhmät osallistuvat lähialueilla järjestettäviin voimistelun stara-tapahtumiin.

Seuran alle 12-vuotiaiden valmennusryhmät kilpailevat voimistelun stara-tapahtumissa ja/tai 8-11v sarjassa. Yli 12-vuotiaat kilpailevat tanssillisen voimistelun kilpailuissa tai Voimistelun ja tanssin Lumossa. Kesällä 2020 Ihanaiset tähtäävät yhteen ulkomaan esiintymismatkaan esim. Festival del Sole -tapahtumaan 28.6.-3.7.2020. Ikinaiset vuorostaan mahdollisesti hakevat syksyllä 2020 järjestettävään Golden Age –voimistelutapahtumaan Kreetalle (4.-10.2020).

Kilpajoukkueilla on tavoitteena menestyä ja kehittyä omalla taitotasollaan omassa kilpailusarjassaan. Valmennusryhmien kilpailulliset tavoitteet asetetaan aina joukkuekohtaisesti ottaen huomioon ryhmän taito- ja ikätason sekä kilpailusarjan.

Kaikki valmennusryhmät osallistuvat seuran kevät- ja joulunäytöksiin.

## **Harjoittelu**

Tavoitteenamme on, että valmennusryhmässä harjoittelu on monipuolista, suunnitelmallista ja laadukasta. Joukkueen harjoitusmäärä riippuu joukkueen tavoite-, ikä- ja taitotasosta. Yleisesti seuran valmennusryhmissä harjoitellaan 1-2 kertaa viikossa ja noin 1-4 tuntia viikossa.

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

## **Valmennusleirit**

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

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

## **Tanssillisen voimistelun valmennustiimi eli TANVO-tiimi**

Tanssillisen voimistelun valmennustiimi koostuu kaikista seuran valmennusryhmien valmentajista ja apuvalmentajista. Seuran valmentajat tapaavat vähintään kerran syyskaudella ja kerran kevätkaudella ja TANVO-tiimin vetäjänä toimii seuran tanssillisen voimistelun vastaava.

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

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

## **Tuomarit**

Järvenpään Voimistelijoilla on 3 koulutettua tanssillisen voimistelun tuomaria.

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

## **Valmentaja- ja tuomarikoulutus**

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

## **Yhteistyötahot**

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

## **4.4 Aikuiset**

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

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

### **Aikuisten tulevan kauden tarjonta**

Aikuisten syyskausi on ajalla 26.8.-8.12.19, 14 jumppaviikkoa. Syyskauden lomat ovat: syysloma viikolla 42 ja joululoma on 9.12.2019 - 5.1.2020. Joululomalla pyritään järjestämään 10 jumppaa. Kevätkausi on ajalla 6.1.-11.5.2020, 17 jumppaviikkoa. Kevätkauden lomat ovat: talviloma viikolla 8, pääsiäisvapaa 9.4.-13.4.2020 ja Vappuvapaa 30.4.-1.5.2020. Yhteensä aikuisilla on 31 jumppaviikkoa syys- ja kevätkaudella. Kesäjumppat pidetään 16 kertaa heinä-elokuussa 2019 ja 18 kertaa touko-kesäkuussa 2020.

Aikuisten jumppatunteja on syys- ja kevätkaudella 10 kertaa viikossa. Jumppatunteja järjestetään seuraavasti: kuntomix -tunnit, tanssilliset tunnit (tanssimix, dancefit ja tanssi vieköön), aamuteema lauantaiaamuna, kehonhuolto, reisi-vatsa-pakara, kuntopiiri ja aamuvirkut (seniori).

### **Matalan kynnyksen tunnit**

Aloittaville liikkujille tarjotaan matalan kynnyksen tunteja: Aamuvirkut, kuntomix, tanssi vieköön, kehonhuolto ja kuntopiiri.

### **Tapahtumat**

Aikuisten kausi aloitetaan syksyllä sekä keväällä valtakunnallisella voimisteluviikolla, jolloin kaikilla tunneilla on avoimet ovet ja maksuttomat jumppat. Ystäväviikkoa vietämme kaksi kertaa kaudessa.

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

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

Palautekysely toteutetaan kerran kaudessa nettikyselynä sekä paperiversiona. Keskitymme sisäisen ja ulkoisen markkinoinnin sekä seuran näkyvyyden parantamiseen. Pyrimme tuomaan terveystietoa enemmän esille mm. tiedotuksessa ja tuntikuvauksissa sekä tarjoamalla jäsenistöllemme oheispalveluna liikunta- ja ravintotietoisuutta esimerkiksi erilaisin nettivinkein ja vaihtuvien teemojen avulla.

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

### **Koulutus**

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

### **Ohjaajat**

Aikuisten liikunnan vastaava kutsuu ohjaajat palaveriin. Ohjaajapalaverit pidetään mahdollisuuksien mukaan syys- ja kevätkauden 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 liikunnan parissa syntyneitä ystävyttä.

Killan toiminnan tarkoitus on koota jäsenet ystävyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi piiriksi.

Killassa toteutetaan entisajan kiltatapahtumista nykypäivään sovellettuna, liiton toiminta-ajatuksen mukaisesti.

Killan jäsenet ovat 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 kiltoihin ja liittoon päin, saamme uutta tietoa ja ideoita toimintamme kehittämiseen.

## KILLAN TOIMINTAKALENTERI 2019/2020

ELOKUU	TEATTERIRETKI LATOTEATTERIIN
SYYSKUU	KEILAUS JÄRVENPÄÄN KEILAHALLI EMÄNNISTÖN KOKOUS KLO 15.00 ETELÄ-SUOMEN KILTATREFFIT TI 17.9 TUUSULA ONNELA 11.30 ALKAEN
LOKAKUU	SYYSKOKOUS TOIMISTOLLA LÄHIKILTOJEN "KEKRIJUHLA" JÄRVENPÄÄSSÄ SEURATALOLLA 25.10 KLO 18.00 ALKAEN
MARRASKUU	VALTAKUNNALLINEN KILTAPÄIVÄ HELSINKI LA 16.11 KLO 9.15
JOULUKUU	PIKKUJOULUT VETERAANIMAJALLA
TAMMIKUU	KEILAUS JÄRVENPÄÄN KEILAHALLI
HELMIKUU	YSTÄVÄNPÄIVÄN VIETTOA TERTULLA
MAALISKUU	ULKOILUPÄIVÄ
HUHTIKUU	KEVÄTKOKOUKSET, KILTA JA EMOSEURA
TOUKOKUU	KEVÄTKIRMAUS TERTUN MÖKILLE
KESÄKUU	KESÄLOUNAS

Tapahtumapäivämääriä päivitämme tarpeen mukaan

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

## 5 TAPAHTUMAT JOISSA OLEMME MUKANA

## **Syksy 2019**

- \* Valtakunnallinen voimisteuviikko aikuisille kauden alussa
- \* Ohjaajien suunnittelupäivä
- \* Harrastemessut
- \* Korkkarijuoksu
- \* Valmennuksen infotilaisuus + asiantuntijapuheenvuoro syksyn alussa
- \* Lasten ryhmien infotilaisuus kauden alussa vanhemmille
- \* Työhyvinvointipäivä / työntekijät
- \* Kisakatselmus
- \* Kilpailukatselmus HJM
- \* Lasten Halloween- tapahtuma
- \* Kutsuleiri HJM (JV)
- \* Leiripäivä JV
- \* Leiripäivä Minivalmennus(Lapset)
- \* Joulukadun avajaiset
- \* Taikapuun staratapahtuma (Minivalmennus ja JV)
- \* Voimistelun staratapahtuma HJM (JV)
- \* Joulunäytös
- \* Joulujumppat

## **Kevät 2020**

- \* Valtakunnallinen voimisteluviikko tammikuussa
- \* Ohjaajien arviointi/suunnittelupäivä
- \* Kilpailukatselmus
- \* Kilpailukatselmus HJM
- \* Leiripäivä Minivalmennus (Lapset)
- \* Leiripäivä JV
- \* Kutsuleiri HJM (JV)
- \* Voimistelun stara HJM (JV)
- \* Taikapuun staratapahtuma (Minivalmennus)
- \* Taikapuun staratapahtuma (JV)
- \* Kevätnäytös
- \* Järvenpää päivälle esiintymisiä
- \* Kesäleiri 2020 (HJM (JV)
- \* Kesäleirit ja kurssit 2020 (Lapset ja aikuiset)

## **6 KOULUTUSTOIMINTA**

Seura kouluttaa sekä seuratoimijoita että ohjaajia ja valmentajia toiminnan tarpeen mukaan.

Koulutustarve kartoitetaan syksyllä ja keväällä tulevaa kautta silmällä pitäen ja valitaan sopivimmat koulutukset. Tavoitteena on, että jokainen valmentaja ja ohjaaja on käynyt Suomen Voimisteluliiton peruskoulutuskokonaisuuden. Hallituksen ja muiden seuratoimijoiden koulutukseen kiinnitetään myös kaudella 2019-2020 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 aktiivisemmin. Koulutusta pyritään järjestämään lähiseurojen kanssa yhteistyössä.

## 7 MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ

Kaudella 2019 – 2020 jatketaan viestintäsuunnitelman toteuttamista entistä tiiviimmin. Viestintäsuunnitelma erittelee mm. viestinnän ja markkinoinnin eri kohderyhmät, ydinviestit ja tärkeimmät toimenpiteet vuosikellossa.

Seuran internetsivut uudistuvat niin, että uusien sivujen on tarkoitus olla julkaisuvalmiina toukokuussa 2019. Toukokuu valikoitui ajankohdaksi sen vuoksi, koska syksyn ilmoittautumiset julkaistaan silloin. Nettisivuprojektin tarkoituksena on ollut selkeyttää sivuston rakennetta, muuttaa sivuja informatiivisemmaksi ja mikä tärkeintä; tuoda parempaa mobiilikäytettävyyttä. Sivusto tuotetaan jatkossakin Sporttisaitin kautta.

Viestimme aktiivisesti internetsivuilla ja sosiaalisen median kanavissa (Facebook, Instagram ja Twitter) säännöllisesti ja monipuolisesti. Myös seuran oma Youtube-kanava sekä yleisesti liikkuvan kuvan hyödyntäminen markkinoinnissa ja näkyvyydessä korostuu. Jatkamme maksullisen some-mainonnan hyödyntämistä viestinnässämme.

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

Jatkamme jäsenkirjeen julkaisemista neljä kertaa vuodessa. Kuuntelemme jäsenistön ja työntekijöiden antamaa palautetta ja kehitämme heille suunnattua viestintää tämän palautteen mukaisesti. Rahankeräyslupan turvin olemme lanseerannut omaa hallia varten ”Kohti Unelmaa” joukkorahoituskampanjan jota jaamme aktiivisesti myös kaikissa somekanavissamme. Keräyslupa päättyy loppusyksystä 2019.











