

## Toimintasuunnitelma 2023



# SISÄLLYS

1	YLEINEN HALLINTO .....	3
2	HARRASTELIIKUNTA .....	3
2.1	Lasten ja nuorten liikunta sekä perheliikunta.....	3
2.2	Aikuisten liikunta.....	6
2.3	Uskollisuuden Kilta.....	9
3	VALMENNUSTOIMINTA .....	10
3.1	Joukkuevoimistelu.....	10
3.2	Kilpa-aerobic .....	14
4	VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI .....	20
5	SIDOSRYHMÄT JA YHTEISTYÖKUMPPANIT.....	21
	LIITE 1: Talousarvio .....	23
	LIITE 2: Tapahtumakalenteri .....	23
	LIITE 3: Uskollisuuden killan toimintasuunnitelma.....	25

# 1 YLEINEN HALLINTO

## STRATEGIA 2022-2025

Seuran strategia vuosille 2022-2025 julkaistaan kokonaisuudessaan vuosien 2021-2022 vaihteessa. Strategia on luotu erillisen työryhmän toimesta seuran työntekijöitä, luottamushenkilöitä sekä jäseniä osallistaen. Strategiatyössä uudistetut toiminta-ajatus, missio, arvot sekä visio esitellään alla.

## TOIMINTA-AJATUS

Keravan Voimistelijoissa jäsenet harrastavat monipuolista, laadukasta ja innostavaa liikuntaa eri toiminta- ja tavoitetasoilla, harrasteliikunnasta huippu-urheiluun.

## SEURAN ARVOT

- Yhteisöllisyys
- Laatu
- Vastuullisuus

## VISIO

KNV on pitkiä perinteitään arvostava Keravan tunnetuin ja menestynein urheiluseura.

## PAINOPISTEALUEET 2023

Vuonna 2023 jatkamme KNV perheen rakentamista. Edellisvuonna ensimmäistä kertaa pidetyt yhteisölliset tapahtumat, kuten kesäjuhla, vakiinnutetaan tapahtumakalenteriin. Lisäksi työntekijöille ja luottamushenkilöille säännölliset seuran sisäiset koulutukset virkistystapahtumineen jäävät pysyväksi osaksi seuran toimintavuoteen. Näin luomme ystävyyttä ja yhteistyötä seuran sisällä. Keskitymme päätoimisten työntekijöiden, tuntityöntekijöiden, hallituksen sekä muiden seuratoimijoiden tehtävänkuvien selkeyttämiseen sekä työssä jaksamiseen ja sen tukemiseen. Samalla luomme johtamisjärjestelmää ja määrittelemme esihenkilövastuut. Kartoitamme myös työryhmätyöskentelyä: Mikä on minkäkin työryhmän tarkoitus ja vastuut? Koronavuosien jälkeen myös talouden tarkka seuranta jatkuu edelleen vuonna 2023 muutaman tappiollisen vuoden jälkeen.

# 2 HARRASTELIIKUNTA

## 2.1 Lasten ja nuorten liikunta sekä perheliikunta

Lasten ja nuorten tähtiseurana tarjoamme laajan valikoiman harrastetunteja eri ikäisille lapsille ja nuorille. Sopivaa harrastetoimintaa löytyy 1-vuotiaasta aina täysi-ikäisyyden kynnykselle saakka. Ryhmiemme toiminta on Olympiakomitean tähtiseurana laatukriteerien mukaista.

Toimintamme tavoitteena on tarjota mahdollisimman laajalle joukolle lapsia ja nuoria terveyttä edistävää liikuntaa. Harrasteryhmien painopiste on perusliikuntataitojen monipuolisessa kehittämisessä, yhdessäolossa ja liikunnan ilossa. Tunneilla harjoitellaan myös ryhmässä toimimista esimerkiksi pelien ja leikkien muodossa. Jokaiselle lasten ja nuorten harrasteryhmälle laaditaan kausisuunnitelma sekä yhdessä ryhmän kanssa sovitut pelisäännöt.



Lasten ja nuorten harrastetoiminta on suunniteltu siten, että siirtyminen harrastepolulta kilpapolulle on mahdollista. Seurassa edistetään harrastajan siirtymistä 6-7-vuotiaana joko tanssillisen voimistelun, joukkuevoimistelun tai kilpa-aerobicin valmennusryhmiin.

Nuorimmille harrastajille ja heidän perheilleen tarjoamme perheliikuntatunteja. Tuntien tarkoituksena on innostaa perheitä mukaan toimintaamme ja tarjota heille mahdollisuus harrastaa yhdessä monipuolista liikuntaa. Perheliikuntaryhmien hinnoittelu pidetään edullisena, jotta kaikilla halukkailla perheillä olisi mahdollisuus osallistua toimintaan. Järjestämme myös säännöllisesti koko perheelle suunnattuja liikuntatapahtumia.

Pyrimme olemaan mukana kaupungin, koulujen tai muiden tahojen järjestämissä tutustumispäivissä ja avoimessa toiminnassa.

Nuorten on mahdollista toimia seurassa myös lasten ja nuorten harrasteryhmien ohjaajina tai apuohjaajina. Edellytämme aloittavalta ohjaajalta Voimisteluliiton voimisteluohjaajan starttikoulutukseen osallistumista. Laadukkaan toiminnan varmistamiseksi kannustamme ja tuemme ohjaajien kouluttautumista. Nuorten on myös mahdollista osallistua erilaisten tapahtumien järjestämiseen vapaaehtoistoimijoina.

Lasten ja nuorten harrastetoiminnasta vastaavia henkilöitä ovat harrastekoordinaattori, seurakoordinaattori, hallituksen lanu-vastuuhenkilö sekä lanu-työryhmän jäsenet. Vastaavat henkilöt tekevät tiiviisti yhteistyötä keskenään sekä ohjaajien kanssa läpi kauden. Kauden alussa ohjaajille järjestetään ohjaajastartti, jossa käydään läpi ohjaamiseen liittyvää vastuuta, ajankohtaisia asioita ja virittäydytään tulevaan kauteen.

Yhtenä vuoden 2023 painopistealueena tulee olemaan toiminnan laadukkuuden sekä yhdenmukaisuuden varmistaminen. Tuntisisällöissä keskitytään monipuoliseen perusvoimisteluun sekä taitojen opettamiseen turvallisuus ja laadukkuus huomioiden. Tämä mahdollistaa hyvän lajipohjan omaamisen, mikäli haluaa siirtyä seuran valmennusryhmiin.

Tahtotila	Tavoitteet	Toteutus	Mittarit	Vastuutaho
Tähtiseura kriteerien mukainen toiminta	Toiminta on laadukasta ja turvallista.	Toiminnan aktiivinen seuranta, kausi- ja tuntisuunnitelmat ohjaajien kouluttaminen	Asiakaspalaute, jäsenmäärät, kausisuunnitelmat, käytyjen koulutuksien määrä	Lanu -vastaavat, ohjaajat,
Palvelumuotoilu	Tuntitarjonta vastaa jäsenten toiveita ja toiminta on kustannustehokasta	Tuntitarjonnan kehittäminen (aloitettu jo 2022), harrastepolun kehittäminen (aloitettu jo 2022), kehityspalaverit	Ryhmien osallistujamäärät, jäsenmäärä	Lanu -vastaavat, lanu- työryhmä
Laatu ja yhdenmukaisuus	Toiminta on laadukasta ja yhdenmukaista. Toimintaa ohjaavat koko toimialan yhteiset linjaukset.	Tuntikuvaukset, Kausisuunnitelmat, Toiminnan aktiivinen seuranta, Seuran sisäiset infot, yhteiset ohjeet ja koulutukset (ohjaajastartti)	Asiakaspalaute, jäsenmäärä, Kausisuunnitelmat ja niiden toteutuminen, Tuntien seuranta.	Ohjaajat, lanu -vastaavat
Viestintä	Viestintä on läpinäkyvää, ajantasaista ja selkeää. Se palvelee vastaanottajan tarpeita ja tavoittaa kohderyhmän.	Starttivartti vanhemmille kauden alussa, Tiedotteet tarpeen mukaan kauden aikana, Viestintä ohjaajille.	Asiakaspalaute, Ohjaajien tyytyväisyyskysely	Lanu -vastaavat, ohjaajat
Taloudellinen kannattavuus	Tulot kattavat toiminnan kulut	Budjetointi, tulojen ja menojen seuranta kauden aikana.	Budjetti, Kassavirtalaskelmat, tilinpäätös	Lanu -vastaavat, taloudenhoitaja

## 2.2 Aikuisten liikunta



Kuva Emma Dubb

Seuran aikuisten ryhmäliikunnassa tavoitteenamme on voimistelun keinoin tarjota kaikenikäisille ja -kuntoisille naisille ja miehille laadukasta ja monipuolista liikuntaa, joka edistää ja ylläpitää terveyttä ja kunnon eri osa-alueita. Painotamme liikunnan iloa ja terveyshyötyjä. Tuntitarjonnassa kiinnitämme huomiota tuntien hyvään laatuun ja monipuolisuuteen. Tarjoamme voimistelutunteja niin aerobisen ja lihaskunnan kohottamiseen, tanssilliseen liikuntaan kuin kehonhuoltoonkin ammattitaitoisten ja koulutettujen ohjaajien toimesta. Tavoitteenamme on järjestää tunteja eri puolilla Keravaa ja siten tarjota kaupungin ja sen lähialueiden asukkaille helposti saavutettavissa olevia liikuntamahdollisuuksia. Tavoitteenamme on myös lisätä ryhmäliikunnan jäsenmäärää. Seuran uusi strategiakausi alkoi 2022 ja kehitämme ryhmäliikuntaa strategiatyöskentelyn tavoitteiden mukaisesti. Strategian kärkinä ovat yhteisöllisyys, vastuullisuus ja laadukkuus.

Vuonna 2023 suunnittelemme monipuolisen ryhmäliikunnan tuntivalikoiman, joka sisältää kunto- ja terveysliikuntaa, toki samalla ottaen huomioon seuran taloudellisen tilanteen ja toiminnan kannattavuuden. Keskitymme edelleen kirkastamaan päätuotettamme eli loistavaa perusliikuntaa – unohtamatta muutamia erikoistunteja ja kursseja. Tuntitarjonnassamme on valinnanmahdollisuuksia kaiken ikäisille liikkujille. Ikiliiketunteja on tarjolla ikääntyneille ja henkilöille, joilla on rajoitteita liikkumisen kanssa.

Panostamme mahdollisimman selkeään, ajantasaiseen sekä kohdennettuun informaatioon aikuisjäsenille. Viestintäkanavina käytämme seuran nettisivuja, sosiaalista mediaa sekä painettua mediaa sopivassa määrin.

## Tapahumat ja toiminta

Syys- ja kevätkaudet aloitamme valtakunnallisella voimisteluviikolla, jolloin harrasteliikunnan tunneille voi tulla tutustumaan maksutta. Keväällä järjestämme ystäväjumppaviikon ja syksyllä pidämme kaverijumppaviikon, jolloin seuran jäsenen mukana voi tulla ystävä tunnille maksutta.

Osallistumme mahdollisuuksien mukaan Keravalla järjestettäviin erilaisiin liikuntatapahtumiin. Liikuntakauden ulkopuolella tavoitteenamme on järjestää joulunajan jumppia sekä kesäjumppia, ottaen huomioon taloudellisen kannattavuuden suhteessa lisääntyneeseen muiden tahojen vastaavaan tarjontaan. Ryhmäliikunnan ryhmät voivat halutessaan myös esiintyä seuran joului- ja kevätnäytöksissä.

Osallistumme heinä-elokuun vaihteessa Amsterdamissa järjestettävään World Gymnaestrada suurtapahtumaan. Tapahtumassa esitettäviä halli- ja kenttäohjelmia aloitetaan harjoittelemaan alkuvuodesta 2023.

Keräämme ryhmäliikunnan osalta asiakaspalautetta asiakastyytyväisyyskyselyillä vuosittain kevätkauden lopussa nettikyselyllä. Tämän lisäksi syksyisin kysymme ryhmäliikuntaan osallistuneilta suoraa palautetta pidetyistä tunteista. Nämä palautteet kootaan ja toimitetaan tuntien ohjaajille. Kartoitamme ohjaajien koulutustarpeita, ja pyrimme löytämään jokaiselle sopivaa koulutusta työn tueksi ja ammattitaidon ylläpitämiseksi.

Kauden alussa järjestämme ohjaajapalaverin, jossa suunnittelemme jo seuraavan kauden sisältöä ja toimintaa. Aikuisliikuntavastaava kutsuu ohjaajat palaveriin. Ohjaajat kutsutaan seuran joului- ja kevätnäytöksiin, ja heitä kiitetään kaudesta pienellä muistamisella.

Tavoitteenamme on ylläpitää Tähtiseura -laatuvaatimukset. Tähtiseuran aikuisten osa-alueen merkki osoittaa, että seura kehittää aikuisille suunnattuja palveluita jäseniltään saamansa palautteen perusteella yhteistyössä muiden Tähtiseurojen kanssa.

Ryhmäliikunnassa pidämme tärkeänä liikunnan iloa, laadukasta toimintaa ja kunnon ylläpitämistä liikkujien tarpeiden huomioiden.



kuva Emma Dubb

<b>Tahtotila</b>	<b>Tavoitteet</b>	<b>Toteutus</b>	<b>Mittarit</b>	<b>Vastuutaho</b>
Laadukas paikallinen aikuisväestön liikuttaja	Monipuolinen viikko-ohjelma, korkeatasoiset tunnit, hyvä ja ajantasainen informaatio, jokaisella tunnilla riittävästi eri osallistujia (min. 10 kävijää)	Aili-työryhmä: kauden viikko-ohjelman suunnittelu, ohjaajien rekrytointi, tuntisuunnittelu, palaverit nettisivujen, ohjaajakirje, jäsentietojärjestelmän kautta informaatiota	Tuntien kävijämäärän seuranta viikoittain ja koonti tammikuussa ja kesäkuussa, jäsenpalaute, jäsenkysely 3/2023, tuntien sisältöjen arviointi, ohjaajien kouluttautuneisuus	Aili-vastaava, Aili -työryhmä, hallitus,
Alueellisesti laajalti tunnettu	Jäsenmäärän kasvattaminen, näkyvyys, hyvä maine, uusien vapaaehtoisten rekrytoiminen ja sitouttaminen	Laadukas ja monipuolinen tuntitarjonta. Nettisivut, Facebook, Instagram, lehtinäkyvyys, tapahtumat	Jäsenmäärän seuranta kausittain, palautteet, jäsenkysely, näkyvyys mediakanavissa ja tapahtumissa, riittävä määrä aktiivisia vapaaehtoisia (esim. salikummit)	Aili-vastaava/, työryhmä, hallitus, vima-tiimi
Hyvä työnantaja ohjaajille	Ammattitaitoiset ja motivoituneet ohjaajat	Ohjaajien toiveet ja palaute, koulutusmahdollisuudet, hyvä tiedonkulku, ohjaajien kiittäminen / huomioiminen	Palaute kysely ohjaajilta, jäsenkyselyn yhteenveto ohjaajille, ohjaajien vaihtuvuus ja rekrytoinnin onnistuminen, uusien ohjaajien kiinnostus seuraa kohtaan, ohjaajien osaamisen seuranta	Aili-vastaava/ -työryhmä, seurakoordinaattori, hallitus
Taloudellisesti kannattava	Tulot kattavat toiminnan kulut, riittävä jäsenmäärä	Budjetin laatiminen ja toteuman seuranta, palkkatalukon laatiminen, avustusten hakeminen	Kassavirtalaskelma, tilinpäätös, budjetin toteutuminen, kävijämäärä/tunti, palkkaseuranta	Aili-vastaava, taloustyöryhmä, hallitus
Tähtiseuran periaatteita toteuttava	Aikuisliikunnan Tähtiseura -merkin säilyttäminen	Seurataan kriteerien toteutumista, mm. ohjaajien seuranta, jäsenkyselyt, Tähtiseura -työkalujen hyödyntäminen	Kouluttautuneet ohjaajat, palautteiden huomioiminen	Aili-vastaava/, työryhmä, hallitus



## 2.3 Uskollisuuden Kilta



Uskollisuuden Killan tavoitteena on pitää yllä voimistelusalissa syntynyttä ystävyyttä. Kiltatoiminta jatkaa perinteisen kiltajatuksen korostavaa ystävyyttä, uskollisuutta ja toisista huolehtimista. Uskollisuuden Killan kokoontumiset säännöllisesti kerran kuussa, paitsi kesäkuukausina, pyritään turvaamaan Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksen toiminnan päätyttyä Aleksis Kiven tien tiloissa. Asettaa suuria haasteita löytää säännölliseen kokoontumiseen vastaavia, yhtä edullisia tiloja Keravalla.

Kaksi kertaa vuodessa on tarkoitus edelleen järjestää iltakilta kevät- ja syyskokouksien merkeissä ja syksyllä samalla vuoden tasavuosisyntymäpäiväsankareita juhlien. Myös virkistys- ja/tai ulkoiluretki pyritään toteuttamaan sekä keväällä että syksyllä, samoin teatteri- ja/tai konserttikäynti.

Tuleva toimintavuosi on Uskollisuuden Killan juhlavuosi, sillä sen perustamisesta tulee kuluneeksi 50 vuotta 4.3.2023. Merkkivuoden kunniaksi järjestetään juhla tai pidetään ohjelmallinen juhlakokous. Kiltalaiset osallistuvat pääseuran tapahtumiin ja paikallisiin senioreille järjestettäviin tapahtumiin, Voimisteluliiton kansainvälisiin, valtakunnallisiin ja alueellisiin tapahtumiin, kuten voimistelufestivaaliin World Gymnaestrada 2023 Amsterdamissa, valtakunnalliseen Kiltapäivään ja Etelä-Suomen Kiltatreffeille sekä toivottavasti elpyvään Uudenmaan sisarkiltojen kiltaparlamenttiin. Kiltaparlamentin piiriin on kuulunut seitsemän Uudenmaan Uskollisuuden Kiltaa, Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Mäntsälä, Nurmijärvi, Riihimäki ja Tuusula.

U-Kilta on mukana kaupungin verkostoyhteistyössä ja osallistuu Keravan Järjestötreffeille sekä Keravan Siskot ja Simot yhteisön tapahtumiin. Lisäksi kiltalaiset ulkoiluttavat hoivaosasto Helmiinan asukkaita keväisin ja syksyisin säätilan salliessa. Jatketaan perinnettä osallistua mahdollisesti muun tahon kuin aiemman Talkoorenkaan toteuttamaan Joulukeräykseen yksinäisille keravalaisille vanhuksille niin kotona kuin palvelulaitoksissa, yksillä Aino ja yksillä Reino tohveilla.

Kiltalaisia kannustetaan pitämään kehostaan ja liikkuvuudestaan huolta osallistumalla seuran monipuolisille Ikiliike -voimistelutunneille.

Toimintasuunnitelman toteutumisessa joudutaan huomioimaan toimintatilojen saatavuuden mahdollisesti asettamat haasteet.

Uskollisuuden Killan toimintasuunnitelma 2023 on seuran toimintasuunnitelman liitteenä.

Tahtotila	Tavoitteet	Toteutus	Mittarit	Vastuutaho
Uskollisuuden Kilta on osa seuran normaalia, aktiivista toimintaa.	Säännöllinen toiminta. Jäsenmäärän säilyminen entisellä tasolla ikääntymisestä huolimatta.	Aktiivinen jäsenistö, runsas oma toiminta ja osallistuminen seuratoimintaan. Jäsenten hankinta, tiedottamisen lisääminen.	Kokousten ja tapahtumien lukumäärät. Jäsenmäärä. Seuranta tammikuussa ja syyskuussa.	U-Killan johtokunta (emännistö), pääseuran kiltavastaava/hallitus.

## 3 VALMENNUSTOIMINTA

### 3.1 Joukkuevoimistelu

#### Joukkuevoimistelu

Keravan Voimistelijat Ry tarjoaa joukkuevoimistelun riemua pienimmistä aikuisiin asti! Joukkuevoimisteluryhmät esiintyvät Stara-tapahtumissa, näytöksissä ja/tai kilpailevat kilpasarjassa. Seuran joukkuevoimistelun valmentajien ja ryhmien suurena tavoitteena on nostaa perusvoimistelun tasoa ja kehittää harjoituskulttuuria hyväksi ja ahkeraksi.



Vuonna 2023 käytetyin informaatiokanava on JV-valmentajien Whatsapp-ryhmä, jossa keskustellaan ajankohtaisista asioista. Valmentajat tapaavat kaksi-neljä kertaa vuoden aikana ja käyvät joukkueiden kuulumiset yksityiskohtaisesti läpi. Palavereissa sovitaan vuoden tärkeimmät päivämäärät ja valmennuksen yhteiset linjaukset.

Joukkuevoimistelun valmennuskoordinaattori valmistelee vuoden alussa tekemänsä ison kehityskonseptin ja valmentajat ottavat sen käyttöön viimeistään vuoden 2023 alussa. Vuonna 2023 panostetaan entistä enemmän laadukkaaseen ja mielekkääseen lasten valmennukseen sekä yritetään kasvattaa ryhmäkokoja.



Vuonna 2023 joukkuevoimistelussa on joukkueita seuraavasti:

Joukkue	Toiminnan tavoite	Toiminnan toteutus
Apollot naisten sarja		
Firex 16-20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voimistelun riemu</li> <li>• Säilyttää kokoonpano runsaana</li> <li>• Kilpasarjan kärki</li> <li>• Kehittää vartalotekniikkaa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säilyttää hyvä ilmapiiri treeneissä</li> <li>• Treenisäällön muutokset</li> <li>• Ahkera treenaus</li> </ul>
Lux 12-14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pitää lasten sarjassa joukkue</li> <li>• Kilpasarja/harrastesarja?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmennuksen tiimityöskentely</li> <li>• Mielekkäitä treenejä</li> </ul>
Nix 10-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasvattaa iso massa Vuonna 23 kolme joukkuetta</li> <li>• Laadukas lasten valmennus</li> </ul>	
Diva 8-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasvattaa iso massa voimistelijoina, jotta saadaan 3 eritasoista porukkaa</li> <li>• vuonna 23 kolme joukkuetta</li> <li>• Laadukas lasten valmennus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kaveritreenejä</li> <li>• sama valkkutiimi kun Deeassa</li> </ul>
Deea 6-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasvattaa iso massa voimistelijoina, jotta saadaan kaksi joukkuetta</li> <li>• tavoitteena perusvoimistelun laatu ja hyvä ja ahkera harjoituskulttuuri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryhmän aktiivinen mainostus kaverijumppa</li> </ul>
minijv/Kirppuvoimistelu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasvattaa iso massa voimistelijoina, jotta saadaan jatkossa 3 eri tasoista porukkaa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryhmän aktiivinen mainostus kaverijumppa</li> </ul>

## Yleiset tavoitteet

Tahtotila	Tavoitteet	Toteutus	Mittarit	Vastuutaho
Laadukas valmennus-toiminta	Valmennuksella yhtenäiset tavoitteet ja kouluttautuneet valmentajat. Valmennuskoordinaattoreiden yhteiset koulutukset.	Yksi koulutus/kausi	Valmennuskoordinaattorin kehitystehtävässä mittareiden luonti yhdessä valmentajien kanssa	JV valmentajat valmennuskoordinaattori
Aktiivinen tuomaritoiminta	Tuomarien kouluttautuminen	Koulutuksista tiedottaminen ja kouluttautumaan kannustaminen. Vanhentuvien tuomariluokkien uusiminen	Tuomariluokissa nouseminen sekä tuomariveloitteiden täytyminen	Tuomarit, jv-vastaava,
Parantu-neista olosuhteista huolehtiminen	Hallista huolenpito ja taloudellinen vastuu	Tulevaisuuden suunnittelu etukäteen	Ylläpidon toteutus , siivouspäivät ja säännölliset siivousvuorot	Tila-/olosuhde-työryhmä,
Taloudellinen apu seuralle	Osallistuminen tapahtumien vapaaehtois-työhön	Tapahtumat ja talkootyö	Tuotto	JV-valmentajat, joukkueet, jojat koordinoivat vanhempien & harrastajien vapaaehtoistyötä



## 3.2 Kilpa-aerobic

KNV tarjoaa kilpa-aerobicin valmennusryhmiä 5-7 -vuotiaiden lasten ryhmistä lukioikäisten nuorten ryhmiin saakka. Valmennustoiminnassa mukana olevia ryhmiä on vuonna 2022 neljä (4): KA esivalmennus (5-7 -vuotiaat), Team Minit (8-11-vuotiaat), Team prennut (10-14-vuotiaat) ja Team junnut (yli 15-vuotiaat). Esivalmennuksessa harjoittelevat 2014-2016 -syntyneet lapset, Team Mineissä harjoittelee 2011-2013 syntyneet, Team prennuissa 2009-2011 ja Team junnuissa 2004-2007 syntyneet. Yllämainittujen valmennusryhmien lisäksi kilpa-aerobicin alkeita pääsee harjoittelemaan Kirppubic -avoimessa harrasteryhmässä, jonne voivat osallistua kaikki alle 7-vuotiaat lapset.



Kilpa-aerobicin valmennusryhmäläiset esiintyvät Stara- tapahtumissa (Esivalmennus ja Team minit). Vuoden 2022 alusta käyttöön otetun valmennusjärjestelmän mukaan yli 10-vuotiaat urheilijat valitsevat motivaationsa ja taitotasonsa perusteella kilpa- tai SM-linjan, jonka mukaan harjoittelu toteutetaan. SM-linjalaiset kilpailevat lajin SM-sarjoissa ja kilpalinjalaiset kilpasarjoissa. Kilpailevia kokoonpanoja on useita ja osa tytöistä kilpailee kokoonpanon/kokoonpanojen lisäksi myös yksilönä. Kaikki kilpa-aerobicarit osallistuvat vuoden 2022 kansallisiin kilpailuihin. Keväällä 2023 on suunnitelmassa lähteä SM-linjan urheilijoiden kanssa ensimmäisiin kansainvälisiin kilpailuihin Ranskaan. KNV:n omien ryhmien lisäksi syksyllä 2022 on aloitettu yhteistyö Vantaan Voimisteluseuran sekä Jyväskylän naisvoimistelijoiden kanssa. Seurayhteistyön tarkoitus on mahdollistaa kansainvälistä menestystä tavoittelevien kokoonpanojen harjoittelu sekä lisätä yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä eri seurojen välillä.



### Laadukas valmennustoiminta

Valmennusjärjestelmän tavoitteena on tarjota jokaiselle urheilijalle mahdollisuus harjoitella oman taitotasonsa ja motivaationsa mukaisessa harjoitusryhmässä, jossa hän saa itselleen sopivan tasoisia haasteita sekä onnistumisia. Lisäksi tavoitteena on taata kaikille valmennusryhmäläisille mahdollisimman yksilöllinen ja laadukas valmennus riittävän pienten ryhmäkokojen myötä. Kilpa-aerobicin valmennusryhmien toiminta on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Harjoittelua ohjaavat pitkän tähtäimen suunnitelmat, kausisuunnitelmat sekä viikkokohtaiset suunnitelmat. Jokaiselle urheilijalle pyritään takaamaan yksilöllinen kehitys suunnittelemalla heille henkilökohtainen voimistelijan polku. Jokaiselle urheilijalle asetetaan henkilökohtaiset kehitystavoitteet tulevalle kaudelle yhdessä KA-tiimin kanssa.

Syksyllä 2022 on aloitettu yläkoulun URHEA-aamuharjoitukset sekä fysioterapiayhteistyö yli 12-vuotiaiden urheilijoilla, joiden tarkoituksena on monipuolistaa harjoittelua, varmistaa harjoittelun turvallisuutta. Aamuharjoitukset ja fysioterapiayhteistyö on tarkoitus vakinaistaa osaksi SM-linjan harjoitussuunnitelmaa pitkällä tähtäimellä.

Valmentajat suunnittelevat ja kehittävät toimintaa tiiviissä yhteistyössä. Osaamista jaetaan niin yhteisissä palavereissa, harjoituksissa kuin verkon välityksellä yhteisen Teamsin Intran kautta. Lisäksi tavoitteena on järjestää valmentajille sekä seuran sisäistä koulutusta että mahdollisuus esimerkiksi liiton järjestämiin koulutuksiin. Tulevana vuonna on tarkoitus kehittää erityisesti valmentajien osaamista psyykkisen valmennuksen saralla sekä viedä voimittelijoiden perusvoimistelutaitoja ja harjoittelun laatua eteenpäin. Suurin osa valmentajista on käynyt myös tuomarikoulutuksen, joka antaa arvokasta näkemystä valmennukseen.



### Tapahtumia

Ennen kilpailukauden alkua järjestetään harjoituskilpailu, jossa voimistelijat pääsevät esittämään ohjelmiaan toisilleen. Harkkakisa järjestetään yhteistyössä Jyväskylän naisvoimistelijoiden kanssa. Harkkakisan yhteydessä pidetään yhteistreenit molempien seurojen urheilijoille. Yhteistreenit ovat hyvä paikka myös osaamisen jakamiselle. Kilpa-aerobicarit osallistuvat myös seuran kisakatselmukseen, jossa he pääsevät esittämään kauden ohjelmansa yhdessä joukkuevoimistelijoiden ja tanssillisen voimistelun harrastajien kanssa. Kauden päätteeksi osallistutaan myös seuran yhteisiin Kevät- ja



Joulunäytöksiin. Vuoden aikana on tarkoitus järjestää myös leirejä urheilijoille, joille kutsutaan vierailevia valmentajia.



#### Taloudellinen kannattavuus

Harrastajamäärien kasvattaminen on myös yksi painopiste, jonka avulla toiminta pysyy taloudellisesti kannattavana. Erityisesti tavoitteena on kehittää Kirppuvoimistelu-harrasteryhmää siten, että siihen saataisiin mahdollisimman paljon osallistujia. Markkinointikanavana hyödynnetään seuran omia viestintäkanavia sekä KA-tiimin omaa Instagram-tiliä. Kauden alussa järjestetään valmennusryhmien avoin viikko, jolloin uudet harrastajat saavat tulla maksutta kokeilemaan lajia. Pienten lasten ikäluokkiin pyritään saamaan suuret harrastajamäärät ja kasvattamaan lasten innostusta sekä syyttämään rakkaus lajiin, jotta he jatkaisivat harrastuksessa mukana mahdollisimman pitkään.

Valmennusryhmissä pyritään pitämään maltillinen ryhmäkoko, jotta voidaan varmistaa urheilijoiden yksilöllinen huomiointi ja harjoittelun laatu.



#### Olosuhteet

Viime vuonna saavutettiin iso tavoite, kun aerobicarit pääsivät harjoittelemaan joustoparketille omalla hallilla. Lisäksi hallille on saatu nojapuut sekä alastulomattoja. Vuoden 2023 tavoitteena on yhä kehittää harjoitteluolosuhteita. Haaveena on hankkia hallille airtrack, jolla esimerkiksi akrobatiaharjoittelu onnistuisi yhä paremmin ja turvallisemmin. Vuonna 2022 on tavoitteena aloittaa varainkeruu seuran lisätilaa varten. Olosuhteisiin liittyvänä päämääränä on lajissa esiintyvien urheiluvammojen ennaltaehkäisy ja turvalliset harjoitteluolosuhteet tukevat tätä tavoitetta.



## Yleiset tavoitteet

Tahtotila	Tavoitteet	Toteutus	Mittarit	Vastuutaho
Laadukas valmennustoiminta	Toiminnalla yhtenäiset tavoitteet ja kouluttautuneet valmentajat	Valmentajien kouluttautuminen ja osaamisen jakaminen tiiviissä yhteistyössä.	Menestys, menneen kauden arviointi kauden lopuksi	KA-tiimi
Parempi kilpailumenestys	Lähemmäs kärkeä jokaisessa ikäsarjassa -> enemmän rinki paikkoja	Tavoitteiden asettaminen ja niiden jatkuva seuraaminen, pienemmät valmennusryhmät, joissa mahdollisuus paneutua yksilölliseen valmennukseen, kouluttautuneet valmentajat	Sijoitukset kilpailuissa, kilpailukauden jälkeen arviointi ja saadut rinki paikat	KA-tiimi
Taloudellinen kannattavuus	Tulot kattavat toiminnan kulut, harrastajamäärien kasvattaminen	Budjetointi, tulojen ja kulujen tarkkailu kauden aikana, riittävä harrastajamäärä harrasteryhmään	Kassavirtalaskelma, Tilinpäätös, Budjetti puolivuositain	Budjettivastaava, taloudenhoitaja
Olosuhteiden kehittäminen	Harjoitteluvälineiden kehittäminen, mahdollisesti airtrack	Varainhankinta hankintoja varten	pitkällä aikavälillä urheiluvammojen seuranta	KA-tiimi, vanhemmat, vapaaehtoiset

## 4 VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI

Viestinnästä ja markkinoinnista vastaa seurassa siihen nimetty työryhmä, johon valitaan jäseniä sekä hallituksesta että hallituksen ulkopuolelta; vanhemmista sekä seuran nuorista toimijoista ja harrastajista. Työryhmän toiminnasta vastaa siihen nimetty viestintä- ja markkinointivastaava, jonka tehtävä on valvoa viestinnän ja markkinoinnin kokonaiskuvaa. Viestinnän toiminnan perustana hyödynnetään "Some-kalenteria", jota on päivitetty tarpeen mukaan.

*Vuoden 2023 viestinnässä* kehitetään edelleen sisäistä viestintää sisäisen viestinnän suunnitelman avulla. Erityistä huomiota kiinnitetään viestinnän tehokkuuteen ja tasapuolisuuteen, sekä valmentajien ja palkatun henkilöstön sekä hallituksen välisen viestinnän tehostamiseen. Vuonna 2016 luotua ja 2022 päivitettyä viestintästrategiaa ja -suunnitelmaa toteutetaan edelleen, hyödyntäen myös vuonna 2021 luotua seuran uutta strategiaa. Viestinnän suuntaamisessa keskitytään eri kohderyhmiin ja eri viestintäkanavien käyttöön suunnitelman mukaisesti (internetsivut, sosiaalinen media, painettu materiaali, paikallislehdet jne.). Painopisteenä vuonna 2023 tulee olemaan viestinnän kohdistaminen juuri oikeille kohderyhmille oikeaa kautta: on keskeistä selvittää, mistä asiasta kuka viestii, koska ja kenelle. Tavoitteena on myös selkeyttää viestintää vanhempien suuntaan, jotta saadaan perheitä osallistumaan aktiivisesti seuratoimintaan. Seuralle laadittu somestrategia ja ohjeistus noudattaa vuonna 2022 tehtyä some-kalenteria, joka tarkistetaan ja päivitetään vuosittain. Seuratason viestinnässä hyödynnetään jatkossakin kuukausitiedotetta.

*Markkinoinnin puolella vuonna 2023* painotetaan maksullista sosiaalisen median kautta tapahtuvaa täsmennettyä toimintaa, ja pyritään kohdentamaan markkinointi aina juuri oikeille kohderyhmille. Samalla jatketaan aktiivista, vastikkeetonta mainontaa some -kanavien (facebook, instagram) kautta, ja pyritään kannustamaan jäseniä osallistumaan esim. erilaisin kilpailuin sekä jakamalla julkaisuja. Tukena markkinoinnissa pyritään edelleen kehittämään perinteisten laadukkaiden markkinointimateriaalin tuottamista omin voimin. Seura pyrkii osallistumaan kaupungin tapahtumiin markkinointitarkoituksessa. Lasten ja nuoren toiminnassa pyritään hyödyntämään mahdollisuuksien mukaan koulujen Wilma -tiedotusjärjestelmää. Tavoitteena on saavuttaa enemmän kävijöitä seuran nettisivuille ja varmistaa, että kaikki tieto olisi helposti löydettävissä sivuilta.

Vuoden 2023 aikana seurassa tiedotetaan harkinnan mukaan myös paikallisissa sanomalehdissä maksullisin mainosin. Seura panostaa vuonna 2023 niin sanottuun ansaittuun mediatilaan positiivisten lehtijuttujen muodossa ja panostaa aktiivisesti mediakontakteihin ja juttujen saamiseen lehtiin. VIMA -työryhmä pyrkii kehittämään osaamistaan mm. liiton järjestämien kurssien kautta. Yhteistyötä lähiseurojen ja yhteistyötahojen kanssa jatketaan ja tarvittaessa tiedotusta yhdistetään. Seuran tapahtumista tiedotetaan edelleen myös "Tapahtumat"-palstalla sekä "Yhdistykset"-palstalla paikallislehdissä (Keski-Uusimaa, Viikkouutiset jne.). Uskollisuuden Kilta huolehtii omasta viestinnästään itsenäisesti U-Killan jäsenille. Seuran sähköisten viestinten kävijämääriä seurataan erilaisten kampanjoiden aikana.

Seuran internet -sivujen sisältöä tarkistetaan edelleen hyvän toimivuuden saavuttamiseksi ja helposti luettaviksi. Viestintätiimi käy vuosittain läpi sivujen koko materiaalin ja päivittää tarpeellisen, sekä seuran toiminnan ja ajankohtaisten asioiden muuttuessa, että "Yhdistysavaimen" muutosten yhteydessä.

Valmennusryhmät (vanhemmat ja valmentajat) huolehtivat siitä, että kauden aikana tulleesta kilpailumenestyksestä saadaan juttu lehteen. Valmentajat niin kilpa-aerobicin, joukkuevoimistelun kuin tanssillisen voimistelun puolella kirjaavat kisat ja tapahtumat, joihin osallistutaan seuran nettisivuille,

jotta viestintätiimin jäsenet kykenevät julkaisemaan tietoa kisoista tasapuolisesti. Viestinnän tehostamiseksi tietoja julkaistaan aktiivisesti Facebookissa tai Instagramissa. Tavoitteena on lisätä myös julkaisujen näkyvyyttä erilaisin keinoin. Vuonna 2020 laadittua Toimintakäsikirjaa päivitetään tarvittaessa.

Syys- ja kevätkauden alun mainontaan panostetaan hyvissä ajoin, erityisesti eri kohderyhmät huomioon ottaen ja hyödyntäen digitaalisia medioita ja tapahtumia. Voimisteluliiton ja Olympiakomitean Tähtiseuroille suunnattuja kampanjoita ja markkinointimateriaaleja käytetään mahdollisimman paljon. Hyödynnetään seuran omia postikortteja kiittämisten ja muistamisten yhteydessä.

**Yhteenveto viestinnän ja markkinoinnin tavoitteista ja toiminnasta vuonna 2023**

- Sisäisen viestinnän kehittäminen
- Instagramin ja Facebook-sivujen hyödyntäminen markkinoinnissa sekä päivittäminen viestintätarkoituksessa
- Markkinoinnin tehostaminen ja oikeiden kohderyhmien tavoittaminen koko toiminta-alueella harrastajamäärän lisäämiseksi ja pysymiseksi hyvällä tasolla.
- Jäsenkirjeen toteuttaminen
- Nettisivujen kehittäminen

Viestinnällisten tavoitteiden saavuttamisen mittareiksi on asetettu välitavoitteita:

- Jäsenmäärän nostaminen takaisin koronaa edeltävälle tasolle
- Seuramme facebook sivu saavuttaa 1500 tykkääjää
- Seuramme instagram tili saavuttaa 2500 seuraajaa

Tavoitteiden saavuttamista seurataan kuukausittain viestintä- ja markkinointiryhmän kokouksissa. Seura pyrkii myös kannustamaan palautteen antamisessa, jota varten on palaute-osio nettisivuilla. Palautteen antamiseen on mahdollisuus myös somen ja sähköpostin kautta.

## **5 SIDOSRYHMÄT JA YHTEISTYÖKUMPPANIT**

Keravan Voimistelijat KNV ry on Suomen Voimisteluliitto ry:n, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n ja SVUL Uudenmaan Piirin jäsen. Suomen Voimisteluliitto on Olympiakomitean jäsen, jonka kautta myös KNV:n toiminta on sidoksissa Olympiakomiteaan. Osallistumme sekä Voimisteluliiton valtakunnallisiin että Etelä-Suomen alueen tapahtumiin ja tapaamisiin. Olemme myös aktiivisesti mukana ESLU:n järjestämissä tapahtumissa ja seminaareissa sekä seurojen puheenjohtajille tarkoitetussa pj-klubin, päätoimisten työntekijöiden tj-klubin ja valmentajien vp-klubin tapaamisissa.

Osallistumme Keravan kaupungin järjestämiin tapahtumiin sekä seminaareihin ja pyrimme vaikuttamaan aktiivisesti Keravan kaupungin liikuntapalveluihin mm. Keravan liikuntaseurojen neuvottelukunnan sekä vuodeksi 2023 perustetun seuraparlamentin kautta. Olemme resurssien mukaan mukana Keravan kaupungin kanssa tehtävissä yhteistyöhankkeissa.

Vuoden 2023 aikana pyrimme lisäämään yhteistyötä myös Keravan muiden urheiluseurojen ja Keski-Uusimaalaisten muiden voimisteluseurojen kanssa esimerkiksi tapahtumien, leirien, kurssien ja koulutusten järjestämisessä sekä yhteismainonnassa.



## TALOUSARVIO 2023

	<b>TUOTOT</b>	<b>BUD 2022</b>	<b>TOT 9/2022</b>
Kausimaksut	280 000	300 000	180 261,89
Näytökset, tapahtumat	15 000	17 000	3 888,60
Valm. Toimintamaksu	55 000	57 000	47 576,38
Muu varsinainen toiminta	10 550	9 750	24 209
Jäsenmaksut	13 500	15 500	12 065,00
Avustukset	13 000	10 000	10 262,00
Varainhankinta	5 000	10 000	0,00
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>392 050</b>	<b>419 250</b>	<b>278 506,87</b>
	<b>MENOT</b>	<b>BUDJ. 2022</b>	<b>TOT 9/2022</b>
Henkilöstökulut	194 280	219 687	151 225,60
Henk.kun. Koulutus	6 000	6 000	4 637,28
Vuokra halli	71 100	68 575	51 469,36
Vuokra salit	18 000	18 000	10 391,32
Valmennuskulut	55 000	57 000	48 977,52
Jäsenmaksut	2 200	3 000	1 596,65
Näytökset ja tapahtumat	5 000	7 000	3 377
Hallinto	10 735	12 330	10 643,96
Rahaliik.kulut	3 275	3 675	1 853,88
Varainhankinta	500	2 000	441,44
Muu varsinainen toiminta	25 505	24 505	20 595,80
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>391 595</b>	<b>426 947</b>	<b>305 758,32</b>
<b>ALI-/</b>	<b>+ 455</b>	<b>- 7 697</b>	<b>-27 251,45</b>
<b>YLIJÄÄMÄ</b>			

## Tapahtumakalenteri 2023

Tammikuu	2.1	Valmennuksen kausi alkaa
	6.1.	Loppiaistapahtuma
	9.-15.1	Kevätkausi alkaa harrastepuolella, Voimisteluviikko
Helmikuu	11.2	Kilpatoiminnan ystispäivä
	20.-26.2	Talviloma, harrasteryhmät lomalla
		Valmennusryhmien harkkakisat
Maaliskuu		Seuran kevätkokous
		Valmennusryhmien kisakatselmus
Huhtikuu	1.4.	KA-kisat
	7.-10.4.	Pääsiäinen, harrasteryhmät lomalla
	30.4.-1.5.	Vappu, harrasteryhmät lomalla
Toukokuu		Kevätkausi päättyy, kevätnäytökset
		TsemppiStara Kurkelan koululla
Kesäkuu		Kesäjummat, kesäleirit, kesätreenit
Heinäkuu		Seura lomailee
Elokuu		Eloleiri
		Kesäjummat
		Valmentajien ja ohjaajien KoVi-päivä
		Liiku ja harrasta -tapahtuma
		Ilmaiset voimistelukurssit
		Kauden aloitus, Voimisteluviikko
Syyskuu		Valmennusryhmien harkkakisat
Lokakuu		Kisakatselmus
		Isovanhempien ja lasten puuhahetki
		Kerava Cup & Stara-tapahtuma
	16.-22.10	Syysloma, harrasteryhmät lomalla
Marraskuu		Seuran syyskokous
		Mahtava Marraskuu -tapahtumat
Joulukuu		Joulunäytös, syyskausi päättyy



## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2023



KNV:n Uskollisuuden Killan tarkoituksena on ylläpitää voimistelun parissa syntyneitä ystävyyttä. Toiminnan tavoitteena on yhteenkuuluvuus, ystävyys ja toisista huolehtiminen.

Vuosi 2023 on Uskollisuuden Killan juhlavuosi, 4.3. tulee kuluneeksi 50 vuotta sen perustamisesta. Vuotta huomioidaan muistokäynnillä Keravan hautausmaalla perustamispäivämäärällä ja järjestämällä juhlatilaisuus toimintavuoden syyskaudella.

U-Kilta pyrkii edelleen kokoontumaan kerran kuussa, paitsi kesäkuukausina, riippuen tilaratkaisusta. Keväällä ja syksyllä järjestetään iltatilaisuudet kynttiläseremoniain. Syksyllä iltakiltaa vietetään samalla vuoden aikana ns. pyöreitä vuosia täyttäneitä juhlien. U-Killan kevät- ja syyskokousasiat käsitellään näissä iltakilloissa. Pääseuran Ikiliike-tunneilla on edelleen mahdollisuus monipuoliseen voimisteluun ikääntymisen tuomista rajoitteista huolimatta ja kiltalaisia osallistuu muihinkin jumppiin kuntonsa mukaan. Palvelutaloissa asuvia kiltalaisia muistetaan ja käydään mahdollisuuksien mukaan tervehtimässä vuoden aikana esim. syntymäpäivinä ja juhlapäivinä. Tehdään virkistys- ja ulkoiluretkiä ja käydään teatterissa tai konsertissa sekä kevät että syyskaudella. Kokouksiin kutsutaan luennoitsijoita, tuote- tai palveluesittelijöitä tai muita mielenkiintoisia esiintyjä.

Osallistutaan pääseuran toimintavuoden tapahtumiin ja muihin paikallisiin senioreille järjestettäviin tapahtumiin. Kiltalaisia osallistuu kesällä 17. Word Gymnaestrada Amsterdam 2023 -tapahtumaan sekä Voimisteluliiton muihinkin kiltalaisille suunnattuihin tapahtumiin kuten vuosittaiseen valtakunnalliseen Kiltapäivään ja Etelä-Suomen alueen Kiltatreffeille. Jatketaan yhteyden pitoa Uudenmaan sisarkiltoihin, joihin kuuluu seitsemän Uskollisuuden Kilttaa, Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Mäntsälä, Nurmijärvi, Riihimäki ja Tuusula.

Vapaaehtoistoimintaa jatketaan ulkoiluttamalla hoivaosasto Helmiinan asukkaita sekä kevät- että syyskaudella, sääoloista riippuen. Osallistutaan Keravan Siskot ja Simot yhteisön ulkoilutustempauksiin ja muihin auttamisen tapahtumiin mahdollisuuksien mukaan.

## U-Killan johtokunta (emännistö)

- kiltamuori	Raina Lempinen	elinikäinen
- puheenjohtaja, kiltaäiti	Lea Särkivuori	2022-2024
- varapuh. kiltaemäntä ja jäsenkirjuri	Marja-Liisa Marviala	2022-2024
- siht. muistiinmerkitsijä	Riitta Passi	2023-2025
- rahastonh. raha-arkunvartija	Riitta Adler	2021-2023

Pääseuran ja U-Killan yhteyshenkilönä, hallituksen ulkopuolisena kiltavastaavana, toimii Marja-Liisa Marviala

Uskollisuuden Killan kokouksissa pidetään arpajaisia toiminnan tukemiseksi.

Kiltamaksu vuodelle 2023 on 10 €, joka maksetaan seuran jäsenmaksun yhteydessä. Seuran jäsenmaksu kiltalaisille perustuu seuran syyskokouksen päätökseen.

*Hyväksytty Uskollisuuden Killan kokouksessa 15.11.2022*