



VOIMISTELU

**Mäntsälän Voimistelijoiden
toimintakertomus
1.8.2021 - 31.7.2022**

Mäntsälän Voimistelijat liikuttaa!

1. Yhteenveto kaudesta 2021–2022

Toimintavuoden tärkeimpänä tavoitteena oli edelleen voimakkaasti seuran toiminnan normalisointi, elinvoimaisuuden turvaaminen ja laadukkaat tapahtumat, joilla tuetaan seuran taloutta tulevaisuutta varten.

Tanssillisen voimistelun Cup-kilpailu päästiin järjestämään onnistuneesti 27.11.2021, mutta 18.12.2021 pidettäväksi suunniteltu syyskauden näytös (Voimistelu 125-v.) jouduttiin valitettavasti viime hetkellä perumaan koronatilanteen heikentymisen vuoksi. Kisakatselmus järjestettiin keväällä kaikille seuran kilpaileville joukkueille ja huhtikuun alussa päästiin taas järjestämään Mustan Kissan Cup-kilpailu. Kevätnäytös pidettiin suunnitellusti 14.5.2022.



**Mustan Kissan
kevätnäytös**

Lauantaina 14.5.2022 klo 13:00
Mäntsälän monitoimitalo

Liput:

- Yli 16v ja aikuiset 12€
- 2-15v lapset 6€
- Sylilapset maksutta

Lipunmyynti avataan klo 12:00.
Lipputuotosta lahjoitetaan 10%
Mielinauha-kampanjaan.

**Mäntsälän
Voimistelijat**
#MÄV

TÄHTISEURA
LAPSET JA NUORET
AIKUISET

VOIMISTELU

Kevätnäytöksen mainos. Seura osallistui Mielinauha-kampanjaan osalla lipputuotoista.

Mäntsälän kunnassa toimittiin Keusoten ohjeiden mukaisesti ja niitä seurattiin ja ohjeiden mukaan toimittiin edelleen tunnollisesti hyvin lyhyelläkin varoitusajalla.

Hallituksen kokoukset ja ohjaajatapaamiset toteutettiin sekä etänä että hybridimallisesti.

Seuran hallitus toimi aktiivisesti muuttuvien rajoitusten ristitulessa. Seuran hallituksen piti reagoida talouden tasapainottamiseksi taas sopeuttamistoimilla; seuran toiminnanjohtaja lomautettiin osa-aikaisesti

19.1.2022-28.2.2022. Joulukuussa seura tarkasti koronapasseja viranomaisten ohjeiden mukaan ja tammi-kuun ajan aikuisten ryhmäliikunta toteutettiin etä- ja ulkotunteina. Joulutauon jälkeen lasten ja nuorten liikuntaryhmät saivat jatkaa normaalisti harjoittelua sisätiloissa 17.1.2022 alkaen.

Mäntsälän kunta myönsi seuralle yleisavustusta 4600 €. Tämän lisäksi sai kumppaneiltaan Mäntsälän Ykkös-apteekilta ja Nivos Oy:ltä 1000 €:n avustukset. Mäntsälän Osuuspankki lahjoitti seuralle 1000 € hankintoihin. Iso kiitos tästä tuesta!

Koronaviruspandemian jatkaessa voimalla läpi yhteiskunnan, ei seura pystynyt saavuttamaan asettamia toiminnallisia tavoitteita. Huolta aiheutti eniten kuitenkin koronaviruspandemian vaikutus pitkäjänteisesti. Toimintarajoitusten takia osa valmennusryhmissä urheilusta lopetti ja aikuisten harrastajien määrä väheni merkittävästi. Taustalla seuraa kehitettiin kuitenkin vauhdilla Tähtiseuran laatutekijöiden kautta. Kiitos toimintavuoden osalta kuuluu jälleen kerran laajalle joukolle ahkeria valmentajia, ohjaajia ja apuohjaajia sekä vastuulliselle ja sitoutuneelle hallitukselle.

Ohjaajien ja valmentajien kanssa kehitystyötä ja yhteisiä tapaamisia toteutettiin pääosin Zoom-tapaamisissa. Yhteisinä aiheina olivat muun muassa valmennus- ja ohjauslinjat sekä vastuullinen valmennus. Jo aiemmin koronarajoitusten takia tauolle jäänyttä Voimisteluliiton hallinnoimaa tutorhanketta jatkettiin keväällä 2022 ja ohjaajat/valmentajat tapasivat tutorin kolme kertaa. Tutorina toimi Eevakaisa Niemi.

Kevätnäytöksessä sanottiin haikeat jäähyväiset ja erityiskiitokset seuran toiminnanjohtajalle Eerika Laalo-Häikiölle hänen siirtyessään Suomen melonta- ja soutuiliiton toiminnanjohtajaksi. Onneksi Eerika jatkaa kuitenkin tulevallakin kaudella seuran ohjaajana.



Eerika Laalo-Häikiö ja Elina Rauhamäki seuran kevätnäytöksessä.

Kesän ajan seurassa toimi seurakoordinaattorina Jenny Helin.

Strategia 2025

Mäntsälän Voimistelijoiden strategia ohjaa seuran toiminnan kehittämistä ja toteutusta. Strategian ytimessä on laadukkaan voimistelutoiminnan järjestäminen Mäntsälän alueella sekä ilon ja yhteisöllisyyden kautta liikunnallisen elämäntavan edistäminen eri ikäisten parissa.

Mikä on ydintoimintamme?

Ydintoimintamme voimistelu, sen monissa muodoissaan, liikuttaa sekä tuottaa iloa ja hyvinvointia seuran jäsenille. Seura tarjoaa positiivisia elämyksiä niin liikkumisen kuin osallistumisen kautta.

Millaista toimintamme on nyt ja tulevaisuudessa?

Harrastaminen on kivaa, palkitsevaa ja harrastaa voi turvallisesti mielin – harjoituksissa, näytöksissä, kilpailuissa, yhdessä tehden, harjoittelu kehittää.

Voimistelu yhdessä on elämys ja yhdessä olemme enemmän - ryhmä, joukkue, ilo, huumori, yhteenkuuluvuus ovat läsnä toiminnan kaikilla tasoilla.

Seurahenki elää vahvana – olemme ylpeitä kuulumisesta Mäntsälän Voimistelijoiden yhteisöön.

Seuramme on näkyvä toimija kunnassa ja alueen luottoseura, jolla on perusasiat kunnossa. Olemme auditoitu Tähtiseura, ja kehitämme toimintaamme jatkuvasti.

Seuramme tarjoaa ja kehittää monipuolista liikuntaa eri-ikäisille ja eritasoisille liikkujille. Mahdollistamme osallistumisen paikallisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin voimistelutapahtumiin.

Näiden arvojen pohjalta toimimme

Vastuullisuus

Minun vastuu - meidän vastuu - seuran vastuu

Jokaisella on turvallinen, positiivinen ja oppimista tukeva ympäristö.

Voimistelutoimintamme on laadukasta ja yhteiskuntavastuullisesti toteutettua.

Yhteisöllisyys

Seuraamme tullaan liikkumaan ja osallistumaan luottavaisin mielin.

Jäsenet, vapaaehtoiset, ohjaajat, valmentajat ja toimihenkilöt nauttivat toimimisesta seurassamme, ja kaikilla on hyvä ja positiivinen asenne seuramme toimintaan.

Ilo

Seuran toiminta tarjoaa vaihtelua, virikkeitä, uusia kokemuksia ja ystäviä sekä uusia mahdollisuuksia.

Osallistuminen yksin ja ryhmässä tuottaa myönteisiä elämyksiä niin onnistumisen kuin itsensä ylittämisen kokemuksina.

Kaudella 2021–2022 tavoitteena oli edelleen toiminnan normalisointi koronaviruspandemian ryöpsytyksessä. Jäsenmäärä pysyi edellisvuoden tasolla ollen 457.

Jäsenluettelo	0–6 v Yhteensä	7–12 v Yhteensä	13–18 v Yhteensä	Yli 19 v Yhteensä	Kaikki yhteensä
Kausi 2015–2016	162	143	65	197	567
Kausi 2016–2017	202	180	76	268	726
Kausi 2017–2018	134	127	51	184	496
Kausi 2018–2019	98	141	63	186	488
Kausi 2019–2020	135	161	57	200	553
Kausi 2020–2021	71	136	62	162	431
Kausi 2021–2022	109	117	41	190	457

Taulukko 1. Kausien henkilökoontien osallistujajakauma (lähde: Hoika-rekisteri). Jäsenmäärään vaikuttaa osin lopettaneiden määrä, joten kaikki yhteensä ei ole välttämättä sama kuin ikäjakaumasarakkeissa olevat.

Elokuussa ennen kauden alkua toteutettiin Lähtölaukaus-tapahtuma, jossa sai kokeilla maksutta tunteja sekä kysyä neuvoja ilmoittautumiseen. Yhteistyökumppanina tapahtumassa oli Mäntsälän Ykkösapteekki. Lisäksi elokuussa seura osallistui yhteisille kunnan Harrastusmessuille seurojentalolla. Kauden alussa syyskuussa mahdollistettiin uusille liikkujille kokeilumahdollisuus avoimien ovien viikolla. Kauden markkinointiin panostettiin paikallismedioissa ja sosiaalisessa mediassa.

Syyskauden lopulla joukkuevoimistelijoiden huoltajilta ja seuran ryhmäliikkujilta pyydettiin palautetta kulu-neesta syyskaudesta. Keväällä 2022 toteutettiin Suomen Olympiakomitean palautekysely lasten ja nuorten huoltajille, aikuisliikkujille ja seuratoimijoille. Seuran hallitus on käynyt läpi palautekyselyiden tulokset. Syys- ja kevätkauden päätteeksi myös joukkuevoimistelijat ovat vastanneet omaan palautekyselyyn.

2. Liikuntatoiminta

2.1. Perheliikunta

Kaudella 2021–2022 kokoontui kolme perheliikuntaryhmää; Perhevoimistelu 1–3 v., PerheGym 3–4 v. ja PerheGym 4–6 v. Perheliikunnan tavoitteena on antaa lapselle sekä heidän kanssaan liikkuvalla aikuiselle yhteisiä kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä liikunnan parissa ja samalla rakentaa terveyttä edistävän liikunta-harrastuksen pohjaa. Erilaiset välineet ja telineet olivat ahkeralla käytöllä ryhmissä.

Koronaviruspandemian takia perheliikuntaryhmät olivat tauolla tammikuun 2022. Toimintaa päästiin kuitenkin jatkamaan helmikuussa. Kaikki perheet eivät enää palanneet ryhmiin sulun jälkeen. Kevätnäytöksessä ryhmät esittivät yhteisen esityksen ”Pullistelija”.

2.2. Lasten ja nuorten harrasteryhmät

Harrasteryhmien toimintaa jatkettiin edellisen vuoden toimintamallilla, jossa käytössä oli yhdenmukaiset ikäryhmät ja Voimisteluliiton tuoteperhe. Temppupolkua harastettiin temppujumpassa, tanssipolkua Dance 4 Fun -ryhmissä ja voimistelua Voimistelukouluryhmissä. Harrasteryhmät harjoittelivat kerran viikossa.

Harrasteryhmissä lähtökohtana on perusliikuntataitojen kehittäminen; perusvoimistelun, tanssin, temppujen, leikkien ja pelien avulla lasten koordinaatiokyky, ketteryys, liikkuvuus ja tasapaino kehittyvät. Vähentyneiden harrastajamäärien takia ryhmiä yhdistettiin kauden alussa sekä pienryhmärajoitusten tullessa voimaan piti aikatauluja ja ryhmäjakoja muuttaa soveltumaan annettuja



määräyksiä. Osa harrastajista ei halunnut jatkaa harrastustaan koronarajoitusten takia, ja lopettaneiden määrä oli suuri.

Harrasteryhmien toiminnassa käytössä oli edelleen Voimisteluliiton tuoteperhe.

2.3. Stara- ja kilpailevat joukkueet

Seuran kilpailulajeina ovat joukkuevoimistelu, tanssi ja tanssillinen voimistelu. Jokaisessa lajissa kilpailut toteutettiin jo melko normaalisti hygienia- ja turvallisuusvaatimukset huomioiden.

Alla oleva taulukko 2. osoittaa kilpailu- ja toimitsijalisenssien määrän kaudella 2021–2022.

Laji	Vakuutus	Kilpa B	Har- raste	Stara	Urheili- joita	Tuo- mari	Valmen- taja
JV	Vakuutettuja	29	5	20	54	0	0
JV	Vakuuttamatto- mia	14	1	2	17	4	6
LUMO	Vakuutettuja	0	35	3	38	0	0
LUMO	Vakuuttamatto- mia	0	3	0	3	0	0
TANVO	Vakuutettuja	20	0	2	22	0	0
TANVO	Vakuuttamatto- mia	3	1	2	6	3	1
Total		66	44	29	140	7	7
<i>Lisenssit</i>	<i>2021–2022</i>	<i>51</i>	<i>53</i>	<i>15</i>	<i>119</i>	<i>7</i>	<i>7</i>

Taulukko 2. Lisenssimäärät 2021–2022 (lähde: Hoika-rekisteri)

Kilpailevien joukkueiden osalta palkittiin syys- ja kevätkauden jälkeen joukkueiden tsempparit. Sosiaalisessa mediassa tuotiin myös esille tietoa eri lajien toiminnasta sekä kilpailu- että leiriutusten kautta.

2.4. Tanssi

Mäntsälän Voimistelijat tarjoaa lapsille ja nuorille harrastetanssin lisäksi tavoitteellisesti harjoittelevia ja kilpailevia tanssiryhmiä. Tanssiryhmät kaudella 2021–2022 olivat: Meteorit, Galaxit, Fereniat ja Satelliitit. Joukkueilla oli harjoituksia kahdesti viikossa. Syyskaudella rakennettiin uusia kilpailuohjelmia. Tanssijoukkueet leireilivät yhdessä syys- ja kevätkaudella monitoimitalolla.

Joukkueet osallistuivat kauden aikana Voimisteluliiton Lumo-tanssikilpailuihin ja Vision tanssikilpailuun Mäntsälässä. Kaikista tanssijoukkueista osallistui tanssijoita myös Tampereen Gymnastradan kenttänyttöksiin sekä Lumo Finaaliin Fereniat ja Satelliitit. Tanssijoukkueet olivat mukana seuran kevätnyttöksessä. Tanssitiimin vetäjänä toimi Nea Vallin. Tiimiin kuuluivat kaikki tanssijoukkueiden valmentajat sekä Dance 4 Fun-tuntien ohjaajat.

Meteorit 9–12 v

Valmentajat: Jessica Therman, apuohjaajat Hertta Hakkarainen ja Vanessa Vuori

Joukkueenjohtaja: Pauliina Vuoristo

Ryhmän koko: 11

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut:

19.3.2022 Virtuaali Lumo Oulu

26.3.2022 Lumo Vantaa

10.4.2022 Lumo Jyväskylä

21.5.2022 Vision Mäntsälä

Galaxit 12–15 v

Valmentaja: Kaika Pietarinen

Joukkueenjohtaja: Pauliina Vuoristo

Ryhmän koko: 10

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut:

19.3.2022 Virtuaali-Lumo, Oulu

26.3.2022 Lumo, Vantaa

21.5.2022 Vision, Mäntsälä

Fereniat 16–19 v

Valmentaja: Nea Vallin, oheisharjoittelu Eerika Laalo-Häikiö

Joukkueenjohtaja: Kaisa Koli

Ryhmän koko: 11

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut:

26.3.2022 Lumo Vantaa

10.4.2022 Lumo Jyväskylä

7.5.2022 Lumo Turku

21.5.2022 Vision Mäntsälä

11.6.2022 Lumo finaali Tampere

Satelliitit yli 20 v Valmentaja: Nea Vallin Kapteeni: Vilma Oinonen

Joukkueenjohtaja: Jemina Pohjasniemi

Ryhmän koko: 6–8

Harjoituskerrat: n. 1/kk

Kilpailut:

28.11.2011 Lumo, Raisio

11.12.2021 Lumo-finaali, Jyväskylä

26.3.2022 Lumo, Vantaa

21.5.2022 Vision, Mäntsälä

11.6.2022, Lumo-finaali, Tampere



Tanssijat kilpailuissa Vantaalla.

2.5. Tanssillinen voimistelu

Spiraalit 9–11 v Valmentaja: Enni Toivonen apuvalmentaja: Hilla Seppälä Joukkueenjohtaja: Niina Sipinen
Ryhmän koko: 8 syksy, kevät 10
Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut:

Tanssillisen voimistelun Cup 2, 27.11.2021 Mäntsälä
Hyvinkää cup staratapahtuma 10.4.2022 Hyvinkää
Mustan kissan kevätnäytös 14.5.2022 Mäntsälä

Hengettäret yli 40 v

Valmentaja: Eerika Laalo-Häikiö
Joukkueenjohtaja: Carina Vainio-Laamanen
Ryhmän koko: 14
Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut: Tanssillisen voimistelun kilpailun Cup-kilpailut

Cup 1 6.11.2021 Jyväskylä
Cup 2 27.11.2021 Mäntsälä
Cup 3 27.3.2022 Helsinki
Cup 4 7.5.2022 Oulu
Mestaruuskilpailut 23.4.2022 Jyväskylä



Hengettäret Oulussa Cup 4-kilpailuissa.

2.6. Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelutoiminta muodostui neljästä joukkueesta. Seuran omia leiripäiviä järjestettiin kuusi, joista kolme pidettiin syksyllä ja kolmekevällä. Joukkuevoimistelun käytännön asioita koordinoitiin joukkuevoimistelun valmentajatiimissä, jonka vetäjänä toimi Enni Toivonen.

Belia-tiimi

Vastuualmentaja: Julia Laaksonen

Muut valmentajat: Essi Mäntynen ja Emma Ylinampa

Apuvalmentajat: Netta Juvonen ja Karita Koli

Joukkueenjohtaja: Johanna Laaksonen

Ryhmän koko: 18 voimistelijaa, kaksi 9 voimistelijan joukkuetta

Harjoituskerrat: 2 kertaa viikossa 1,5 tuntia kerrallaan

Leirit 3+3

Staratapahtumat kilpailut 2+3

Kilpailut ja tapahtumat:

Staratapahtumat syksy 2021:

Vantaa cup stara 27.11.2021 Vantaa

Unelmien stara 12.12.2021 Järvenpää

Kilpailut ja staratapahtumat kevät 2022:

Mustan kissan cup 2.4.2022 Mäntsälä (Beliana esiintyminen, Belisia 8–10 v)

Hyvinkää cup stara 10.4.2022 Hyvinkää (Beliana stara)

Forssa cup 24.4.2022 Forssa (Belisia 8–10 v ja Beliana stara)

HJF cup stara 14.5.2022 Järvenpää (Beliana)

HJF cup 15.5.2022 Järvenpää (Belisia 8–10 v)

Mustan kissan kevätnäytös 14.5.2022

Seuran kisakatselmus

Lisäksi 2 voimistelijaa Belia-tiimistä osallistui Suomi Gymnaestradaan.

Lilat

8–10 v (syksy 2021) 10–12 v (kevät 2022)

Valmentajat: Petra Repo (vastuu) Oona Sarkkinen (syksy Enni Toivonen (kevät)

Apuvalmentajat: Hilla Talvenkorpi (syksy) Netta Juvonen (kevät) ja Venla Kinnunen

Voimistelijoiden määrä: 11

Joukkueenjohtaja: Kaisa Koli

Harjoitusmäärä: 2-4x vko 2 tuntia kerrallaan

Leirit: 3+3

Kilpailut 4+4

Kilpailut syksy 2021:

Elise cup 30.10.2021 Helsinki (8–10 v)

Syyscup 6.11.2021 Hyvinkää (8–10 v)

Espoo cup 14.11.2021 Espoo (8–10 v)

Vantaa cup 27.11.2021 Vantaa (8–10 v)

Kilpailut kevät 2022:

Mustan kissan cup 2.4.2022 Mäntsälä (10–12 v)

Hyvinkää cup 9.4.2022 Hyvinkää (10–12 v)

Forssa cup 24.4.2022 Forssa (10–12 v)

HJF cup 15.5.2022 Järvenpää (10–12 v)

Mustan kissan kevätinäytös 14.5.2022



Lilat seuran kevätnäytöksessä Monitoimitalolla.

Liliat

10–12 v (syksy) 12-14H (kevät)

Valmentajat: Enni Toivonen (vastuu) Eveliina Tast

Apuvalmentajat: Vanessa Vuori ja Katariina Kalliomaa

Voimistelijoiden määrä: 12

Joukkueenjohtaja: Elisa Mehisto

Harjoitusmäärä: 2-4x vko 2–2,5 tuntia kerrallaan

Leirit 3+3

Kilpailut 4+4

Kilpailut syksy 2021:

Elise cup 30.10.2021 Helsinki (10–12 v)

Syyscup 6.11.2021 Hyvinkää (10–12 v)

Espoo cup 14.11.2021 Espoo (10–12 v)

Vantaa cup 27.11.2021 Vantaa (10–12 v)

Kilpailut kevät 2022:

Mustan kissan cup 2.4.2022 Mäntsälä (12-14H)

KirkU cup 10.4.2022 Kirkkonummi (12-14H)

Forssa cup 24.4.2022 Forssa (12-14H)

Lovent cup 7.5.2022 Helsinki (12-14H)
 Mustan kissan kevätnäytös 14.5.2022

Minea 14-16H (syksy) 16-20H (kevät)

Valmentajat: Eveliina Tast (vastuu) Oona Sarkkinen (syksy) Petra Repo (kevät)
 Voimistelijoiden määrä: 6
 Joukkueenjohtaja: Mirva Juvonen
 Harjoitusmäärä: 3-4x vko 2–2,5 tuntia kerrallaan
 Leirit: 3+3
 Kilpailut: 4+4

Kilpailut syksy 2021:

Elise cup 30.10.2021 Helsinki (14-16H)
 Illusion cup 7.11.2021 Jyväskylä (14-16H)
 Riihimäki cup 13.11.2021 Riihimäki (14-16H)
 Tapanila cup 28.11.2021 Helsinki (14-16H)

Kilpailut kevät 2022:

Mustan kissan cup 2.4.2022 Mäntsälä (16-20H)
 KirkU cup 10.4.2022 Kirkkonummi (16-20H)
 Lovent cup 7.5.2022 Helsinki (16-20H)
 HJF cup 15.5.2022 Järvenpää (16-20H)
 Mustan kissan kevätnäytös 14.5.2022

Hengettäret JR yli 18H (syksy 2021)

Vastuuvalmentaja: Mirka Lilja
 Joukkueenjohtaja: Enni Toivonen
 Voimistelijoiden määrä: 9
 Harjoitusmäärä: 2x vko 2–2,5 tuntia kerrallaan
 Kilpailuiden määrä: 3

Kilpailut syksy 2021:

Syyscup 7.11.2021 Hyvinkää (yli 18H)
 Tapanila cup 28.11.2021 Helsinki (yli 18H)
 Joukkuevoimistelun kilpasarjojen välinemestaruus kilpailut 4.12.2021 Jyväskylä (16–20 v kilpasarja)

3. Aikuisten ryhmäliikunta ja tanssillinen voimistelu aikuisille

Mäntsälän Voimistelijoissa tavoitteena on tarjota eri tasoille liikkujille monipuoliset mahdollisuudet harrastaa ryhmäliikuntaa. Aikuisten tanssillisessa voimistelussa tarjotaan myös mahdollisuus osallistua esiintymisiin seuran näytöksissä.

Ennen kauden alkua kesäjumppaa pidettiin kahdesti viikossa elokuun ajan. Kausiohjelmassa vakituisia viikkotunteja oli yhdeksän. Kesäjumppat jatkuivat juhannukseen asti kahdesti viikossa.

Toimintavuonna jatkettiin Treenikortti-käytäntöä: jäsenet pystyivät hankkimaan Rajaton-, 30x- tai 10x - treenikortin, jolla sai käydä haluamillaan tunneilla. Joogaryhmiin oli erillinen ilmoittautuminen ja lisämaksu. Rajaton-treenikortin hankki yhteensä 33 liikkujaa, 30x-kortin yhteensä 13 liikkujaa ja 10x-kortin yhteensä 22 liikkujaa. Joogaryhmissä oli mukana 25 henkilöä. Ikiliike-ryhmässä liikkui 18 henkilöä. Aikuisten ryhmiä ohjasi kolme eri ohjaajaa.

Pitkään toivottuja lyhytkursseja järjestettiin myös, mutta niistä toteutui vähäisen osallistujamäärän vuoksi vain osa. Nykytanssin ja Poundin lyhytkursseille ei saatu riittävästi osallistujia, jotka kurssien järjestäminen

olisi ollut kannattavaa. Pilateksen, Jazztanssin ja Rumbitan lyhytkurssit sen sijaan saatiin järjestettyä.

4. Kilpailut, tapahtumat ja näytökset

Koronavirusepidemia oli aiheuttanut useamman tapahtuman peruuntumisen edellisenä toimintavuotena. Yhdeksi painopisteeksi olikin asetettu toiminnallisesti ja taloudellisesti onnistuneet tapahtumat. Valitettavasti tavoitteen saavuttaminen oli erittäin haasteellinen asetettujen toimintarajoitusten takia.



Mäntsälän Voimistelijat Suomi Gymnaestrada:ssa Tampereen Ratinan kentällä 12.6.2022.

Syyskauden aikana lajeissa pystyttiin pitämään suunnitellut seuraleirit. Samoin joukkuevoimistelussa joukkueet osallistuivat HJF-kisakatselmukseen sekä harjoituskilpailuun. Seuran syyskauden päätösnäytös jouduttiin taas perumaan.

Kevätkaudella Mustan Kissan Cup järjestettiin 2.4. sen hetkisiä hygienia- ja koronaohjeita noudattaen Mustan Kissan Kesäleiriä ei toteutettu kesäkuussa 2022, koska suuri osa seuran liikkujista osallistui Tampereella järjestettyyn Suomi Gymnaestradaan 9-12.6.2022.

5. Hallinto ja talous

Mäntsälän Voimistelijoiden toimisto ja seuran varasto sijaitsevat Osuustie 1A tiloissa. Vuokranantajana toimii Kiinteistö Oy Huikkola. Seuran päätoimisena toiminnanjohtajana toimi Eerika Laalo-Häikiö toukokuun puoliväliin asti. Koronaviruksen aiheuttamien rajoitusten takia toiminnanjohtaja oli lomautettuna osa-aikaisesti 19.1.-28.2.2022.

Mäntsälän Voimistelijoita johtaa hallitus, jonka puheenjohtajana toimi Elina Rauhamäki. Hallitus kokoontui kauden aikana 13 kertaa. Hallituksen suunnittelupäivä pidettiin syyskuussa. Hallituksen sihteerinä ja esittelijänä oli toiminnanjohtaja. Sääntömääräiset kokoukset pidettiin Mäntsälän jäähallilla 27.10.2021 ja 17.5.2022.

Hallituksen kokoonpano kaudella 2021–2022 oli:

Puheenjohtaja, Elina Rauhamäki

Varapuheenjohtaja Kaisa Koli

Muita hallituksen jäseniä olivat:

Pauliina Suvanto, Anne Pulkstén, Enni Toivonen, Carina Vainio-Laamanen, Minna Vartia ja Mari Heikkilä.

Varajäseninä: Klara Westerlund ja Katarina Hakkarainen

Toimintavuoden kokonaistuotot olivat 176.148,78 euroa (129.898,82) ja avustukset 4.600 euroa (13.820,00). Kokonaiskulut olivat 166.200,98 euroa (149.260,55). Tilikauden tulos oli ylijäämäinen 14.547,80 euroa (-5.541,65). Kohdennettuja toiminta-avustuksia takautuvasti vuoden 2020 tiedoilla haettiin maaliskuussa. Kunta myönsi avustusta 6.070,00 euroa. Oma pääoma tilikauden lopussa oli 51.923,22 euroa (37.375,42).

Kuukausittaista taloudenseurantaa tehtiin säännöllisesti. Koronavirusepidemian takia oli tehtävä myös eri talousskenaarioita, jotta pystyttiin reagoimaan talouden tasapainottamistoimenpiteillä riittävän ajoissa. Tili-toimisto Rantalainen vastasi seuran kirjanpidosta ja tilinpäätöksen tekemisestä. Tilintarkastajana jatkoi Timo Packalén.

Toimintaa ja tapahtumia suunniteltiin ja kehitettiin tiimeissä. Kaudella 2021–2022 toiminnassa oli hallituksen alaisina Tapahtumatiimi ja Viestintätiimi. Toiminnanjohtaja vastasi ohjaajien, valmentajien ja joukkueenjoh-tajien kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Joukkuevoimistelutiimin vetäjänä toimi Enni Toivonen, tanssitiimissä Nea Vallin jatkoi tehtävässä ja Sanna Jokiniemi koordinoi perheliikuntaa.

Kilta eli pääosin hiljaiseloa toimintavuoden aikana.

Seuran hallitus vastaa toiminnan turvallisuudesta. Kauden alkaessa turvallisuussuunnitelma päivitettiin, lii-kuntatilojen ensiapuvälineet täydennettiin ja välineiden toimivuus varmistettiin. Ohjaajien kanssa käytiin läpi turvallisuusasiat niin ohjaajien startti-illassa kuin henkilökohtaisissa tapaamisissa. Seuran harrastejäsenille annettiin mahdollisuus ostaa Jumppaturvavakuutus tapaturmien varalta ja lisenssillä kilpailevien oli mahdol-lista ostaa Sporttiturvavakuutus kattamaan kilpaurheilussa saatavat mahdolliset vammat.

Mäntsälän Voimistelijat on Suomen Voimisteluliiton, Etelä Suomen Liikunta ja Urheilun (ESLU) sekä Suomen Valtakunnan Urheiluliiton (SVUL) Uudenmaan piirin jäsen. Hallituksen edustajat osallistuivat mahdollisuuk-sien mukaan eri järjestöjen etäseminaareihin, -kokouksiin ja -koulutuksiin. Seuran toiminnanjohtaja Eerika Laalo- Häikiö toimi edelleen Suomen Voimisteluliiton hallituksessa.

Yhteistyötä Mäntsälän kunnan kanssa tehtiin monella tavalla. Eerika Laalo-Häikiö osallistui Terveyden ja hy-vinvoinnin verkoston toimintaan sekä Minna Vartia Lapsi- ja Perheasianneuvottelukuntaan. Seura oli aktiivi-esti mukana myös elokuun Harrastusmessuilla.

6. Viestintä ja markkinointi

Viestintää ja markkinointia toteutettiin monikanavaisesti eri viestintävälineissä. Viestintätiimi linjasi päätoi-menpiteet, joita toiminnanjohtaja sekä lajivastaavat toteuttivat. Toimintavuoden viestintä kohdistui pääosin koronavirusepidemian aiheuttamiin jatkuviin muutoksiin. Kauden alussa markkinointia tehtiin laajalle koh-deryhmälle, mutta rajoitusten astuessa voimaan painopiste siirtyi jäsenistön sisäiseen viestintään.

Toimintavuoden aikana varmistettiin ajantasainen sisäinen viestintä jäsenistölle. Seuran sisäisen viestinnän kanavina toimivat Hoika-jäsenrekisteri, sähköposti, verkkosivut ja WhatsApp. Jäsenistölle ja ohjaajille lähe-tettiin säännöllisesti tiedotteita Hoikan kautta, joissa kerrottiin ajankohtaisista asioista. Ulkoista viestintää ja markkinointia tehtiin pääosin sosiaalisessa mediassa Facebook- ja Instagram-tileillä. Joukkueilla oli käytössä omat WhatsApp -ryhmät. Joillain joukkueilla oli myös oma Instagram-tili.

Sosiaalisessa mediassa tavoitteena oli ylläpitää seurahenkeä huolimatta koronarajoituksista. Konkreetti-sena toimenpiteenä oli muun muassa Instagramin joulukalenteri.

Paikallislehtiin (Mäntsälän Uutiset, Mäntsälän Sanomat) toimitettiin juttuja koskien tuntitarjontaa ja kilpailuja. Lehdet julkaisivat pääsääntöisesti kaikki seuran lähettämät tekstit ja kuvat.

Mäntsälän Voimistelijat otti osaa myös Olympiakomitean #seurasydän-kampanjaan, jossa suurimpana tempauksena oli #seurapaitapäivä 28.9. 2021. Muita tärkeitä teemoja sosiaalisessa mediassa olivat muun muassa koronainfon jakaminen sekä vastuullisuus seuratoiminnassa.



Mäntsälän Ykkösapteekki oli seuran yhteistyökumppanina. Apteekin kanssa tehtiin myös viestinnällistä yhteistyötä sosiaalisessa mediassa liittyen apteekin muovipussituottojen lahjoitukseen seuralle.

Apteekki oli mukana kauden Lähtölaukaus-tapahtumassa elokuussa ja helmikuussa järjestettiin etäjumppa apteekin asiakaskunnalle osana seuran tunteja.



Keväällä 2022 seura sai toiseksi yhteistyökumppaniksi Nivos Oy:n. Yhteistyö myös seuravaatetoimittajan Yvetten kanssa jatkui.

Yvette

7. Palkitut seuratoimijat

Kevätkaudella 2022 hallitus valitsi palkittavat seuratoimijat. Vuoden valmentajaksi valittiin Petra Repo, vapaaehtoisiksi Johanna ja Juha Laaksonen, vuoden aikuisliikkujaksi Onneli Rehunen. Heidi Mattilan muistorehaston palkittava oli ohjaaja Hertta Hakkarainen.

8. Toimintavuoden 2021–2022* ryhmät ja ohjaajat

*Luvut on otettu kevätkaudelta 2022.

PERHELIKUNTARYHMÄT

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA (lapset/aikuiset)	HARJ/VKO
Perhevoimistelu 1–3 v	Inari Lappalainen, Helinä Malinen, Katjaana Pölkki, Anne Salenius	11/14	45 min
PerheGym 3–4 v	Sanna Jokiniemi, Heini Salovaara	13/13	45 min
PerheGym 4–6 v	Inari Lappalainen, Helinä Malinen	9/9	45 min

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Ikiliike	Eerika Laalo-Häikiö	18	1 h
Lavis	Eerika Laalo-Häikiö	20	1 h
Tehotreeni	Eerika Laalo-Häikiö	20	1 h
VoimaStep	Eerika Laalo-Häikiö	15	1 h
Zumba	Anne Jääskeläinen	25	1 h
Coretreeni	Anne Jääskeläinen	15	1 h
Jooga alkeisjatko	Tiina Ollila	11	1,5 h
Jooga jatko	Tiina Ollila	15	1,5 h
Tanssillinen voimistelu, treenitunti, jatko	Eerika Laalo-Häikiö	18	1,5 h
Jazztanssi lyhytkurssi	Toni Keski-Liikala	10	4 x 2 h
Pilates lyhytkurssi	Päivi Salenius	9	4 x 1,5 h
Rumbita lyhytkurssi	Anne Jääskeläinen	9	4 x 1,5 h

LASTEN, NUORTEN JA AIKUISTEN HARRASTERYHMÄT

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Voimistelu 4–6 v	Eerika Laalo-Häikiö, Venla Häikiö	17	45 min
Voimistelu 6–9 v	Enni Toivonen	16	1 h
Temppujumppa 4–6 v	Inka Pesonen, Eemil Pesonen, Saara Ansala	20	45 min
Temppujumppa 6–9 v	Inka Pesonen, Eemil Pesonen, Saara Ansala	13	1 h
Temppujumppa 9–12 v	Inka Pesonen, Eemil Pesonen	10	1 h
Tanssimuksut 4–6 v	Kaika Pietarinen	14	45 min
Dance 4 Fun 6–9 v	Kaika Pietarinen	13	1 h
Dance 4 Fun 9–12 v	Jessica Therman	27	1 h
TanVo, treenitunti 9–12 v	Enni Toivonen	12	1 h

TANSSIN JA TANSSILLISEN VOIMISTELUN JOUKKUEET

RYHMÄ	VALMENTAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Tanssillinen Voimistelu 12–15 v, Spiraalit	Enni Toivonen	8	2 h
Tanssillinen voimistelu yli 40 v, Hengettäret	Eerika Laalo-Häikiö	12	4 h
Tanssi 13–15 v, Galaxit	Kaika Pietarinen	10	3 h

Tanssi 9–12 v, Meteorit	Jessica Therman	11	2,5 h
Tanssi 16-19V, Fereriat	Nea Vallin, Eerika Laalo-Häikiö	11	3 h
Tanssi yli 20 v, Satelliitit	Nea Vallin	7	1x / kk

JOUKKUEVOIMISTELU

RYHMÄ	VALMENTAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Belia-tiimi 6–8 v	Julia Laaksonen, Essi Mäntynen, Emma Ylinampa	18	3 h
Lilat 8–10 v (syksy), 10–12 v (kevät)	Petra Repo, Oona Sarkkinen	10	4 h
Liliat 10–12 v (syksy), 12–14 v (kevät)	Enni Toivonen, Eveliina Tast	12	6 h
Minea H14- 16 v	Eveliina Tast, Oona Sarkkinen	6	7 h
Hengettäret jr H17- 22 v	Mirka Lilja	8	4,5 h
Jalkatekniikka (joka toinen viikko)	Petra Repo	12	1 h

9. Tärkeimmät tapahtumat

Syksy 2021

- 1.8. Uusi toimintavuosi alkaa
- 2.8. Joukkuevoimistelijoiden kesätreenit ja aikuisten kesäjummat jatkuvat
- 10.8. Ohjaajastartti kauteen
- 18.8. Lähtölaukaus kauteen -tapahtuma
- 21.8. Harrastusmessut
- 23.8. Syyskausi alkaa – avoimet ovet 23.–29.8.
- 28.9. Valtakunnallinen seurapaitapäivä
- 27.10. Seuran sääntömääräinen syyskokous, lukio
- 20.11. Suomen Voimisteluliiton syyskokous

Kevät 2022

- 2.4. Mustan Kissan Cup
- 14.5. Kevätnäytös
- 17.5. Seuran sääntömääräinen kevätkokous, Jäähalli
- 9.6.–12.6. Gymnaestrada, Tampere
- 22.6. asti kesäjummat, joukkuevoimistelutreenit, Hengettäret

10. Tuloslaskelma ja tase

	2021–2022	2020–2021
VARSINAINEN TOIMINTA		
Toiminnanala A		
Tuotot	128 302,39	100 519,08
Kulut		
Henkilöstökulut	-81 208,52	-85 012,57
Poistot	-400,36	-133 45
Muut kulut		
Toimitilakulut	-14 246, 40	-9 788,65
Muut henkilöstökulut	-3 282, 15	-2 998,62
Matkakulut	-3 198,24	-2 802,55
Markkinointi	-1 822,36	-1 679,54
Toimintakulut	-24 939,59	-25 716,50
Muut varsinaisen toiminnan kulut	-25 005,85	-14 077,95
Muut kulut yhteensä	-72 494,59	-57 063,81
Kulut yhteensä	-154 103,47	-142 209,83
Toiminnanala A yhteensä	-25 801,08	-41 690,75
VARSINAINEN TOIMINTA YHTEENSÄ	-25 801,08	-41 690,75
VARAINHANKINTA		
Tuotot	47 846,39	29 379,74
Kulut	-12 094,46	-7 049,34
VARAINHANKINTA YHTEENSÄ	35 751,93	22 330,40
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA		
Tuotot		
Rahoitustoiminta	1,98	0,08
Tuotot yhteensä	1,98	0,08
Kulut		
Rahoitustoiminta	-1,07	-1,38
Kulut yhteensä	-1,07	-1,38
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA YHTEENSÄ	-3,05	-1,3
YLEISAVUSTUKSET		
Yleisavustukset	4 600,00	13 820,00
YLEISAVUSTUKSET YHTEENSÄ	4 600,00	13 820,00
TILIKAUDEN TULOS	14 547,80	-5 541,65
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	14 547,80	-5 541,65

TASE

Tilikausi 1.8.2021 - 31.7.2022

	Muutos 21-22	31.7.2022	31.7.2021	Muutos	%
V a s t a a v a a					
PYSYVÄT VASTAAVAT					
Aineelliset hyödykkeet					
Koneet ja kalusto	-400,36	0,00	400,36	-400,36	100
Aineelliset hyödykkeet yhteensä	-400,36	0,00	400,36	-400,36	100
PYSYVÄT VASTAAVAT YHTEENSÄ	-400,36	0,00	400,36	-400,36	100
VAIHTUVAT VASTAAVAT					
Saamiset					
Lyhytaikaiset saamiset					
Myyntisaamiset	69,00	194,00	125,00	69,00	155
Muut saamiset	-0,01	0,00	0,01	-0,01	
Siirtosaamiset	-219,21	96,25	315,46	-219,21	30,5
Lyhytaikaiset saamiset yhteensä	-154,22	290,25	444,47	-154,22	65,3
Saamiset yhteensä	-154,22	290,25	444,47	-154,22	65,3
Rahat ja pankkisaamiset	8 531,35	56 042,10	47 510,75	8 531,35	118
VAIHTUVAT VASTAAVAT YHTEENSÄ	8 377,19	56 332,35	47 955,22	8 377,13	117
V a s t a a v a a yhteensä	7976,77	56 332,35	48 355,58	7 976,77	116,5
	Muutos 21-22	31.7.2022	31.7.2021	Muutos	%
V a s t a t t a v a a					
OMA PÄÄOMA					
Toimintapääoma (ed. tilikausien ylijäämä/alijäämä)	-5 541,65	37 375,42	42 917,07	-5 541,65	87,1
Tilikauden ylijäämä/alijäämä	9 006,15	14 547,80	-5 541,65	9 006,15	262,5
OMA PÄÄOMA YHTEENSÄ	14 547,80	51 923,22	37 375,42	14 547,80	138,9
VIERAS PÄÄOMA					
Lyhytaikainen vieras pääoma					
Ostovelat	808,36	2 200,59	1397,23	808,36	157,5
Muut velat	-1 118,10	248,48	1366,58	-1 118,10	18,2
Siirtovelat	-6 256,29	1 960,06	8 216,35	-6 256,29	23,9
Lyhytaikainen vieras pääoma yhteensä	-6 571,03	4 409,13	10 980,16	-6 571,03	40,15
VIERAS PÄÄOMA YHTEENSÄ	-6 571,03	4 409,13	10 980,16	-6 571,03	40,15
V a s t a t t a v a a yhteensä	7 976,77	56 332,35	48 355,58	7 976,77	116,5

Tiimien kokoonpanot

Viestintätiimi: Elina Rauhamäki, Eerika Laalo-Häikiö, Kaika Pietarinen,
 Tapahtumatiimi: Kaisa Koli, Minna Vartia, Carina Vainio-Laamanen
 Turvallisuus- ja välinevastaavat: Pauliina Suvanto ja Anne Pulkstén
 Joukkuevoimistelutiimi: Enni Toivonen ja muut JV-valmentajat ja apuohjaajat
 Tanssitiimi: Nea Vallin ja muut tanssivalmentajat ja ohjaajat
 Perhis: Sanna Jokiniemi ja muut perheliikunnan ohjaajat

Kunniajäsenet

Kunniapuheenjohtaja Varpu Laisi

Kunniajäsenet: Leena Laaksonen, Inkeri Kilkki, Maija Toivonen, Pirjo Mattila-Salo

MäV-organisaatio kaudella 2021–2022

Organisaatio

