

# Mäntsälän Voimistelijat liikuttaa!

Toimintasuunnitelma 2021-2022



# 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 turvallisin 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.



# Tavoitteet 2021-2022

Mäntsälän  
Voimistelijat

#MÄV

Pohjana Tähtiseura-auditoinnista  
nousseet kehittämissisällöt:

- Strategian toimenpiteiden selkeyttäminen ja jalkauttaminen
- Seuran valmennus- ja ohjauslinjan jalkauttaminen
- Joukkuevoimistelutoiminnan kehittäminen HJM:n jälkeen
- Varainhankinnan kehittäminen omien tapahtumien ja toimintojen kautta
- Osallistuminen Suomi Gymnaestradaan 9.-12.6.2022 Tampereella



# Voimistelutoiminta 2021-2022



# Voimistelutoiminnan malli

	Voimistelu	Tanssi	Temppuilu	JV	Tanssi	TanVo?	Oheisvalmennus
0-6v	1-2v Perhepeuhu / 2-3v Perhepeuhu / 3-4v PerheGym / 4-6v PerheGym						
	VOIMISTELUKOULU – LEIKKIEN JA LIIKKUEN						
4-6v	"Voimistelu"	"Tanssimuikut"	NinjaGym / akrobatiajumppa / tempputunti				
6-9v	"Voimistelu"	Dance 4 Fun	NinjaGym / akrobatiajumppa / tempputunti	Minivalmennus 5-6v 2x/vko Minivalmennus 6-7v 2x/vko Minivalmennus 8-10v 2-3x/vko			Seuran muut harrastetunnit  JV: Vapaaehtoinen lisätreeni 1x/vko á 1,5h (SG22 kenttäohjelma, tanvo-ohjelma)
9-12v	"Voimistelu"	Dance 4 Fun	NinjaGym / akrobatiajumppa / tempputunti	Joukkue 10-12v 2-3x/vko	Joukkue 10-12v 1x/vko + D4F		
	HYVINVOINTIA JA URHEILUA, YHTEISÖLLISYYTTÄ, YHTEISIÄ TAVOITTEITA						
13-16v	SG22 tanssi, tanvo, muut Tanssillinen voimistelu, treenitunti jatko (1,5h) Ryhmäliikuntatunnit ja lyhytkurssit			Joukkue H12-14 2-3x/vko	Joukkue 13-15v 2x/vko		Tanssi: SG22 tanssiohjelma
Yli 16v			Aikuisten tempputunti	Joukkue H14-16/H yli 16 3x/vko		Joukkue yli 40v 2x/vko	
Yli 18v			Ikääntyneiden tasapainotunti				

# Voimistelutoiminnan malli / ryhmäliikunta ja aikuisten harrastetunnit

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Tunti A/ Ikiliike +60v (Eerika/Maija)	Tunti D/Step & Voima 60 (Eerika)	Tunti E/Zumba 60 (Anne)	Tunti G/Jooga A 90* (Tiina)		Lyhytkurssit - Tanssin eri lajit  SG22 kenttäohjelma (1x/kk)	Lyhytkurssit - Tanvo-alkeet (Eerika) - Pilates (Päivi) - Rumbita (Anne) - Pound (Anne)  SG kenttäohjelmat (1/kk)
Tunti B/Lavis 45 (Eerika)		Tunti F/ Kehonhuolto ja venyttely 45 (Anne)	Tunti H/Jooga J 90* (Tiina)			Tanssillinen voimistelu, jatkotunti
Tunti C/Coretreeni 45 (Eerika)		<i>Ikiliike – Ulkoiluryhmä</i>	<i>Ikiliike – temppu/tasapainoryhmä</i>			
			<i>Aikuisten tempputunti</i>			

- Lisäksi kesäjummat elokuussa, touko- ja kesäkuussa ulkona kahdesti viikossa





# Laadukas ohjaus ja valmennus (1)

- Voimistelutoiminnan ydintekijöitä ovat ohjaajat, valmentajat ja apuohjaajat, joita on toiminnassa vuosittain 40-50
- Seura kouluttaa ohjaajia ja valmentajia Suomen Voimisteluliiton koulutuksissa
- Ohjaajakohtainen koulutustarve kartoitetaan ennen kauden alkua
- Laadukkaan lasten voimistelun kehittämistyössä käytetään liiton ILO-pyramidia



**Mäntsälän  
Voimistelijat**

#MÄV

# Laadukas ohjaus ja valmennus (2)

- Vastuullisuustyö sekä voimistelun eettiset periaatteet ovat kaikkien ohjaajien ja valmentajien työn lähtökohta
- Ohjaajat ja valmentajat noudattavat seuran valmennus- ja ohjauslinjan periaatteita (Seuratoimintalinja 2020)
- Ohjaajien ja valmentajien tukimuodot: sisäiset verkkosivut, ohjaajan vuosikello, perehdytystapaaminen TJ:n kanssa, ohjaajien tapaamiset ja sisäiset koulutukset



# Valmentajan / ohjaajan periaatteet

- Varmistan ilon ja innostuksen ilmapiiriin.
- Suunnittelen harjoitukset laadukkaasti huomioiden ikä- ja taitotason.
- Huomioin harrastajat yksilöllisesti ja annan itsestäni 110% joka harjoituksessa.
- Sitoudun seuran käytäntöihin ja toimintamalleihin sekä edistän omalta osaltani seurahenkeä.
- Kehitän itseäni ohjaajana/valmentajana jatkuvasti.
- Sitoudun noudattamaan Suomen Voimisteluliiton eettisiä periaatteita sekä urheilun yhteisiä Reilun pelin periaatteita.



Mäntsälän  
Voimistelijat

#MÄV

# Liikuntatilat

- Voimistelutoimintaa toteutetaan Mäntsälän kunnan tiloissa
- Salivuokriin noin 18.000€/v
- Kesävuorot 2.8.-22.8.2021 ja 23.5.-22.6.2022
- Normaalit salivuorot 23.8.2021-22.5.2022
- Lisävuoroja haetaan kunnalta seuraleireihin sekä tapahtumiin
- Turvallisuussuunnitelma päivitetään elokuussa 2021
- Salien ensiapuvälineitä täydennetään koko toimintavuoden aikana





# Toiminta-ajat

Mäntsälän  
Voimistelijat

#MÄV

- 2.8.2021 Kesätreenit jatkuvat (erikseen sovitut joukkueet)
- 23.8.2021 Kausi alkaa lukujärjestyksen mukaan
- Vko 42 Syysloma
- Syyskausi päättyy näytökseen (avoin)
- 10.1.2022 Kausi jatkuu lukujärjestyksen mukaan
- Vko 8 Talviloma
- Kevätkausi päättyy näytökseen (avoin)
- 23.5.2022 Kesäjummat ja kesätreenit alkavat – 22.6.2022

# Tapahtumat 2021-2022



# Tapahtumat

- Tapahtumat ovat merkittävin omavarainhankinnan keino seuran toiminnan varmistamiseksi
- Tapahtumien kehittäminen: tavoitteena kiinnostavat tapahtumat ja katsojamäärien lisääminen seuranäytöksissä
- Järjestettävät tapahtumat:
  - 18.8.2021 Lähtölaukaus uuteen kauteen -tapahtuma
  - 27.11.2021 Valtakunnallinen TanVo Cup 2 -kilpailu
  - 12/2021 Syyskauden liikuntanäytös osana Voimistelun 125v juhlavuotta
  - 3 tai 4/2022 Mustan Kissan Cup ja Stara-tapahtuma
  - 5/2022 Kevätnäytös
- Suomi Gymnaestrada 9.-12.6.2022 Tampereella
  - Gymppi Sanna Jokiniemi
  - Ilmoittautumiset, yhteisharjoitukset
  - Tavoitteena vähintään 50 osallistujaa eri rooleissa



# Viestintä ja markkinointi 2021-2022





# Viestintä ja markkinointi

- Aktiivinen sisäinen ja ulkoinen viestintä ja markkinointi, joka tukee seuran laadukasta toimintaa ja harrastajamäärän kasvua
- Viestintä- ja markkinointikanavina:
  - Verkkosivut  
[www.mantsalanvoimistelijat.fi](http://www.mantsalanvoimistelijat.fi)
  - Sosiaalinen media/omat julkaisut tai ostettu mainonta: Facebook, Instagram
  - Lehtimainokset
  - Lehdistötiedotteet
- Sisäinen tiedotus virallisesti Hoika-järjestelmän kautta sekä whatsapp-ryhmissä



**Mäntsälän  
Voimistelijat**

#MÄV

# Viestintä ja markkinointi

Tapahtumien, kilpailujen ja kampanjoiden tukena:

- Lähtölaukaus-tapahtuma
- Voimisteluviikko kauden alussa elo-/syyskuussa ja tammikuun alussa
- Suomi Gymnaestrada
- Kaveriviikot loka-/marraskuussa
- Kilpailut ja näytökset
- Joukkueiden kilpailukauden tiedotteet
- Muut toimintavuoden aikana toteutettavat viestintäkampanjat

A promotional poster for the 'Mustan Kissan Kesäleiri' (Black Cat Summer Camp) held from June 8-11, 2021. The poster features a bright yellow background with a green grassy field at the bottom. A young girl with blonde hair, wearing a white sailor-style hat with a blue band, is lying on her back, smiling broadly with her mouth open. In the top right corner, there is a black silhouette of a cat jumping. In the bottom left corner, there is a black silhouette of a cat sitting next to a yellow circle containing the text 'Mustan Kissan Kesäleiri'. The main text on the poster reads 'MUSTAN KISSAN KESÄLEIRI 8.-11.6.2021' and 'ILMOITTAUTUMINEN AVATTU!' (Registration Open!).

**MUSTAN KISSAN KESÄLEIRI**  
**8.-11.6.2021**

**ILMOITTAUTUMINEN AVATTU!**

**Mustan Kissan Kesäleiri**

# Hallinto ja talous 2021-2022



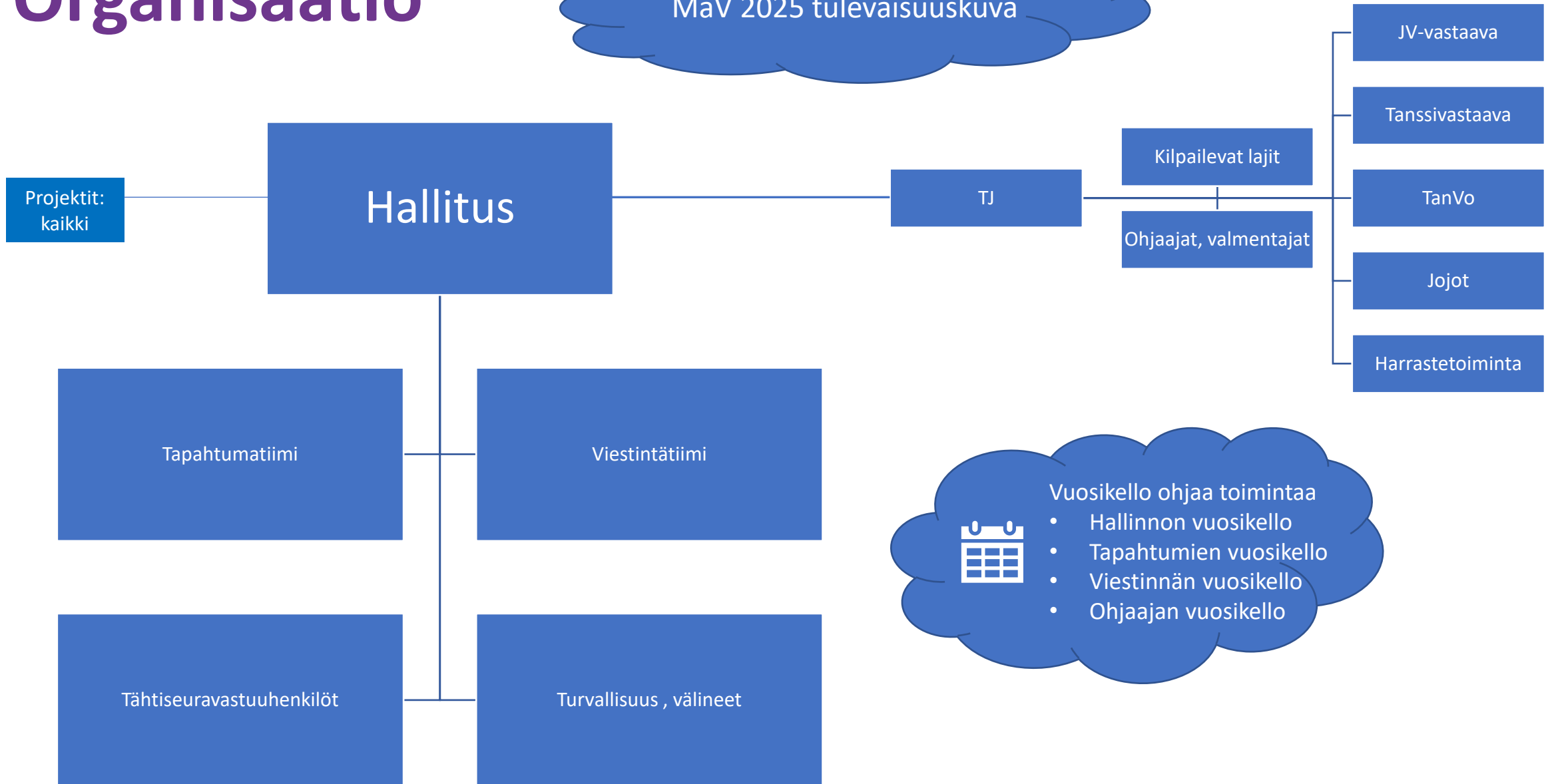
# Hallinto

- Seuran hallitus: puheenjohtaja ja 7 jäsentä sekä 2 varajäsentä
- Päätoiminen toiminnanjohtaja
- Seuran toimisto: Osuustie 1A, Mäntsälä
- Taloushallinto: Rantalainen Oy
- Jäsenrekisteri: Hoika
- Jäsenyydet: Suomen Voimisteluliitto ry , Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, SVUL:n Uudenmaan piiri
- Sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset
- Hallituksen yhteisenä kehittämistavoitteena on strategian 2025 selkeyttäminen ja toimenpiteiden jalkauttaminen



# Organisaatio

MäV 2025 tulevaisuuskuva



# Talous

- Kulut 200.000€ / tuotot 200.000€
- Varainhankinnan tuotoilla tuetaan joukkueiden toimintaa ja seuran hallintoa: tuotto-odotus 33.000€
- Toiminta- ja valmennusmaksuja on nostettava maltillisesti, koska liitto myöntää kilpailuja enää 1-päivisinä
- Joukkueiden ja ryhmien koot tulee olla riittävän suuria, resurssien hyödyntäminen mahdollisimman kustannustehokkaasti
- Kesällä 2022 ei ole mahdollisuutta järjestää kesäleiriä Suomi Gymnastradan takia
- Taloudenseuranta tehdään kuukausitasolla
- Kunnan avustusta budjetoitu 7000€
- Tavoitteena 400 maksavaa jäsentä





**Mäntsälän  
Voimistelijat**

**#MÄV**