

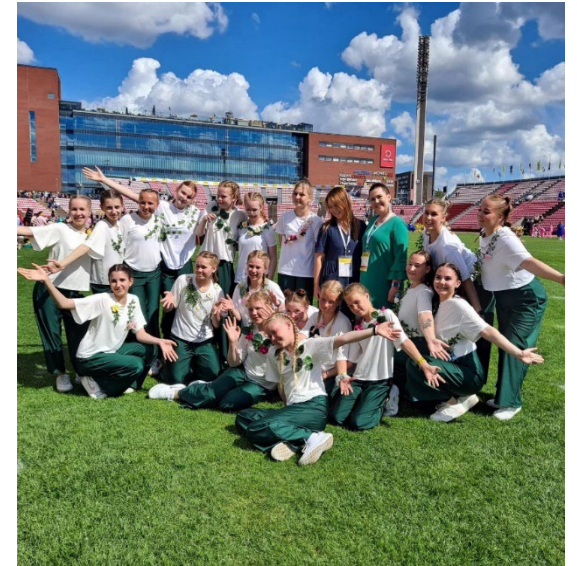


**Mäntsälän
Voimistelijat
liikuttaa!**

Toimintasuunnitelma 2023-2024

Ydintoimintaamme on...

- Voimistelu ja tanssi sen monissa muodoissaan
- Seuran jäsenten liikuttaminen
- Ilon ja hyvinvoinnin tuottaminen seuran jäsenille
- Positiivisten elämysten tarjoaminen 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.

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 2023-2024

Toimintavuoden aikana panostetaan erityisesti:

- **Ohjaajien ja valmentajien** osaamisen tukeminen
- **Tiimien** toiminnan vahvistaminen
- Yhteistyön ja **yhteisöllisyyden** lisääminen ja vahvistaminen
- **Jäsenmäärän** kasvattaminen

**Mäntsälän
Voimistelijat**

#MÄV



Voimistelutoiminta 2023-2024



Voimistelutoiminnan malli / lapset ja nuoret, kilpailevat ryhmät

	Voimistelu	Tanssi	Temppuilu	JV	Tanssi	TanVo	Oheisvalmennus
	VOIMISTELUKOULU – LEIKKIEN JA LIIKKUEN						
0-6v	1-2v Perhevoimistelu / 2-3v Perhevoimistelu / 3-4v PerheGym / 4-6v PerheGym						
4-6v	Voimistelu	Tanssimuksut	NinjaGym				
6-9v	Voimistelu	Dance 4 Fun	NinjaGym	Minivalmennus 6-7v 1-3 joukkuetta Lilianat 2x/vko á 1,5h (Stara)	Asteroidit 8-10v 2x vko (Stara) á 45min-1h	<ul style="list-style-type: none"> Oheisvalmennusta toivottu: baletti? Sekä jv:llä että tanssilla tarkoitus olla oheisvalmennusta 	
9-12v	Voimistelu	Dance 4 Fun	NinjaGym/FreeGym	Belia 8-10v 3x/vko á 2h Lilat 10-12v 3x/vko á 2h	Meteorit 10-12v 2x/vko á 75min-1,5h		
	MONIPUOLISTA LIIKUNTA, URHEILUA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ						
13-16v				Liliat H12-14 3x/vko á 2,5h	Galaxit 13-15v 3x/vko á 45min-1,5h	Joukkue 12-15v 1x/vko á 1,5h	
Yli 16v		Aikuisten ryhmäliikuntatunnit		Minea 1x/vk	Fereniat 16-19v 2x/vko á 1,5-1h45min	Joukkue yli 40v 1x/vko á 2h (+ kerran kuussa ohjelmaleiri)	
Yli 18v		Ikiliike		<ul style="list-style-type: none"> Kaikilla joukkueilla keväällä - 24 sarjanousu 	Satelliitit yli 20v Sovitaaan erikseen		

Voimistelutoiminnan malli / ryhmäliikunta ja aikuisten harrastetunnit

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Tunti A / ?	Tunti B / Tanssitreeni 45	Tunti D / +60v Ikiliike 60	Tunti G/Jooga A 90*			Teematunnit (1-2x/kk)
	Tunti C / Tehotreeni 45	Tunti E/Zumba 60	Tunti H/Jooga J 90*			
		Tunti F/ PumppiCircuit 60				

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



Ohjaajien ja valmentajien osaamisen tukeminen

- Ohjaajakoulutukset
- Vastuullisuusohjelma; Vastuullinen valmentaja –koulutuksen ovat tällä hetkellä suorittaneet kaikki ohjaajat ja valmentajat
- Vanhempainiltakokonaisuuden kehittäminen edelleen
- Terve Voimistelija –sisältöjen hyödyntäminen
- Voimistelutoiminnan ydintekijöitä ovat ohjaajat, valmentajat ja apuohjaajat, joita on toiminnassa vuosittain 25-40
- Seuran valmennus- ja ohjauslinjan periaatteet kaikkien toimintaan
- Ohjaajien ja valmentajien tukimuodot: sisäiset verkkosivut, ohjaajan vuosikello, perehdytystapaamiset, ohjaajien tapaamiset ja sisäiset koulutukset





Valmentajan / ohjaajan periaatteet

- Varmistan ilon ja innostuksen ilmapiirin
- Suunnittelen harjoitukset laadukkaasti huomioiden ikä- ja taitotason
- Vastuvalmentajana huomioin myös apuohjaajan kauden ja tuntien ohjaamisen suunnittelussa
- Huomioin harrastajat yksilöllisesti ja teen parhaani
- 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](#).

Liikuntatilat

- Voimistelutoimintaa toteutetaan Mäntsälän kunnan tiloissa
- Salivuokriin noin 9 000 €/v
- Kesävuorot 1.8.-20.8.2023 ja 20.5.-21.6.2024
- Normaalit salivuorot 21.8.2023-19.5.2024
- Lisävuoroja haetaan kunnalta seuraleireihin sekä tapahtumiin
- Turvallisuussuunnitelma päivitetään elokuussa 2023
- Salien ensiapuvälineitä täydennetään koko toimintavuoden ajan

Toiminta-ajat

- 1.8.2023 Kesätreenit ja kesäjummat jatkuvat
- 21.8.2023 Kausi alkaa lukujärjestyksen mukaan
- Vko 42 Syysloma
- Syyskausi päättyy näytökseen 9.12.2023
- 8.1.2024 Kausi jatkuu lukujärjestyksen mukaan
- Vko 8 Talviloma
- Kevätkausi päättyy näytökseen 18.5.2024
- 20.5.2024 Kesäjummat ja kesätreenit alkavat – 21.6.2024

**Mäntsälän
Voimistelijat**

#MÄV



Tapahtumat 2023-2024



Tapahtumat

- Tapahtumat ovat merkittävin omavarainhankinnan keino seuran toiminnan varmistamiseksi
- Tapahtumien kehittäminen: tavoitteena kiinnostavat tapahtumat ja katsojamäärien lisääminen seuranäytöksissä
- Järjestettävät tapahtumat:
 - 16. / 23.8.2023 Lähtölaukaus uuteen kauteen –tapahtuma
 - 9.12.2023 Syyskauden liikuntanäytös
 - 10.12.2023 Lumo-tapahtuma
 - 4/2023 Mustan Kissan Cup ja Stara-tapahtuma
 - 18.5.2024 Kevätnäytös



Viestintä ja markkinointi 2023-2024



Viestintä ja markkinointi

- Aktiivinen sisäinen ja ulkoinen viestintä ja markkinointi, joka tukee seuran laadukasta toimintaa ja harrastajamäärän kasvua
- Viestintä- ja markkinointikanavana:
 - Verkkosivut
www.mantsalanvoimistelijat.fi
 - Sosiaalinen media/omat julkaisut tai ostettu mainonta: Facebook, Instagram
 - Lehtimainokset



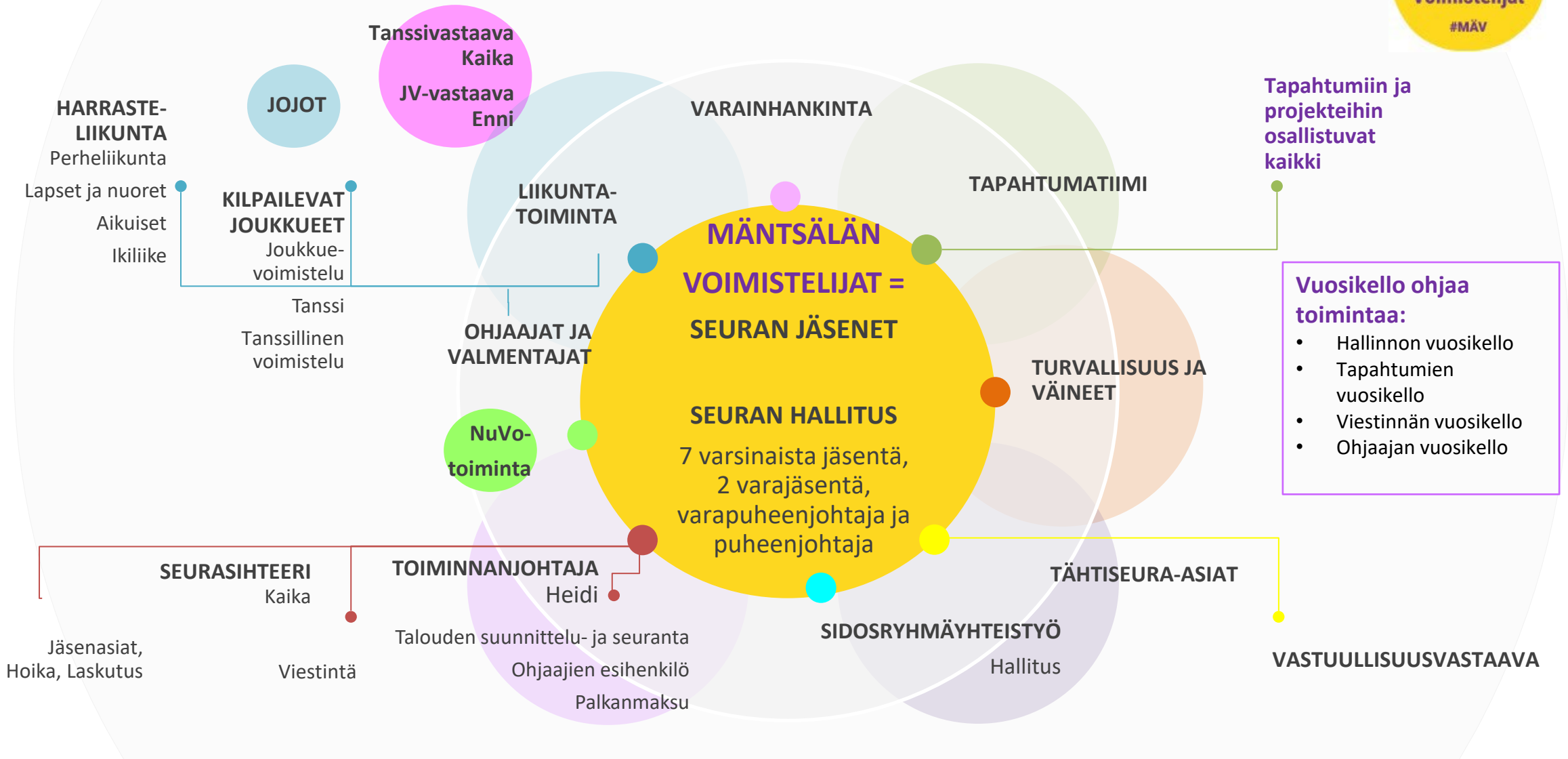
- Sisäinen tiedotus virallisesti **Hoika-järjestelmän** kautta sekä whatsapp-ryhmissä
- Tapahtumien, kilpailujen ja kampanjoiden tukena:
 - Lähtölaukaus-tapahtuma
 - Voimisteluviikko kauden alussa elo-/syyskuussa ja tammikuun alussa
 - Kaveriviikot loka-/marraskuussa
 - Kilpailut ja näytökset
 - Joukkueiden kilpailukauden tiedotteet
 - Muut toimintavuoden aikana toteutettavat viestintäkampanjat



Hallinto ja talous 2023-2024



Mäntsälän Voimistelijat - organisaatiokaavio



Hallinto

- Seuran hallitus: puheenjohtaja ja 7 jäsentä sekä 2 varajäsentä
- Uusia tuulia hallinnossa: seurasihteerit, oppisopimusopiskelija ja osa-aikainen toiminnanjohtaja
- Seuran toimisto: Osuustie 1A, Mäntsälä
- Taloushallinto: TiliLaine Oy
- Jäsenrekisteri: Hoika
- Jäsenyydet: Suomen Voimisteluliitto ry , Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, SVUL:n Uudenmaan piiri
- Sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset
- Seuran strategiakausi 2025 asti



Talous

- Kulut/tuotot 172 500 €, tavoitteena **nollatulos**
- Varainhankinnan tuotoilla tuetaan joukkueiden toimintaa ja seuran hallintoa:
tuotto-odotus 52 500 €
(2 kilpailua, 2 näytöstä, kesäleiri, jäsenmaksut)
- Liiton kilpailut myönnetään 1-päiväisinä
- Joukkueiden ja ryhmien koot tulee olla riittävän suuria, resurssien hyödyntäminen mahdollisimman kustannustehokkaasti
- Kesällä 2024 **kesäleiri**
- Taloudenseurantaa tehdään kuukausitasolla
- Kunnan avustusta budjetoitu 2 500 €
- Tavoitteena **500** maksavaa jäsentä



**Mäntsälän
Voimistelijat
liikuttaa!**

KIITOS!