



**TOIMINTAKERTOMUS
1.8.2019 - 31.7.2020**

Mäntsälän Voimistelijat liikuttaa!

1. Strategia 2025

Mäntsälän Voimistelijoiden strategiatyötä tehtiin koko toimintavuoden ajan. Taustatyö aloitettiin syyskuussa hallituksen suunnittelupäivässä tehdyllä sidosryhmäanalyysillä. Vuoden aikana strategian työstämisessä kuultiin myös eri toimijoita. Strategia hyväksyttiin kevätkokouksessa toukokuussa 2020; ja sitä työstetään edelleen kohti konkretiaa tulevana toimintavuotena.

Mäntsälän Voimistelijoiden strategia 2025 luo pohjan seuran toiminnalle ja kehittämistyölle.

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 turvallisilla 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.

2. Yhteenveto kaudesta 2019-2020

Koronaviruspandemia pysäytti koko maailman

Toimintavuosi oli seuran historian erikoisin. Koronaviruspandemia levisi maailmalla leviten lopulta Suomeen. Koronavirus aiheutti toiminnan alasajon maaliskuussa 2020 ennennäkemättömällä tavalla, kun valtioneuvoston ja viranomaismääräysten takia Mäntsälän kunta sulki kaikki liikuntatilat sekä väestö määrättiin pysymään kotona. Koulut siirtyivät etäopetukseen, tapahtumat ja tapaamiset kiellettiin sekä Uudenmaan maakunnan raja suljettiin melkein kahden viikon ajaksi. Mäntsälän Voimistelijoiden toiminta pysähtyi totaalisesti yhdeksäksi viikoksi, kuten teki koko Suomen normaali arkielämä.



Kuva 1. Sosiaalisessa mediassa tiedotettiin seuran linjauksista koronavirusepidemian aikana aktiivisesti.

Koronavirusepidemian takia kaikki seuran tärkeimmät varainhankintatapahtumat kevätkaudelta jouduttiin perumaan; Mustan Kissan Cup, kevätnäytös ja kesäleiri jäivät toteutumatta. Samoin kaikkien lajien kevään kilpailukausi jäi kesken ja harjoittelu siirtyi omatoimiseksi tai etäyhteyksien päähän. Kun tautitilanne alkoi helpottaa, aloitettiin toukokuun puolella välissä ensin pienryhmäharjoittelua valmennusryhmien ja aikuisten ryhmäliikunnan osalta. Kesäkuun alussa saatiin toimintaa toteuttaa taas alle 50 henkilön ryhmissä sekä kunnan liikuntatilat saatiin käyttöön kesäharjoittelua varten.

Seuran hallitus joutui ratkomaan esteitä, joihin ei koskaan ennen ollut jouduttu törmäämään. Talouden osalta kevään tapahtumien peruminen oli suuri isku, sillä toimintavuosi elokuusta maaliskuuhun oli toteutettu normaalisti ja kulut olivat jo ehtineet syntyä suurelta osin. Seuran hallituksen piti reagoida talouden tasapainottamiseksi sopeuttamistoimilla. Tästä syystä seuran toiminnanjohtaja lomautettiin osa-aikaisesti (50%) touko- ja kesäkuun ajaksi sekä lomarahat muutettiin vapaaksi. Valmennusryhmien huhtikuun maksua ei peritty, ja toukokuun maksu kattoi pidentyneen valmennusjakson kesäkuun loppuun asti. Harrasteryhmien toimintamaksuja ei palautettu, vaan niille järjestettiin korvaavaa toimintaa – kesäjumppat kuuluivat treenikorttilaisille osana normaalia toimintaa jo toukokuun puolesta välistä alkaen ja lapsille järjestettiin tunteja kesäkuussa kolmen viikon ajan. Hallitus ei koronaepidemian aikana kokoontunut fyysisesti, vaan opetteli pitämään Teams-kokouksia.

Uutta toimintavuotta 2020-2021 päästiin suunnittelemaan normaalia aiemmin - jo toukokuussa, koska kunta päätti pitää salivuorot ennallaan koronavirusepidemian takia.

Elokuusta maaliskuuhun asti normaalia toimintaa menestyksekkäästi

Seuran tavoitteena on tarjota eri ikäisille mahdollisuus laadukkaaseen liikuntaan, joka tukee terveyttä, hyvinvointia ja hyvää kasvua. Tavoitteena on myös mahdollistaa tavoitteellisen kilpaurheilun harjoittelu sekä antaa elämyksiä esiintyen ja kilpaillen.

Syyskauden ajan sekä tammikuusta toiminnan pysäyttämiseen asti toteutettiin normaalin viikko-ohjelman mukaista toimintaa. Perheliikunnassa tarjontaa oli 1-4 -vuotiaille kolmessa ryhmässä. Harrasteryhmissä neljästä ikävuodesta alkaen toteutettiin Dance 4 Fun-, Ninja- ja FreeGym- sekä Voimistelukouluryhmiä. Kilpailevia joukkueita oli niin joukkuevoimistelussa, tanssissa kuin tanssillisessa voimistelussa. Aikuisten ryhmäliikunnassa jatkettiin laajalla viikko-ohjelmalla. Myös kesäjumput jatkuivat kauden alussa elokuussa. Jäsenmäärä kasvoi toimintavuoden aikana 12 prosentilla.

Harraste- ja kilpatoiminta 2019-2020

	Voimistelu	Voimistelu	Dance 4 Fun	FreeGym/ Ninjabgym	Kilpa/JV	Kilpa/tanssi	Kilpa/TanVo	Oheisvalmennus
0-4v	Perheliikunta (liikunnallisen elämäntavan oppiminen, vanhemmuuden tukeminen, yhteisöllisyys, mukaan seuran toimintaan) 3-4 ryhmää							
4-6v	VoimistelukouluA Voimistelukoulu A	VoimistelukouluB Voimistelukoulu B	Dance 4 Fun	NinjaGym 1 Ninja Gym 2	Kaikki jumput –kortti lapsille TAI 1x/vakiotunti + muihin 10x/20x/30x			
6-9v	VoimistelukouluA	VoimistelukouluB	Dance 4 Fun	NinjaGym	Minivalmennus 6-7v, 2x/vko Minivalmennus 7-9v, 2x/vko Minivalmennus 7-9v, 3x/vko			Oheisvalmennuksena muut harrastetunnit
	UUSI "Lajit tutuksi" –ryhmä, jossa Voimistelukoulu, D4F, NG ja Rope Skipping							
9-12v	Voimistelukoulu	Tanssillinen voimistelu, treenitunti	Dance 4 Fun	FreeGym	Joukkue 1, 2x/vko Joukkue 2, 3x/vko	Joukkue 2x/vko	Joukkue 1x/vko - treenitunti	Kilpaileville ryhmille yhteiset treenit (ju, tanssi, tanvo)
12-16v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti		Dance 4 Fun	FreeGym (vasta 2020-2021)	Joukkue 12-14, 3x/vko (kilpa) Joukkue 12-14, 2x/vko (harraste) Joukkue 14-16 3x/vko (kilpa) Joukkue 14-16 2x/vko (harraste)	Joukkue 2x/vko (1 tai 2 joukkuetta)	Joukkue 1-2x/vko + treenitunti	Lisämaksu: • Baletti (1+1 h) + taitovalmennus(1,5 h) joka toinen vko – lisämaksu
Yli 16v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti		Aikuisten ryhmäliikunta tunnit	Yli 16 v ja aikuiset, tempputunti (vasta 2020-2021)	Joukkue 1-2x/vko (harraste) Joukkue 3x/vko (kilpa)	Joukkue 2x/vko (1 tai 2 joukkuetta)	Joukkue 1-2x/vko + treenitunti	Sisältyy kk-maksuun: • Kestävyystreeni (1h) • Voimatreeni (1h)
Yli 18v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti					Joukkue 2x/vko (1 tai 2 joukkuetta)	Joukkue 1-2x/vko + treenitunti	

Kuva 2. Kausi 2019-2020 toteutettiin uudella harraste- ja valmennusryhmien suunnitelmalla.

Valmennusryhmiä seuralla oli joukkuevoimistelussa, tanssillisessa voimistelussa ja joukkuevoimistelussa. Kaudelle kokeiltiin uutena toimintana yhteistä lajien oheisharjoittelua, jossa tarjottiin kahtena päivänä viikossa yhteinen fysiikkaharjoitus. Nopeasti syyskauden alkaessa huomattiin, ettei toiminta onnistu ajatellulla tavalla. Ensin lopetettiin lauantain treeni ja loppuvuodesta myös tiistain treeni. Muuten valmennusryhmien toiminta toteutui suunnitellulla tavalla, joskin joukkuevoimistelun Minivalmennus Vauhtiheitot saatiin käyntiin vasta tammikuusta alkaen aktiivisen markkinointikampanjan avulla.

Tapahtumien osalta elokuussa järjestettiin oma Lähtölaukaus-starttitapahtuma monitoimitalolla ensimmäistä kertaa. Tapahtumassa esiteltiin seuran toimintaa laajalla kirjolla. Heti seuraavana viikonloppuna seura oli mukana kunnan yhteisillä Harrastusmessuilla. Joulukuussa järjestettiin ensimmäistä kertaa syyskauden liikuntanäytös Riihenmäen salissa.



Kuva 3. Riihenmäellä pidettiin ensimmäistä kertaa seuran näytös. (Kuva: Mari Valtonen)

Mäntsälän Voimistelijoille myönnettiin opetus- ja kulttuuriministeriöltä (OKM) seuratukea vuodelle 2019. Hankkeen toinen ja laajempi osa toteutettiin syksyllä 2019, jolloin Dance 4 Fun- sekä Ninja- ja FreeGym -ryhmät saatiin kunnolla käyntiin. Hankekoordinaattorina toimi **Nea Vallin** sekä hankkeen ohjausryhmänä seuran hallitus. Ryhmät olivatkin supersuosittuja ja NinjaGym-ryhmiä perustettiin heti lisää. Elokuussa pidettiin Ninja- ja FreeGym -tilauskoulutus Mäntsälässä, jonne osallistui yli 20 ohjaajaa. Lisäksi Dance 4 Fun -ryhmien ohjaajina aloitti neljä seuran omaa tanssijaa, jotka jatkoivat ohjaamista myös seuraavalla kaudella.

Seuratukihankkeen syyskauden aikana käynnissä oli kahdeksan lasten harrasteryhmää, joissa osallistumismaksuja tuettiin OKM:lta saadusta avustuksesta. Osana hanketta järjestettiin marraskuussa ”Ota kaveri mukaan” -viikot, jolloin kahden viikon aikana ryhmissä mukana olevat lapset saivat kutsua mukaan yhden kaverin. Joulukuussa järjestettiin Ninja- ja FreeGym -ryhmille erilliset Parkour party -tunnit, jonne saatiin vierailevat ohjaajat Lahden Parkour-akatemiasta. Hanke päättyi joulukuuhun 2019, mutta ryhmien toiminta jatkui normaalina koronavirusepidemian aiheuttamaan taukoon asti. Tilikaudelle 2019-2020 osoitettiin 6000 euron hanketuesta yhteensä 4500 euroa. Aiemmalla tilikaudella 2018-2019 hanketuesta käytettiin 1500 euroa.



Kuva 4. Osana seuratukihanketta pidettiin ”Ota kaveri mukaan” -viikot marraskuussa.

Seuran viestintätiimi teki suuren urakan uuden seurailmeen luomisessa. Uudet kissalogot suunnitteli **Heli Takko**, entinen Freyat-voimistelija, ja ilmeen suunnitteli **Mika Ruusunen**, jolla on pitkä kokemus muun muassa Suomen Uimaliiton ja Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen graafisesta suunnittelusta. Uusi ilme saatiin valmiiksi juuri Mustan Kissan Cup -kilpailua varten. Kevään aikana saatiin myös uudet seura-asut suunniteltua uuden yhteistyökumppanin Yveten kanssa. Seuratuotteet myydään Yvette.fi -verkkokaupan kautta. Lisäksi seuran verkkosivut uudistettiin ja ne avattiin 11.6.2020.



Kuva 5. Mäntsälän Voimistelijoiden kissalogo ja ilme uudistui keväällä 2020.

Ohjaajia, valmentajia ja apuohjaajia oli seuran toiminnassa mukana noin 60. Heitä opastettiin Suomen Voimisteluliiton koulutuksiin aktiivisesti. Valtakunnallisessa urheilu- ja liikuntamaailmassa keskustelua herätti valmentajien ja ohjaajien vastuullinen toiminta, joten sen teeman ympärille myös Mäntsälän Voimistelijoissa yhteisten tapaamisten aiheet suunniteltiin. Ohjaajille ja valmentajille järjestettiin kauden aikana yhteisiä tapaamisia, joista tärkeimpänä oli vuorovaikutusilta HJM-alueen seurojen kanssa 4.3.2020. Kouluttajana toimi **Marita Haapasalo**.

Ohjaajat näkyivät myös seuran Instagram-tilillä koko kevään 2020 ajan. Jokainen ohjaaja esiteltiin omalla kuvallaan ja lyhyellä tekstillä.

***valmentaja/
ohjaaja**

*Valmentaja/ohjaaja on henkilö, joka harjoittaa tai ohjaa jotakuta tavoitteellisesti. Urheiluvalmentaja/-ohjaaja ohjaa urheilijan, harrastajan tai urheilujoukkueen harjoittelua. (Wikipedia)

**Tiedätkö sinä ketkä ovat
kaiken liikkeen takana
meidän seurassa?**

**Uuden
vuosikymmenen
kunniaksi
aloitamme upeiden
ohjaajiemme ja
valmentajiemme
esittelysarjan -
PYSY KUULOLLA!**

Kuva 6. Kaikki ohjaajat ja valmentajat esiteltiin seuran Instagramissa kevään 2020 aikana.

Hallituksen puheenjohtajana aloitti 1.8.2019 **Elina Rauhamäki**. Hallituksen kokouksia oli yhteensä 15. Kevään aikana koronavirus aiheutti tarpeen kokousta useammin, joskin kokoukset pidettiin silloin etäyhteyksin tai sähköpostikokouksina. Hallituksen suunnittelupäivät pidettiin syyskuussa ja tammikuussa. Seuran hallinto toimi selkeiden prosessien ja toimintamallien mukaisesti. Viestintätiimi aloitti toimintansa ja Tapahtumatiimin toimintaa selkeytettiin. Seuran toimisto pysyi uudessa toimitilassaan osoitteessa Osuustie 1A.



Kuva 7. Seuran hallitus piti suunnittelupäivänsä syys- ja tammikuussa.

HJM-joukkueiden yhteistyötä kilpa- ja huippu-urheilun toteuttamisessa jatkettiin Hyvinkään Voimistelun ja Liikunnan ja Järvenpään Voimistelijoiden kanssa. Yhteistyöhön kuului Freyat-joukkueiden lisäksi yhteiset kutsuleirit ja taitokilpailut sekä valmentajien yhteistyö. Syksyllä 2019 **Saana Mäkikalli** toteutti selvitystyön SM-polun kehittämismahdollisuuksista. Tammikuussa 2020 pidettiin seurojen kesken suunnittelupäivä, jossa pohdittiin yhteisiä kehystoimenpiteitä selvitystyön pohjalta. Keväällä 2020 päätettiin perustaa HJM-yhteistyössä myös nuoremman ikäluokan pilottijoukkue.



Kuva 8. Freyat Kilpa onnistui kilpailuissa. (Kuva: HJM)

Toiminta todellakin pyöri hienosti koronavirusepidemian aiheuttamaan totaaliseen yhteiskunnan sulkemiseen asti. Epidemia ei ole vielä ohi kaudelle 2020-2021, joten toiminnan normalisoitumiseen on vielä pitkä matka. Tulevaisuuden osalta on vaikea arvioida koronavirusepidemian vaikutusta seuran jäsenmäärään, toimintaan sekä talouteen.

Toimintavuoden päätulokset:

- Seuratukihankkeen ”Temppuja ja tanssia monipuolisesti harrastaen!” syksyn ryhmien suuri suosio ja hankkeen onnistuminen kokonaisuudessaan, jäsenmäärän merkittävä kasvu +12%
- Monipuolisen toimintakalenterin toteutuminen laajalle ikäryhmälle ja monelle eri taitotasolle; Dance 4 Fun-, Ninja- ja FreeGym- sekä Voimistelukoulutunnit uuden liikuntatoiminnan mallin mukaisesti
- Uudistunut seura: seuran strategia 2025 valmistui, uudet verkkosivut avattiin ja markkinointia tehtiin monikanavaisesti
- Koronavirusepidemiasta selviäminen kesäkaudelle; seuratoiminnan yhteisöllisyyden merkitys huomattiin ja liikuntaryhmiin palattiin innostuneesti



Kuva 9. Seurassa toteutettiin monipuolista toimintaa Suomen Voimisteluliiton tuoteperheen avulla. (Logot: Suomen Voimisteluliitto)

3. Liikuntatoiminta

Kaudella 2019-2020 panostettiin markkinointiin sekä harrasteryhmien osallistujamäärien kasvattamiseen erityisesti seuratu kihankkeen avulla. Harrastajamäärä nousikin 12 prosenttia saavuttaen kauden lopussa 553 jäsenen määrän. Erityisesti lisäystä saatiin alle 6-vuotiaiden ikäryhmissä. Myös tavoite saada mukaan lisää poikia toteutui Ninja- ja FreeGym -ryhmien toiminnan kautta.

Jäsenluettelo	0-6v Yhteensä	7-12v Yhteensä	13-18v Yhteensä	Yli 19v Yhteensä	Kaikki yhteensä
Kausi 2011-2012	233	221	61	238	753
Kausi 2012-13	205	239	57	203	704
Kausi 2013-14	199	225	62	158	644
Kausi 2014-2015	256	204	64	287	811
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

Taulukko 1. Kausien henkilökoontien osallistujajakauma (lähde: Hoika-rekisteri)

Kauden alussa syyskuussa sekä talvikauden jatkuessa tammikuussa mahdollistettiin uusille liikkujille kokeilumahdollisuuksia avoimien ovien viikolla. Avoimet ovet olivat osa Valtakunnallista Voimisteluviikkoa. Kauden markkinointiin panostettiin paikallismedioissa ja sosiaalisessa mediassa ennen kauden alkua sekä alkuvuodesta uudestaan. Ryhmät täyttyivät liikkujista, ohjaajia ja valmentajia oli riittävästi sekä liikuntatiloja oli saatavilla hyvin.



Kuva 10. Kausi käynnistyi avoimien ovien viikolla, jota mainostettiin laajasti sosiaalisessa mediassa.

Syksyllä 2019 toteutettiin palautekyselyt eri kohderyhmille. Kilpailevat joukkueet ja heidän vanhempansa saivat omat kyselynsä, samoin kuin harrasteryhmien vanhemmat ja aikuisliikkujat. Palautekyselyiden tulokset käsiteltiin hallituksessa ja tiedotettiin jäsentiedotteessa ja verkkosivujen uutisissa. Palaute oli pääosin hyvää; kehitysideoita huomioitiin tulevan kauden suunnittelussa ja kriittiseen palautteeseen tartuttiin heti.

3.1. Perheliikunta 1-4v

Kaudella 2019-2020 kokoontui kolme perheliikuntaryhmää 1-vuotiaista 4-vuotiaisiin. Syyskauden näytöksessä perheliikuntaryhmät esiintyivät kaikki samassa esityksessä. Perheliikunnan tavoitteena on antaa lapselle sekä heidän kanssaan liikkuvalla aikuisella yhteisiä kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä liikunnan parissa ja samalla rakentaa terveyttä edistävää liikuntaharrastuksen pohjaa.



Kuva 11. Perheliikuntaryhmien tontut esiintyvät Riihenmäen näytöksessä. (Kuva: Mari Valtonen)

3.2. Lasten ja nuorten harrasteryhmät

Harrasteryhmien toiminta organisoitiin uudella tavalla; ikäryhmät yhdenmukaistettiin ja käyttöön otettiin Voimisteluliiton tuoterperhe. Temppupolkua toteutettiin Ninja- ja FreeGym -ryhmissä (5 ryhmää), tanssipolkua Dance 4 Fun -ryhmissä (3 ryhmää) ja voimistelua Voimistelukouluryhmissä (2 ryhmää). Lisäksi toiminnassa oli ”Lajit tutuiksi” -ryhmä, joka kokeili vuoden aika monipuolisesti eri seuran lajeja. Harrasteryhmät harjoittelivat kerran viikossa ja esiintyivät halutessaan seuran näytöksessä. Harrasteryhmissä lähtökohtana on perusliikuntataitojen kehittäminen; perusvoimistelun, tanssin, temppujen, leikkien ja pelien avulla lasten koordinaatiokyky, ketteryys, liikkuvuus ja tasapaino kehittyvät.



Kuva 12. Dance 4 Fun -ryhmät esiintyivät yhdessä joulunäytöksessä. (Kuva: Mari Valtonen)

3.3. Stara- ja kilpailevat joukkueet

Seuran kilpailulajeina ovat joukkuevoimistelu, tanssi ja tanssillinen voimistelu. Syyskausi päästiin toteuttamaan normaalisti, mutta keväällä kilpailutoiminta keskeytyi koronavirusepidemian takia 12.3.2020.

Tavoitteena kaudelle oli lisätä innostusta omatoimiseen harjoitteluun. Samalla joukkueharjoitusten määrää rajattiin, jotta harrastuskustannukset pysyivät kohtuullisella tasolla. Harjoitusmäärän rajaamisella on tarkoitus myös varmistaa joukkueiden pysyminen kasassa. Tämän rinnalle mahdollistettiin lisäharjoitukset motivoituneimmille harrastajilla kaikissa lajeissa. Joukkuevoimistelussa tarjottiin balettia ja taito- ja taitovalmennusta oheisharjoitteluna. Kaikille lajeille yhteiset fysiikkatreenit toteutettiin kahdesti viikossa, mutta ne eivät löytäneet kohderyhmäänsä, joten ne jouduttiin lopettamaan. Oheisharjoitteluksi mahdollistettiin yli 13v liikkujille osallistuminen aikuisten ryhmäliikuntatunneille, jota mahdollisuutta vain harva käytti.

Alla oleva taulukko 2. osoittaa kilpailulisenssien määrän kaudella 2019-2020. Huomio: kaudella 2018-2019 harrastelisenssi vaadittiin World Gymnaestrada-tapahtumaan.

Laji	Vakuutus	Kilpa B	Harraste	Stara	Urheilijoita	Tuomari	Valmentaja
JV	Vakuutettuja	22	10	35	67	0	0
JV	Vakuuttamattomia	8	5	3	16	3	6
LUMO	Vakuutettuja	0	18	14	32	0	0
LUMO	Vakuuttamattomia	0	2	0	2	0	0
TANVO	Vakuutettuja	27	1	2	30	0	0
TANVO	Vakuuttamattomia	8	0	0	8	1	2
Total		65	36	54	155	4	8
<i>2018-2019</i>		<i>64 (1/A)</i>	<i>72</i>	<i>67</i>	<i>204</i>	<i>6</i>	<i>4</i>

Taulukko 2. Lisenssimäärät 2019-2020 (lähde: Hoika-rekisteri)

Koronavirusepidemian lopetettua harjoitukset, alkoi joukkueilla omatoimisen harjoittelun aika. Seura toimitti huhtikuusta alkaen sähköpostitse kaikille valmennusryhmille viikkokohtaiset harjoitusohjeet; harjoitusohjeet olivat erilaiset alle ja yli 12-vuotiaille. Lopulta joukkuevoimistelussa toteutettiin myös yhteisiä etävalmennustreenejä Zoom-palvelun kautta. Lisäksi muiden seurojen etävalmennusta ja liikuntatunteja jaettiin tiedoksi seuran jäsenistölle.

Mäntsälän Voimistelijat valittiin mukaan Suomen Voimisteluliiton tutor-hankkeeseen, joka saatiin käyntiin kesäkuussa 2020. Mukana on valmentajia kaikista kilpailulajeista ja tutorina toimii **Joanna Mäkelä**. Tutor-hanke jatkuu vuoden 2020 loppuun asti, ja tutor-tapaamisia on noin viisi. Valmentajat saavat itse määrittellä tutoroinnin sisällön.

3.3.1. Tanssi

Mäntsälän Voimistelijat tarjoaa lapsille ja nuorille tavoitteellisesti harjoittelevia tanssiryhmiä. Tanssiryhmät kaudella 2019-2020 olivat: Galaxit, Andromeda ja Satelliitit. Joukkueet osallistuvat Voimisteluliiton tanssikilpailuihin.

Tanssijoukkueiden kausi sujui hyvin koronavirusepidemiaan asti. Erityisesti Galaxeihin saatiin runsaasti uusia tanssijoita. Syyskauden alussa Planeetat ja Komeetat yhdistyivät yhdeksi joukkueeksi, jonka nimeksi tuli Andromeda. Joukkueilla oli harjoituksia kahdesti viikossa. Lisäksi oli mahdollisuus käydä yhteisissä valmennusryhmien fysiikkatreeneissä kahdesti viikossa. Syyskaudella rakennettiin uusia kilpailuohjelmia, jotka esitettiin syyskauden näytöksessä. Tanssijoukkueet leireilivät yhdessä 29.2. monitoimitalolla. Joukkueiden kilpailukausi jäi pahasti kesken kilpailutapahtumien peruuntumisen takia. Tanssijoukkueet palasivat toukokuussa harjoituksiin; Galaxit ja Andromeda jatkoivat harjoittelua kesäkuun loppuun asti.

Tanssitiimin vetäjäksi valittiin keväällä Nea Vallin, ja tiimi jatkoi tanssitoiminnan kehittämistä kohti seuraavaa kautta.

Galaxit 9-12v

Valmentaja: Kaika Pietarinen, Ella Reima, apuohjaaja Jessica Therman

Joukkueenjohtaja: Nanna Suoperä

Ryhmän koko: 16

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut ja tapahtumat:

- Seuran syyskauden näytös 14.12.2019
- Eivät ehtineet osallistua Stara-tapahtumiin



Kuva 14. Galaxit-joukkue osallistui Joulupuu-keräykseen. (Kuva: joukkue)

Andromeda 12-15v

Valmentajat: Veera Kilkki, Lisa Elonen

Joukkueenjohtaja: Hanna Siponen, Anne Kilkki

Ryhmän koko: 9

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut ja tapahtumat:

- Sydän-Suomen Lumo-tapahtuma, Valkeakoski, 15.12.2019
- Seuran syyskauden näytös 14.12.2019



Kuva 15. Andromeda muodostui, kun Planeetat ja Komeetat yhdistyivät. (Kuva: Anni Lukkala)

Satelliitit 16-19v

Valmentaja: Nea Vallin

Joukkueenjohtajat: Meivi Pietarinen, Anu Reima

Ryhmän koko: 8

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut ja tapahtumat:

- Seuran syyskauden näytös 14.12.2019
- Eivät ehtineet osallistua Lumo-kilpailuihin



Kuva 16. Satelliitit on ollut kasassa kymmenen vuotta. (Kuva: Anni Lukkala)

3.3.2. Tanssillinen voimistelu

Kaudella 2019-2020 tanssillisen voimistelun joukkueita oli kolme: 12-15v sarjassa Spiraalit ja Solinat sekä Hengettäret yli 40v-sarjassa. Harjoituksia joukkueilla oli kahdesti viikossa, joka sisälsi sekä perus- että ohjelmatreeniä. Lisäksi oli mahdollisuus käydä yhteisissä valmennusryhmien fysiikkatreeneissä kahdesti viikossa.

Spiraalit ehti osallistua syksyn aikana yhteen Lumo-tapahtumaan. Harjoituksissa Spiraalit kehittivät koko kauden hienosti ja voimistelun into näkyi tytöillä. Solinat-joukkue kehittyi kauden aikana ja etenkin ilmaisussa opittiin jo eläytymään. Solinoissa näkyi joukkuehenki ja hyvällä fiiliksellä treenaaminen. Koronaviruksen takia kesken jäänyt kilpailukausi oli Hengettärille nousujohteinen ohjelmalla ”Löytääkö viestini sinut?”. Mitalitili avattiin heti ensimmäisessä kilpailussa hopeamitalilla, joka jatkui pronssilla ja lopulta kultamitalilla. Tanvo Cup -pisteissä joukkue oli kärjessä kauden keskeydyttyä.

Tanssillisen voimistelun joukkueet palasivat harjoituksiin toukokuun puolella välissä ensin ulkona ja kesäkuun alussa päästiin lopulta takaisin treenisaliin.

Spiraalit 10-13v

Valmentajat: Seela Tervo, Suvi Sahakangas

Joukkueenjohtajat: Heidi Kipinoinen, Tiina Kynäslähti

Ryhmän koko: 8

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut ja tapahtumat:

- Voimistelun ja Tanssin Lumo, Länsi-Suomi ja Tanssin Stara, Raisio, 30.11.2019
- Seuran syyskauden näytös 14.12.2020



Kuva 17. Spiraalit-joukkueella oli hyvä harjoitusmotivaatio. (Kuva: Anni Lukkala)

Solinat 12-15v

Valmentajat: Ninni Leino, Seela Tervo

Joukkueenjohtaja: Kaisa Koli

Ryhmän koko: 9

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut ja tapahtumat:

- Tanssillisen voimistelun Cup 1, Ylöjärvi, 9.11.2019
- Tanssillisen voimistelun valtakunnallinen kilpailu, Turku, 23.11.2019
- Tanssillisen voimistelun Cup 2, Espoo, 1.2.2020
- Seuran syyskauden näytös 14.12.2019



Kuva 18. Solinoiden ohjelmaan saatiin lisää ilmaisua. (Kuva: Anni Lukkala)

Hengettäret yli 40v

Ohjaaja: Eerika Laalo-Häikiö

Joukkueenjohtaja: Elina Rauhamäki (syksy), Päivi Salenius (kevät)

Ryhmän koko: 17

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut ja tapahtumat:

- Tanssillisen voimistelun Cup 1, Ylöjärvi, 9.11.2019
- Tanssillisen voimistelun valtakunnallinen kilpailu, Turku, 23.11.2019
- Tanssillisen voimistelun Cup 2, Espoo, 1.2.2020
- Seuran syyskauden näytös 14.12.2019



Kuva 17. Hengettäret oli mitaleilla jokaisessa kilpailussa. Kultaa voitettiin Espoossa Tanssillisen Voimistelun Cup II-kilpailussa sarjassa yli 40v. (Kuvat: Hengettäret / Ylöjärven Uutiset)

3.3.3. Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelutoiminta muodostui syksyllä kuudesta ja keväällä seitsemästä joukkueesta. Seuran omia leiripäiviä järjestettiin neljä, joista kaksi pidettiin syksyllä ja kaksi keväällä. Joukkuevoimistelun käytännön asioita koordinoitiin Joukkuevoimistelun valmentajatiimissä, jonka vetäjänä toimi alkukaudesta **Henrietta Linna** ja myöhemmin **Ninni Leino**.

Keväällä valmennustoiminta jouduttiin lakkauttamaan koronavirusepidemian takia. Yhteisten viikko-ohjelmien lisäksi joukkuevoimistelussa alettiin pitää Zoom-ohjelman kautta aluksi kerran viikossa ja myöhemmin kahdesti viikossa etäharjoituksia, kunnes päästiin taas pienryhmäharjoittelun kautta kohti normaalitoimintaa. Zoom-harjoittelusta ja yhteisistä harjoitusohjelmista vastasi **Mirka Lilja**. Zoom-treenejä ohjasi myös **Petra Repo**. Valmennusryhmät palasivat ensi ulkoharjoitteluun toukokuussa ja sisätiloihin kesäkuusta alkaen huomioiden tarkat hygieniaohjeet ja turvavälit. Kausi jatkui kesäkuun loppuun asti.

HJM-seurayhteistyöjoukkueita oli toiminnassa kahdeksan, joissa oli voimistelijoita yhteensä 95 (12 Mäntsälästä). HJM-yhteistyön kautta toteutettiin kolme kutsuleiriä alle 14-vuotialle, kuusi taitokilpailua ja syksyn kisakatselmus. HJM:n päätoimisina valmentajina olivat **Marianne Korjus** ja **Jenna Seppälä**. Uutena päätoimisena valmentajana aloitti **Johanna Väliaho**, joka työskentelee 50 prosentin työpanoksella HJM-joukkueiden kanssa sekä 50 prosentin työpanoksella Järvenpään Voimistelijoissa.

HJM-seurayhteistyössä saatiin valmiiksi selvitys SM-polun kehittämistarpeista. Raportin tuloksia käsiteltiin yhdessä hallintotiimin ja puheenjohtajien suunnittelupäivässä tammikuussa. SM-polun kehittämiseksi aloitettiin pilottihanke, jossa perustettiin joukkue nuorempaan ikäsarjaan (10-12v). Kesän aikana joukkueisiin haki kuitenkin niin runsaasti voimistelijoita johtuen Keravan Voimistelijoiden uudesta linjauksesta, joten tulevalle kaudelle perustettiin jo useampi uusi joukkue.



Kuva 18. Team Freyat voimistelee 14-16 -vuotiaiden SM-sarjassa. (Kuva: Mari Valtonen)

Minivalmennus Vauhtiheitot 5-7v (kevät 2020)

Valmentaja: Laura Kärkkäinen

Apuvalmentaja: Netta Juvonen

Joukkueenjohtaja: Veera Rautiainen

Ryhmän koko: 15

Harjoituskerrat/vko: 1

Kilpailuja eikä näytöksiä ei ehtinyt koronavirusepidemian takia olemaan.



Kuva 19. Vauhtiheittoihin etsittiin uusia voimistelijoita sosiaalisessa mediassa. (Kuva: Mari Valtonen)

Minivalmennus Piruetit 7-9v

Valmentajat: Henrietta Linna (syksy 2019 vastuvalmentaja), Mirka Lilja (kevät 2020 vastuvalmentaja), Miisa Lilja

Apuvalmentaja: Anielä Sihvola

Joukkueenjohtaja: Pauliina Vuoristo

Ryhmän koko: 11

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut ja tapahtumat:

- Stara, Vantaa cup, Vantaa, 23.11.2019
- Unelmien stara, Järvenpää, 7.12.2019
- Seuran syyskauden näytös 14.12.2019



Kuva 20. Minivalmennus Piruetit harjoitteli kahdesti viikossa. (Kuva: Anni Lukkala)

Nauhat 9-12v

Valmentaja: Enni Toivonen

Apuvalmentaja: Emma Ylinampa

Ryhmän koko: 10

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut ja tapahtumat:

- Stara, Attitude Cup, Vantaa, 9.11.2019
- Unelmien stara, Järvenpää, 7.12.2019
- Seuran syyskauden näytös 14.12.2019



Kuva 21. Nauhat osallistui syyskaudella Stara-tapahtumiin. (Kuva: Anni Lukkala)

Minivalmennus Lilat 8-10v

Valmentajat: Miisa Lilja (vastuvalmentaja), Mirka Lilja

Apuvalmentajat: Hilla Talvenkorpi, Essi Mäntynen, Eerika Suvanto

Joukkueenjohtaja: Kaisa Koli

Ryhmän koko: 10

Harjoituskerrat/vko: 3 (+ vapaaehtoinen baletti ja taitovalmennus joka toinen viikko)

Kilpailut ja tapahtumat:

- Stara, Attitude Cup, Vantaa, 9.11.2019
- Stara, Vantaa cup, Vantaa, 23.11.2019
- Unelmien stara, Järvenpää, 7.12.2019
- Seuran syyskauden näytös 14.12.2019
- HJM-harjoituskilpailu, Järvenpää, 29.2.2020



Kuva 22. Lilat harjoitteli kolme kertaa viikossa. (Kuva: Anni Lukkala)

Liliat 10-12v

Valmentajat: Marianne Korjus (vastuuvalmentaja), Petra Repo, Ida Mäntynen

Apuvalmentaja: Petra Repo

Joukkueenjohtaja: Elisa Kaasinen

Ryhmän koko: 11

Harjoituskerrat/vko: 3 (+ vapaaehtoinen baletti ja taitoalumnus joka toinen viikko)

Kilpailut ja tapahtumat:

- HJM-kisakatselmus 31.10. Hyvinkää
- 8-10v kilpailu (naru), PNV Cup, Helsinki, 3.11.2019
- 8-10v kilpailu (naru), Kerava Cup, Kerava, 9.11.2019
- 8-10v kilpailu (naru), Syyscup, Hyvinkää, 16.11.2019
- 8-10v kilpailu (naru), Vantaa Cup, Vantaa, 24.11.2019
- Seuran syyskauden näytös 14.12.2019
- HJM-harjoituskilpailu, Järvenpää, 29.2.2020



Kuva 23. Liliat-joukkue saavutti hyviä tuloksia syksyn kilpailukaudella. (Kuva: Anni Lukkala)

Minea K12-14v

Valmentajat: Ninni Leino (vastuuvalmentaja), Laura Kärkkäinen

Apuvalmentaja: Julia Laaksonen

Joukkueenjohtaja: Mirva Juvonen

Ryhmän koko: 9

Harjoituskerrat/vko: 3 (+ vapaaehtoinen baletti ja taitoalumnus joka toinen viikko)

Kilpailut ja tapahtumat:

- HJM-kisakatselmus 31.10. Hyvinkää
- K12-14v (pallo), Elise Cup, Helsinki, 26.10.2019
- K12-14v (pallo), PNV Cup, Helsinki, 2.11.2019
- K12-14v (pallo), Syyscup, Hyvinkää, 17.11.2019
- K12-14v (pallo), Voimisteluliiton kilpasarjojen välinemestaruuskilpailut, Seinäjoki, 30.11.2019
- Seuran syyskauden näytös 14.12.2019
- HJM-harjoituskilpailu, Järvenpää, 29.2.2020



Kuva 24. Minea-joukkue kilpaili välinekaudella pallo-ohjelmalla. (Kuva: Anni Lukkala)

Hengettäret jr

Valmentaja: Mirka Lilja

Ryhmän koko: 11

Harjoituskerrat/vko: 1

Kilpailut ja tapahtumat:

- HJM-kisakatselmus 31.10. Hyvinkää
- H yli 16v (keilat), SyysCup, Hyvinkää, 16.11.2019
- H yli 16v (keilat), Illusion Cup, Jyväskylä, 24.10.2019
- H yli 16v (keilat), TUL mestaruuskilpailut, Tampere, 7.-8.12.2019
- Seuran syyskauden näytös 14.12.2019
- HJM-harjoituskilpailu, Järvenpää, 29.2.2020



Kuva 25. Hengettäret jr harjoitteli viikkotreenin lisäksi kuukausittain myös pidennettyjen treenipäivien merkeissä. (Kuva: Anni Lukkala)

3.4. Aikuisten ryhmäliikunta ja tanssillinen voimistelu aikuisille

Mäntsälän Voimistelijoissa tavoitteena on tarjota eri tasoisille liikkujille monipuoliset mahdollisuudet harrastaa ryhmäliikuntaa. Aikuisten tanssillisessa voimistelussa oli myös mahdollisuus osallistua esiintymisiin.

Ennen kauden alkua kesäjumppaa pidettiin kahdesti viikossa elokuun ajan. Kausiohjelmassa vakituisia viikkotunteja oli yksitoista. Lisäksi kerran kuussa pidettiin kuukauden teematunti vierailevien ohjaajien kanssa. Ryhmäliikuntakausi kesti syyskuun alusta koronavirusepidemian aiheuttamaan taukoon asti, jonka jälkeen kausi jatkui ensin ulkona pienryhmätunnein ja kesäkuussa kolmella kesäjumppatunnilla viikossa. Kesäjumppat kuuluivat jäsenille maksuttomina korvaavina tunteina.



Kuva 26. Lavis-tunnit jatkuivat maanantaisin lukiolla. (Kuva: Lavis)

Toimintavuodeksi uusittiin jumppakorttikäytäntö: jäsenet pystyivät hankkimaan Rajaton-, 30x- tai 10x -treenikortin, jolla sai käydä haluamillaan tunneilla. Joogaryhmiin oli erillinen ilmoittautuminen ja lisämaksu. Rajaton-treenikortin hankki yhteensä 50 liikkujaa, 30x-kortin yhteensä 23 liikkujaa ja 10x-kortin yhteensä 13 liikkujaa. Joogaryhmissä oli mukana 28 henkilöä. Aikuisten ryhmiä ohjasi viisi eri ohjaajaa.

Tanssillisessa voimistelussa jatkui sunnuntain suosittu aikuisten treenitunti. Treenitunnilla harjoiteltiin myös ohjelmaa, joka esitettiin syyskauden näytöksessä Riihenmäellä.



Kuva 27. Tanssillisen voimistelun aikuisten ryhmä esiintyi syyskauden näytöksessä. (Kuva: Mari Valtonen)

4. 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**.

Mäntsälän Voimistelijoita johtaa hallitus, jonka puheenjohtajana aloitti kaksivuotisen kautensa Elina Rauhamäki. Hallitus piti viisitoista kokousta. Hallituksen suunnittelupäivät toteutettiin syyskuussa ja tammikuussa. Hallituksen sihteerinä ja esittelijänä toimi Eerika Laalo-Häikiö.

Sääntömääräiset kokoukset pidettiin Myllymäen ruokalassa 23.10.2019 ja seuran toimistolla 26.5.2020. Ylimääräinen kokous pidettiin 5.6.2020 seuran toimistolla. Syyskokouksessa kutsuttiin kolme uutta kunniajäsentä: **Inkeri Kilki, Leena Laaksonen ja Maija Toivonen**.

Hallituksen kokoonpano kaudella 2019-2020 oli:

- Puheenjohtaja, Elina Rauhamäki
- Varapuheenjohtaja, Merja Suoperä
- Taloudenhoitaja, Pirjo Mattila-Salo
- Turvallisuusvastaava, tapahtumatiimi, Marja Jokinen
- Tapahtumatiimi, Minna Vartia
- Taloudenhoitajan varahenkilö, Anne Pulkstén
- HJM-hallintotiimi, Pauliina Suvanto
- Tapahtumatiimi, Kaisa Koli
- Kunniapuheenjohtaja, Kilta, Varpu Laisi
- Varajäsen, Tähtiseura, Klara Westerlund
- Varajäsen, Tapahtumatiimi, Katarina Hakkarainen

Toimintavuoden kokonaistuotot olivat 159.593,63 euroa ja yleisavustukset 12.982,00 euroa. Kokonaiskulut olivat 184.536,60 euroa. Tilikauden tulos painui alijäämäiseksi (-11.961,913 €), vaikka hallitus teki tarvittavat sopeuttamistoimet keväällä. Syynä alijäämään olivat peruuntuneet varainhankintatapahtumat, joita olivat Mustan Kissan Cup, kevätnäytös ja kesäleiri. Oma pääoma tilikauden lopussa oli 42.917,07 euroa.

Kuukausittainen taloudenseuranta kehittyi entisestään systemaattisen talousraportoinnin takia. Tilitoimisto Rantalainen on kumppanina auttamassa päivittäisen talouden seurannassa sekä tekee seuran tilinpäätöksen. Tilintarkastajana jatkoi **Timo Packalén**.

Toimintaa ja tapahtumia suunniteltiin ja kehitettiin tiimeissä. Kaudella 2019-2020 toiminnassa oli hallituksen alaisina Tapahtumatiimi ja Viestintätiimi. Lisäksi toiminnanjohtaja vastasi jojo-tiimin sekä ohjaaja- ja valmentajatiimien toiminnasta. Joukkuevoimistelutiimissä tapahtui kesken kauden vetäjän muutos; Ninni Leino jatkoi toiminnan koordinoitua apunaan Mirka Lilja. Perheliikunnan vastuuvetäjänä toimi **Sanna Jokiniemi** ja tanssitiimi aloitti toimintansa jälleen Nea Vallinin ottaessa vastuun koordinoinnista. Lisäksi toiminnanjohtaja vastasi päivittäisestä yhteydenpidosta ohjaajien ja valmentajien kanssa.

HJM-hallintotiimin puheenjohtajana toimi **Katriina Jormanainen**. Mäntsälän Voimistelijoiden edustajina HJM-tiimissä olivat seuran hallituksen nimeäminä **Pauliina Suvanto** ja Eerika Laalo-Häikiö sekä HJM-taloudentarkastajana Elina Rauhamäki. Hallintotiimi kokoontui kymmenen kertaa.

Killan hallitukseen kuuluivat kaudella 2019-2020 Varpu Laisi, Marja Jokinen, Mervi Leinonen ja Klara Westerlund. Kiltalaiset osallistuivat Suomen Voimisteluliiton Etelä-Suomen alueen Kiltatreffeille 17.9.2019 ja Keski-Uudenmaan Kiltaparlamenttiin 25.10.2019. Mäntsälässä pidettiin omat Kiltatreffit 19.12.2019.

Seuran hallitus vastaa toiminnan turvallisuudesta. Kauden alkaessa turvallisuussuunnitelma päivitettiin, liikuntatilojen 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 mahdollista ostaa Sporttiturvavakuutus kattamaan kilpaurheilussa saatavat mahdolliset vammat. Myös syyskauden liikuntanäytöksen turvallisuussuunnitelma tehtiin uuteen tilaan sekä käytiin läpi paikan päällä Riihenmäen koululla.

Mäntsälän Voimistelijat on Suomen Voimisteluliiton, Etelä Suomen Liikunta ja Urheilun (ESLU) sekä Suomen Valtakunnan Urheiluliiton (SVUL) Uudenmaan piirin jäsen. Hallituksen edustajat osallistuivat mahdollisuuksien mukaan eri järjestöjen seminaareihin, kokouksiin ja koulutuksiin. Seuran toiminnanjohtaja Eerika Laalo-Häikiö valittiin Suomen Voimisteluliiton hallitukseen kolmevuotiskaudelle liiton syyskokouksessa Helsingissä 16.11.2019. Aiemmin hänet oli valittu yhden vuoden pätkäkaudelle hallitukseen vuodeksi 2019.

Yhteistyötä Mäntsälän kunnan kanssa tehtiin muun muassa osallistumalla Terveiden ja hyvinvoinnin verkoston toimintaan sekä osallistumalla Harrastemessujen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Kohdennettuja toiminta-avustuksia takautuvasti vuoden 2019 tiedoilla haettiin maaliskuussa. Kunta myönsi avustusta 8.482,00 euroa.

5. Viestintä ja markkinointi

Viestintää ja markkinointia toteutettiin uudistuneessa viestintätiimissä. Toimintavuoden tärkeimmät viestinnän toimenpiteet olivat verkkosivujen uudistaminen sekä seurailmeen uudistaminen. Uudet verkkosivut saatiin avattua 11.6.2020, jolloin myös uuden kauden ilmoittautuminen käynnistyi. Verkkosivut uudistettiin huomioiden eri laitteiden käyttömukavuus; nyt sivut skaalautuvat niin mobiilissa kuin tabletissakin.

Harrasta monipuolisesti!
Mäntsälän Voimistelijat

Lapsille ja nuorille

Dance 4 Fun
Monipuolinen tanssiharrastus, jossa mukana mm. hiphopia, show- ja nykytanssia. Tanssi yhdistää luovuuden, motorikan ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelun. Ryhmiä 4-6v / 6-9v / 9-12v / 12-16v.

Ninja/FreeGym
Tunneilla yhdistyvät voimaharjoittelu, voltit, parkour ja voimistelu. Sopii pojille ja tytöille! Ryhmiä 4-6v (täynnä) / 6-9v / 9-12v.

Voimistelukoulu
Tunneilla opitaan monipuolisten leikkien ja pelien avulla voimistelun lajittaitoja. Voimistelukoulussa luodaan pohja, josta lapsi voi jatkaa joko kilpavoimistelijan polulle tai harrasteryhmään. Ryhmiä 4-6v / 6-9v / 9-12v. Eskarilaisille ja ekaluokkaisille on myös oma minivalmennusryhmä Vauhtiheitot, joka harjoittelee kahdesti viikossa.

Lajit tutuiksi 6-9v
Tunneilla vaihtelevat monipuoliset sisällöt: Dance 4 Fun, NinjaGym, Voimistelukoulu ja Rope Skipping-naruhyppely.

Urheilijan polulle
Kilpailevat joukkueet 6v alkaen joukkuevoimistelussa, 9v alkaen tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa. Joukkueisiin otetaan uusia harrastajia – tule kokeilemaan!

Hyvää oloa ja lisää liikettä ryhmäliikuntatunneilla
Monipuolisia tunteja tanssien, tehotreunan tai kehoa huoltaen. Oma ikklike +60 tunti maanantalaamuisiin. Pitkä kausi syyskuusta toukokuuhun!

Koko perhe liikkumaan
Perheliiikuntaryhmiä vauvoista alkaen 4 ikävuoteen asti.

Avoimet ovet 2.-8.9. kaikille tunneille!

Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot ryhmistä www.mantsalanvoimistelijat.fi

Kuvat: Jari Mönkkönen ja Tomi Kajasviita.

Kuva 28. Uuden kauden markkinointi aloitettiin jo kesällä 2019. (Kuva: Mäntsälän Kirjapaino/Antti Sydänmaa)

Viestinnän ja markkinoinnin uudistaminen ja tehostaminen oli kauden alussa painopisteenä erityisesti seuraturkihankkeen osalta. Ennen kauden alkua käytettiin monikanavaista markkinointia niin sosiaalisessa mediassa kuin paikallislehdissä. Ryhmät täyttyivät nopeasti, ja markkinointikanavat näyttivät löytävän oikean kohderyhmän.

Toimintavuoden aikana varmistettiin laaja sisäinen ja ulkoinen viestintä eri kohderyhmille. Seuran sisäisen viestinnän kanavina toimivat Hoika-jäsenrekisteri, sähköposti, verkkosivut ja WhatsApp. Jäsenistölle ja ohjaajille lähetettiin säännöllisesti jäsentiedotteita Hoikan kautta, joissa kerrottiin ajankohtaisista seurauutisista. Ulkoista viestintää ja markkinointia tehtiin pääosin sosiaalisessa mediassa Facebook- ja Instagram-tileillä. Useilla tiimeillä ja joukkueilla oli käytössä omat WhatsApp -ryhmät. Joillain joukkueilla oli myös oma Instagram-tili. Viestintätiimi tekikin kirjalliset sosiaalisen median pelisäännöt seuran toimintaan, joiden pohjalta mm. joukkueiden IG-tilien nimet yhdenmukaistettiin. Toiminnanjohtaja vastasi niin sisäisestä kuin ulkoisesta viestinnästä. Osana seuraturkihanketta tehtiin joulukuussa koulukäyntejä alakouluilla.

Haluatko ohjaajaksi tai valmentajaksi?

Etsimme kaudelle 2020-2021 ryhmille ja joukkueille vetäjiä!
#tulemeidäntiimiin



Mäntsälän Voimistelijat
#MÄV



SINUSTAKO
JOUKKUEVOIMISTELIJA?

**UUSI MINIVALMENNUS
VAUHTIHEITOT 5-7V
STARTTAA TAMMIKUUSSA!**

Treenit keskiviikkoisin klo 18.00-19.30
monitoimitalolla. Tule kokeilemaan ke 8.1.2020!



**UUSI RYHMÄ STARTTAA
TAMMIKUUSSA!**

**Dance 4 Fun
9-12V**

MAANANTAISIN
18.30-19.30
MONIS!

Kuva 29. Sosiaalisessa mediassa etsittiin niin toimijoita kuin mainostettiin uusia joukkueita ja ryhmiä.

Paikallislehtiin (Mäntsälän Uutiset, Mäntsälän Sanomat) toimitettiin säännöllisesti juttuja koskien tuntitarjontaa, näytöksiä ja kilpailuja. Lehdet julkaisivat pääsääntöisesti kaikki seuran lähettämät tekstit ja kuvat. HJM-yhteistyöjoukkueiden tiedotteet toimitettiin paikallislehtiin seuran kautta osana seuran omia kisatiedotteita.

Mäntsälän Voimistelijat otti osaa myös Olympiakomitean #seurasydän-kampanjaan, jossa suurimpana tempauksena oli #seurapaitapäivä 24.9.2019 sekä keväällä #seurapaitapäiväkotona 31.3.2020.

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

Uuden seurailmeen valmistuttua alettiin kartoittaa eri vaihtoehtoja uusien seuratuotteiden toimittajaksi. Yhteistyö päätettiin aloittaa Yvette.fi -verkkokaupan kanssa.

6. Palkitut seuratoimijat

Syyskauden liikuntanäytöksessä kukitettiin seuran uudet kunniajäsened. Kevätnäytöksen peruunnuttua ei muita palkitsemisia voitu kauden ajalta tehdä. Seura kuitenkin haki SVUL:n piiriltä ohjaajastipendiä **Mirka Liljalle** sekä harjoittelustipendiä **Sanni Koskiselle** keväällä 2020. Päätökset myönnettyistä stipendeistä saatiin vasta syyskuussa 2020.



Kuva 30. Uudet kunniajäsened Maija Toivonen (vas), Inkeri Kilkki ja Leena Laaksonen kukitettiin syyskauden näytöksessä puheenjohtaja Elina Rauhamäen ja toiminnanjohtaja Eerika Laalo-Häikiön toimesta. (Kuva: Mari Valtonen)

7. Toimintavuoden 2019-2020 ryhmät ja ohjaajat

PERHELIIKUNTARYHMÄT

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA (lapset/aikuiset)	HARJ/VKO
Aikuinen-lapsi 2-3v	Johanna Laaksonen, Sanna Jokiniemi	12/12	45 min
Aikuinen-lapsi 3-4v	Mira Yömaa, Päivi Purolinna, Inari Lappalainen	14/14	45 min
Aikuinen-lapsi 4-5v	Anna Vihinen, Niina Holm	10/10	45 min

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Ikiliike	Maija Toivonen, Eerika Laalo-Häikiö	13	1 h
Lavis	Päivi Salenius, Eerika Laalo-Häikiö	25	45 min
Coretreeni	Päivi Salenius, Eerika Laalo-Häikiö	20	45 min
Step	Eerika Laalo-Häikiö	20	45 min
Kehonhuolto ja venyttely	Eerika Laalo-Häikiö	15	45 min
Zumba	Anne Jääskeläinen	30	1 h
YogaFlow	Anne Jääskeläinen	10	1 h
Jooga alkeet	Tiina Ollila	14	1,5 h
Jooga jatko	Tiina Ollila	14	1,5 h
Tehotreeni	Eerika Laalo-Häikiö	8	1 h
Tanssitreeni	Eerika Laalo-Häikiö	10	1 h
Kuukauden teematunti	Vaihtuvat ohjaajat	10-25	1,5h

LASTEN, NUORTEN JA AIKUISTEN HARRASTERYHMÄT

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Voimistelukoulu 4-6v	Alina Suvanto, Karita Koli	14	45 min
Voimistelukoulu 6-9v	Enni Toivonen, Emma Ylinampa	19	1 h
NinjaGym 4-6v (to/A)	Heidi Kipinoinen, Inka Pesonen, Pihla Ramfeldt	16	45 min
NinjaGym 4-6v (to/B)	Anni Ahtiainen, Olivia Eklund, Oona Laitinen	12	45 min
NinjaGym 6-9v (ma/A)	Anni Ahtiainen, Inka Niiranen, Olivia Eklund, Pauliina Könnilä	20	1 h
NinjaGym 6-9v (ma/B)	Alina Suvanto, Eerika Suvanto	7	1 h
FreeGym 9-12v	Anni Ahtiainen, Inka Niiranen, Olivia Eklund, Pauliina Könnilä	12	1 h
Dance 4 Fun 4-6v	Kaika Pietarinen, Ella Reima, Jessica Therman	26	45 min
Dance 4 Fun 6-9v	Minja Eklund, Aino Leinonen	23	1 h
Dance 4 Fun 9-12v (kevät)	Minja Eklund, Aino Leinonen	10	1 h
Lajit tutuiksi	Alina Suvanto, Karita Koli	10	45 min
TanVo, treenitunti 9-12v	Suvi Sahakangas	9	60 min
TanVo, treenitunti 12-16v	Ninni Leino	10	60 min
Tanvo, treenitunti yli 18v	Eerika Laalo-Häikiö	20	1,5 h

TANSSIN JA TANSSILLISEN VOIMISTELUN JOUKKUEET

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Tanssillinen Voimistelu 12-15v, Spiraalit	Suvi Sahakangas, Seela Tervo	8	2,5 h
Tanssillinen Voimistelu 12-15v, Solinat	Ninni Leino, Seela Tervo	7	2,5 h
Tanssillinen voimistelu yli 40v, Hengettäret	Eerika Laalo-Häikiö	17	2,5 h
Tanssi 9-12v, Galaxit	Kaika Pietarinen, Ella Reima, Jessica Therman	16	2 h
Tanssi 12-15v, Andromeda	Veera Kilkki, Lisa Elonen	9	3 h
Tanssi 16-19V, Satelliitit	Nea Vallin	8	3 h

JOUKKUEVOIMISTELU

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Voimistelukoulu Vauhtiheitot 5-7v (kevät 2020)	Laura Kärkkäinen, Netta Juvonen	15	1,5 h
Minivalmennus Piruetit 7-9v	Henrietta Linna (syksy 2019), Mirka Lilja (kevät 2020), Miisa Lilja, Anieli Sihvola	11	3 h
Minivalmennus Lilat 8-10v	Miisa Lilja, Mirka Lilja, Hilla Talvenkorpi, Essi Mäntynen, Eerika Suvanto	10	x h
Nauhat 9-12v	Enni Toivonen, Emma Ylinampa	12	4 h
Liliat 10-12v	Marianne Korjus, Ida Mäntynen, Petra Repo	11	6,5 h
Minea K12-14v	Ninni Leino, Laura Kärkkäinen, Julia Laaksonen	9	6,5 h
Hengettäret jr H16-20v	Mirka Lilja	13	2,5 h
Taitovalmennus (joka toinen viikko)	Mirka Lilja	26	1 h
Baletti (joka toinen viikko)	Danza Academia/Dany Reiner-Salonen	17	1 h
HJM-seurayhteistyöjoukkueet			
Team Freyat 14-16v SM*	Marianne Korjus, Jenna Seppälä, oheisvalmennus Janita Honkavaara	10-11	15-18 h
Freyat Junior 12-14v SM*	Marianne Korjus, Janita Honkavaara, Ronja Inkinen	10-11	14-16 h
Freyat Future*	Jenna Seppälä, Julianna Korjus	9-10	13-15 h
Freyat Stars 10-12v/12-14 SM*	Marianne Korjus, Janita Honkavaara	9-10	13-15 h
Freyat Glow 10-12v*	Julianna Korjus, Marianne Korjus, Pauliina Paloniemi	9-10	13-14 h
Freyat kilpa K16-20v	Jenna Seppälä, Nea Leinonen, Henrietta Linna	9-10	10-11 h
Freyat kilpa jr K14-16v	Nea Leinonen, Julianna Korjus, Johanna Väliaho	9-10	10-11 h
Freyat Aspire K12-14v*	Jessika Honkanen, Marianne Korjus, Johanna Väliaho	9-10	10-11 h

* balettiopetus Jaana Puupponen

8. Tärkeimmät tapahtumat

Syksy 2019

- 1.8. Uusi toimintavuosi alkaa
- 5.8. Joukkuevoimistelijoiden kesätreenit ja aikuisten kesäjummat jatkuvat
- 19.8. Joukkuevoimistelijoiden normaalit harjoitusvuorot alkavat
- 21.8. Starttitapahtuma, Monitoimitalo/Seurojentalo
- 27.8. Ohjaajien startti-ilta, Myllymäki
- 31.8. FreeGym- ja Avusta oikein -tilauskoulutukset, Riihenmäki
- 2.9. Kausi alkaa; avoimet ovet
- 24.9. Valtakunnallinen seurapaitapäivä
- 23.10. Seuran sääntömääräinen syyskokous, Myllymäki
- 31.10. HJM-kisakatselmus, Hyvinkää
- 16.11. Suomen Voimisteluliiton syyskokous, Helsinki
- 14.12. Liikuntanäytös klo 13:00 Riihenmäki
- 14.12. Ohjaajien ja seuratoimijoiden pikkujoulut, Osuupankki

Kevät 2020

- 7.1. Toiminta jatkuu
- 7.-13.1. Valtakunnallinen Voimisteluviikko, avoimet ovet
- 12.3.-17.5. Toiminta tauolla koronavirusepidemian takia – kaikki tapahtumat perutaan
- 18.5. Pienryhmätoiminta käynnistyy ulkona (joukkuevoimistelu, tanssi, tanvo, aikuisten jumpat)
- 26.5. Seuran sääntömääräinen kevätkokous, seuran toimisto
- 5.6. Seuran ylimääräinen kokous, seuran toimisto
- 1.-28.6. Toiminta jatkuu sisäliikuntapaikoissa, aikuisten kesäjumppakausi ulkona, lasten harrasteryhmien korvaavat viikkotunnit

9. Tuloslaskelma ja tase

VARSINAINEN TOIMINTA	2019-2020	2018-2019	%
Toiminnanala A			
Tuotot	127 565,58	188 175,92	67,8
Kulut			
Henkilöstökulut	-85 940,50	-88 341,07	97,3
Poistot	-177,94	-237,25	75
Muut kulut			
Toimitilakulut	-16 668,20	-28 693,65	58,1
Muut henkilöstökulut	-5 894,01	-4 435,05	132,9
Matkakulut	-2 988,10	-4 468,47	66,9
Markkinointi	-4 434,61	-3 443,37	128,8
Toimintakulut	-35 270,31	-65 131,43	54,2
Muut varsinaisen toiminnan kulut	-12 963,77	-32 061,52	40,4
Muut kulut yhteensä	-78 219,00	-138 233,49	56,6
Kulut yhteensä	-164 337,44	-226 811,81	72,5
VARSINAINEN TOIMINTA YHTEENSÄ	-36 771,86	-38 635,89	95,2
Tuotto-/kulujäämä	-36 771,86	-38 635,89	95,2
VARAINHANKINTA			
Tuotot	32 028,05	90 676,17	35,3
Kulut	-20 199,16	-29 903,37	67,5
VARAINHANKINTA YHTEENSÄ	11 828,89	60 772,80	19,5
Tuotto-/kulujäämä	-24 942,97	22 136,91	-112,7
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA			
Kulut			
Rahoitustoiminta	-0,16		
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA YHTEENSÄ	-0,16		
Tuotto-/kulujäämä	-24 943,13	22 136,91	-112,7
YLEISAVUSTUKSET			
Yleisavustukset	12 982,00	7 390,00	175,7
YLEISAVUSTUKSET YHTEENSÄ	12 982,00	7 390,00	175,7
TILIKAUDEN TULOS	-11 961,13	29 526,91	-40,5
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	-11 961,13	29 526,91	-40,5

TASE
Tilikausi 1.8.2019 - 31.7.2020

V a s t a a v a a	Kauden muutos	Tilikauden alusta	Edellisen tilinp. saldo	Muutos	%
PYSYVÄT VASTAAVAT					
Aineelliset hyödykkeet					
Koneet ja kalusto	-177,94	533,81	711,75	-177,94	-25
PYSYVÄT VASTAAVAT YHTEENSÄ	-177,94	533,81	711,75	-177,94	-25
VAIHTUVAT VASTAAVAT					
Saamiset					
Lyhytaikaiset					
Myyntisaamiset	-407,38	681,67	1 089,05	-407,38	-37,4
Siirtosaamiset	-1 094,21	409,38	1 503,59	-1 094,21	-72,8
Saamiset yhteensä	-1 501,59	1 091,05	2 592,64	-1 501,59	-57,9
Rahat ja pankkisaamiset	-34 623,59	48 065,48	82 689,07	-34 623,59	-41,9
VAIHTUVAT VASTAAVAT YHTEENSÄ	-36 125,18	49 156,53	85 281,71	-36 125,18	-42,4
V a s t a a v a a yhteensä	-36 303,12	49 690,34	85 993,46	-36 303,12	-42,2
V a s t a t t a v a a					
OMA PÄÄOMA					
Toimintapääoma (ed. tilikausien ylijäämä/alijäämä)	29 526,91	54 878,20	25 351,29	-29 526,91	116,5
Tilikauden yli/alijäämä	-41 488,04	-11 961,13	29 526,91	41 488,04	-140,5
OMA PÄÄOMA YHTEENSÄ	-11 961,13	42 917,07	54 878,20	11 961,13	-21,8
VIERAS PÄÄOMA					
Lyhytaikainen					
Ostovelat	-12 443,57	262,79	12 706,36	12 443,57	-97,9
Muut velat	80,47	980,38	899,91	-80,47	8,9
Siirtovelat	-11 978,89	5 530,10	17 508,99	11 978,89	-68,4
VIERAS PÄÄOMA YHTEENSÄ	-24 341,99	6 773,27	31 115,26	24 341,99	-78,2
V a s t a t t a v a a yhteensä	-36 303,12	49 690,34	85 993,46	36 303,12	-42,2

LIITE 1 / Syyskauden liikuntanäytöksen ohjelma 14.12.2019, Riihenmäen koulu

	Ryhmä	Ohjelman nimi	Valmentajat/ohjaajat	Koreografia
1	Ninja- ja FreeGym, Lajit tutuiksi (6-9v/9-12v)	NinjaShow	Inka Niiranen, Anni Ahtainen, Alina Suvanto, Eerika Suvanto, Pauliina Könnilä, Olivia Eklund	
2	Freyat junior	Soturit	Janita Honkavaara, Ronja Inkinen, Marianne Korjus	Saana Mäkikalli
3	Spiraalit	Minä olen minä	Seela Tervo, Suvi Sahakangas	
4	Minea	Härkätaistelijat	Ninni Leino, Laura Kärkkäinen, Julia Laaksonen	Johanna Tuovinen
5	Galaxit	Always better together	Kaika Pietarinen, Ella Reima	
6	Freyat Aspire	Majakantartijat	Marianne Korjus, Jessika Honkanen, Julianna Korjus	Saana Mäkikalli
7	Tanssillinen voimistelu yli 18v	Halleluja	Eerika Laalo-Häikiö	
8	Lilat	Madagascar	Miisa Lilja, Henrietta Linna, Essi Mäntynen, Eerika Suvanto	Mirka Lilja
9	Dance 4 Fun (4-6/6-11v)	Lentoon!	Ella Reima, Kaika Pietarinen, Minja Eklund, Aino Leinonen	Nea Vallin
10	Freyat Future	Matka maailman ympäri	Julianna Korjus, Jenna Seppälä, Janita Honkavaara	Julianna Korjus
11	Nauhat	Auringon haltija	Enni Toivonen, Emma Ylinampa	Enni Toivonen
12	Freyat Stars	Pähkinänsärkijä	Janita Honkavaara, Marianne Korjus, Julianna Korjus	Saana Mäkikalli
13	Hengettäret, Hengettäret jr, Minea, Liliat, Lilat, Nauhat	Yhteistä energiaa!	Eerika Laalo-Häikiö	Niina Immanen, Kati Immonen
	VÄLIIAIKA 30 MIN			
14	Freyat Glow	Sirkusjuna	Julianna Korjus	
15	Satelliitit	Peilin vanki	Nea Vallin	
16	Voimistelukoulu (4-6/6-9v)	Juhlapäivä	Enni Toivonen, Alina Suvanto, Emma Ylinampa	Enni Toivonen
17	Solinat	Yksin	Seela Tervo, Ninni Leino	Valmentajat, Essi Rautiala
18	Freyat kilpa jr	Heimon revontulitanssi	Nea Leinonen, Julianna Korjus	
19	Liliat	Karnevaali	Marianne Korjus, Petra Repo, Ida Mäntynen	Marianne Korjus
20	Andromeda	Cage	Lisa Elonen, Veera Kilkki	
21	Hengettäret	Löytääkö viestini sinut?	Eerika Laalo-Häikiö	
22	Piruetit	Be Our Guest	Henrietta Linna, Miisa Lilja, Aniela Sihvola	Henrietta Linna
23	Freyat kilpa	Rakkaus on lumivalkoinen	Jenna Seppälä, Nea Leinonen, Henrietta Linna	Jenna Seppälä
24	Hengettäret jr	Can't hold us	Mirka Lilja	Joukkue
25	Perheliikunta	Tontturalli	Johanna Laaksonen, Sanna Jokiniemi, Mira Yömaa, Päivi Purolinna, Inari Lappalainen, Niina Holm, Anna Vihinen	
26	Team Freyat	Rock	Jenna Seppälä, Marianne Korjus, Janita Honkavaara	Piia Räikkä
27	Kaikki ryhmät/MäV-tanssi	Waka waka	Kaikki ohjaajat	Heidi Mattila

LIITE 2 / HJM-toimintakertomus 2019-2020

(täydentyy, kun on hyväksytty emoseurojen hallituksissa)

Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta ry:n, Järvenpään Voimistelijat ry:n ja Mäntsälän Voimistelijat ry:n seurayhteistyön tavoitteina on mahdollistaa:

- seurojen lasten ja nuorten harrastustoiminnan kehittäminen
- monipuoliset harrastusmahdollisuudet eri taito- ja tavoitetasoilla
- alueellinen huippuvoimistelutoiminta
- seurojen yhteistoiminta eri toiminnan tasoilla

Kaudella toimi kolme päätoimista työntekijää: Marianne Korjus ja Jenna Seppälä kokoaikaisina, ja helmikuusta 2020 Johanna Väliaho 50 %. He toteuttivat HJM- seurayhteistyötä yhdessä emoseurojen ohjaajien, valmentajien ja päätoimisten työntekijöiden kanssa. Päätoimiset HJM-työntekijät ovat valmentaneet noin 20-25 h/vko, ja Johanna 10-14 h/vko Freyat-joukkueita sekä sopimuksen mukaan seurajoukkueita. Tämän lisäksi he ovat toteuttaneet seurayhteistyön hallinnollisia tehtäviä sekä toiminnan kehittämistä.

Sisäisestä viestinnästä vastasivat valmentajat ja joukkueenjohtajat. Ulkoisesta tiedottamisesta vastasi HJM:n puheenjohtaja yhteistyössä viestintätiimin kanssa. Kilpailutoiminnan tiedotteiden laatimisesta vastasi viestintätiimi, joka toimitti tiedotteet edelleen yhteistyöseuroille. Viestintäkanavina ovat olleet sähköposti, www-sivu freyat.fi, yhteistyöseurojen omat www-sivut, Freyat -Facebook-sivu, hjmfreyat -Instagram-sivu sekä joukkueiden omat Instagram-sivut.

Seurayhteistyön toimintaa on ohjannut hallintotiimi, jossa on ollut kunkin seuran hallituksen nimeämät kaksi edustajaa. Hallintotiimi tapasi yhteensä 10 kertaa toimintakauden aikana. Hallintotiimin puheenjohtaja järjesti kauden aikana yhteistyöseurojen puheenjohtajien sekä vanhempien yhteistyötapaamisen.

Hallintotiimin kokoonpano toimintakaudella: Katriina Jormanainen, pj, Katja Valtonen, Hyvoli, Sanna Matikainen, Hyvoli, Katja Elo, JäV, Katriina Arrakoski, JäV, Pauliina Suvanto, MäV, Eerika Laalo-Häikiö, MäV

Talouden tarkastajat: Arja Puputti-Rantsi, Hyvoli, Elina Rauhamäki, MäV

Hallintotiimin kokoukset: Keväällä 2020 huhtikuusta siirryttiin pitämään kokoukset etäyhteydellä COVID-19 koronavirusepidemian takia. Kokoukset pidettiin: 11.08.2019/18.09.2019/09.10.2019/06.11.2019/04.12.2020/08.01.2020/05.02.2020/01.04.2020 Online-kokous/29.04.2020 Zoom-kokous/28.05.2020 Zoom-kokous

Muut yhteistyötapaamiset:

Vanhempien tapaaminen 9.9.2019 Martin ruokala, Hyvinkää

Yhteistyöseurojen puheenjohtajien ja hallintotiimin yhteinen kehittämisspäivä 18.1.2020

Yhteistyöseurojen puheenjohtajien tapaaminen 19.3.2020

Seuratoiminnan kehittäminen

Voimistelupolkujen mukaiset tuntitarjonnat toteutettiin myös tänä kautena kaikissa yhteistyöseurassa.

Voimistelupolkujärjestelmä koskee niin lasten ja nuorten harrasteliikuntaa kuin valmennusryhmien toimintaa.

Voimistelupolkujen avulla tuntitarjonnassa huomioidaan jokaisessa ikäryhmässä erilaiset harrastusmahdollisuudet niin lajien kuin harrastuksen intensiteetin näkökulmasta, jolloin jokaisen harrastajan on helpompi löytää itselleen sopiva harrastusmuoto. Voimistelupoluilla vaikutetaan liikkumattomuuden ennaltaehkäisyyn ja pidempiin harrastus- ja kilpailu-uriiin. Voimistelupolkujen käyttöönotossa keskeistä on ollut ohjaajien rooli, jotka kannustavat harrastajia kokeilemaan eri vaihtoehtoja. Näin harrastuksesta luopumisen sijaan yhä useammin siirrytään toiseen ryhmään seuran sisällä.

Voimistelupolkujen avulla on turvattu myös matalan kustannustason harrastusvaihtoehtojen säilyminen jokaisessa ikäryhmässä, jolloin harrastuskustannukset eivät ole este harrastamiselle.

Kausisuunnitelmapohjat taitotavoitteineen, taito-ohjelmat sekä taitokilpailut päivitettiin vuodenvaihteessa. Ne on suunnattu erityisesti alle 14-vuotiaille voimistelijoille. Taitokilpailuja järjestettiin yhteensä kuusi. HJM-tiimi järjesti edelleen joukkuevoimistelijoiden ja heidän valmentajiensa yhteisiä valmennuspäiviä, joiden tavoitteena on ollut jakaa osaamista seurojen välillä sekä tarjota voimistelijoille lisäharjoittelumahdollisuuksia. Näitä alle 14-vuotiaiden kutsuleirejä järjestettiin kolme.

Kilpailut ja tapahtumat ovat keskeisiä varainhankinnan keinoja ja lisäävät seurayhteistyön näkyvyyttä. 16.-17.11.2019 järjestettiin SyysCup-kilpailu Hyvinkäällä yhteistyössä Hyvolin kanssa. Kevääksi suunniteltu HJM Cup -kilpailu Mäntsälässä peruuntui COVID-19 viruksen takia.

Yhteistyössä järjestettiin myös koulutuksia. 5.10.2019 järjestettiin seurojen valmentajille laatukoulutus, jossa fysioterapeutit olivat pitämässä koulutusta lantionpohjasta sekä lonkan alueen urheiluvammoista sekä niiden ennaltaehkäisystä. Tämän lisäksi pidettiin voimistelun valmennuksen laatukoulutus. 4.3.2020 järjestettiin kaikille ohjaajille ja valmentajille vuorovaikutuskoulutus.

Yhteistyöseurojen kanssa linjattiin kauden kehityskohteeksi SM-polun vahvistaminen ja kehittäminen. Sen myötä aloitettiin pilottihanke, jossa 10-12 -vuotiaiden joukkue aloitti toimintansa seurayhteistyön alla. Ikäluokka- ja valmentajatapaamiset jäivät kevään osalta toteutumatta COVID-19 -viruksen takia.

Talous

Seurayhteistyön talous hoidettiin tälläkin kaudella Järvenpää Voimistelijat ry:n toimesta, talouden tarkastajat valittiin Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta, Hyvolista sekä Mäntsälän Voimistelijoista.

Seurayhteistyön tulot muodostuvat valmennusmaksuista, leiritoiminnan ja tapahtumien tuotoista sekä yhteistyöseurojen tuista. Suurin yksittäinen menoerä on palkkakulut sivukuluineen. Tämän lisäksi hallinnolliset-, tapahtuma-, leiri- ja kilpailukulut sekä salivuokrat muodostavat suurimman osan kuluista. Palkkamenot sivukuluineen olivat 165.600,70. Salivuokrat 8.930,26 ja muut kulut 43.011,70.

Edustusjoukkueiden toimintaan on kehitetty vähävaraisten harrastajien tuki, minkä avulla voi hakea tukea harrastuskustannuksiin taloudellisin perustein. Tukea myönnettiin yhteensä n. 3500 euroa.

Seurayhteistyön kirjanpito hoidetaan Tilirex Oy:n nimetyn kirjanpitäjän Marjo Pekkisen toimesta. Kirjanpidon raportit saatiin tällä kaudella kuukausittain ilman ongelmia. Taloustiedot jaettiin talouden tarkastajille ja hallintotiimin puheenjohtajalle kuukausittain. Tiedot ovat aina kaikkien hallintotiimin jäsenten katsottavissa Google Drivessä. Syksyllä käsiteltiin talouden tilannetta ja lukuja hallintotiimin palaverissa. Kevään koronarajoituksista johtuen kokoukset järjestettiin etänä, joten taloustietoja seurattiin talouden tarkastajien kanssa sähköpostikeskusteluissa. Yhteistyöseurojen seurattua laskutettiin tälläkin kaudella budjetoidusta poiketen vain puolet.

Maaliskuun puolenvälin jälkeen kaikki tuntivalmentajat lomautettiin ja päätoimiset valmentajat järjestivät joukkueille etäharjoittelumahdollisuuden. Valmennusmaksut puolitettiin vastaamaan saadun valmennuksen määrää. SM-sarjajoukkueiden heinäkuun laskut poistettiin, koska leiri- tai kilpailutoimintaa ei järjestetty maaliskuun jälkeen. Kauden tulos jäi lievästi miinusmerkiseksi, mutta lisälaskuja voimistelijoille ei jouduttu tekemään.

Edustusjoukkueiden toiminta

Joukkueita oli kaudella 2019-2020 yhteensä kahdeksan. Kilpailuiden lisäksi voimistelijat edustivat kaikkien seurojen joulukuun ja kevätnäytöksissä. Freyat-joukkueita oli mukana myös Voimisteluliiton ikäkausi- sekä maajoukkuerinkitoiminnassa. SM-sarjan joukkueet (5) harjoittelivat 5-6 kertaa viikossa 2,5-3,5 tuntia kerrallaan ja kilpasarjan joukkueet (3) harjoittelivat neljä kertaa viikossa 2,5-3 tuntia kerrallaan.

Joukkueet:

Team Freyat

- Voimistelijoita 10-11
- Valmennus Marianne Korjus ja Jenna Seppälä, baletti Jaana Puupponen, oheisvalmennus Janita Honkavaara, koreografia Pia Jukarainen
- Harjoitusmäärä 5-6 krt/vko, yhteensä 15-18 h viikossa
- Joukkue osallistui Voimisteluliiton junioreiden maajoukkuerinkiin
- Joukkue kilpaili 14-16v SM-sarjassa syyskauden, kevätkausi keskeytyi COVID-19 -viruksen takia

Freyat Junior

- Voimistelijoita 10-11
- Valmennus Marianne Korjus, Janita Honkavaara, Ronja Inkinen, baletti Jaana Puupponen, koreografia Ronja Inkinen ja Hanna Jormanainen
- Harjoitusmäärä 5-6 krt/vko, yhteensä 14-16 h viikossa
- Joukkue kuului Voimisteluliiton SM-rinkiin
- Joukkue kilpaili 12-14v SM-sarjassa syyskauden, edusti Suomea kansainvälisessä kilpailussa Spark Cupissa Budapestissa sijoittuen pronssille
- Joukkue nousi kevätkaudella junioreiden SM-sarjaan, kevätkausi keskeytyi COVID-19 -viruksen takia

Freyat Future

- Voimistelijoita 9-10
- Valmennus Jenna Seppälä ja Julianna Korjus, baletti Jaana Puupponen, koreografia Jenna Seppälä ja Julianna Korjus
- Harjoitusmäärä 5 krt/vko, yhteensä 13-15 h viikossa
- Joukkue osallistui Voimisteluliiton SM-rinkiin
- Joukkue kilpaili syksyn 10-12 -vuotiaiden sarjassa, välineenä pallo
- Joukkue nousi kevätkaudella 12-14v SM-sarjaan, kevätkausi keskeytyi COVID-19 -viruksen takia

Freyat Stars

- Voimistelijoita 9-10
- Valmennus Marianne Korjus ja Janita Honkavaara, baletti Jaana Puupponen, oheisvalmennus Julianna Korjus, koreografia Saana Mäkikalli
- Harjoitusmäärä 5 krt/vko, yhteensä 13-15 h viikossa
- Joukkue osallistui Voimisteluliiton Talent-rinkiin
- Joukkue kilpaili syksyn 10-12 -vuotiaiden sarjassa, välineenä pallo
- Joukkue nousi kevätkaudella 12-14v SM-sarjaan, kevätkausi keskeytyi COVID-19 -viruksen takia

Freyat Glow

- Voimistelijoita 9-10
- Valmennus Julianna Korjus, Marianne Korjus ja Pauliina Paloniemi, baletti Jaana Puupponen, koreografia Julianna Korjus
- Harjoitusmäärä 5krt/vko, yhteensä 13-14 h viikossa
- Joukkue osallistui Voimisteluliiton Kohti SM-sarjaa -rinkiin
- Joukkue voimisteli syksyn 10-12 -vuotiaiden sarjassa, välineenä pallo, kevätkausi keskeytyi COVID-19 -viruksen takia

Freyat kilpa

- Voimistelijoita 9-10
- Valmennus Jenna Seppälä, Nea Leinonen ja Henrietta Linna, koreografia Nea Leinonen ja Jenna Seppälä
- Harjoitusmäärä 4 krt/vko, yhteensä 10-11 h viikossa
- Joukkue voimisteli syksyn 16–20v kilpasarjassa välineohjelmalla ja voitti mestaruuskilpailuista pronssia, kevätkausi keskeytyi COVID-19 -viruksen takia

Freyat kilpa jr

- Voimistelijoita 9-10
- Valmennus Nea Leinonen, Julianna Korjus, Johanna Väliaho, koreografiat Nea Leinonen ja Julianna Korjus
- Harjoitusmäärä 4 krt/vko, yhteensä 10-11 h viikossa
- Joukkue voimisteli syksyn 14-16v kilpasarjassa välineohjelmalla, kevätkausi keskeytyi COVID-19 -viruksen takia

Freyat Aspire

- Voimistelijoita 9-10
- Valmennus Jessika Honkanen, Marianne Korjus ja Johanna Väliaho, oheinen Julianna Korjus, baletti Jaana Puupponen, koreografia Julianna Korjus
- Harjoitusmäärä 4 krt/vko, yhteensä 10-11 h viikossa
- Joukkue voimisteli syksyn 12-14v kilpasarjassa välineohjelmalla, kevätkausi keskeytyi COVID-19 -viruksen takia

Tapahtumat:

HJM kutsuleirit: La 31.8. ja su 1.9. Järvenpää / La 25.1. ja su 26.1. Järvenpää

HJM taitokilpailut: La 7.9. Mäntsälä / Su 6.10. Järvenpää / La 16.11. Hyvinkää / La 8.12. Järvenpää / Ti 9.6 Järvenpää / Ti 16.6 Järvenpää

Kisakatselmuksset ja harjoituskilpailut: Su 6.10. Järvenpää harjoituskilpailu HJM-seurojen joukkueille / To 31.10. Hyvinkää kisakatselmuksset / La 29.2. Järvenpää harjoituskilpailu

Seurojen näytökset, omat kilpailut ja Stara-tapahtumat: 16.-17.11. Syyscup, Hyvinkää

Kilpailut

- 26.10 Elise Cup, Helsinki (Freyat kilpa)
- 27.10 Tapiola Cup, Espoo (Freyat kilpa jr.)
- 2.11 PNV Cup, Helsinki (Freyat Stars, Glow, Aspire, Junior, Team)
- 9-10.11 Kerava Cup, Kerava (kaikki joukkueet)
- 16-17.11 Syys Cup, Hyvinkää (kaikki joukkueet)
- 22.-23.11 Spark Cup, Budabest Unkari (Freyat Junior)
- 23.11 TV Open, Tampere (Freyat Glow, Future, Stars)
- 24.11 Illusion Cup (Team Freyat)
- 30.11-1.12 Välinemestaruuskilpailut, Seinäjoki (Freyat Aspire, kilpa jr, kilpa)
- 9.2. Valintakilpailu, Turku (Team Freyat)

LIITE 3 / HJM-tilinpäätös 2019-2020

Oy Tilirex Ab Kohteiden tuloslaskelma, 2020 HJM / Toteutunut 01.07.2019 - 30.06.2020

VARAINAINEN TOIMINTA

TUOTOT

3000 Valmennusmaksut	163 764,28
3003 Leiri ja koulutus tuotot	8 495,00
TUOTOT	172 259,28

KULUT

VAPAAEHTOISET HENKILÖSIVUKULUT

30501 Palkat sivukuluineen HJM	-165 600,70
3060 Koulutuskulut ja niihin liittyvät matkakulut	-751,05
3064 Saadut palkkorvaukset	16 953,53
3065 Lahjat henkilökunnalle	-211,50

VAPAAEHTOISET HENKILÖSIVUKULUT -149 609,72

MUUT KULUT

3080 Valmennusryhmien kulut	-39 046,00
3081 Puvusto, Välineet, Muut	-175,70
3084 Ulkopuoliset kulut (tmi laskutus)	-335,95
3085 Ostetut valmennuspalvelut	-1 374,92
3086 Leiri ja koulutuskulut	-2 079,13

MUUT KULUT -43 011,70

KULUT -192 621,42

MUUT KULUT

VUOKRAT

3609 Salivuokrat	-8 930,26
------------------	-----------

MAINONTA

3820 Mainoskulut	-400,00
------------------	---------

MUUT VARSINAISEN TOIMINNAN KULUT

3901 Kokous- ja neuvottelukulut	-183,15
3902 Puhelin, tietoliikenne ja ATK kulut	-1 979,56
3904 Rahaliikenteenkulut	-240,33
3911 Taloushallintopalvelut	-1 945,51
3919 Muut hallintokulut	-27,00

MUUT VARSINAISEN TOIMINNAN KULUT -4 375,55

MUUT KULUT -13 705,81

VARAINAINEN TOIMINTA -34 067,95

VARAINHANKINTA

TUOTOT

JÄSENMAKSUT

5001 Tapahtumat tuotot	19 456,10
------------------------	-----------

5002 Emoseuroilta saadut tuet 15 000,00

JÄSENMAKSUT	34 456,10
-------------	-----------

MUUT VARAINHANKINNAN TUOTOT

5030 Muut sekalaiset tulot	44 036,59
----------------------------	-----------

VARAINHANKINNAN TUOTOT 78 492,69

KULUT

5510 Tapahtumakulut	-1 536,93
---------------------	-----------

5530 Muut sekalaiset kulut	-46 999,43
----------------------------	------------

VARAINHANKINNAN KULUT -48 536,36

VARAINHANKINTA 29 956,33

TILIKAUDEN YLI/ALIJÄÄMÄ -4 111,62

LIITE 4 / Tiimien kokoonpanot

- Viestintätiimi: Elina Rauhamäki, Anni Lukkala, Eerika Laalo-Häikiö
- Tapahtumatiimi: Kaisa Koli, Minna Vartia, Katarina Hakkarainen, Marja Jokinen
- Joukkuevoimistelutiimi: JV-valmentajat ja apuohjaajat
- Tanssitiimi: Tanssivalmentajat ja ohjaajat
- Perhis: Perheliikunnan ohjaajat

LIITE 5 / MäV-organisaatio, päätös 30.9.2019

