



Mäntsälän Voimistelijat ry

Toimintakertomus

1.8.2022 - 31.7.2023



**Mäntsälän
Voimistelijat
liikuttaa!**



VOIMISTELU



**SUOMEN
VOIMISTELULIITTO**

1. Yhteenveto kaudesta 2022–2023

Toimintavuoden alussa tärkeimpänä tavoitteena oli seuran liikuntatoiminnan käynnistäminen ja hallinnollisten tehtävien sujuvuus seurakoordinaattorin siirryttyä elokuun alussa äkillisesti toisiin tehtäviin. Onneksi jo heti elokuun lopulla seurassa aloitti osa-aikaisena seurasihteerinä seuran tanssivalmentaja Kaika Pietarinen ja yhteisvoimin kausi saatiin onnistuneesti käyntiin ja tunnit pyörimään. Koronan vaikutus näkyi vieläkin ryhmien täyttymisen hitaudessa ja ryhmiä saatiin lopulta käyntiin toivottua vähemmän. Monet miettivät pitkään oikeaa ryhmää ja tämä aiheutti harmillista liikehdintää ja levottomuutta ryhmien toiminnan käynnistymisessä. Tästä päätettiin ottaa opiksi se, että jatkossa ilmoittautumisaika rajataan tietyksi ajaksi.

Elokuussa ennen kauden alkua toteutettiin jälleen Lähtölaukaus-tapahtuma, jossa sai kokeilla maksutta tunteja sekä kysyä neuvoja ilmoittautumiseen. Yhteistyökumppanina tapahtumassa oli Mäntsälän Ykkösapteekki. Kauden alussa syyskuussa mahdollistettiin uusille liikkujille kokeilumahdollisuus avoimien ovien viikolla 22.-28.8.2022. Kauden markkinointiin panostettiin paikallismedioissa ja sosiaalisessa mediassa sekä poikkeuksellisesti syksyllä päätettiin panostaa myös lehtimainontaan jäsenmäärän saamiseksi kasvuun.



Kuva 1. Lilianat valmistautumassa esitykseen Mustan Kissan Cupissa.

Kisakatselmukset järjestettiin tuttuun tapaan syksyllä 26.10.2022 ja keväällä 22.3.2023 Riihenmäen koululla. Kilpailevat joukkueet joukkuevoimistelussa, tanssillisessa voimistelussa ja tanssissa kilpailivat ahkerasti edustaen seuraa lukuisissa kilpailuissa ja tapahtumissa. Seuran sääntömääräinen syyskokous järjestettiin 26.10.2022 Riihenmäen koululla kisakatselmuksen jälkeen.

Syyskauden näytös pidettiin 3.12.2022 Monitoimitalolla.

Mustan Kissan Cup järjestettiin tuttuun tapaan Monitoimitalolla 1.4.2023 ja kilpailu täyttyi niin nopeasti, että omat joukkueet meinasivat jäädä rannalle. Kilpailupäivänä

Kuvat 2 ja 3. Syys- ja kevätkauden näytösten mainokset.



Monitoimitalolla oli noin 750 voimistelijaa, jotka olivat tulleet paikalle eri puolelta Suomea.

Toimintavuoden kevätkaudella 13.5.2023 juhlittiin seuran 40-vuotisjuhlia Hertta Hakkaraisen ja Jessica Thermanin suunnitteleman juhlanäytös Urheiluruudun merkeissä. Seura on perustettu 1983 ja kevätnäytöksessä seuran perustajajäsen ja kunniapuheenjohtaja Varpu Laisi piti puheen muistellen seuraa ja historiaa.

Tämän lisäksi seuran hallitus päätti muistaa seuran ohjaaja Voimisteluliiton kunniamerkein. Liiton korkein ohjaajamerkki, Kultainen ohjaajamerkki timantilla myönnettiin kunniakaasta kahdenkymmenenviiden vuoden ohjauksesta Eerika Laalo-Häikiölle.

Seuran kevätkokous järjestettiin 23.5.2023 Mäntsälän lukiossa ja sen perään pidettiin kaikkien valmennusjoukkueiden yhteinen vanhempainilta. Kevätkokouksessa muutettiin seuran sääntöjä niin, että tanssin näkyvyyttä lisättiin sääntötasolla ja hallitusten jäsenen hallituskausi lyhennettiin kolmesta vuodesta kahteen vuoteen.



Kuva 4. Tanssillisen voimistelun aikuisten ryhmä kevätnäytöksessä.

Mustan Kissan kesäleiri järjestettiin 19.-21.6.2023 ja aiemmista toiveista poiketen leiriä ei saatu tänäkään vuonna järjestettyä yöleirinä. Leirijohtajana toimi Kaika Pietarinen ja seurassa aloittanut uusi toiminnanjohtaja Heidi Kärki pääsi heti tositoimiin leirijärjestelyiden myötä.



Kuva 5. Uusi toiminnanjohtaja Heidi Kärki aloitti seurassa toukokuussa.

Kansainvälinen harrastevoimistelutaapahtuma World Gymnaestrada järjestettiin 17. kerran Amsterdamissa Hollannissa 30.7.-5.8.2023. Tapahtumassa oli 19 000 osallistujaa 55 eri maasta. Suomen Voimisteluliiton kautta

Erityisen hieno kokemus oli osallistuminen Kaija Koon musiikkivideon tekoon. Seuran valmentaja Eerika Laalo-Häikiö teki koreografian Kaija Koon musiikkivideoon, jossa oli mukana noin 400 eri ikäistä voimistelijaa ympäri Suomen. Video kuvattiin 3.7.2023 Helsingissä Olympiastadionin kentällä ja se sai mediassa paljon näkyvyyttä. Esiintymässä oli mukana luonnollisesti myös Mäntsälän Voimistelijaita.



Kuva 6. Mäntsälän Voimistelijoiden Kaija Koo- esiintyjät ja koreografi.

osallistujia oli yli 1700, joista Mäntsälän Voimistelijoista kaksitoista.

World Gymnaestradassa viikko täyttyi erilaisista voimisteluesityksistä. Mäntsälän Voimistelijat olivat mukana kahdessa kenttänäytöksessä, joista toisen, Soulmates, oli tehnyt Eerika Laalo-Häikiö. Lisäksi seuran voimistelijat olivat mukana yhteisellä ohjelmalla Vantaan Voimisteluseuran ja Liikuntaseura Vihti-Gymin kanssa Nordic roots -iltänäytöksessä, joka oli Tanskan, Norjan, Ruotsin ja Suomen yhteinen näytös.

Seurassa oli toimintavuoden aikana myös kaksi oppisopimusopiskelijaa, joiden opinnot jatkuvat vielä toimintavuodelle 2023–2024.

Hallituksen kokoukset, ohjaajatapaamiset ja vanhempainillat toteutettiin pääasiassa läsnäolotapaamisina.



Kuva 7. Mäntsälän Voimistelijoiden ryhmä Amsterdamissa kenttänäytösten jälkeen. Tämä oli ainoa kerta, kun kenttänäytöksen aikana ei satanut vettä.

Mäntsälän kunta myönsi seuralle yleisavustusta 2500 €. Tämän lisäksi seura sai kumppaneiltaan Mäntsälän Ykkösapteekilta muovipussituottona 900 € ja Nivos Oy:ltä 1000 €:n avustukset.

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 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.

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
Kausi 2022–2023	41	109	48	138	316

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

Koko jäsenistölle sekä erikseen kilpailevien joukkueiden vanhemmille toteutettiin palautekyselyt. Lisäksi hallitus vastasi omalta osaltaan hallitustyöskentelyn palautekyselyyn. Kaikki palautteet käytiin läpi hallituksessa ja niistä uutisoitiin jäsenistölle.

2. Liikuntatoiminta

2.1. Perheliikunta

Koronaviruspandemian vaikutus näkyi vielä valitettavan selvästi perheliikuntaryhmien toteutumisessa ja vain yksi ryhmä kaudella 2022–2023 saatiin toteutumaan. PerheGym 3–6 v-ryhmässä oli 12 aktiivista lasta aikuisineen. Perheliikunnan tavoitteena on antaa lapselle sekä heidän kanssaan liikkuvalla aikuiselle yhteisiä kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä liikunnan parissa ja samalla rakentaa terveyttä edistävän liikuntaharrastuksen pohjaa. Erilaiset välineet ja telineet olivat ahkeralla käytöllä ryhmässä.

2.2. Lasten ja nuorten harrasteryhmät

Harrasteryhmien toimintaa jatkettiin aiempien vuosien toimintamallilla, jossa käytössä oli yhdenmukaiset ikäryhmät ja Voimisteluliiton tuoteperhe. Kaikki lasten ryhmät kuuluvat Voimisteluliiton Voimistelukoulu-sateenkaaren alle. Harrasteryhmät harjoittelivat kerran viikossa ja tuntien pituudet olivat joko 45 minuuttia tai 60 minuuttia lasten iän mukaan.



Kuva 8. Kesäleiriläiset vauhdissa.

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 poikkeuksellisen paljon ja kaiken kaikkiaan

jäsenmäärä jäi viime vuosia alhaisemmaksi. Myös iloisia uutisia kuitenkin saatiin, sillä jo kilpauransa lopettaneet joukkuevoimistelijat halusivat lämmittää joukkue toiminnan uudelleen ja Minea-ryhmä treenasi kevätkauden ajan.

2.3. Stara- ja kilpailevat joukkueet

Seuran kilpailulajeina ovat joukkuevoimistelu, tanssi ja tanssillinen voimistelu. Kaikki kilpailevat ryhmät osallistuivat seuran Kisakatselmukseen, joka järjestettiin syksyllä 26.10.2022 ja keväällä 22.3.2023. Kisakatselmuksessa joukkueiden oli mahdollista pitää kahviota, jolla kerätään varoja joukkueen toimintaan ja kuluihin.

Laji	Vakuutus	Kilpa B	Harraste	Stara	Urheilijoita	Tuomari	Valmentaja	Toimitsijoita
JV	Vakuutettuja	16	8	8	32	0	0	0
JV	Vakuuttamattomia	8	3	0	11	2	2	4
TANSSI	Vakuutettuja	0	32	1	33	0	0	0
TANSSI	Vakuuttamattomia	0	9	1	10	0	0	0
TANVO	Vakuutettuja	14	0	0	14	0	0	0
TANVO	Vakuuttamattomia	1	0	0	1	3	1	4
Total		39	52	10	101	5	3	8

Taulukko 2. Kilpailu- ja toimitsijalisenssimäärät 2022–2023 (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 leiriutisten kautta.

2.4. Tanssi

Mäntsälän Voimistelijat tarjoaa lapsille ja nuorille harrastetanssin lisäksi tavoitteellisesti harjoittelevia ja kilpailevia tanssiryhmiä. Tanssiryhmät kaudella 2022–2023 olivat: Meteorit, Galaxit, Fereniat ja Satelliitit. Joukkueilla oli



Kuva 9. Fereniat kisamatolla. Kuva Jukka-Pekka Kankaanpää.

harjoituksia pääsääntöisesti kahdesti viikossa. Tanssijoiden kilpailukausi kestää koko toimintavuoden ja uusia ohjelmia harjoiteltiin syksyllä ahkerasti tulevaa kilpailukautta varten.

Joukkueet osallistuivat kauden aikana Voimisteluliiton Lumo-tanssikilpailuihin ja Vision tanssikilpailuun Mäntsälässä. Tanssijoukkueet olivat mukana seuran syys- ja kevätnäytöksessä sekä kisakatselmuksissa.

Tanssitiimin vetäjänä toimi Nea Vallin. Tiimiin kuuluivat kaikki tanssijoukkueiden valmentajat sekä Dance 4 Fun-tuntien ohjaajat.

Meteorit 10–12 v

Valmentajat: Jessica Therman ja Hertta Hakkarainen

Joukkueenjohtaja: Pauliina Vuoristo

Ryhmän koko: 17

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut:

Voimistelun ja tanssin Lumo

6.11.2022 Mäntsälä

Voimistelun ja tanssin Lumo

29.1.2023 Mäntyharju

Voimistelun ja tanssin Lumo

26.3.2023 Vantaa

Vision – Unelmiesi tanssikilpailu

20.5.2023 Mäntsälä



Kuva 10. Meteorit Vantaalla 26.3.2023.

Galaxit 13–15 v

Valmentaja: Kaika Pietarinen

Joukkueenjohtaja: Pauliina Vuoristo

Ryhmän koko: 10

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut:

Voimistelun ja tanssin Lumo

6.11.2022 Mäntsälä

Voimistelun ja tanssin Lumo

29.1.2023 Mäntyharju

Voimistelun ja tanssin Lumo

26.3.2023 Vantaa

Vision – Unelmiesi tanssikilpailu

20.5.2023 Mäntsälä



Kuva 11. Galaxit ohjelmallaan Have You Seen Me?

Fereniat 16–19 v

Valmentaja: Nea Vallin

Joukkueenjohtaja: Kaisa Koli

Ryhmän koko: 12

Harjoituskerrat/vko:

Kilpailut:

Voimistelun ja tanssin Lumo 6.11.2022 Mäntsälä

Voimistelun ja tanssin Lumo 29.1.2023 Mäntyharju

Voimistelun ja tanssin Lumo 26.3.2023 Vantaa

Vision – Unelmiesi tanssikilpailu 20.5.2023 Mäntsälä

Satelliitit yli 20 v

Valmentaja: Nea Vallin

Ryhmän koko: 2

Harjoituskerrat: 2x/kk

Kilpailut:

Vision – Unelmiesi tanssikilpailu 20.5.2023 Mäntsälä

2.5. Tanssillinen voimistelu

Tanssillisen voimistelun joukkueita on seurassa vain yksi, jo pitkään kilpaillut Hengettäret. Tanssillisen voimistelun kilpailukausi on samoin kuin tanssissa koko toimintavuoden mittainen.

Hengettäret yli 40 v

Valmentaja: Eerika Laalo-Häikiö

Joukkueenjohtaja: Carina Vainio-Laamanen

Ryhmän koko: 14

Harjoituskerrat/vko: 1

Sarja: yli 40 v

Kauden kilpailut:

Tanvo Cup 1, 5.11.2022 Mäntsälä

Tanvo Cup 2, 10.12.2022 Jyväskylä

Tanvo Cup 3, 28.1.2023 Mäntyharju

Tanvo Cup 4, 25.3.2023 Jyväskylä

Mestaruuskilpailut 22.4.2023 Vantaa



Kuva 12. Hengettäret Mestaruuskilpailuissa Vantaalla.

2.6. Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelutoiminta muodostui neljästä joukkueesta. Seuran omia leiripäiviä järjestettiin kuusi, joista kolme pidettiin syksyllä ja kolme keväällä. Joukkuevoimistelun käytännön asioita koordinoitiin joukkuevoimistelun valmentajatiimissä, jonka vetäjänä toimi Enni Toivonen. Enni toimi myös joukkuevoimisteluvastaavana seurassa ja oli linkki hallitukseen lajiasioissa.

Minivalmennus Lilianat 6–8 v

Vastuvalmentaja: Enni Toivonen

Apuvalmentajat: Peppi Aarreniemi, Netta Juvonen

Joukkueenjohtaja: Aune Viitala

Ryhmän koko: 8

Harjoituskerrat: 2 x 1,5 h/vk

Tapahtumat syksy:

Pinkki Stara, Pasilan Urheiluhalli, Helsinki

19.11.2022

Unelmien Stara, Järvenpään liikuntahalli, Järvenpää

11.12.2022

Tapahtumat kevät:

Mustan kissan cup esiintyminen,

Monitoimitalo 1.4.2023 Mäntsälä

TRV cup & stara, Kupittaaan urheiluhalli, Turku

22.4.2023

Aurinkoinen stara,

Tapulin liikuntakeskus, Helsinki 6.5.2023

Belia 8–10 v

Vastuvalmentaja: Julia Laaksonen

Apuvalmentajat: Netta Juvonen, Peppi Aarreniemi,

Katariina Kalliomaa



Kuva 13. Belia kevään kisoissa Kirku Cupissa.

Joukkueenjohtaja: Johanna Laaksonen
 Ryhmän koko: 14
 Harjoituskerrat: 3 kertaa viikossa 2 tuntia
 Leirit 3+3

Kilpailut ja tapahtumat syksy 2022

Tampere Cup 29.10.2022
 Syys Cup 6.11.2022 Hyvinkää
 Espoo Cup 20.11.2022

Kilpailut ja tapahtumat kevät 2023

MKC 1.4.2023 Mäntsälä
 Isku Cup 16.4.2023
 TRV Cup 22.4.2023
 Kirku Cup 28.5.2023

Lilat 10–12 v

Vastuvalmentaja: Enni Toivonen
 Apuvalmentajat: Venla Kinnunen, Hilla Sep-
 pä
 Voimistelijoiden määrä: 8
 Joukkueenjohtaja: Kaisa Koli
 Harjoitusmäärä: 3 x 2 h
 Leirit: 3+3
 Kilpailut 4+4

Kilpailut syksy 2022:

Tampere cup, Kauppi Sports Center, Tampere
 30.10.2022
 Syyscup, Martinhalli, Hyvinkää 5.11.2022
 Riihimäki cup, Urheilutalo, Riihimäki
 13.11.2022
 JNV cup, Huhtasuo, Jyväskylä 20.11.2022



Kuva 14. Lilat valmiina kisasuoritukseen.

Kilpailut kevät 2023:

Mustan kissan cup, Monitoimitalo 1.4.2023
 Isku 100-JV cup, Vuores-talo, Tampere 16.4.2023
 TRV cup & Stara, Kupittaaan urheiluhalli, Turku 22.4.2023
 KIRKU cup, Jokirinteen oppimiskeskus, Kirkkonummi 28.5.2023

Liliat 12-14H

Vastuvalmentaja: Enni Toivonen
 Apuvalmentajat: Venla Kinnunen, Vanessa Vuori, Katariina Kalliomaa
 Voimistelijoiden määrä: syksy 11, kevät 13
 Joukkueenjohtaja: Eerika Laalo-Häikiö
 Harjoitusmäärä: 3 x 2,5 h
 Leirit 3+3
 Kilpailut 4+4

Kilpailut syksy 2022:

Tampere cup, Kauppi Sports Center, Tampere 30.10.2022
 Syyscup, Martinhalli, Hyvinkää 5.11.2022
 Riihimäki cup, Urheilutalo, Riihimäki 13.11.2022
 JNV cup, Huhtasuo, Jyväskylä 20.11.2022

Kilpailut kevät 2023:

Mustan kissan cup, Monitoimitalo 1.4.2023

Isku 100-JV cup, Vuores-talo, Tampere 16.4.2023

TRV cup & Stara, Kupittaaan urheiluhalli, Turku 22.4.2023

KIRKU cup, Jokirinteen oppimiskeskus, Kirkkonummi 28.5.2023

Kuva 15. Liliat Tampere Cupissa 30.10.2022.



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 edelleen 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 24 liikkujaa, 30x-kortin yhteensä 16 liikkujaa ja 10x-kortin yhteensä 19 liikkujaa. Joogaryhmissä oli mukana 21 henkilöä. Ikiliike-ryhmässä liikkui 14 henkilöä. Aikuisten ryhmiä ohjasi neljä eri ohjaajaa.

4. Hallinto ja talous

Mäntsälän Voimistelijoiden toimisto ja seuran varasto sijaitsevat Osuustie 1 A tiloissa. Vuokranantajana toimii Kiinteistö Oy Huikkola. Seuralla ei toimintavuotena 2022–2023 ollut toiminnanjohtajaa ja hallinnon hoitamisesta vastasivat yhteisvoimin puheenjohtaja ja osa-aikainen seuras sihteeri.

Mäntsälän Voimistelijoita johtaa hallitus, jonka puheenjohtajana toimi kaudella 2022–2023 Elina Rauhamäki. Hallitus kokoontui kauden aikana 16 kertaa. Hallituksen suunnittelupäivä pidettiin syyskaudella syyskuussa ja keväällä tammikuussa. Hallituksen sihteerinä ja esittelijänä toimi seuras sihteeri. Sääntömääräiset kokoukset pidettiin 26.10.2022 Riihenmäen koululla Kisakatselmuksen jälkeen ja kevätkokous 23.5.2023 Mäntsälän lukiolla kilparyhmien vanhempainillan yhteydessä.

Hallituksen kokoonpano kaudella 2022–2023:

Puheenjohtaja:	Elina Rauhamäki
Varapuheenjohtaja:	Kaisa Koli
Muut hallituksen jäsenet:	Mari Heikkilä, Anne Pulkstén, Veera Rautiainen, Pauliina Suvanto, Carina Vainio-Laamanen ja Minna Vartia
Varajäsenet:	Mari Arrenius ja Kaika Pietarinen

Toimintavuoden varsinaisen toiminnan tuotot olivat 99.570,69 euroa ja kokonaiskulut -131.418,13 euroa. Varainhankinnan tuotot olivat 61.929,23 euroa ja kulut -11.234,38 euroa. Tilikauden tulos oli ylijäämäinen 19.787,15. Kunta myönsi avustusta koulutuksiin 2.500,00 euroa. Oma pääoma tilikauden lopussa oli 71.710,37 euroa.

Kuukausittaista taloudenseurantaa tehtiin säännöllisesti. Tilitoimisto Rantalainen vastasi seuran kirjanpidosta toukokuuhun 2023 saakka ja 1.6.2023 kirjanpitoa ryhtyi hoitamaan paikallinen Tilitoimisto Laine, joka vastasi myös tilinpäätöksen tekemisestä. Tilitoimiston vaihdon yhteydessä myös kirjanpitojärjestelmä vaihtui Visma Fivaldista Netvisoriiin. Tilintarkastajana jatkoi Timo Packalén.

Toimintaa ja tapahtumia suunniteltiin ja kehitettiin poikkeuksellisesti koko hallituksen yhteisvoimin koko toimintavuoden. Seuras sihteeri vastasi yhdessä puheenjohtajan kanssa koko seuran hallinnosta sekä ohjaajien, valmentajien ja joukkueenjohtajien kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Tapahtumatiimillä oli päävastuu tapahtumista ja niiden suunnitteluista, mutta käytännössä koko hallitus oli mukana tapahtumatiimissä, sillä tekemistä oli paljon.

Kiltaan kuului seurasta yksi jäsen.

Seuran hallitus vastaa toiminnan turvallisuudesta. Kauden alkaessa turvallisuussuunnitelma päivitettiin, liikuntatilojen ensiapuvälineet täydennettiin ja välineiden toimivuus varmistettiin. Ohjaajien kanssa käytiin läpi turvallisuusasiat ohjaajien startti-illassa ja tarvittaessa erikseen. Seuran harrastejäsenille annettiin mahdollisuus ostaa Jumbpaturvavakuutus tapaturmien varalta ja lisenssillä kilpailevien oli mahdollista ostaa Sporttiturvavakuutus kattamaan kilpaurheilussa.

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 etäseminaareihin, -kokouksiin ja -koulutuksiin.

Yhteistyötä Mäntsälän kunnan kanssa tehtiin monella tavalla. Seurasta oli edustus sekä Terveysten ja hyvinvoinnin verkostossa että Lapsi- ja Perheasian neuvottelukunnassa. Lisäksi seura tarjosi keväällä kerhoja Hepolan ja Nummisten koululla osana Suomen harrastamisen mallia.

5. Viestintä ja markkinointi / Yhteistyökumppanit

Viestintää ja markkinointia toteutettiin monikanavaisesti eri viestintävälineissä. Viestinnästä vastasi pääasiassa seuras sihteeri. Kilpailuista tehtiin lehtijuttuja, joiden kirjoittamisesta vastasi seuras sihteeri valmentajien hanelle toimittamien joukkueita koskevien kilpailutietojen perusteella. Lisäksi kilpailuista ja tapahtumista kerrottiin seuran Instagram- ja Facebook-tileillä sekä seuran nettisivuilla.

Toimintavuoden aikana varmistettiin ajantasainen sisäinen viestintä jäsenistölle. Seuran sisäisen viestinnän kanavina toimivat Hoika-jäsenrekisteri, sähköposti, verkkosivut ja WhatsApp. Jäsenistölle ja ohjaajille lähetettiin

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.

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 26.9.2022. Muita tärkeitä teemoja sosiaalisessa mediassa olivat muun muassa yhteisöllisyys sekä vastuullisuus seuratoiminnassa.



Mäntsälän Ykkösapteekki jatkoi seuran yhteistyökumppanina. Apteekin kanssa tehtiin myös viestinnällistä yhteistyötä sosiaalisessa mediassa liittyen apteekin muovipussituottojen lahjoitukseen seuralle. Apteekki oli mukana kauden Lähtölaukaus-tapahtumassa elokuussa ja lahjoitti tuomari-palkinnot Mustan Kissan Cupiin.

Myös Mäntsälän Nivos jatkoi seuran yhteistyökumppanina ja Nivoksen tuen avulla seura sai Mustan Kissan Kesäleirille akrobatiaohjaajaksi **Tinken**. Tinke on koulutukseltaan sirkusartisti ja akrobatian ammattilainen.



Kuva 16. Iloiset akrobatia-tunnilaiset.

6. Palkitut seuratoimijat

Keväällä seuran 40 v. Juhlanäytöksessä palkittiin urheilijoita, seuratoimijoita sekä ohjaajia.

Vuoden urheilija: Sara Vainio
 Vuoden seuratoimija: Pauliina Vuoristo
 Vuoden ohjaaja: Karita Koli
 Heidi Mattilan muistorahaston palkinto: Hilla Seppälä

Lisäksi Voimisteluliiton ohjaajien ansiomerkkejä myönnettiin seuraavasti:

Pronssinen ohjaajamerkki viiden vuoden ohjaajakokemuksesta:

Petra Repo, Julia Laaksonen, Jessica Therman,
 Hertta Hakkarainen, Kaika Pietarinen

Hopeinen ohjaajamerkki kymmenen vuoden ohjauksesta: Enni Toivonen

Kultainen merkki viidentoista vuoden ohjauksesta: Nea Vallin

Kultainen ohjaajamerkki timantilla kunniakkaasta kahdenkymmenenviiden vuoden ohjauksesta:
 Eerika Laalo-Häikiö

7. Toimintavuoden 2022–2023* ryhmät ja ohjaajat

*Luvut on otettu kevätkaudelta 2023.

PERHELIIKUNTARYHMÄT

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
PerheGym 3–4 v	Inari Lappalainen, Heini Salovaara	12/10	45 min

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Ikiliike	Kaika Pietarinen	14	1 h
Jooga alkeisjatko	Tiina Ollila	11	1,5 h
Jooga jatko	Tiina Ollila	10	1,5 h
Tanssillinen voimistelu, treeni- tunti, jatko	Eerika Laalo-Häikiö	17	1,5 h

Aikuisten ryhmäliikuntatunneilla sai käydä vapaasti joko treenikortti 10x, 30x tai rajattoman kortin hankkimalla ja tarjontaa oli seuraavasti:

Tehotreeni	Eerika Laalo-Häikiö		1 h
VoimaStep	Eerika Laalo-Häikiö		1 h
Zumba	Anne Jääskeläinen		1 h
PumppiCircuit	Anne Jääskeläinen		1 h
OSTETTUJEN KORTTIEN LKM			
Treenikortti 10x		19	
Treenikortti 30x		16	
Rajaton treenikortti		24	

LASTEN, NUORTEN JA AIKUISTEN HARRASTERYHMÄT

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Voimistelu 4–6 v	Enni Toivonen	14	45 min
Voimistelu 6–9 v	Enni Toivonen	17	1 h
Tanssillinen voimistelu 6–8 v ja 9–11 v	Karita Koli, Anielä Sihvola	17	1 h
Tanssimuksut 4–6 v	Kaika Pietarinen	22	45 min
Dance 4 Fun 6–9 v	Saara Ansala, Kiira Siponen	14	1 h

TANSSIN JA TANSSILLISEN VOIMISTELUN JOUKKUEET

RYHMÄ	VALMENTAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ H/VKO
Tanssi 13–15 v, Galaxit	Kaika Pietarinen	10	4,25 h
Tanssi 9–12 v, Meteorit	Jessica Therman, Hertta Hakkarainen	17	3,25 h

Tanssi 16-19V, Fereniat	Nea Vallin	12	2,75 h + 1,5 h x kk
Tanssi yli 20 v, Satelliitit	Nea Vallin	2	1,25 h + 1,5 h x kk
Tanssillinen voimistelu yli 40 v, Hengettäret	Eerika Laalo-Häikiö	14	2 h

JOUKKUEVOIMISTELU

RYHMÄ	VALMENTAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ H/VKO
Minivalmennus Lilianat 6–8 v	Enni Toivonen, apuvalmentajat: Venla Kinnunen, Hilla Seppälä	8	3 h
Belia 8–10 v	Julia Laaksonen, apuvalmentajat: Netta Juvonen, Peppi Aarreniemi, Katariina Kallioma	13	6 h
Lilat 10–12 v	Enni Toivonen apuvalmentajat: Venla Kinnunen, Hilla Seppälä	8	6 h
Liliat 12–14 v	Enni Toivonen, apuvalmentajat: Venla Kinnunen, Vanessa Vuori, Katariina Kallioma	13	7,5 h
Minea yli 16 v	Petra Repo	5	3 h

Jumppaturva-vakuutuksen ostaneita	81
Kesäleiri	45
Ohjaajat, valmentajat, apuohjaajat	28
Kunniajäsenet	5
Joukkueenjohtajat	4
Uskollisuuden kilta	1
Kannatusjäsenyys	1

8. Kilpailut, tapahtumat ja näytökset ja tärkeät tapahtumat

Syksy 2022

- 1.8. Uusi toimintavuosi alkaa
- 1.8. Joukkuevoimistelijoiden kesätreenit ja aikuisten kesäjummat jatkuvat
- 21.8. Ohjaajastartti kauteen
- 17.8. Lähtölaukaus kauteen -tapahtuma
- 22.8. Syyskausi alkaa – avoimet ovet 22.–28.8.
- 26.9. Valtakunnallinen seurapaitapäivä
- 26.10.2022 Kisakatselmus
- 26.10. Seuran sääntömääräinen syyskokous, lukio
- 5.11.2022 Tanssillisen voimistelun Cup 1
- 6.11.2022 Voimistelun ja tanssin Lumo
- 19.11. Suomen Voimisteluliiton syyskokous
- 3.12.2022 Syyskauden näytös

Kevät 2023

- Suomen Voimisteluliiton kevätkokous 25.3.2023, Helsinki
- 1.4. Mustan Kissan Cup
- 13.5. Kevätnäytös 40 v juhlanäytös Urheiluruutu
- 22.5. Kisakatselmus
- 23.5. Seuran sääntömääräinen kevätkokous
- 22.6. asti kesäjumput, joukkuevoimistelutreenit, Hengettäret
- 30.7.–5.8. Gymnaestrada, Amsterdam, Hollanti

Tiimien kokoonpanot

Viestintätiimi: Elina Rauhamäki ja 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

Tanssi tiimi: Nea Vallin ja muut tanssivalmentajat ja ohjaajat

Kunniajäsenet

Kunniapuheenjohtaja Varpu Laisi

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



Kuva 17. Varpu Laisi seuran 40-vuotis juhlanäytöksessä. Kunniapuheenjohtajan 80-vuotis syntymäpäiväjuhlia vietettiin joulukuussa 2022, jossa myös Liliat-joukkue esiintyi ja seuran ohjaaja Nea Vallin ohjasi pienen tanssin juhluvieraalle. Kuva Sauli Tähhkää.

MäV-organisaatio kaudella 2022–2023



9. Tuloslaskelma ja tase

	2022–2023	2021–2022	2020–2021
VARSINAINEN TOIMINTA			
Toiminnanala A			
Tuotot	99.570,69	128 302,39	100 519,08
Kulut			
Henkilöstökulut	-66.296,38	-81 208,52	-85 012,57
Poistot	0	-400,36	-133 45
Muut kulut			
Toimitilakulut	-10.946,95	-14 246, 40	-9 788,65
Muut henkilöstökulut	-6.644,27	-3 282, 15	-2 998,62
Matkakulut	-3.412,72	-3 198,24	-2 802,55
Markkinointi	-3.231,74	-1 822,36	-1 679,54
Toimintakulut	-27.144,62	-24 939,59	-25 716,50
Muut varsinaisen toiminnan kulut	-13.804,45	-25 005,85	-14 077,95
Muut kulut yhteensä	-65.184,75	-72 494,59	-57 063,81
Kulut yhteensä	131.481,13	-154 103,47	-142 209,83
Toiminnanala A yhteensä	-31.910,44	-25 801,08	-41 690,75
VARSINAINEN TOIMINTA YHTEENSÄ	-31.910,44	-25 801,08	-41 690,75
VARAINHANKINTA			
Tuotot	61.929,23	47 846,39	29 379,74
Kulut	-11.234,38	-12 094,46	-7 049,34
VARAINHANKINTA YHTEENSÄ	50.694,85	35 751,93	22 330,40
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA			
Tuotot			
Rahoitustoiminta	3,13	1,98	0,08
Tuotot yhteensä	3,13	1,98	0,08
Kulut			
Rahoitustoiminta	-0,39	-1,07	-1,38
Kulut yhteensä	-0,39	-1,07	-1,38
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA YHTEENSÄ	2,74	-3,05	-1,3
YLEISAVUSTUKSET			
Yleisavustukset	1.000,00	4 600,00	13 820,00
YLEISAVUSTUKSET YHTEENSÄ	1.000,00	4 600,00	13 820,00
TILIKAUDEN TULOS		14 547,80	-5 541,65
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	19.787,15	14 547,80	-5 541,65

Mäntsälän Voimistelijat ry
Y-tunnus 1077650-7

Tilinpäätös
31.7.2023

TASE

	31.7.2023	31.07.2022
V a s t a a v a a		
VAIHTUVAT VASTAAVAT		
Saamiset		
Lyhytaikaiset saamiset		
Myyntisaamiset	2.809,54	194,00
Muut saamiset	865,54	
Siirtosaamiset	260,74	96,25
Lyhytaikaiset saamiset yhteensä	3.935,82	290,25
Saamiset yhteensä	3.935,82	290,25
Rahat ja pankkisaamiset	73.904,92	56.042,10
VAIHTUVAT VASTAAVAT YHTEENSÄ	<u>77.840,74</u>	<u>56.332,35</u>
V a s t a a v a a yhteensä	<u>77.840,74</u>	<u>56.332,35</u>

TASE

	31.7.2023	31.07.2022
V a s t a t t a v a a		
OMA PÄÄOMA		
Toimintapääoma (ed. tilikausien ylijäämä/alijäämä)	51.923,22	37.375,42
Tilikauden yli/alijäämä	19.787,15	14.547,80
OMA PÄÄOMA YHTEENSÄ	<u>71.710,37</u>	<u>51.923,22</u>
VIERAS PÄÄOMA		
Lyhytaikainen vieras pääoma		
Ostovelat	989,41	2.200,59
Muut velat	295,61	248,48
Siirtovelat	4.845,35	1.960,06
Lyhytaikainen vieras pääoma yhteensä	6.130,37	4.409,13
VIERAS PÄÄOMA YHTEENSÄ	<u>6.130,37</u>	<u>4.409,13</u>
V a s t a t t a v a a yhteensä	<u>77.840,74</u>	<u>56.332,35</u>

Tilikauden mahdollinen positiivinen tulos käytetään seuran toiminnan ylläpitämiseen.