

Mäntsälän Voimistelijat liikuttaa!

Toimintasuunnitelma 2022-2023



Mikä on ydintoimintamme?

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



Millaista toimintamme on nyt ja tulevaisuudessa?

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

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

Seurahenki elää vahvana – olemme ylpeitä kuulumisesta Mäntsälän Voimistelijoiden yhteisöön.

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

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



Näiden arvojen pohjalta toimimme

Vastuullisuus

Minun vastuu - meidän vastuu – seuran vastuu

Jokaisella on turvallinen, positiivinen ja oppimista tukeva ympäristö.

Voimistelutoimintamme on laadukasta ja yhteiskuntavastuullisesti toteutettua.

Yhteisöllisyys

Seuraamme tullaan liikkumaan ja osallistumaan luottavaisin mielin.

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

Ilo

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

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



Tavoitteet 2022-2023

Mäntsälän
Voimistelijat

#MÄV

Toimintavuoden aikana
panostetaan erityisesti:

- Joukkuevoimistelun kehitystyön jatkaminen
- Ohjaajien ja valmentajien osaamisen tukeminen
- NuVo-toiminnan käynnistäminen
- Onnistuneet kilpailut ja näytökset
- MäV 40v juhlavuoden valmistelu (2023)
- Valmistautuminen World Gymnastradaan Amsterdamissa 8/2023



Voimistelutoiminta 2022-2023



Voimistelutoiminnan malli

	Voimistelu	Tanssi	Tempuilu	JV	Tanssi (sis. oheisharjoitus 45min/joukkue)	TanVo	Oheisvalmennus
	VOIMISTELUKOULU – LEIKKIEN JA LIIKKUEN						
0-6v	1-2v Perhevoimistelu / 2-3v Perhevoimistelu / 3-4v PerheGym / 4-6v PerheGym						
4-6v	Voimistelu	Tanssimuksut	Tempujumppa				
6-9v	Voimistelu	Dance 4 Fun	Tempujumppa	Minivalmennus 6-7v 1-3 joukkuetta 2x/vko á 1,5h (Stara)	Asteroidit 8-10v 2x vko (Stara) á 45min-1h		
9-12v	Voimistelu	Dance 4 Fun	Tempujumppa	Belia 8-10v 3x/vko á 2h Lilat 10-12v 3x/vko á 2h	Meteorit 10-12v 2x/vko á 75min-1,5h	Joukkue 9-11v 2x/vko á 1h (toinen tunti tanvo-harrastetunti)	
	MONIPUOLISTA LIIKUNTAA, URHEILUA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ						
13-16v				Liljat H12-14 3x/vko á 2,5h	Galaxit 13-15v 3x/vko á 45min-1,5h	Joukkue 12-15v 1x/vko á 1,5h	
Yli 16v	Treenitunti jatko (1h)	Aikuisten ryhmäliikuntatunnit			Fereniat 16-19v 2x/vko á 1,5-1h45min	Joukkue yli 40v 1x/vko á 2h (+ kerran kuussa ohjelmaleiri)	
Yli 18v		Ikiliike			Satelliitit yli 20v Sovitaan erikseen		

Voimistelutoiminnan malli / ryhmäliikunta ja aikuisten harrastetunnit

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Tunti A/ +60v Ikiliike 60	Tunti D/VoimaStep 60	Tunti E/Zumba 60	Tunti G/Jooga A 90*			Teematunnit (1-2x/kk)
Tunti B/Tanssitreeni 45	Tanssillinen voimistelu, jatkotunti 60	Tunti F/ PumppiCircuit 60	Tunti H/Jooga J 90*			
Tunti C/Tehotreeni 45			<i>Ikiliike – tempu/tasapainoryhmä</i>			
			<i>Aikuisten tempputunti tmv.</i>			

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



Ohjaajien ja valmentajien osaamisen tukeminen (1)

- Ohjaajakoulutukset
- Liiton Voimistelukoulu-kiertue
- Tutor-tapaamiset kauden alussa
- Vastuullisuusohjelma; Vastuullinen valmentaja –koulutus kaikille
- Vanhempainiltakokonaisuuden kehittäminen
- Terve Voimistelija –sisältöjen hyödyntäminen

**Mäntsälän
Voimistelijat**

#MÄV



Ohjaajien ja valmentajien osaamisen tukeminen (2)

- Voimistelutoiminnan ydintekijöitä ovat ohjaajat, valmentajat ja apuohjaajat, joita on toiminnassa vuosittain 30-40
- Seuran vastuullisuusohjelman jalkauttaminen
- Seuran valmennus- ja ohjauslinjan periaatteet kaikkien toimintaan
- Ohjaajien ja valmentajien tukimuodot: sisäiset verkkosivut, ohjaajan vuosikello, perehdytystapaamiset, ohjaajien tapaamiset ja sisäiset koulutukset



**Mäntsälän
Voimistelijat**

#MÄV



Valmentajan / ohjaajan periaatteet

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

**Mäntsälän
Voimistelijat**

#MÄV

Liikuntatilat

- Voimistelutoimintaa toteutetaan Mäntsälän kunnan tiloissa
- Salivuokriin noin 18.000€/v
- Kesävuorot 2.8.-21.8.2022 ja 15.5.-21.6.2023
- Normaalit salivuorot 22.8.2022-14.5.2023
- Lisävuoroja haetaan kunnalta seuraleireihin sekä tapahtumiin
- Turvallisuussuunnitelma päivitetään elokuussa 2022
- Salien ensiapuvälineitä täydennetään koko toimintavuoden ajan

Toiminta-ajat

- 1.8.2022 Kesätreenit ja kesäjummat jatkuvat
- 22.8.2022 Kausi alkaa lukujärjestyksen mukaan
- Vko 42 Syysloma
- Syyskausi päättyy näytökseen (avoin)
- 9.1.2023 Kausi jatkuu lukujärjestyksen mukaan
- Vko 8 Talviloma
- Kevätkausi päättyy näytökseen (avoin)
- 15.5.2023 Kesäjummat ja kesätreenit alkavat –
21.6.2023

**Mäntsälän
Voimistelijat**

#MÄV



Tapahtumat 2022-2023



Tapahtumat

- Tapahtumat ovat merkittävin omavarainhankinnan keino seuran toiminnan varmistamiseksi
- Tapahtumien kehittäminen: tavoitteena kiinnostavat tapahtumat ja katsojamäärien lisääminen seuranäytöksissä
- Järjestettävät tapahtumat:
 - 17.8.2022 Lähtölaukaus uuteen kauteen -tapahtuma
 - 5.11.2022 Tanvo Cup 1
 - 6.11.2022 Lumo-tapahtuma
 - 12/2022 Syyskauden liikuntanäytös
 - 4/2023 Mustan Kissan Cup ja Stara-tapahtuma
 - 5/2022 Kevätnäytös
- World Gymnaestrada Amsterdam 30.7.-5.8.2023



Viestintä ja markkinointi 2022-2023



Viestintä ja markkinointi

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

**Mäntsälän
Voimistelijat**

#MÄV



#Gymnaestrada

W
V
O
M

GYMNAESTRADA

9.12.6. TAMPERE 2022

LIIKKEEN JA VOIMISTELUN SUPERTAPAHTUMA

Viestintä ja markkinointi

Tapahtumien, kilpailujen ja kampanjoiden tukena:

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

Hallinto ja talous 2022-2023



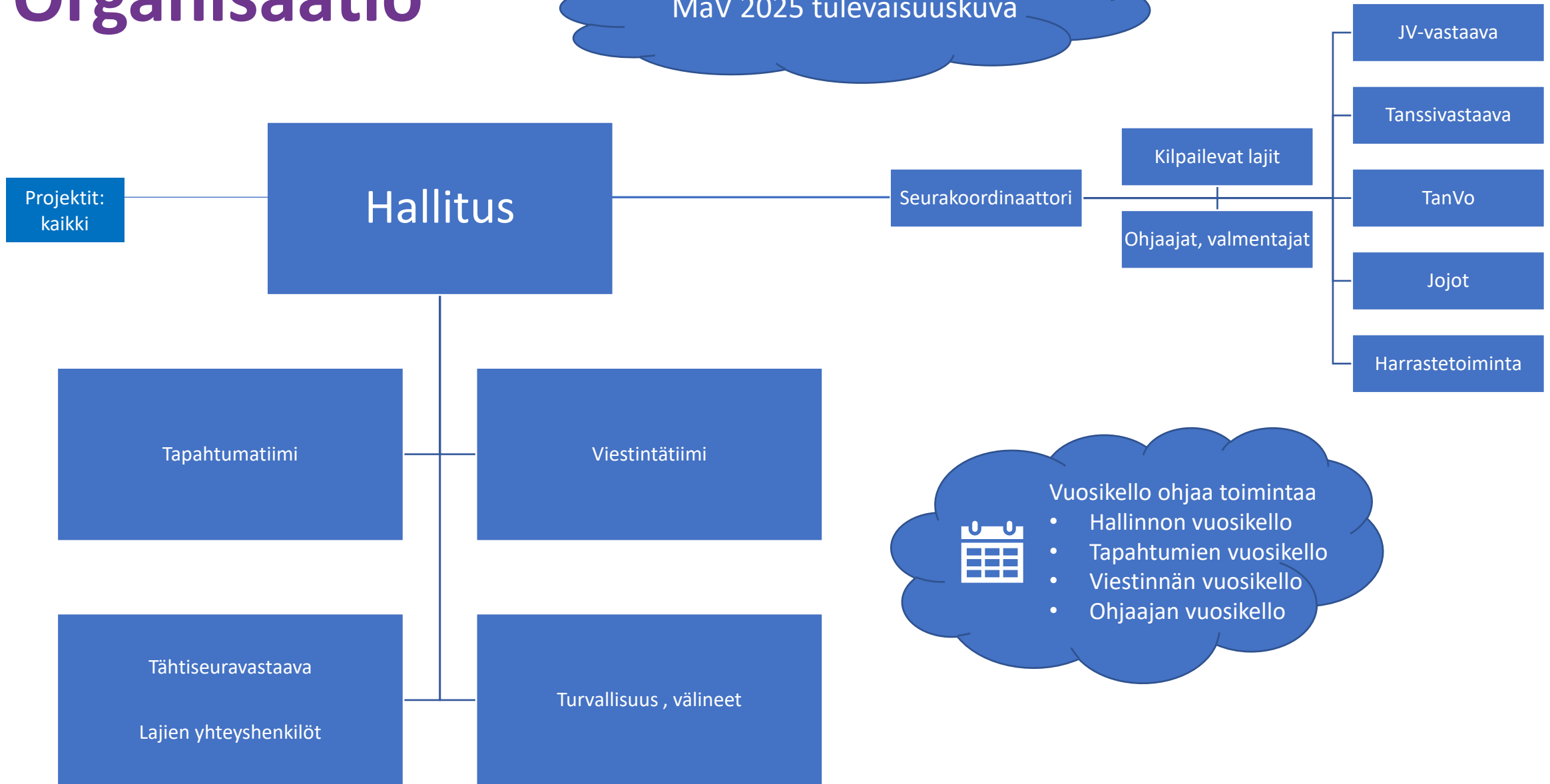
Hallinto

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



Organisaatio

MäV 2025 tulevaisuuskuva



Talous

- Kulut/tuotot 195.000€, tavoitteena nollatulos
- Varainhankinnan tuotoilla tuetaan joukkueiden toimintaa ja seuran hallintoa: tuotto-odotus 41.000€ (3 kilpailua, 2 näytöstä, kesäleiri, jäsenmaksut)
- Jäsenmaksun nostaminen – kiinteiden kulujen kasvu
- Liiton kilpailut myönnetään 1-päivisinä
- Joukkueiden ja ryhmien koot tulee olla riittävän suuria, resurssien hyödyntäminen mahdollisimman kustannustehokkaasti
- Kesällä 2023 kesäleiri
- Taloudenseuranta tehdään kuukausitasolla
- Kunnan avustusta budjetoitu 5000€
- Tavoitteena 500 maksavaa jäsentä





**Mäntsälän
Voimistelijat**

#MÄV