



VOIMISTELU

**TOIMINTAKERTOMUS
1.8.2020 - 31.7.2021**

Mäntsälän Voimistelijat liikuttaa!

1. Yhteenveto kaudesta 2020-2021

Koronaviruspandemian vaikutukset leimasivat koko toimintavuotta

Toimintavuoden päätavoitteena toimintasuunnitelmaan oli kirjattu toiminnan raiteilleen saaminen ensimmäisen koronavirusaallon jälkeen varmistamalla laadukkaat ja monipuoliset harrastusmahdollisuudet niin harraste- kuin kilparyhmissä sekä järjestämällä vetovoimaisia tapahtumia ja kilpailuja.

Toimintavuoden päätavoitteet:

- Toiminnan jatkuminen vakaana koronaviruspandemian jälkeen
- Vetovoimaiset ja taloudellisesti onnistuneet tapahtumat
- Tähtiseura-auditointi ja jatkuva kehittyminen

Koronaviruspandemia jatkui kuitenkin voimakkaana edelleen maailmassa, Suomessa ja Mäntsälässä. Jäsenmäärä putosi merkittävästi edellisestä toimintavuodesta ollen lopulta 440 – pidemmän aikavälin tavoitteena on nostaa jäsenmäärä 600 jäseneen. Koronaviruksen takia toimintavuosi alkoi varovaisten odotusten jälkeen normaalin tuntikalenterin mukaisesti, mutta jo syyskausi toi mukanaan toiminnan keskeytyksiä, kasvomaskien käytön ja ylimääräisiä hygieni- ja terveysturvallisuusohjeita.

Mäntsälän kunnassa toimittiin Keusoten ohjeiden mukaisesti – ja usein hyvin lyhyellä varoitusajalla. Lopulta marraskuussa viranomais määräykset lopettivat ensin sisäliikunnan kaikilta ryhmittä, jonka jälkeen toimintaa siirrettiin ulkotreeneiksi. Joulukuussa kiellettiin myös yli 20-vuotiaiden kaikki ryhmätoiminta ulkona. Lasten ja nuorten toimintaa järjestettiin ensin ulkona valmennusryhmien osalta, ja lopulta helmikuussa lapset ja nuoret päästettiin harrastamaan sisätiloihin pienryhmissä.

Koronan takia seuran toiminta siirtyi osin etätuntien pidoksi. Valmennusryhmille järjestettiin korvaavia treenejä etänä. Samoin aikuisten ryhmäliikuntatunteja pidettiin säännöllisesti etänä kahdesti viikossa – myös joogatunnit toteutettiin etänä. Jäsenistölle viestittiin aktiivisesti myös Suomen Voimisteluliiton Solidport-kanavasta, jonka kautta pystyi harrastamaan etänä kotona. Seuran ohjaajat tekivät liiton kanavalle myös tunteja tuoden hienosti esille seuran osaamista.

**Seuran toiminta pysyy
tauolla 31.1.2021 asti
koronavirusepidemian
takia. Kunta jatkaa
liikuntatilojen sulkua.**

Valmennusryhmät jatkavat harjoittelua
ulkona ja etätunneilla.
Ryhmäliikunnassa toteutetaan etätunteja.



Maskisuositus!

Käytä maskia
aina liikuntatilaan
tullessasi tai silloin,
kun turvavälejä ei voi
noudattaa.

Maskisuositus
on kaikille
yläkouluikaisista
alkaen.

Kiitos yhteistyöstä turvallisen
harrastamisen takaamiseksi.



**Vastuullisen harrastamisen
puolesta!**

**Pysytään terveenä ja
vältetään kontakteja!**



Kuva 1. Sosiaalisessa mediassa tiedotettiin koronaviruksen aiheuttamista toimenpiteistä aktiivisesti.

Kilpailutoimintaa pystyttiin toteuttamaan erityisjärjestelyin koko vuoden aikana. Joukkuevoimistelussa joukkueet kilpailivat syyskauden ajan melko normaalin kalenterin mukaan, joskin järjestelyt toteutettiin koronaystävällisesti ja usein ilman yleisöä. Vuoden aikana siirryttiin virtuaalikelipailujen järjestämiseen, jossa liiton kehitystyö oli esimerkillistä. Mustan Kissan Cup järjestettiin virtuaalikelipailuna lauantaina 22.5.2021. Mukana oli kaikkiaan 86 joukkuetta. Tanssillisen voimistelun ja tanssin kilpailut järjestettiin ainoastaan virtuaalikelisoina.

Seuran näytöksiä ei pystytty järjestämään, mutta tilalla toteutettiin etänäytökset. Samoin hallituksen kokoukset ja ohjaajatapaamiset siirtyivät digitaalisten työkalujen kautta etätoiminnaksi.

Toukokuun alussa päästiin palamaan saleihin myös aikuisten ryhmäharrastusten osalta. Tällöin kuitenkin päätettiin järjestää pääosa jumpista ulkona. Ikiliike-ryhmä jumppasi ulkona toukokuun ajan. Vain perheliikuntaryhmät jouduttiin perumaan kokonaan kevätkauden ajalta. Kesäjumppat pidettiin normaalisti kahdesti viikossa juhannukseen asti, ja niihin sai osallistua treenikortilla osana normaalia kauden toimintaa. Samoin treenikorttien käyttöä jatkettiin kauden 2021-2022 syyskuun loppuun asti – ja Rajaton-treenikorttiin tarjottiin lisäksi ylimääräinen alennus tulevalle vuodelle.

Seuran hallitus toimi aktiivisesti muuttuvien rajoitusten ristitulessa. Näytösten peruminen ja Mustan Kissan Cupin siirtyminen virtuaalikelipailuksi oli talouden näkökulmasta jälleen suuri isku. Seuran hallituksen piti reagoida talouden tasapainottamiseksi taas sopeuttamistoimilla; seuran toiminnanjohtaja lomautettiin osaaikaisesti (40% työaika) tammi-huhtikuuksi. Valmennusryhmien maksuja hyvitetiin ja vähennettiin sitä mukaa kuin harjoitusten kestoja vaihdettiin. Perheliikuntaryhmille palautettiin puolet toimintamaksusta. Hallitus seurasi koko toimintavuoden ajan tarkasti talouslukuja, jotta tuottojen pienenemiseen pystyttiin reagoimaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Mäntsälän kunta myönsi ylimääräisen korona-avustuksen seuralle syyskaudella (3950€) ja antoi salit käyttöön kevätkaudelle ilman maksua. Mäntsälän Voimistelijoille myönnettiin lisäksi opetus- ja kulttuuriministeriön koronatukea 3800 euroa. Ilman näitä merkittäviä tukia seuran talous olisi jäänyt pahasti alijäämäiseksi, ja alijäämä olisi pahimmillaan aiheuttanut seuran tulevaisuudelle suuria haasteita.

Kesäkausi saatiin toteutettua melko normaalisti. Mustan Kissan kesäleiri saatiin järjestää – tällä kertaa se toteutettiin päiväleirinä monitoimitalolla noin 50 lapsen voimin. Joukkuevoimistelijat jatkoivat harjoituksiaan juhannukseen asti ja kesäjumppa veti mukavasti liikkujia helteisinä kesäpäivinä. Uuden kauden suunnittelu aloitettiin kesäkuussa, kun kunnan salivuorot saatiin seuraavalle kaudelle.



Kuva 2. Mustan Kissan kesäleirillä oli hellettä.

Mäntsälän Voimistelijat valmistautui ahkerasti koko syyskauden Tähtiseuran uudelleenauditointiin, joka toteutettiin etätilaisuutena yhdessä Liikuntaseura Vihti Gymin kanssa joulukuussa 2020. Seuran kehitystyö oli erinomaista ja laatu tunnus saatiin edelleen lasten, nuorten ja aikuisten toiminnasta hyvin palauttein. Osana auditointiprosessia tarkennettiin seuran valmennus- ja ohjauslinjaa osana koko seuratoimintalinjan päivitystä.

MäV Valmennus- ja ohjauslinja (*uusi)

	Voimistelu	Voimistelu	Dance 4 Fun	FreeGym/ Ninjabgym	Stara & Kilpa/JV	Stara & Kilpa/tanssi	Kilpa/TanVo	Oheisvalmennus
0-4v	Perheliikunta (liikunnallisen elämäntavan oppiminen, vanhemmuuden tukeminen, yhteisöllisyys, mukaan seuran toimintaan) 3 -4 ryhmää							
4-6v	Voimistelukoulu		Dance 4 Fun	NinjaGym				
6-9v	Voimistelukoulu		Dance 4 Fun	NinjaGym	Minivalmennus 5-6v, 2x/vko Minivalmennus 6-7v 2x/vko Minivalmennus 8-10v 2x/vko			Seuran muut harrastetunnit
9-12v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti		Dance 4 Fun	FreeGym	Joukkue 8-10, 3x/vko Joukkue 10-12, 2x/vko Joukkue 10-12, 3x/vko	Joukkue 10-12v 2x/vko	Joukkue 9-11v 2x/vko	JV: jalkatreeni ja taitovalmennus, Minealla Dance 4 Fun
12-16v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti		Dance 4 Fun*		Joukkue 14-16 3x/vko (harraste)	Joukkue 13-15v 2x/vko	Joukkue 12-15v 2x/vko	Tanssi: Dance 4 Fun, ryhmäliikuntatunnit
Yli 16v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti alkeet*		Aikuisten ryhmäliikunta tunnit		Joukkue 16-20 2x/vko (harraste)	Joukkue 16-19v 2x/vko	Joukkue yli 40v 1x/vko + treenitunti	TanVo: ryhmäliikuntatunnit, muut harrastetunnit
Yli 18v	Treenitunti jatko (1,5h)							

Kuva 3. MäV valmennus- ja ohjauslinjaa käsiteltiin mm. ohjaajatapaamisissa.

Koronaviruspandemian jatkaessa voimalla läpi yhteiskunnan, ei seura pystynyt saavuttamaan asettamia toiminnallisia tavoitteita. Huolta aiheutti kuitenkin koronaviruspandemian vaikutus pitkäjänteisesti, koska toimintarajoitusten takia osa valmennusryhmissä urheilleista menetettiin sekä aikuisten harrastajien määrä väheni merkittävästi. Taustalla seuraa kehitettiin kuitenkin vauhdilla Tähtiseuran laatu tekijöiden kautta. Kiitos toimintavuoden osalta kuuluu jälleen kerran laajalle joukolle ahkeria valmentajia, ohjaajia ja apuohjaajia sekä vastuulliselle ja sitoutuneelle hallitukselle.

Hallituksen puheenjohtajana toimi Elina Rauhamäki. Merkittävimpänä hallituksen päätöksenä oli HJM-yhteistyön arviointi ja päätös sen jatkosta. Arviointia tehtiin yhdessä valmentajien kanssa. Alkuvuodesta 2021 hallitus päätti irtisanoa yhteistyösopimuksen, ja vuonna 2012 alkanut HJM-yhteistyö päättyi lopulta kesäkuun lopussa.

Ohjaajien ja valmentajien kanssa kehitystyötä ja yhteisiä tapaamisia toteutettiin pääosin Zoom-tapaamisissa. Yhteisinä aiheina olivat muun muassa valmennus- ja ohjauslinja sekä vastuullinen valmennus. Jo aiemmin koronarajoitusten takia tauolle jäänyttä Voimisteluliiton hallinnoimaa tutor-hanketta ei saatu toteutettua loppuun asti uusien rajoitusten astuttua voimaan marraskuussa.



Kuva 4. HJM-yhteistyö päätettiin kesäkuussa. Kuvassa Team Freyat, jossa voimisteli MäV-urheilijoita.

Toimintavuoden päätulokset:

- Seuralle myönnettiin Tähtiseura-laatusertifikaatti uudelleenauditointiprosessin jälkeen joulukuussa
- Hallitus pystyi reagoimaan sujuvasti koronaviruspandemian aiheuttamiin muutoksiin, etäkokouskäytännöt otettiin nopeasti käyttöön
- Etätreenit ja -tunnit saatiin nopeasti ryhmien toimintaan
- Ohjaajat, valmentajat ja apuohjaajat toimivat vastuullisesti ja erittäin sitoutuneesti läpi koronarajoitusviidakon
- Mustan Kissan Cup toteutettiin menestyksekkäästi virtuaalikelipailuna
- Mustan Kissan kesäleiri saatiin toteutettua ja leiriläiset liikkuvat hymyssä suin
- Korona-avustuksia haettiin kunnalta ja ministeriöltä, ja niiden avulla taloudellinen alijäämä saatiin pidettyä maltillisena

2. 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.

Toimintavuoden aikana strategian näkökulmasta merkittävin päätös tehtiin joukkuevoimistelutoiminnan osalta. HJM-yhteistyön loppuessa päätettiin panostaa paikallisen joukkuevoimistelutoiminnan kehittämiseen oman paikkakunnan ehdoilla. Tätä työtä jatketaan vahvasti tulevina vuosina samalla arvioiden muiden kilpailulajien rooli seurassa.

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 turvallisesti 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.

3. Voimistelutoiminta

Kaudella 2020-2021 tavoitteena oli normalisoida toiminta koronaviruspandemian ensimmäisen aallon jälkeen, mutta valitettavasti toimintavuotta ei voitu toteuttaa suunnitelmien mukaisesti. Jäsenmäärä jäi merkittävästi tavoitteesta; jäsenmäärä laski lopulta noin 20 prosenttia edellisvuodesta ollen 440. Erityisesti pudotusta tapahtui pienten lasten ryhmissä sekä aikuisten ryhmäliikunnassa.

Jäsenluettelo	0-6v Yhteensä	7-12v Yhteensä	13-18v Yhteensä	Yli 19v 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

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

Elokuussa ennen kauden alkua toteutettiin Lähtölaukaus-tapahtuma, jossa sai kokeilla maksutta tunteja sekä kysyä neuvoja ilmoittautumiseen. Yhteistyökumppanina tapahtumassa oli Mäntsälän Ykkösapteekki. Lisäksi elokuussa seura osallistui yhteisille kunnan Harrastusmessuille seurojentalolla. Kauden alussa syyskuussa mahdollistettiin uusille liikkujille kokeilumahdollisuus avoimien ovien viikolla. Kauden markkinointiin panostettiin paikallismedioissa ja sosiaalisessa mediassa.



Kuva 5. Kausi käynnistyi usealla markkinointitapahtumalla elokuussa 2020.

Syksyllä 2020 toteutettiin palautekyselyjä eri kohderyhmille. Joukkuevoimistelussa joukkueiden huoltajille lähetettiin kysely harrastuksen ja valmentajien innostavuudesta. Valmentajille ja ohjaajille toteutettiin kysely marraskuussa. Aikuisliikkujien ajatuksia etätunneista kysyttiin myös erikseen kyselyllä. Kaikkien palautekyselyiden tulokset käsiteltiin hallituksessa, ja tiedotettiin jäsentiedotteessa ja verkkosivuilla.

3.1. Perheliikunta 1-4v

Kaudella 2020-2021 kokoontui kolme perheliikuntaryhmää 1-vuotiaista 4-vuotiaisiin. Perheliikunnan tavoitteena on antaa lapselle sekä heidän kanssaan liikkuvalla aikuisella yhteisiä kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä liikunnan parissa ja samalla rakentaa terveyttä edistävän liikuntaharrastuksen pohjaa. Koronaviruspandemian takia perheliikuntaryhmät keskeyttivät toimintansa marraskuun lopussa – eivätkä ne saaneet palata enää takaisin saleihin kauden aikana. Harrastajille palautettiin puolet toimintamaksusta tai annettiin mahdollisuus siirtää maksu seuraavalle toimintavuodelle.



Kuva 6. Perheliikuntaryhmien toimintaa esiteltiin sosiaalisessa mediassa.

3.2. Lasten ja nuorten harrasteryhmät

Harrasteryhmien toimintaa jatkettiin edellisen vuoden toimintamallilla, jossa käytössä oli yhdenmukaiset ikäryhmät ja Voimisteluliiton tuoteperhe. Tempupolkua toteutettiin Ninja- ja FreeGym -ryhmissä, tanssipolkua Dance 4 Fun -ryhmissä ja voimistelua Voimistelukouluryhmissä. Harrasteryhmät harjoittelivat kerran viikossa. Harrasteryhmissä lähtökohtana on perusliikuntataitojen kehittäminen; perusvoimistelun, tanssin, tempujen, leikkien ja pelien avulla lasten koordinaatiokyky, ketteryys, liikkuvuus ja tasapaino kehittyvät. Vähentyneiden harrastajamäärien takia ryhmiä yhdistettiin kauden alussa sekä pienryhmärajoitusten tullessa voimaan piti aikatauluja ja ryhmäjakoja muuttaa soveltumaan annettuja määräyksiä. Osa harrastajista ei halunnut jatkaa harrastustaan koronarajoitusten takia, ja lopettaneiden määrä oli suuri.



Kuva 7. Harrasteryhmien toiminnassa käytössä oli edelleen Voimisteluliiton tuoteperhe.

3.3. Stara- ja kilpailevat joukkueet

Seuran kilpailulajeina ovat joukkuevoimistelu, tanssi ja tanssillinen voimistelu. Joukkuevoimistelussa syyskausi päästiin toteuttamaan melko normaalisti, mutta keväällä kilpailutoiminta muutti virtuaalikelkailuiksi. Tanssissa ja tanssillisessa voimistelussa nuorten joukkueet pääsivät osallistumaan muutamaan virtuaalikelkailuun.

Alla oleva taulukko 2. osoittaa kilpailu- ja toimitsijalisenssien määrän kaudella 2020-2021.

Laji	Vakuutus	Kilpa B	Harraste	Stara	Urheilijoita	Tuomari	Valmentaja
JV	Vakuutettuja	21	13	15	49	0	0
JV	Vakuuttamattomia	13	7	0	20	5	5
LUMO	Vakuutettuja	0	28	0	28	0	0
LUMO	Vakuuttamattomia	0	5	0	5	0	0
TANVO	Vakuutettuja	15	0	0	15	0	0
TANVO	Vakuuttamattomia	2	0	0	2	2	2
Total		51	53	15	119	7	7
<i>Lisenssit</i>	<i>2019-2020</i>	<i>65</i>	<i>36</i>	<i>54</i>	<i>155</i>	<i>4</i>	<i>8</i>

Taulukko 2. Lisenssimäärät 2020-2021 (lähde: Hoika-rekisteri)

Koronavirusepidemian jyllätessä ja koronarajoitusten sulkiessa salit, siirtyivät joukkueet harjoittelemaan ulos tai etänä kotioloihin. Helmikuussa pääsi osa joukkueista palaamaan saleihin enintään kymmenen lapsen ryhmissä. Vanhempien osalta paluu saleihin tapahtui vasta huhtikuussa ja aikuisilla vasta toukokuun alussa. Kesätreenit jatkuivat juhannukseen asti joukkuevoimistelussa.



Kuva 8. Kevään aikana päästiin takaisin saleihin erikoisjärjestelyin.

Kilpailevien joukkueiden osalta palkittiin syys- ja kevätkauden jälkeen joukkueiden tsempparit. Sosiaalisessa mediassa tuotiin myös esille tietoa eri lajien toiminnasta sekä kilpailu- että leiriutuutisten kautta. Kevätkaudella tsemppareiksi valittiin kevätkaudella harjoittelemaan päässeistä joukkueista Amelia Mattila, Pinja Mölsä, Katri Koli, Senni Korhonen, Katariina Kalliomaa, Minja Tirkkonen, Emilia Yömaa ja Ava Sipinen.



Kuva 9. Valmennusryhmien tsempparit syyskaudella.

3.3.1. Tanssi

Mäntsälän Voimistelijat tarjoaa lapsille ja nuorille tavoitteellisesti harjoittelevia tanssiryhmiä. Tanssiryhmät kaudella 2020-2021 olivat: Galaxit, Andromeda ja Satelliitit. Joukkueet tähtäsivät Voimisteluliiton tanssikilpailuihin, mutta ne pystyivät lopulta osallistumaan vain muutamaaan virtuaalakilpailuun.

Tanssijoukkueiden kausi sujui hyvin koronasulkuihin asti. Joukkueilla oli harjoituksia kahdesti viikossa. Syyskaudella rakennettiin uusia kilpailuohjelmia. Tanssijoukkueet leireilivät yhdessä lokakuussa monitoimitalolla. Valitettavasti Andromeda-joukkueen toiminta loppui tammikuussa useiden lopettamisten seurauksena. Satelliitit ja Galaxit olivat mukana seuran toteuttamissa etänäytöksissä.

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

Galaxit 9-12v

Valmentajat: Kaika Pietarinen, apuohjaaja Jessica Therman

Joukkueenjohtaja: Pauliina Vuoristo

Ryhmän koko: 12

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut: Etä-Lumo 9.6.2021, Mäntyharju

Andromeda 12-15v – loppui tammikuussa 2021

Valmentajat: Veera Kilkki, Lisa Elonen

Joukkueenjohtaja: Hanna Siponen

Ryhmän koko: 7 (syyskausi)

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut: Ei kilpailuja

Satelliitit 16-19v

Valmentaja: Nea Vallin

Kapteeni: Vilma Oinonen

Ryhmän koko: 6-8

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut:

- Etä-Lumo 29.11.2020, Naantali
- Etä-Lumo 9.6.2021, Mäntyharju



Kuva 10. Satelliitit sijoittui kolmanneksi marraskuun etä-Lumossa Naantalissa.

3.3.2. Tanssillinen voimistelu

Kaudella 2020-2021 tanssillisen voimistelun joukkueita oli kaksi: Solinat 12-15v ja Hengettäret yli 40v-sarjassa.

Harjoituksia joukkueilla oli kahdesti viikossa, joka sisälsi sekä perus- että ohjelmatreeniä. Solinat ehti osallistua yhteen virtuaalikelpailuun, mutta Hengettärten koko kilpailukausi jäi välistä koronavirusepidemian takia. Solinat oli mukana seuran toteuttamissa etänäytöksissä.

Solinat 12-15v

Valmentajat: Seela Tervo, Eerika Laalo-Häikiö

Joukkueenjohtaja: Kaisa Koli

Ryhmän koko: 5-6

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut: Tanssillisen voimistelun Cup 2, 28.2.2021, Raisio (virtuaali)

Hengettäret yli 40v

Valmentaja: Eerika Laalo-Häikiö

Joukkueenjohtaja: Carina Vainio-Laamanen

Ryhmän koko: 14

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut: Ei kilpailuja

3.3.3. Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelutoiminta muodostui seitsemästä joukkueesta. Seuran omia leiripäiviä järjestettiin neljä, joista kaksi pidettiin syksyllä ja kaksi keväällä. Joukkuevoimistelun käytännön asioita koordinoitiin joukkuevoimistelun valmentajatiimissä, jonka vetäjänä toimi Mirka Lilja.

Joukkueiden harjoittelu oli osin repaleista koronarajoitusten takia. Osa harjoittelusta toteutettiin rajoitusten aikana etänä, osa jouduttiin siirtämään ulos tai pitämään enintään kymmenen lapsen ryhmässä tarkoin hygienia- ja terveysturvallisuusjärjestelyin. Kilpailuihin joukkueet osallistuivat suunnitelmien mukaan; syksyllä normaalimmin paikan päällä, mutta keväällä ainoastaan virtuaalisesti. Syksyn kilpailukausi oli poikkeuksellisesti vapaaohjelmakausi peruuntuneen kevään 2020 kilpailukauden takia. Lisäksi joukkueet olivat mukana seuran etänäytöksissä.

HJM-seurayhteistyöjoukkueita toimintaa toteutettiin HJM-hallintotiimin kautta. MäV-voimistelijoita Freyat-joukkueissa oli 13. HJM-harjoituskilpailuun sekä taitokilpailuihin osallistuttiin mahdollisuuksien mukaan. HJM-yhteistyön jatkoa arvioitiin yhdessä joukkuevoimisteluvalmentajien kanssa, ja lopulta yhteistyö päättyi kesäkuun lopussa. HJM-toimintakertomus ja tilinpäätös on tehty erikseen, ja se on luettavissa Mäntsälän Voimistelijoiden materiaalin yhteydessä.

Minivalmennus Vauhtiheitot 6-7v

Valmentaja: Julia Laaksonen (vastuu), Emma Ylinampa, Essi Mäntynen

Joukkueenjohtaja: Maija Tikka

Ryhmän koko: 14

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut: Stara 8.11.2020, Tapiola Stara, Espoo



Kuva 11. Vauhtiheitot pääsi vihdoin osallistumaan Stara-tapahtumaan marraskuussa.

Nelissat Stara/8-10v

Valmentajat: Mirka Lilja (vastuu), Enni Toivonen

Apuvalmentaja: Netta Juvonen, Katariina Kalliomaa

Joukkueenjohtaja: Anna Vihinen

Ryhmän koko: 9

Harjoituskerrat/vko: 2 (+ vapaaehtoinen jalkatekniikka tunti ja taitovalmennus joka toinen viikko)

Kilpailut:

- Stara, Elise cup, Helsinki, 25.10.2020
- Stara, Tapiola cup, Espoo, 8.11.2020
- 8-10v (vapaa) Aktia Cup, 10.4.2021, Hanko (virtuaali)
- 8-10v (vapaa) Hyvinkää Cup, 9.5.2021, Hyvinkää (virtuaali)
- 8-10v (vapaa) HJM Cup, 16.5.2021, Hyvinkää (virtuaali)
- 8-10v (vapaa) Mustan kissan Cup, 22.5.2021, Mäntsälä (virtuaali)



Kuva 12. Nelissat osallistui syyskaudella Stara-tapahtumiin ja kevätkaudella 8-10v virtuaalikelkilpailuihin.

Lilat 8-10v

Valmentajat: Miisa Lilja (vastuu), Petra Repo

Apuvalmentajat: Eerika Suvanto, Hilla Seppälä

Joukkueenjohtaja: Kaisa Koli

Ryhmän koko: 7-8

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

Kilpailut:

- 8-10v (vapaa) Vantaa Cup, 24.10.2020, Vantaa
- 8-10v (vapaa) PNV Cup 31.10.2020, Helsinki
- 8-10v (vapaa) Kerava Cup 7.11.2020, Kerava
- 8-10v (vapaa) Attitude Cup, 15.11.2020, Vantaa
- 8-10v (vapaa) Aktia cup, 10.4.2021, Hanko (virtuaali)
- 8-10v (vapaa) Hyvinkää cup, 9.5.2021, Hyvinkää (virtuaali)
- 8-10v (vapaa) HJM cup, 16.5.2021, Hyvinkää (virtuaali)
- 8-10v (vapaa) Mustan kissan cup, 22.5.2021, Mäntsälä (virtuaali)



Kuva 13. Lilat osallistui ahkerasti kilpailuihin.

Neeliat 10-12v

Valmentajat: Enni Toivonen (vastuu), Eveliina Tast

Apuvalmentajat: Emma Ylinampa, Venla Kinnunen

Joukkueenjohtaja: Päivi Sattinen

Ryhmän koko: 8

Harjoituskerrat/vko: 2 (+ vapaaehtoinen jalkatekniikka tunti ja taitovalmennus joka toinen viikko)

Kilpailut:

- 10-12v (vapaa) Espoo Cup, 31.10.2020, Espoo
- 10-12v (vapaa) Attitude Cup, 15.11.2020, Vantaa
- 10-12v (vapaa) Elixiria Cup, 21.11.2020, Tampere
- 10-12v (vapaa) Hyvinkää cup, 9.5.2021, Hyvinkää (virtuaali)
- 10-12v (vapaa) HJM cup, 16.5.2021, Hyvinkää (virtuaali)
- 10-12v (vapaa) Mustan kissan cup, 22.5.2021, Mäntsälä (virtuaali)



Kuva 14. Neeliat harjoitteli kahdesti viikossa.

Liliat 10-12v

Valmentajat: Petra Repo (vastuu), Johanna Väliaho

Apuvalmentaja: Hilla Talvenkorpi, Eerika Suvanto

Joukkueenjohtaja: Elisa Kaasinen

Ryhmän koko: 8-9

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

Kilpailut:

- 10-12v (vapaa) Vantaa Cup, 24.10.2020, Vantaa
- 10-12v (vapaa) Espoo Cup 31.10.2020, Espoo
- 10-12v (vapaa) Tapiola Cup, 8.11.2020, Espoo
- 10-12v (vapaa) Attitude Cup, 15.11.2020, Vantaa
- 10-12v (vapaa) Aktia Cup, 10.4.2021, Hanko (virtuaali)
- 10-12v (vapaa) Hyvinkää Cup, 9.5.2021, Hyvinkää (virtuaali)
- 10-12v (vapaa) HJM cup, 16.5.2021, Hyvinkää (virtuaali)
- 10-12v (vapaa) Mustan kissan cup, 22.5.2021, Mäntsälä (virtuaali)



Kuva 15. Liliat-joukkue saavutti hyviä kategorioita kilpailuissa.

Minea H14-16v

Valmentajat: Mirka Lilja (vastuu), Eveliina Tast

Joukkueenjohtaja: Mirva Juvonen

Ryhmän koko: 6

Harjoituskerrat/vko: 3 (+ tanssitunti 1h/vko)

Kilpailut:

- H14-16v (vapaa), Syys Cup, 3.10.2020, Hyvinkää
- H14-16v (vapaa), Elixiria Cup, 11.10.2020, Tampere
- H14-16v (vapaa), Kerava Cup, 7.11.2020, Kerava
- H14-16v (vapaa), Illusion Cup, 21.11.2020, Jyväskylä
- H14-16v (vapaa) Mustan Kissan Cup, 22.5.2021, Mäntsälä (virtuaali)
- H14-16v (vapaa) TV Open, 30.5.2021, Tampere (virtuaali)
- H14-16v (vapaa) Lovent Cup, 20.6.2021, Helsinki (virtuaali)



Kuva 16. Minea-joukkueen kisakausi kesti poikkeuksellisesti kesäkuuhun asti.

Hengettäret jr

Valmentaja: Mirka Lilja

Ryhmän koko: 11

Harjoituskerrat/vko: 2

Kilpailut:

- H yli 16v (vapaa) TTNV Cup, 31.10.2020, Tampere
- H yli 16v (vapaa) Tapiola Cup, 7.11.2020, Espoo
- H yli 16v (vapaa) Illusion Cup, 21.11.2020, Jyväskylä (virtuaali)
- H yli 16v (vapaa) Mustan kissan cup, 22.5.2021, Mäntsälä (virtuaali)
- H yli 16v (vapaa) TV Open, 30.5.2021, Tampere (virtuaali)
- H yli 16v (vapaa) Lovent cup, 20.6.2021, Helsinki (virtuaali)



Kuva 17. Hengettäret jr kilpaili usein mitaleille H16-20v-sarjassa.

3.4. Aikuisten ryhmäliikunta ja tanssillinen voimistelu aikuisille

Mäntsälän Voimistelijoissa tavoitteena on tarjota eri tasoisille liikkujille monipuoliset mahdollisuudet harrastaa ryhmäliikuntaa. Aikuisten tanssillisessa voimistelussa tarjotaan myös mahdollisuus osallistua esiintymisiin, mutta koronavirusepidemian takia harrastus oli tauolla joulukuusta toukokuun alkuun eikä mahdollisuuksia esiintymisiin ollut. Tanssillisen voimistelun alkeisryhmää kokeiltiin kauden alussa, muttei siihen saatu riittävän suurta ryhmää kasaan.

Ennen kauden alkua kesäjumppaa pidettiin kahdesti viikossa elokuun ajan. Kausiohjelmassa vakituisia viikkotunteja oli kymmenen. Lisäksi kerran kuussa oli suunniteltu pidettäväksi kuukauden teematunti vierailevien ohjaajien kanssa. Ryhmäliikuntakausi kesti elokuun lopusta marraskuun loppuun normaalisti saleissa, jonka jälkeen voimaan astuivat kokoontumisrajoitukset. Ensin siirryttiin pitämään tunteja ulos, jonka jälkeen sekin kiellettiin. Etätunteja alettiin tarjota säännöllisesti tammikuusta alkaen neljänä iltana viikossa. Lisäksi harrastajia ohjattiin Voimisteluliiton Solidsport-kanavalle, jossa oli tarjolla jatkuvasti uusia virtuaalitunteja voimisteluseurojen kautta. Toukokuussa päästiin takaisin jumppaamaan, ja tunteja pidettiin pääosin ulkona. Kesäjumppat jatkuivat juhannukseen asti kahdesti viikossa.



**TULE
KOEILEMAAN
IKILIIKETTÄ!**

AIKA: MA 5.10. KLO 10-11
PAIKKA: SENIORIPUISTO, MÄNTSÄLÄ

VALTAKUNNALLISEN VANHUSTENVIIKON
KUNNIAKSI MAKSUTON ULKOJUMPPA.

MÄNTSÄLÄN VOIMISTELIJAT LIIKUTTAA!



**Mäntsälän
Voimistelijat**

*Kuva 18. Syyskaudella tarjottiin ulkojumppaa vanhustenviikon kunniaksi.
(Kuva: Milla Vahtila/Suomen Voimisteluliitto)*

Toimintavuona jatkettiin 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 43 liikkujaa, 30x-kortin yhteensä 13 liikkujaa ja 10x-kortin yhteensä 8 liikkujaa. Joogaryhmissä oli mukana 28 henkilöä. Aikuisten ryhmiä ohjasi neljä eri ohjaajaa.



Hyvää ystävänpäivää!

Ystävänpäivän kunniaksi tarjoamme
"Lempeän keppijumpan" ti 16.2. klo 17.30-
18.00 etätuntina. Lue ohjeet seuran
verkkosivuilta.



Kuva 19. Etätunteja tarjottiin yhteistyökumppanin kanssa myös ulkopuolisille.

4. Kilpailut, tapahtumat ja näytökset

Koronaviruspidemia oli aiheuttanut useamman tapahtuman peruuntumisen edellisenä toimintavuotena. Yhdeksi painopisteeksi olikin asetettu toiminnallisesti ja taloudellisesti onnistuneet tapahtumat. Valitettavasti tavoitteen saavuttaminen oli erittäin haasteellinen asetettujen toimintarajoitusten takia.

Syyskauden aikana lajeissa pystyttiin pitämään suunnitellut seuraleirit. Samoin joukkuevoimistelussa joukkueet osallistuivat HJM-kisakatselmukseen sekä harjoituskilpailuun. Seuran näytökset jouduttiin taas perumaan – ja ne toteutettiin virtuaalinäytöksinä sen sijaan. Virtuaalinäytöksistä ei saatu tuottoja.

Kevätkaudella Mustan Kissan Cupia siirrettiin useaan otteeseen, ja se järjestettiin lopulta virtuaalisesti lauantaina 22.5.2021. Kilpailuun osallistui 84 joukkuetta. Seuratoimijat joutuivat venymään uusien teknisten haasteiden edessä, mutta lopulta kilpailu saatiin onnistuneesti toteutettua ennen kaikkea muiden voimisteluseurojen oppien avulla.



Kuva 20. Mustan Kissan Cup toteutettiin virtuaalisesti Myllymäen koulun luokista.

Mustan Kissan Kesäleiri toteutui koulujen ensimmäisellä kesälomaviikolla 8.-11.6.2021 monitoimitalolla. Leirillä päästiin nauttimaan yhdessä liikkumisesta reilun 50:n lapsen, neljän ryhmäin ja neljän ohjaajan kanssa. Aurinkoinen sää suosi koko leiriläisiä. Mustan Kissan Kesäleiri jouduttiin koronasta johtuen pitämään päiväleirinä, tavallisen yöleirin sijaan. Erityisjärjestelyistä huolimatta leiristä tuli lapsille ikimuistoinen. Leirillä leikittiin, tutustuttiin uusiin kavereihin, kokeiltiin uusia välineitä, voimisteltiin ja tanssittiin.



Kuva 21. Kesäleiri työllisti nuoria ja mahdollisti lapsille hauskan ja liikunnallisen kesäloman aloituksen.

Kesäleirin toteuttamiseksi saatiin Mäntsälän Osuuspankilta ”Kesäduuni”-stipendejä, joilla palkattiin ryhmärit lasten leiripäivien tueksi. Lisäksi leirin ruokahuolto toteutettiin vapaaehtoisten avustuksella.



Kuva 22. Kesäleiri päättyi yhteisiin leirileikkeihin.

5. 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. Koronaviruksen aiheuttamien rajoitusten takia toiminnanjohtaja lomautettiin osa-aikaisesti tammi-huhtikuuksi.

Mäntsälän Voimistelijoita johtaa hallitus, jonka puheenjohtajana toimi Elina Rauhamäki. Hallitus piti yhdeksäntoista kokousta pääosin etänä. Hallituksen suunnittelupäivät toteutettiin syyskuussa ja tammikuussa. Hallituksen sihteerinä ja esittelijänä oli toiminnanjohtaja. Sääntömääräiset kokoukset pidettiin Mäntsälän lukiolla 23.10.2020 ja etäkokouksena/seuran toimistolla 27.5.2021. Syyskokouksessa kutsuttiin Pirjo Mattila-Salo uudeksi kunniajäseneksi. Kunniapuheenjohtajana oli Varpu Laisi.

Hallituksen kokoonpano kaudella 2020-2021 oli:

- Puheenjohtaja, Elina Rauhamäki
- Varapuheenjohtaja ja Tähtiseura, Merja Suoperä
- Tapahtumatiimi, Minna Vartia
- Turvallisuus ja välineet, Anne Pulkstén
- HJM-hallintotiimi sekä turvallisuus ja välineet, Pauliina Suvanto
- Tapahtumatiimi, Kaisa Koli
- HJM-hallintotiimi, Enni Toivonen
- Tapahtumatiimi, Susanna Ekbon (erosi hallituksesta 16.1.2021)
- Varajäsen, Tähtiseura, Klara Westerlund
- Varajäsen, Tapahtumatiimi, Katarina Hakkarainen



Kuva 23. Hallitus kokousti yhteensä 19 kertaa – pääosin etänä.

Toimintavuoden kokonaistuotot olivat 129.898,82 euroa (159.593,63) ja avustukset 13.820,00 euroa (12.982,00). Kokonaiskulut olivat 149.260,55 euroa (184.536,60). Tilikauden tulos painui alijäämäiseksi -5.541,65 euroa (-11.961,913), vaikka hallitus reagoi keskellä toimintavuotta sopeuttamistoimin. Mäntsälän kunta tuki merkittävästi seuroja koronahaasteiden osalta: kunta myönsi Mäntsälän Voimistelijoille erillisen korona-avustuksen 3.950,00 euroa syksyllä 2020 sekä antoi maksutta salit käyttöön kevätkaudelle 2021. Kohdennettuja toiminta-avustuksia takautuvasti vuoden 2020 tiedoilla haettiin maaliskuussa. Kunta myönsi avustusta 6.070,00 euroa. Lisäksi seuralle myönnettiin opetus- ja kulttuuriministeriön korona-avustusta kesäkuussa 2021 yhteensä 3.800,00 euroa. Oma pääoma tilikauden lopussa oli 37.375,42 euroa (42.917,07).

Kuukausittaista taloudenseurantaa tehtiin säännöllisesti. Koronavirusepidemian takia oli tehtävä myös eri talousskenaarioita, jotta pystyttiin reagoimaan talouden tasapainottamistoimenpiteillä riittävän ajoissa. Tilitoimisto Rantalainen on kumppanina auttamassa päivittäisen talouden seurannassa sekä tekee seuran tilinpäätöksen. Tilintarkastajana jatkoi Timo Packalén.

Toimintaa ja tapahtumia suunniteltiin ja kehitettiin tiimeissä. Kaudella 2020-2021 toiminnassa oli hallituksen alaisina Tapahtumatiimi ja Viestintätiimi. Toiminnanjohtaja vastasi ohjaajien, valmentajien ja joukkueenjohtajien kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Joukkuevoimistelutiimin vetäjänä toimi Mirka Lilja, tanssitiimissä Nea Vallin jatkoi tehtävässä ja Sanna Jokiniemi koordinoi perheliikuntaa.

HJM-hallintotiimin puheenjohtajana toimi Katriina Jormanainen. Mäntsälän Voimistelijoiden edustajina HJM-tiimeissä olivat seuran hallituksen nimeäminä Pauliina Suvanto ja Enni Toivonen sekä HJM-taloudentarkastajana Elina Rauhamäki.

Kilta eli pääosin hiljaiseloa toimintavuoden aikana. Killan puheenjohtajana toimi Marja Jokinen.

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.

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. Seuran toiminnanjohtaja Eerika Laalo-Häikiö toimi edelleen Suomen Voimisteluliiton hallituksessa.

Yhteistyötä Mäntsälän kunnan kanssa tehtiin monella tavalla. Eerika Laalo-Häikiö osallistui Terveiden ja hyvinvoinnin verkoston toimintaan sekä Minna Vartia Lapsi- ja Perheasian neuvottelukuntaan. Seura oli aktiivisesti mukana myös elokuun Harrastusmessuilla.



Kuva 24. Seura toteutti eri varainhankintakampanjoita talouden tasapainottamiseksi.

6. Viestintä ja markkinointi

Viestintää ja markkinointia toteutettiin monikanavaisesti eri viestintävälineissä. Viestintätiimi linjasi päätoimenpiteet, joita toiminnanjohtaja sekä lajivastaavat toteuttivat. Toimintavuoden viestintä kohdistui pääosin koronavirusepidemian aiheuttamiin jatkuviin muutoksiin. Kauden alussa markkinointia tehtiin laajalle kohderyhmälle, mutta rajoitusten astuessa voimaan painopiste siirtyi jäsenistön sisäiseen viestintään.



Kuva 25. Markkinointia tehtiin pääasiassa sosiaalisessa mediassa.

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.

Sosiaalisessa mediassa tavoitteena oli ylläpitää seurahenkeä huolimatta koronarajoituksista. Konkreettisenä toimenpiteenä oli muun muassa Instagramin joulukalenteri.



Kuva 26. Sosiaalisessa mediassa julkaisuja tehtiin säännöllisesti eri aiheista.

Paikallislehtiin (Mäntsälän Uutiset, Mäntsälän Sanomat) toimitettiin juttuja koskien tuntitarjontaa 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 29.9.2020. Tietoa jaettiin myös 25.9.2020 olleesta kansainvälisestä valmentajan päivästä. Suomalaisen voimistelun 125-juhlavuosi näkyi toiminnassa heti tammikuusta 2021 alkaen. Muita tärkeitä teemoja sosiaalisessa mediassa olivat muun muassa koronainfon jakaminen sekä vastuullisuus seuratoiminnassa.



Kuva 27. Seura viesti myös ajankohtaisista teemoista urheilun ja voimistelun maailmassa.

Mäntsälän Ykkösapteekki oli seuran yhteistyökumppanina. Apteekin kanssa tehtiin myös viestinnällistä yhteistyötä sosiaalisessa mediassa liittyen apteekin muovipussituottojen lahjoitukseen seuralle. Apteekki oli mukana kauden Lähtölaukaus-tapahtumassa elokuussa ja helmikuussa järjestettiin etäjumppa apteekin asiakaskunnalle osana seuran tunteja.

Yhteistyö seuravaatetoimittajan Yveten kanssa jatkui, kun yritykselle tuli uudet omistajat. Yhteinen kampanja toteutettiin maaliskuussa.

Yvette

Seura-asut -20% alennuksella
14.3.2021 saakka!
www.yvette.fi



Yvette 

Tilaa Mäntsälän Voimistelijoiden
seura-asut Yvetten verkkokaupasta -20%
alennuksella 14.3.2021 saakka.



Voit tilata seuratuotteita osoitteesta
www.yvette.fi/mantsalan_voimistelijat.
Jokaisen seuratuotteita tilaavan urheilijan tulee
luoda omat tunnukset yvette.fi -sivulle ja
rekisteröityä MÄV:n seurakauppaan tunnuksella
MÄV2021.

Kuva 28. Yveten kanssa yhteistyö jatkui seuravaatteiden osalta.

6. Palkitut seuratoimijat

Kevätkaudella 2021 hallitus valitsi palkittavat seuratoimijat. Vuoden valmentajaksi valittiin Kaika Pietarinen, vapaaehtoiseksi Ragnar Mehisto. Heidi Mattilan muistorahaston palkittava oli ohjaaja Jessica Therman. Cine Mäntsälä lahjoitti palkinnoksi elokuva liput. Heidi Mattilan muistorahastosta jaettiin rahallinen stipendi.

7. Toimintavuoden 2020-2021* ryhmät ja ohjaajat

*Luvut on otettu syyskaudelta 2020, jolloin ryhmät olivat normaalisti toiminnassa. Kevätkaudella koronarajoitukset mahdollistivat enintään 10 lapsen ryhmäkoon sekä pikkuhiljaa eri ikäluokkien harjoittelun.

PERHELIIKUNTARYHMÄT

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA (lapset/aikuiset)	HARJ/VKO
Aikuinen-lapsi 1-2v	Inari Lappalainen, Heini Salovaara, Katjaana Pölkki	8/8	45 min
Aikuinen-lapsi 2-3v	Sanna Jokiniemi, Päivi Salenius	10/10	45 min
Aikuinen-lapsi 3-4v	Inari Lappalainen, Päivi Purolinna	10/10	45 min

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Ikiliike	Maija Toivonen, Eerika Laalo-Häikiö	8	1 h
Lavis	Eerika Laalo-Häikiö	20	45 min
Coretreeni	Eerika Laalo-Häikiö	20	45 min
Step ja voima	Eerika Laalo-Häikiö	15	45 min
Zumba	Anne Jääskeläinen	25	1 h
Kehonhuolto ja venyttely	Anne Jääskeläinen	15	45 min
Jooga alkeisjatko	Tiina Ollila	13	1,5 h
Jooga jatko	Tiina Ollila	15	1,5 h
Teemajumppa	Eerika Laalo-Häikiö	10	1 h
Tanssillinen voimistelu, treenitunti, jatko	Eerika Laalo-Häikiö	20	1,5 h
Kuukauden teematunti	Vaihtuvat ohjaajat	10-20	1,5h

LASTEN, NUORTEN JA AIKUISTEN HARRASTERYHMÄT

RYHMÄ	OHJAAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Voimistelukoulu 4-6v	Anni Ahtiainen, Inka Niiranen, Karita Koli, Pauliina Könnilä	13	45 min
Voimistelukoulu 6-9v	Anni Ahtiainen, Inka Niiranen, Karita Koli, Pauliina Könnilä	14	1 h
Ninja- ja FreeGym 6-12v	Inka Pesonen, Pihla Ramfeldt, Saara Ansala/Hertta Hakkarainen	12	1 h
NinjaGym 4-6v	Inka Pesonen, Pihla Ramfeldt, Saara Ansala/Hertta Hakkarainen	8	45 min
NinjaGym 4-7v	Pihla Ramfeldt, Saara Ansala/Hertta Hakkarainen	12	1 h
Dance 4 Fun 4-6v	Kaika Pietarinen, Jessica Therman	15	45 min
Dance 4 Fun 6-9v	Minja Eklund, Aino Leinonen	17	1 h
Dance 4 Fun 9-12v	Minja Eklund, Aino Leinonen	10	1 h
Dance 4 Fun yli 12v	Nea Vallin	13	1 h
TanVo, treenitunti 9-12v	Suvi Sahakangas/Emmi Häikiö	13	1 h

TANSSIN JA TANSSILLISEN VOIMISTELUN JOUKKUEET

RYHMÄ	VALMENTAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Tanssillinen Voimistelu 12-15v, Solinat	Seela Tervo, Eerika Laalo-Häikiö	6	3,5h
Tanssillinen voimistelu yli 40v, Hengettäret	Eerika Laalo-Häikiö	13	3 h
Tanssi 9-12v, Galaxit	Kaika Pietarinen, Jessica Therman	18	2 h
Tanssi 12-15v, Andromeda	Veera Kilkki, Lisa Elonen	7	3 h
Tanssi 16-19V, Satelliitit	Nea Vallin	8	3 h

JOUKKUEVOIMISTELU

RYHMÄ	VALMENTAJAT	OSALLISTUJIA	HARJ/VKO
Minivalmennus Vauhtiheitot 6-7v	Julia Laaksonen, Essi Mäntynen, Emma Ylinampa	14	3 h
Nelissat 8-10v	Mirka Lilja, Enni Toivonen, Netta Juvonen, Katariina Kalliomaa	9	3 h
Lilat 8-10v	Miisa Lilja, Petra Repo, Eerika Suvanto, Hilla Seppälä	8	6 h
Neeliat 10-12v	Enni Toivonen, Eveliina Tast, Emma Ylinampa, Venla Kinnunen	8	4 h
Liliat 10-12v	Petra Repo, Johanna Väliäho, Hilla Talvenkorpi, Eerika Suvanto	9	7,5 h
Minea H14-16v	Mirka Lilja, Eveliina Tast	6	7,5 h + tanssi 1h
Hengettäret jr H16-20v	Mirka Lilja	11	4,5 h
Taitovalmennus (joka toinen viikko)	Ida Mäntynen / Enni Toivonen	10/10	1 h
Jalkatekniikka (joka toinen viikko)	Ida Mäntynen / Enni Toivonen	10/10	1 h
HJM-seurayhteistyöjoukkueet	Erillinen toimintakertomus		

8. Tärkeimmät tapahtumat**Syksy 2020**

- 1.8. Uusi toimintavuosi alkaa
- 3.8. Joukkuevoimistelijoiden kesätreenit ja aikuisten kesäjumppat jatkuvat
- 6.8. Joogakausi alkaa
- 18.8. Ohjaajastartti kauteen
- 19.8. Lähtölaukaus kauteen -tapahtuma
- 22.8. Harrastusmessut
- 24.8. Normaalit harjoitusvuorot alkavat – avoimet ovet 24.-30.8.
- 29.9. Valtakunnallinen seurapaitapäivä
- 23.10. Seuran sääntömääräinen syyskokous, lukio
- 14.11. Suomen Voimisteluliiton syyskokous, etä
- 27.11. KORONASULKU alkaa
- 12.-20.12. Liikuntanäytös katsottavana Solidsport-kanavalla

Kevät 2021

- 1.-31.1. KORONARAJOITUKSET JATKUVAT LAAJASTI – PITKIN TALVEA JA KEVÄTTÄ AVATAAN ERI IKÄRYHMILLE, etätunnit aikuisille
- 3.5. toiminta jatkuu myös oli 20v ikäryhmille
- 22.5. Mustan Kissan Cup, virtuaalikelipailu
- 27.5. Etäkevätnäytös
- 27.5. Seuran sääntömääräinen kevätkokous, seuran toimisto/etä
- 8.-11.6. Mustan Kissan kesäleiri, monitoimitalo
- 23.6. asti kesäjumppat, joukkuevoimistelutreenit, Hengettäret

9. Tuloslaskelma ja tase

	2020-2021	2019-2020
VARSINAINEN TOIMINTA		
Toiminnanala A		
Tuotot	100 519,08	127 565,58
Kulut		
Henkilöstökulut	-85 012,57	-85 940,50
Poistot	-133,45	-177,94
Muut kulut		
Toimitilakulut	-9 788,65	-16 668,20
Muut henkilöstökulut	-2 998,62	-5 894,01
Matkakulut	-2 802,55	-2 988,10
Markkinointi	-1 679,54	-4 434,61
Toimintakulut	-25 716,50	-35 270,31
Muut varsinaisen toiminnan kulut	-14 077,95	-12 963,77
Muut kulut yhteensä	-57 063,81	-78 219,00
Kulut yhteensä	-142 209,83	-164 337,44
Toiminnanala A yhteensä	-41 690,75	-36 771,86
VARSINAINEN TOIMINTA YHTEENSÄ	-41 690,75	-36 771,86
VARAINHANKINTA		
Tuotot	29 379,74	32 028,05
Kulut	-7 049,34	-20 199,16
VARAINHANKINTA YHTEENSÄ	22 330,40	11 828,89
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA		
Tuotot		
Rahoitustoiminta	0,08	0
Tuotot yhteensä	0,08	0
Kulut		
Rahoitustoiminta	-1,38	-0,16
Kulut yhteensä	-1,38	-0,16
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA YHTEENSÄ	-1,3	-0,16
YLEISAVUSTUKSET		
Yleisavustukset	13 820,00	12 982,00
YLEISAVUSTUKSET YHTEENSÄ	13 820,00	12 982,00
TILIKAUDEN TULOS	-5 541,65	-11 961,13
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	-5 541,65	-11 961,13

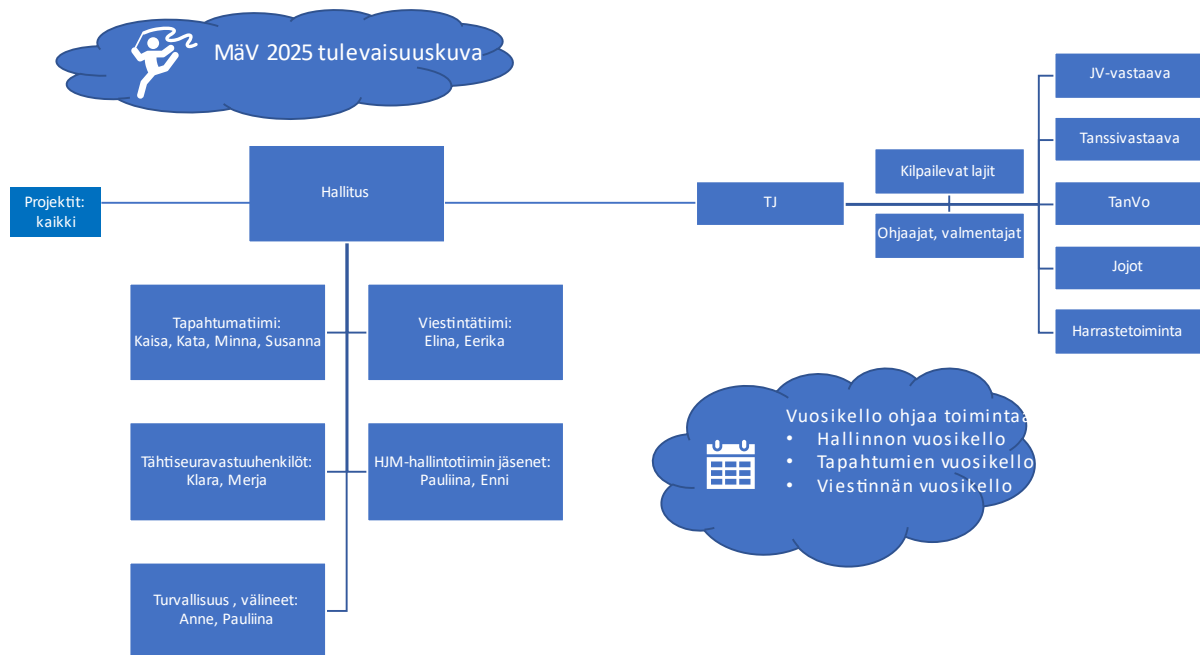
TASE
Tilikausi 1.8.2020 - 31.7.2021

	Muutos 20-21	31.7.2021	31.7.2020	Muutos	%
V a s t a a v a a					
PYSYVÄT VASTAAVAT					
Aineelliset hyödykkeet					
Koneet ja kalusto	-133,45	400,36	533,81	-133,45	75
Aineelliset hyödykkeet yhteensä	-133,45	400,36	533,81	-133,45	75
PYSYVÄT VASTAAVAT YHTEENSÄ	-133,45	400,36	533,81	-133,45	75
VAIHTUVAT VASTAAVAT					
Saamiset					
Lyhytaikaiset saamiset					
Myyntisaamiset	-556,67	125	681,67	-556,67	18,3
Muut saamiset	0,01	0,01	0	0,01	
Siirtosaamiset	-89,92	319,46	409,38	-89,92	78
Lyhytaikaiset saamiset yhteensä	-646,58	444,47	1 091,05	-646,58	40,7
Saamiset yhteensä	-646,58	444,47	1 091,05	-646,58	40,7
Rahat ja pankkisaamiset	-554,73	47 510,75	48 065,48	-554,73	98,8
VAIHTUVAT VASTAAVAT YHTEENSÄ	-1 201,31	47 955,22	49 156,53	-1 201,31	97,6
V a s t a a v a yhteensä	-1 334,76	48 355,58	49 690,34	-1 334,76	97,3
	Muutos 20-21	31.7.2021	31.7.2020	Muutos	%
V a s t a t t a v a a					
OMA PÄÄOMA					
Toimintapääoma (ed. tilikausien ylijäämä/alijäämä)	-11 961,13	42 917,07	54 878,20	-11 961,13	78,2
Tilikauden yli/alijäämä	6 419,48	-5 541,65	-	6 419,48	46,3
OMA PÄÄOMA YHTEENSÄ	-5 541,65	37 375,42	42 917,07	-5 541,65	87,1
VIERAS PÄÄOMA					
Lyhytaikainen vieras pääoma					
Ostovelat	1 134,44	1 397,23	262,79	1 134,44	531,7
Muut velat	386,2	1 366,58	980,38	386,2	139,4
Siirtovelat	2 686,25	8 216,35	5 530,10	2 686,25	148,6
Lyhytaikainen vieras pääoma yhteensä	4 206,89	10 980,16	6 773,27	4 206,89	162,1
VIERAS PÄÄOMA YHTEENSÄ	4 206,89	10 980,16	6 773,27	4 206,89	162,1
V a s t a t t a v a yhteensä	-1 334,76	48 355,58	49 690,34	-1 334,76	97,3

LIITE 1 / Tiimien kokoonpanot

- Viestintätiimi: Elina Rauhamäki, Eerika Laalo-Häikiö, Kaika Pietarinen, Lisa Elonen
- Tapahtumatiimi: Kaisa Koli, Minna Vartia, Katarina Hakkarainen, Marja Jokinen, Susanna Ekblom (12/20 asti)
- Joukkuevoimistelutiimi: JV-valmentajat ja apuohjaajat
- Tanssitiimi: Tanssivalmentajat ja ohjaajat
- Perhis: Perheliikunnan ohjaajat

LIITE 2 / MäV-organisaatio



LIITE 3 / Kunniajäsenet

Kunniapuheenjohtaja Varpu Laisi

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