

TOIMINTASUUNNITELMA 2024

Tapiolan Voimistelijat ry
voimistelua vuodesta 1964



Sisällys

1. Yleistä	2
2. Hallinto	2-3
3. Harrastetoiminta	3-5
4. Kilpatoiminta	6-7
5. Olosuhteet	7
6. Viestintä	7
7. Tapahtumat	7-8
8. Tapiolan Voimistelijat 60 vuotta	8
8. Talous	8

1. Yleistä

Tapiolan Voimistelijat ry on 1964 Espoossa perustettu liikuntaseura, joka tarjoaa harraste- ja kilpatoimintaa Tapiolan ja sen lähialueilla. Seura on Suomen Voimisteluliiton sekä Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (ESLU) jäsenseura.

Seuraa johtaa syyskokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu puheenjohtajan lisäksi kahdeksan jäsentä. Hallitus ohjaa ja kehittää seuran toimintaa sekä suunnittelee taloutta. Seurassa työskenteleviä toimihenkilöitä on kolme, ohjaajia ja valmentajia noin 70 sekä vapaaehtoistoimijoita huomattava määrä.

Arvot *Avoimuus, Inhimillisyys, Yhteisöllisyys, Laadukkuus, Liikunnan ilo*

Missio / toiminnan tarkoitus:

Hyvinvointia, elämyksiä ja yhdessä liikkumisen iloa!

Harrasteliikunnan visio 2025:

Olemme Tapiolan seudun suurin aikuisten liikuttaja. Lasten tuntitarjontamme on laaja ja monipuolinen ja osallistujamäärä on huipussaan. Lasten toimintamme on tunnettu iloisista ja ammattitaitoisesti toteutetuista tunteista.

Kilpatoiminnan visio 2025

Voimistelijamme kilpailevat kaikilla kansallisilla tasoilla kaikissa ikäluokissa tähdäten myös kansainvälisiin edustuspaikkoihin. Seuramme tunnetaan urheilijalähtöisestä valmennuksesta ja positiivisesta ilmapiiristä. Kilpatoimintaan pääsevät mukaan kaikki halukkaat.

Seuran strategian 2025 päätavoitteina ovat seuran tunnettuuden ja näkyvyyden lisääminen sekä osallistujamäärien nostaminen niin harraste- kuin kilpatoiminnassa. Osallistujamäärien nostolla vakautamme seuran taloudellista tilannetta ja takaamme resurssit laadukkaan toiminnan toteuttamiselle. Haluamme tuoda hyvinvointia, elämyksiä ja yhdessä liikkumisen iloa mahdollisimman monelle espoolaiselle!

2. Hallinto

Hyvin hoidettu hallinto on seuran kivijalka, joka mahdollistaa vahvan perustoiminnan toteuttamisen jäsenten toiveiden ja tarpeiden mukaisesti.

Seuran hallinnosta vastaa syyskokouksen valitsema hallitus. Hallituksen jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan, puheenjohtaja vuodeksi. Vuorovuosin puolet hallituksen jäsenistä on erovuorossa. Kullakin hallituksen jäsenellä on oma vastuualueensa. Kaikki hallituksen jäsenet vastaavat yhteisvastuullisesti kaikista hallituksen päätöksistä ja edustavat koko jäsenistöä. Hallituksen jäsenet voivat koota avukseen työryhmän valmistelemaan asioita hallituksen päätettäväksi

Seuran toiminnan kehittyminen ja kasvu edellyttävät hallinnon jatkuvaa kehittämistä vastaamaan jäsenten ja toiminnan tarpeita. Taloudellisten mahdollisuuksien puitteissa käytetään mahdollisimman ajanmukaisia ja toimivia työvälineitä.

Niittykummussa sijaitsevassa toimistossa työskentelee kokoaikainen toiminnanjohtaja, harrastepäällikkö ja joukkuevoimistelun valmennuspäällikkö.

Hallituksen jäseniä koulutetaan Etelä-Suomen liikunnan sekä Voimisteluliiton tarjoamilla koulutuksilla. Uudet hallituksen jäsenet käyvät ESLUn Hyvän hallinnon koulutukseen.

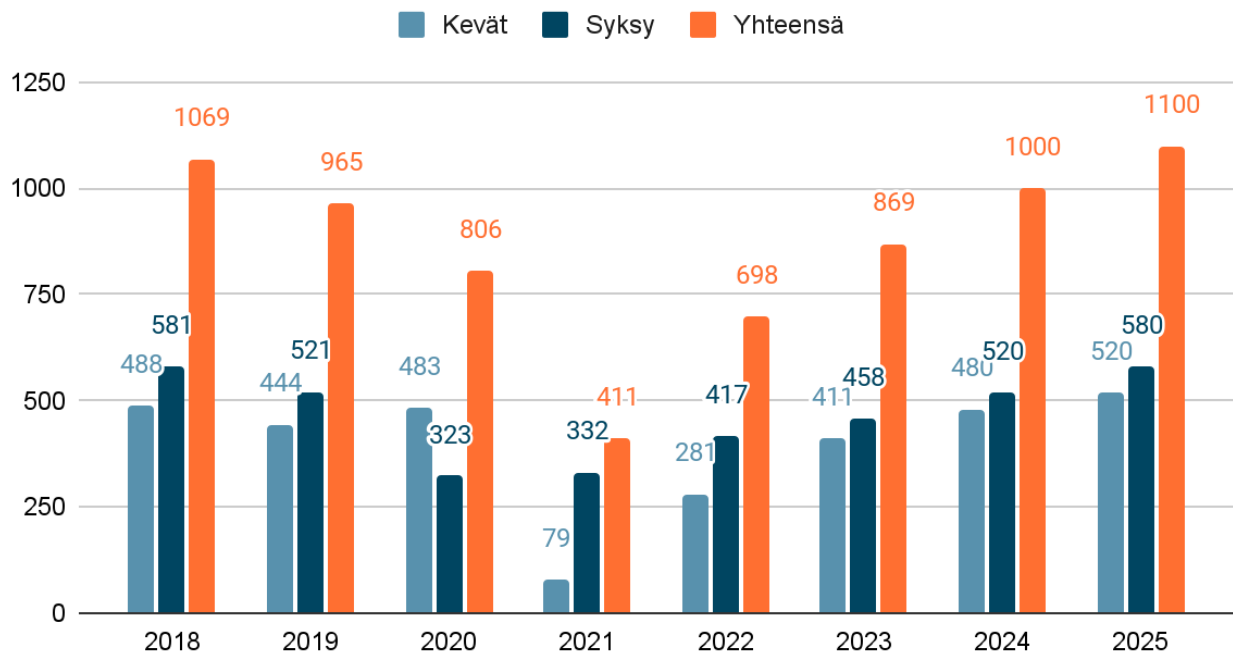
Seuran työntekijät osallistuvat ESLU:n järjestämiin seura-akatemiakoulutuksiin, joissa teemoina on seuratoiminnan perusasioita. Työntekijät ja muut seuratoimijat osallistuvat myös tarpeen mukaan ESLUn sekä Voimisteluliiton järjestämiin muihin koulutuksiin, kuten seuratyöntekijöiden päiville ja seuraseminaariin.

4. Harrasteliikunta

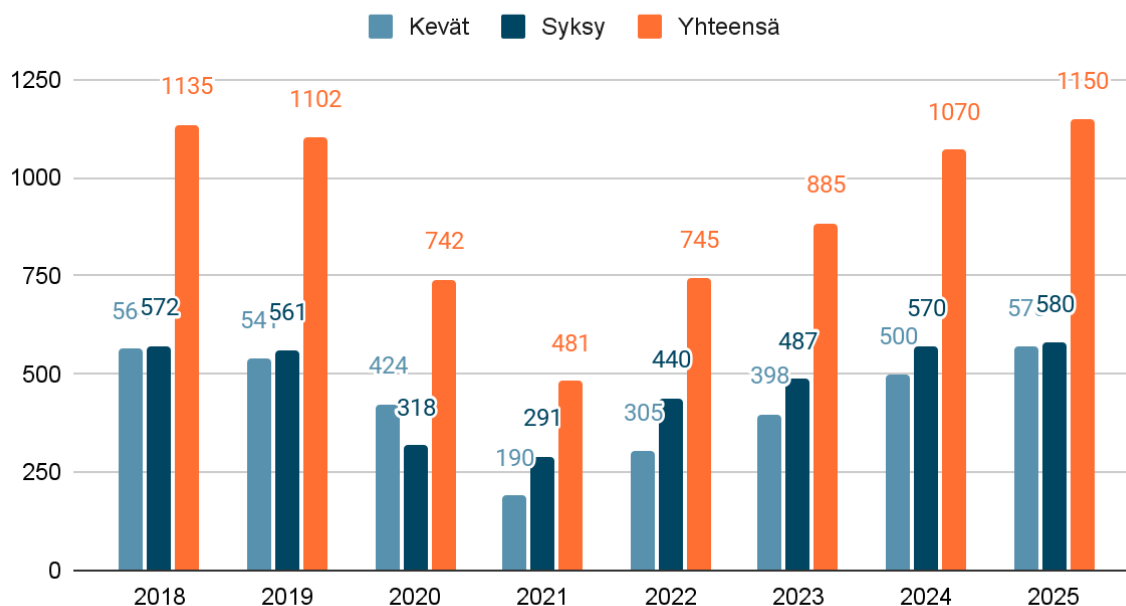
Vuoden 2024 tavoitteena on strategian mukaisesti nostaa harrastetuntien osallistujamääriä. Niin lasten kuin aikuistenkin jumppiin osallistuvien jäsenten määrä laski merkittävästi vuosien 2020–2021 aikana koronavirustilanteen takia. Strategian mukaisesti vuoteen 2025 mennessä tavoitteenamme on ylittää huippuvuoden 2018

osallistujamäärät.

AIKUISET Osallistujat 2018-2023 ja tavoite 2024-2025



LAPSET Osallistujat 2018-2023 ja tavoitteet 2024-2025



Osallistujamääriä nostetaan muun muassa lisäämällä markkinointia ja järjestämällä perinteiseen tapaan seuran omia avoimia tapahtumia sekä tutustumisviikkoja. Osallistumme myös aktiivisesti lähiseudun tapahtumiin erityisesti Tapiolassa, Mankkaalla ja Haukilahdessa. Jatkamme aktiivista mainontaa sekä maksuttoman sisällön tuottamista eri sosiaalisen median kanavissa ja lisäämme google-mainontaa. Syyskauden alussa lähetämme postitse perinteisen kausiesitteen.

Harrasteliikunnassa panostetaan kevät- ja syyskausien aloitukseen ja siihen, että tunneille on helppo tulla. Ensimmäisillä tunneilla menemme saleille opastamaan sisäänkäynneillä tai vaihtoehtoisesti viemme sisäänkäynneille selkeät kirjalliset opasteet. Lisäämme englanninkielistä viestintää, jotta myös vieraskielisten on helppo osallistua toimintaamme.

Aikuisten ryhmäliikunnassa huolehdimme, että ydinalueellamme Mankkaa-Tapiolan lähikouluilla on edelleen monipuolista tarjontaa eri kellonaikoihin ja eri päivinä. Vuonna 2024 aikuisten ryhmäliikuntatunteja perustetaan jälleen Leppävaaraan sekä remontoidulle Kilon koululle. Lisäksi toimintaa järjestetään myös muun muassa Laajalahdessa, Haukilahdessa ja Niittykummussa. Tuntimäärä pidetään noin 35–40 tunnissa. Keskitymme laadukkaisiin perustunteihin, mutta pysymme myös ajan hermolla ja uudistamme tuntitarjontaa kysynnän mukaan. Panostamme aikuisliikunnassa erityisesti kohderyhmäämme +35 ikäisiin liikkujiin.

Jatkamme vuonna 2024 aikuisten kurssimuotoista toimintaa ja järjestämme eripituisia kursseja sekä kevät- että syyskaudella. Alku- ja loppuvuodesta painotamme lyhyempiä sisäkursseja ja loppukevästä sekä alkusyksystä ulkokursseja. Kurssitarjonnassa pidetään mukana suositut juoksukurssit ja porrastreenit ja lisäksi kokeillaan myös uusia kursseja muun muassa jäsenten toiveiden perusteella.

Lasten liikunnassa painopisteenä ovat erityisesti temppuilu- ja akrobatiatunnit, perheliikunta sekä Stara-voimistelu. Stara-voimistelun ryhmiä lisätään ja nuorille, 13–15-vuotiaille, perustetaan lisää ryhmiä. Lasten tunteja järjestetään monipuolisesti eri puolilla Espoota: Mankkaa, Tapiola,

Laajalahti, Kilo, Leppävaara, Haukilahti ja Espoon keskus. Lasten ryhmien määrää lisätään muutamalla ryhmällä vuonna 2024.

Vuonna 2024 jatketaan lisäksi tanssin erityisryhmän toimintaa. Toimintaan on osallistunut kymmenkunta noin 15–30-vuotiasta kehitysvammaista tanssijaa. Syksyllä 2024 tavoitteena on aloittaa muitakin erityisryhmiä.

Kouluikäisille järjestetään kesäleirit kesäkuun kahdella ensimmäisellä viikolla sekä syyslomaleiri lokakuussa. Leirit ovat kaikille avoimia, eivätkä vaadi aiempaa harrastustausta.

Laadukkaan toiminnan takaamiseksi ja kehittämiseksi panostetaan vuonna 2024 ohjaajien sitouttamiseen ja kouluttamiseen. Lasten ohjaajia koulutetaan pääsääntöisesti seuran koulutuslisenssin kautta. Apuohjaajat käyvät Voimisteluohjaajan Startti-koulutuksen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja heitä kannustetaan osallistumaan myös seuraaviin koulutuksiin. Apuohjaajista koulutetaan tulevia vastuuhjaajia ja heidän osaamisensa kehittämistä tuetaan myös esimerkiksi mentoroinnilla. Vastuuhjaajille ja aikuisten ohjaajille tarjotaan mahdollisuuksia lisäkouluttautumiseen. Aikuisten ohjaajille järjestetään noin kerran vuodessa koulutuspäivä, jossa on mukana joko ulkopuolinen tai seuran sisältä tuleva kouluttaja.

Yhteishengen luomiseksi ohjaajille järjestetään yhteisiä tapaamisia. Starttitapaamiset pidetään kevät- ja syyskausien alkuun ja näiden lisäksi järjestetään myös kauden keskellä esimerkiksi ohjaajakahveja joko livenä tai etänä. Ohjaajien pikkujoulut järjestetään loppuvuodesta. Ohjaajilta kysytään myös säännöllisesti toiveita ja palautetta.

Harrastetuntien välineistö tarkistetaan säännöllisesti ja tarpeen mukaan hankitaan sekä aikuisten että lasten tunneille uusia välineitä. Lasten tunneille hankitaan toimiva perusvälineistö kaikille kouluille, joilla lasten tunteja järjestetään. Perusvälineistö pitää sisällään muun muassa lattiamuotoja, hyppynaruja, palloja, hernepusseja ja kartioita. Muu hankittava välineistö riippuu tunnin sisällöstä, esim. Stara-voimistelussa myös vanteet ja nauhat.

Toimintaa kehittääksemme keräämme säännöllisesti palautetta kevät- ja syyskausien päätteeksi. Palautekyselyiden tulokset julkaistaan nettisivuilla ja palautteiden perusteella kehitetään toimintaa. Palautekyselyiden vastausprosenttia pyritään nostamaan esimerkiksi arvontojen avulla. Aikuisliikunnassa kokeillaan kausien aluksi niin sanottua reaaliaikaista palautteen antoa esimerkiksi liikuntapaikoilla olevien qr-koodien avulla. Näin osallistujat voivat antaa heti tunnin jälkeen palautetta ja pääsemme kehittämään toimintaa joustavammin, nopeammin ja osallistujien toiveet paremmin huomioiden.

Vuonna 2024 jatkamme mahdollisuuksien mukaan yhteistyötä Espoon kaupungin kanssa Töpinöiden järjestämisessä ja Lystiloikkaus-toiminnassa. Töpinät ovat maksutonta perheliikuntaa 2–8-vuotiaille lapsille vanhempineen. Lystiloikkaus on yhteistyössä liikuntatoimijoiden kanssa toteutettava osa varhaiskasvatusta, joka on tarkoitettu alle esiopetusikäisille Espoon varhaiskasvatuksen lapsille. Tavoitteena on lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen arjessa ja varhaiskasvatuksen henkilöstön liikuntaosaamista. Lystiloikkauksessa tarjoamme varhaiskasvatusyksiköille liikuntamaistiaisia heidän omissa tiloissaan.

4. Kilpatoiminta

4.1. Joukkuevoimistelu

Vuonna 2024 joukkuevoimistelun osalta tavoitteena on jatkaa kilpatoiminnan rakenteiden kehittämistä, lisätä laatua lasten valmennukseen ja lisätä työssä oppimista mentoroinnin avulla.

Ikäkausijärjestelmää kehitetään edelleen tarjoamaan kaikissa ikäluokissa kolmiportaisen taito- ja tavoitetason. Kolmiportaisuutta tullaan toteuttamaan myös resurssien (tilat, valmentajat) jaossa. Ikäkausijärjestelmän sisällä tehostetaan ikäkauden yhteisiä harjoituksia ja ikäkausien yli tapahtuvia ”idoli-harjoituksia”. Tapiola-linja vahvistaa SM-joukkueiden polkua seurassamme valmentaan urheilijoita kohti kansallista 8-10-vuotiaiden sarjasta lähtien. Vastuupalmentajien mentorointiprosessi aloitetaan kaikissa ikäluokissa.

Valmennuksen laatua lisätään yhteisillä opetussuunnitelmilla ja harjoitteilla, kouluttamalla valmentajia ja tehostamalla valmennustiimien toimintaa. Laadukkaan toiminnan takaamiseksi ja kehittämiseksi panostetaan vuonna 2024 erityisesti valmentajien sitouttamiseen ja kouluttamiseen. Valmentajia koulutetaan pääsääntöisesti seuran koulutuslisenssin kautta. Voimisteluliiton 1-tason koulutuksen läpikäyntiin kannustetaan tavoitteena 2 uutta tason suorittanutta valmentajaa. Apuvalmentajat käyvät Voimisteluohjaajan Startti-koulutuksen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja heitä kannustetaan osallistumaan myös seuraaviin koulutuksiin. Apuvalmentajista koulutetaan tulevia vastuupalmentajia ja heidän osaamisensa kehittämistä tuetaan myös esimerkiksi mentoroinnilla. Seura kouluttaa joukkuevoimistelun tuomareita säännöllisesti ja vaatimusten mukaisesti. Seuran tuomarit keräävät toiminnallaan arvokasta tietoa valmennuksen tueksi. Voimistelijoita sitoutetaan seuraan tarjoamalla heille mahdollisuutta tulla ohjaamaan ja valmentamaan oman voimistelu-uran ohessa tai sen jälkeen.

Yhteisöllisyyden lisäämiseksi järjestämme yhteisiä tapaamisia, vastuupalmentajien tapaamisia, valmentajavaihtoja sekä sisäisiä viriketreenejä. Välineistöä tarkistetaan ja tarpeen mukaan hankitaan uusia välineitä.

Lisenssivoimistelijoiden määrää pyritään nostamaan markkinoinnin avulla. Joukkuevoimistelun loppiaisleiri järjestetään tammikuun ensimmäisellä viikolla ja kesäleiri kesäkuun ensimmäisellä viikolla. Leirit ovat kaikille joukkueille tarkoitettuja. Mahdollisesti kokeilemme myös elokuun alussa ennen koulunalkua järjestettävää 3–5 päivän pituista leiriä.

Kilpapuolen yhteinen tuomaripäivä järjestetään ennen kilpailukauden alkua. Joukkueiden yhteisiä leiri- ja harjoituspäiviä järjestetään lisäämään yhteisöllisyyttä ja jakamaan osaamista.

Aktiivisesti toimiva vastuupalmentajista ja muista innokkaista valmentajista koostuva vastuupalmentustiimi (VVT) keskittyy joukkuevoimistelutoiminnan kehittämiseen. VVT kokoontuu kauden aikana keskustelemaan ajankohtaisista aiheista ja kehittämään toimintaa.

4.2. Tanssillinen voimistelu

Seurassa on kaksi tanssillisen voimistelun kilpailevaa ryhmää: LouhenNaiset ja Hehku. LouhenNaiset kilpailee yli 40-vuotiaiden sarjassa ja Hehku osallistuu kilpailuihin yli 20-vuotiaiden sarjassa. Vuonna 2024 perustamme kaksi lasten kilpailevaa tanssillisen voimistelun joukkuetta 8-11-vuotiaille sekä 11-15-vuotiaille.

5. Olosuhteet

Järjestämme toimintaa pääasiallisesti koulujen liikuntasaleissa sekä urheiluhalleilla. Koulutilanne on parantanut viime vuosista, kun koulujen remontit ovat valmistuneet. Seuralla on riittävästi salivuoroja käytössä etenkin harrasteliikunnassa, joilla tunneilla ei tarvita voimistelumattoa eikä kanveesia. Harrastustoiminnan pääpaino pidetään jatkossakin lähikouluilla. Haastetta aiheuttavat peruutukset koulujen oman käytön kuten ylioppilaskirjoitusten ja vanhojen tanssien vuoksi.

Joukkuevoimistelua varten olemme vuokranneet salin Forenomilta Otaniemestä. Sali on entisen palo-opiston tiloista, josta salin kutsumanimi POP tulee. Salissa on huippuvoimistelun edellyttämät joukkuevoimistelumatto ja kanveesi. Joukkuevoimistelun osalta matollisten vuorojen määrä ei riitä harrastajamäärien kasvattamiseen. Vuonna 2024 yksi päätavoitteista on löytää uusi tila, jossa on tarpeeksi tilaa niin kanveesille, oheisharjoittelulle kuin harrastustoiminnalle.

6. Viestintä

Vuoden 2024 viestinnässä keskitytään lisäämään näkyvyyttä. Jäsenistöä tiedotetaan säännöllisesti tulevista tapahtumista ja mahdollisista poikkeuksista. Käytössä on nettisivujen, Facebook-sivun, Instagramin, jäsenrekisterin sekä sähköpostitiedotteiden lisäksi myös ryhmäliikkujiensa oma WhatsApp-ryhmä. Jäsentiedotteita lähetetään noin kerran kuussa.

Seuran somekalenteriin aikataulutetaan tasaisesti julkaisuja, jotta TapVo on jatkuvasti esillä kanavissaan ja materiaali on kiinnostavaa. Sosiaalisessa mediassa nostetaan esille seuran monipuolinen tarjonta: eri ikäisten harrastetunnit, joukkuevoimistelu eri tasoilla sekä tanssillinen voimistelu.

7. Tapahtumat

Vuonna 2024 järjestämme aktiivisesti euran omia tapahtumia. Kaksi kertaa kaudessa järjestetään maksuton Perhepäivä, joka on 2-8-vuotiaille lapsille vanhempineen suunnattu avoin tapahtuma. Kevätkauden alussa järjestetään aikuisille ryhmäliikunnan TammiStartti ja syyskauden alussa SyysSpurtti. Aikuisten maksuttomissa starttitapahtumissa pidetään monipuolisia ryhmäliikuntatunteja ja esitellään seuran tuntitarjontaa. Lisäksi järjestämme useampia teematapahtumia kuten tanssimaraton, jumppamaraton, unelmien liikuntapäivä ja Espoo Päivä.

Kevät- ja syyskauden päätteeksi järjestämme voimistelunäytökset. Näytöksissä pääsevät esiintymään sekä harraste- että valmennusryhmät.

Keväällä ja syksyllä järjestetään kilpatoiminnan kisakatselmukset, joissa esitellään kilpailuohjelmat ennen kauden alkua, sekä kaksi kertaa vuodessa joukkuevoimistelun kilpailutapahtumat.

8. Tapiolan Voimistelijat 60 vuotta

Tapiolan Voimistelijat on perustettu vuonna 1964 eli vuonna 2024 seuran täyttää 60 vuotta. Juhlavuoden näytös järjestetään marras-joulukuussa Espoon kulttuurikeskuksen Tapiola-salissa. Juhlavuoden aikana tuodaan kuukausittain seuran historiaa sekä nykytilaa esille eri näkökulmista esim. tapahtumissa ja somessa.

9. Talous

Seuran varsinaisen toiminnan tuotot muodostuvat harrastepuolen voimistelumaksuista, valmennusmaksuista, valmennuksen kausimaksuista sekä muista tuotoista. Muita tuottoja ovat mm. omien leirien ja kilpailujen tuotot sekä näytöstuotot.

Seura saa myös tuloja jäsenmaksuista ja Espoon kaupungin avustuksista (perusavustus, koulutusavustus, vuokra-avustus jne). Etsimme myös aktiivisesti apurahoja ja tukia seuratoiminnan kehittämiseen.

Suurimmat kulut ovat ohjaajien, valmentajien ja toimihenkilöiden palkkakustannukset sekä tilavuokrat. Vuokrissa on otettu huomioon uuden oman voimistelutilan vuokratustannukset ja vastaavasti se on myös huomioitu kaupungin myöntämässä avustuksissa.