



## Muuramen Syke ry:n toimintasuunnitelma vuodelle 2018

### 1. TAUSTAA

Muuramen Syke ry (Syke) on heinäkuussa 2009 perustettu tanssiin ja voimisteluun keskittynyt liikuntaseura. Jäsenmäärä on kasvanut lyhyessä ajassa suureksi, tosin jäsenmäärän kasvu on viime vuosina tasoittunut ja vuonna 2018 sen arvioidaan olevan lähestulkoon sama kuin vuonna 2017. Seuralla on ohjaajien lisäksi kaksi palkattua työntekijää; toiminnanjohtaja sekä toinen työntekijä, jonka nimike muutettiin vuonna 2017 lasten nuorten liikunnan kehittäjästä seuratyöntekijäksi. Seuran hallitus eli johtokunta tekee vapaaehtoista talkootyötä.

Jäsenmäärä vuoden 2017 lopussa: 1046 josta aikuisia 301 ja lapsia 745

### 2. ARVOT, TOIMINTA-AJATUS ja TAVOITTEET

Vuonna 2018 Syke tulee jatkamaan helmikuussa 2017 määritettyjen arvojen toiminta-ajatuksen ja tavoitteiden mukaista toimintaa.

#### 2.1 Arvot

Liikunnanilo  
Terveys ja hyvinvointi  
Yhteisöllisyys  
Vastuullisuus

#### 2.2 Toiminta-ajatus

Muuramen Syke ry:n toiminta-ajatuksena on tarjota muuramelaisille ja lähialueilla asuville mahdollisuus voimistelu- ja tanssiliikunnan harrastamiseen ja kilpailutoimintaan lähellä kotia. Syke tarjoaa voimistelu- ja tanssiliikunnan iloa vauvasta vaariin liikuntaseuran edullisin hinnoin. Monipuolisella tarjonnalla Syke pyrkii laajentamaan ja vahvistamaan käsitystä voimistelusta ja tanssista perusliikuntamuotona ihan kaikille. Toiminta-ajatukseseen kuuluu olennaisena osana

jatkuva uudistuminen jäsenten toiveita huomioiden, ohjaajien kouluttaminen ja yhteisöllisyyden tukeminen. Syke toimii kotiseurana, jonka toimintaan on helppo tulla tutustumaan ja jäädä mukaan. Syke tukee jäsentensä kasvua liikkuvaan ja terveelliseen elämäntapaan.

## 2.3 Yleiset tavoitteet

- **Laadukas tarjonta niin harraste- kuin kilpailu- ja valmennusryhmissä**
- **Seuran tunnettuuden lisääminen voimistelu- ja tanssiseurana**
- **Jäsenkunnan pysyvyyden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen**
- **Voimistelun tunnettuuden lisääminen perusliikuntamuotona**

## 3. TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2018

### 3.1 Ryhmät

Kevätkaudella 2018 jatkuvat syksyllä 2017 aloittaneet lasten ja aikuisten ryhmät muutamien aikataulu yms. poikkeuksin. Kouluikäisten joukkuevoimisteluryhmät sekä muutama tavoitteellisista tanssiryhmistä kokoontuvat kahdesta neljään kertaa viikossa, muut ryhmät kerran viikossa.

Lasten liikuntaryhmiä on vuoden 2018 alkaessa yhteensä 48 ryhmää. Lasten ryhmät pidetään eri koulujen liikuntasaleissa. Toimintaa on myös Muuramen ulkopuolella yhteistyössä paikallisten liikuntaseurojen kanssa, esimerkiksi Muuratsalossa yhteistyössä Säynätsalon Riennon kanssa, Jyväskylässä yhteistyössä Jaguars Spirit Athletes ry JSA:n kanssa ja Korpilahdella yhteistyössä Korpilahden Pyrinnön kanssa. Kaikki lapsiharrastajat ovat samalla myös seuran jäseniä. Tavoitteellisessa ryhmässä mukana olevat lapset saavat 20 % alennuksen sen harrasteryhmän kausimaksusta, jossa ovat mukana. Syke voi myös myöntää harkinnanvaraisesti vuodessa muutamia vapaapaikkoja taloudellisesti haastavassa tilanteessa olevien perheiden lapsille.

Aikuisten terveystoimintaryhmiä Sykkeellä on vuoden 2018 alkaessa reilu 20, joista kahvakuula pidetään ulkona ja muut tunnit eri koulujen liikuntasaleilla sekä Muuramen Kulttuurikeskuksella. Toimintaa tarjotaan pääasiassa seuran jäsenille. Kesäjummat ja joulun ajan kinkkujummat tekevät tähän poikkeuksen, eli näillä tunneilla voivat käydä myös ei-jäsenet tutustumassa toimintaan kertamaksun muodossa. Tällä tavoin seura markkinoi toimintaansa uusille potentiaalisille jäsenille. Seniori-ikäisten tunneilla jäsenmaksu sisältyy kausimaksun hintaan, muilla tunneilla käyvät maksavat jäsenmaksun osallistumismaksun päälle.

Maksuton tutustuminen on nykyisin mahdollista viiden (5) kerran kokeilukortilla, joka tulee noutaa toimistolta. Alennusryhmät Sykkeellä ovat: työttömät, opiskelijat, koululaiset, kotiäidit ja -isät sekä eläkeläiset. Heille tarjotaan mahdollisuutta osallistua normaalihintoihin edullisemmin. Kesällä seuran toiminta ei lopu, vaan

tuntitarjonta siirtyy ulos. Myös lapsille pyritään saamaan kesäkaudelle toimintaa, erityisesti tavoitteelliset ryhmät harjoittelevat myös kesäkaudella.

Muuramen kunnan strategisissa painopisteissä 2016-2021 yksi läpileikkaava teema on Liikkuva Muurame -toiminta. Tähän liittyen pyritään vuonna 2018 jatkamaan 2017 alkanutta yhteistyötä Muuramen kunnan kanssa Liikkeelle Muuramessa -ryhmällä, jossa tavoitteena on tavoittaa niitä kuntalaisia, jotka aiemmin eivät ole harrastaneet liikuntaa, ja tutustuttaa heitä eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin.

Lasten ryhmissä on tärkeintä liikunnan ilo ja harrastaminen. Tanssi- ja voimisteluryhmissä myös esiintyminen on toivottavaa, ja kilpailemiseenkin kannustetaan. Tavoitteena on, että kaikki voimistelu- ja tanssiryhmät ovat mukana keväällä järjestettävässä Sykkeen kevätnäytöksessä, Sykähdyksessä. Lapsille voidaan järjestää myös erilaisia kursseja tarpeen mukaan, esimerkkeinä voidaan mainita luistelukoulu ja kesätanssikurssit sekä voimistelun ja tanssin leiripäivät.

Vuonna 2018 Sykkeessä edellisen vuoden tavoin on myös kilpailuihin tähtääviä lasten ja nuorten voimistelu- sekä tanssiryhmiä; cheerdance-ryhmät Dione, Devotion ja Dazzling, jotka järjestetään yhteistyössä Jaguars Spirit Athletes ry:n kanssa sekä nuorten ja aikuisten cheerdance-joukkue Dynamic. Voimistelun puolella joukkuevoimisteluryhmät Rubiinit 8-10v. Safiirit 10-12v ja Kvartsit 12-14v. sekä tanssillisen voimistelun Flow tähtäävät kilpailuihin. Aikuisten esiintyviä ja kilpailevia ryhmiä on kaksi; showtanssiryhmä Ladies IN! ja naisten tanssillisen voimistelun ryhmä Sykettäret.

Normaaliin aikuisten viikkokalenteriin tulee aina tarvittaessa tai kysynnän mukaan lisäksi erilaisia teematunteja sekä -kursseja, jotka voivat liittyä perusviikkotuntitarjontaan tai olla jotain ihan muuta. Joulun aikaan pidetään erilaisia kinkunsulatusjumppamaratoneja ja vastaavaa menoa pyritään järjestämään myös pääsiäisen tienoilla. Tarjontaan voidaan ottaa myös erilaisia liikunnallisia tai tanssillisia kursseja mikäli vaikuttaa siltä, että kurssille saadaan tarpeeksi mukaan osallistujia.

Syke toteuttaa jäsenkyselyjä ja mielipidekartoituksia säännöllisin väliajoin. Seuran nettisivujen kautta voi kuka tahansa antaa palautetta ja tehdä sen halutessaan nimettömästi.

Liikuntaryhmiä seurataan vuoden aikana, tarpeen ja kysynnän mukaan voidaan perustaa uusia ja toisaalta kannattamattomia ryhmiä ei voida pitää kalenterissa.

### **3.2 Tapahumat**

Sykkeen toimintavuoden suurin tapahtuma on kevätinäytös **Sykähdyks**, jonka toteutuksesta ja suunnittelusta vastaa oma työryhmä. Sykähdyksen järjestämiseen olisi hyvä saada joukkueita / talkoolaisia paremmin mukaan ja tätä mietitään työryhmässä. Lisäksi kahvion järjestäminen annetaan omana projektinaan sovitulle porukalle. Näytöksessä on mukana sekä lasten että aikuisten ryhmät. Syke on mukana myös muissa tapahtumissa, joihin osallistuminen tai joiden järjestäminen katsotaan mielekkääksi. Esimerkkeinä Stara-tapahtumat sekä yhteistyö kunnan, Keslin ja muiden seurojen kanssa.

Nuorten tanssiryhmien Pikkujoulushow on ollut suosittu tapahtuma ja se järjestetään mahdollisuuksien mukaan myös joulun 2018 korvilla. Pikkujoulushown on tarkoitus olla tanssiryhmien itsenäisesti järjestämä tapahtuma. Samoin voimistelun puolella on muodostunut perinteeksi voimistelijoiden joulunäytös, joka pyritään toteuttamaan kilpa- ja valmennusryhmien kesken talkoilla.

Vuonna 2019 Syke täyttää kymmenen vuotta. Juhlavuosi on tarkoitus käynnistää tammikuussa 2019 järjestettävällä Sykkeen omalla tanssisadulla, jonka suunnitteleminen aloitetaan hyvissä ajoin vuoden 2018 puolella. Tulevaa juhluvuotta suunnitellaan muutenkin vuoden 2018 aikana.

Kesäkuussa 2018 Muuramen Syke osallistuu voimistelun suur tapahtumaan Suomi Gymnaestradaan Turussa. Mukaan lähdetään kolmeen eri kenttäohjelmaan: 7-12-vuotiaiden Salaperäiseen labyrinttiin, yläkouluikäisten ja sitä vanhempien Energian ympäröimään sekä aikuisten naisten Elämän voimaan. Tavoite on saada mukaan 30 osallistujaa.

Lisäksi Sykkeen kilpailevat ryhmät osallistuvat vuoden aikana moniin erilaisiin kilpailutapahtumiin joukkuevoimistelussa, tanssillisessa voimistelussa, cheertanssissa ja showtanssissa.

### **3.3 Varainhankinta**

Vuonna 2018 varainhankinta on pääasiassa joukkueiden omaa varainhankintaa. Varainhankinta toimii myös seuran toiminnan markkinointina ja esilletuomisena. Varainhankinnan avulla pyritään kattamaan myös Suomi Gymnaestradaan osallistuvien ohjaajien ja huoltajien tapahtumakuluja. Varainhankinnan muodot hyväksytetään aina seuran hallituksessa. Näin varmistutaan siitä, että varainhankinta on linjassa Sykkeen arvojen, tavoitteiden ja toiminta-ajatuksen kanssa.

### **3.4 Koulutus**

Toiminnan laadussa ohjaajien koulutus on yksi tärkeimmistä osa-alueista. Koulutukseen panostetaan jatkuvasti ja tavoitteena on tarjota kullekin ohjaajalle yksi hänen ohjaustyötään tukeva koulutus/ideointipäivä tms. vuodessa. Jos ohjaustyö ostetaan esim. toiselta seuralta tai toiminimellä toimivalta ohjaajalta, ei koulutusetu koske heitä. Lasten voimisteluryhmien ohjaajilla olennaisena perustana koulutukselle on Voimisteluliiton voimistelukoulutukset. Sisäinen koulutus ja toisilta oppiminen ovat jatkossakin tärkeitä koulutuksen muotoja.

### **3.5 Talous**

Seuran kassassa tulee olla riittävä määrä varoja toiminnan kulujen kattamiseen, vaikka voittoa liikuntaseura ei voi eikä saa tuottaa. Yksi erittäin tärkeä tukimuoto seuroille on ollut Veikkausvaroin rahoitettu Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä Seuratuki, jota on haettu vuosittain ja jota on Sykkeelle myös myönnetty kaikkina aiempina toimintavuosina. Vuodelle 2018 seuratukea ei haeta, sillä sen hakemiseen pitäisi olla uusi hanke, joka täyttää Opetus- ja kulttuuriministeriön asettamat ehdot. Vuosi 2018 on muuten Sykkeessä

perustoiminnan vuosi ja katseet sekä suunnitelmat suuntautuvat vuoteen 2019. Syke hakee kuitenkin toimintansa rahoittamiseen aktiivisesti muita tukia.

### **3.6 Yhteistyö**

Muuramen Syke tekee mielellään yhteistyötä eri tahojen kanssa. Vuoden 2018 yhteistyöstä on jo osittain kerrottu kohdassa 3.1.

Yhteistyötahoista voidaan erikseen mainita Muuramen kunta, Keski-Suomen Liikunta Kesli ry, Suomen Voimisteluliitto, Muuramen seurakunta ja liikuntaseuroista Muuramen Yritys ry, Jaguars Spirit Athletes ry sekä sisarusseurat-yhteisö. Yhteisöön kuuluu Jyvässeudun alueella toimivat voimisteluseurat Muuramen Syke, Palokan ILO Voimistelu ja liikunta, Tanssi- ja voimisteluseura Illusion, Tikkakosken Voimistelu ja Liikunta sekä Jyväskylän naisvoimistelijat. Yhteistyöhön kuuluu mm. tapaamisia, yhteisiä koulutuksia, yhteiskyytejä mm. koulutuksiin ja kilpailuihin, ohjaajavaihtoa sekä yhteiset Facebook-sivut Jyvässeudun voimistelutarjonta.

### **4. SEURAN LUOTTAMUSHENKILÖT**

Sykkeen luottamushenkilöitä ovat hallituksen jäsenet: puheenjohtaja, varapuheenjohtaja sekä hallituksen jäsenet. Hallitus kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa ajankohtaisten asioiden äärelle ja keskustelee viikoittain seuran toimintaan liittyvistä asioista sähköpostitse ja puhelimitse sekä pilvitallennuspalvelun avulla.

Hallitustyöhön kuuluu erilaiset työryhmät, joissa pienempi porukka keskittyy oman työryhmänsä aihepiiriin. Työryhmien toimivuutta ja kokoonpanoja sekä sisältöjä tarkastellaan vuosittain ja myös vuoden 2018 alussa työryhmät tullaan päivittämään tarkoituksenmukaisiksi.

Seuran luottamushenkilöt kokoontuvat vuosittain, myös vuoden 2018 alussa suunnittelu- ja perehdytystilaisuuteen.

### **5. HENKILÖKUNTA**

Sykkeen henkilökunta muodostuu toiminnanjohtajasta, seuratyöntekijästä, talkootyöntekijöistä, vapaaehtoisista liikunnan ohjaajista sekä palkatuista liikunnan ohjaajista. Vakituksia ohjaajia seurassa on 42 ja lisäksi useita apuohjaajia. Myös uusia ohjaajia rekrytoidaan tarpeen mukaan.

### **6. HAASTEITA**

Toimintakaudella 2018 suurimpia haasteita ovat mm.

- osallistumismaksujen pitäminen edullisina
- pätevien ja sitoutuneiden ohjaajien rekrytointi sekä sijaisten löytyminen tarvittaessa
- joukkuevoimisteluvälmentäjien rekrytoiminen
- salivuorojen yhteensovittaminen
- talkoolaisten saaminen eri tapahtumiin
- nuorten pitäminen mukana toiminnassa

## 7. TAVOITTEITA VUODELLE 2018

Toimintakaudella 2018 tavoitteena on toiminnan vakauttaminen ja perustehtävään keskittyminen. Tavoitteena on myös jäsenmäärän pitäminen nykyisellä tasolla, jatkuvuuden turvaaminen sekä kilpailutoiminnan kehittäminen halukkaille. Vuonna 2018 Muuramen Syke suunnittelee jo vuonna 2019 koittavaa juhluvuotta.

Edellisinä vuosina eteenpäin vietyä työryhmätoimintaa hallituksen työskentelyn kehittämiseksi jatketaan ja tarkastellaan, jotta siitä saadaan aidosti seuratyöntekijöiden työtä ja seuran toimintaa tukevaa. Tavoitteena on myös saada toimintaan mukaan uusia valmentajia KiVa-joukkueisiin, löytää uusia, innostuneita apuohjaajia ja sekä kehittää jojo- eli joukkueenjohtajatoimintaa.

Tavoitteena on myös lisätä seuratyöntekijän työtunteja vuoden aikana niin, että toiminnanjohtajan vastuulta siirtyisi pois tanssijoukkueiden vastuuta ja tätä kautta hänelle saataisiin lisää aikaa hoitaa seuran hallintoa. Tähän liittyen tehdään kesällä 2018 väli tilinpäätös, josta nähdään kuinka paljon seuratyöntekijän työtunteja on mahdollista kasvattaa. Todennäköisesti syksyllä 2018 on aiheellista nostaa maltillisesti lasten ja nuorten harrasteryhmien osallistumismaksuja ja tätä kautta kattaa kasvavat kulut.

**Hyvällä sykkeellä vuoteen 2018!**

