



Muuramen Syke ry:n toimintasuunnitelma vuodelle 2019

1. TAUSTAA

Muuramen Syke ry (Syke) on heinäkuussa 2009 perustettu tanssiin ja voimisteluun keskittynyt liikuntaseura. Viime vuosina jäsenmäärän kasvu on tasoittunut ja vuonna 2019 sen arvioidaan jonkin verran pienempi kuin vuonna 2018. Seuralla on ohjaajien lisäksi kaksi palkattua työntekijää; toiminnanjohtaja sekä seuratyöntekijä. Seuran hallitus tekee vapaaehtoista talkootyötä.

Jäsenmäärä vuoden 2018 lopussa: 1006 josta aikuisia 290 ja lapsia 716

2. ARVOT, TOIMINTA-AJATUS ja TAVOITTEET

Vuonna 2019 Syke tulee jatkamaan määriteltyjen arvojen, toiminta-ajatuksen ja tavoitteiden mukaista toimintaa. Syke viettää myös 10-vuotisjuhlavuottaan vuonna 2019.

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**
- **Tapahtumien järjestäminen**
- **Vapaaehtoisten mukaan saaminen eri toimintoihin ja tapahtumiin**
- **Näkyminen paikallisessa mediassa**

3. TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2019

3.1 Ryhmät

Kevätkaudella 2019 jatkuvat syksyllä 2018 aloittaneet lasten ja aikuisten ryhmät muutamien aikataulu yms. poikkeuksin. Kouluikäisten joukkuevoimistelun ja tanssillisen voimistelun ryhmät sekä muutama tavoitteellisista cheertanssiryhmistä kokoontuvat kahdesta neljään kertaa viikossa, muut ryhmät kerran viikossa.

Lasten liikuntaryhmiä on vuoden 2019 alkaessa reilut 40 ryhmää. Lasten ryhmät pidetään eri koulujen liikuntasaleissa. Toimintaa on myös Muuramen ulkopuolella yhteistyössä paikallisten liikuntaseurojen kanssa, esimerkiksi Säynätsalossa yhteistyössä Säynätsalon Riennon kanssa ja Jyväskylässä yhteistyössä Jaguars Spirit Athletes ry JSA:n kanssa.

Kaikki lapsiharrastajat ovat samalla myös seuran jäseniä. Syke voi myös myöntää harkinnanvaraisesti muutamia vapaapaikkoja taloudellisesti haastavassa tilanteessa olevien perheiden lapsille tai antaa alennusta paljon seurassa harrastavan lapsen osallistumismaksuista.

Aikuisten terveystoimintaryhmiä Sykkeellä on vuoden 2019 alkaessa 20, joista kahvakuula pidetään ulkona ja muut tunnit eri koulujen liikuntasaleilla sekä Muuramen Kulttuurikeskuksella. Toimintaa tarjotaan pääasiassa seuran jäsenille. Kesäjumppat ja joulun ajan kinkkujumppat 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 mahdollista kuukauden voimassa olevalla viiden (5) kerran kokeilukortilla, joka tulee noutaa Sykkeen toimistolta. Alennusryhmät Sykkeellä ovat: työttömät, opiskelijat, koululaiset, kotiäidit ja -isät sekä eläkeläiset. Heille tarjotaan mahdollisuutta osallistua normaaleja hintoja 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 suhtaudumme positiivisesti vuonna 2017 alkaneeseen yhteistyöhön Muuramen kunnan kanssa: Liikkeelle Muuramessa -ryhmän tarkoituksena on tavoittaa niitä kuntalaisia, jotka aiemmin eivät ole harrastaneet liikuntaa,

ja tutustuttaa heitä eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin. Liikkeelle Muuramessa -ryhmä on toteutuksessa myös vuonna 2019.

Lasten ryhmissä tärkeintä on 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 keväänäytöksessä, Sykähdyksessä. Lapsille voidaan järjestää myös erilaisia kursseja tarpeen mukaan, esimerkkeinä voidaan mainita kesätanssikurssit sekä voimistelun ja tanssin leiripäivät.

Vuonna 2019 Sykkeessä kilpailuihin tähtääviä lasten ja nuorten voimistelu- sekä tanssiryhmiä on viisi. Cheertanssin puolella Devotion ja Dazzling, jotka järjestetään yhteistyössä Jaguars Spirit Athletes ry:n kanssa. Syke toimii cheertanssissa niin sanottuna kasvattajaseurana ja SM-tasolle siirryttäessä joukkueet siirtyvät JSA:n alaisuuteen (kuten Dione ja Dynamic vuoden 2019 alusta). Joukkuevoimistelun puolella Opaalit 8-10v ja Rubiinit 10-12v. sekä tanssillisen voimistelun joukkue Kromit 10-14v. 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 kinkunsulatusjuppia ja vastaavaa menoa pyritään järjestämään myös pääsiäisen tienoilla. Tarjontaan voidaan ottaa myös erilaisia liikunnallisia tai tanssillisia kursseja, mikäli vaikuttaa siltä, että kurssille saadaan tarpeeksi 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 ryhmiä ja toisaalta kannattamattomia ryhmiä lakkauttaa.

3.2 Tapahtumat

Sykkeen toimintavuoden suurin tapahtuma on keväänäytös **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 esiintymässä lasten tanssi- ja voimisteluryhmät sekä aikuisten kilpailevat ryhmät. Syke on mukana myös muissa tapahtumissa, joihin osallistuminen tai joiden järjestäminen katsotaan mielekkääksi. Esimerkkeinä Stara-tapahtumat sekä yhteistyö kunnan, KesLin (Keski-Suomen Liikunta ja Urheilu) ja muiden seurojen kanssa.

Nuorten tanssiryhmien Pikkujoulushow on ollut suosittu tapahtuma ja se järjestetään mahdollisuuksien mukaan myös joulun 2019 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 joulukuun alussa.

Vuonna 2019 Syke täyttää kymmenen vuotta. Juhlavuosi on tarkoitus käynnistää tammikuussa 2019 järjestettävällä Sykkeen omalla tanssisadulla. Juhlavuoden aikana järjestetään myös monia muita pienempiä tapahtumia ja tempauksia, mm. Sykkeen historiaa esittelevä Tanssiva kirjasto -tapahtuma.

Heinäkuussa 2019 Muuramen Syke osallistuu voimistelun suurtapahtumaan World Gymnaestradaan Itävällan Dornbirnissä. Mukaan lähtee 11 jäsentä, joiden voimin osallistutaan kahteen eri kenttäohjelmaan: Energian ympäröimään sekä Elämän voimaan.

Syyskaudella 2019 Syke järjestää ensimmäisen voimistelun STARA-tapahtuman ja tämän yhteydessä 8-10-vuotiaiden joukkuevoimistelun kilpailun. Tapahtuma on osa Sykkeen 10-vuotisjuhlatapahtumia.

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

3.3 Varainhankinta

Vuonna 2019 varainhankinta on pääasiassa joukkueiden omaa varainhankintaa. Juhlavuoden aikana järjestettävät tapahtumat, kuten voimistelun STARA-tapahtuma on seuran varainhankintaa. Varainhankinta toimii seuran toiminnan markkinointina ja esilletuomisena. 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 Sykkeelle on ollut Veikkausvaroin rahoitettu Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä Seuratuki, jota haetaan myös vuodelle 2019. Tuki kohdistuu lasten ja nuorten toiminnan kehittämiseen ja aiemmin onnistuneesti Kasva seurassa -hankkeeseen. Syke hakee toimintansa rahoittamiseen aktiivisesti myös muita tukia.

3.6 Yhteistyö

Muuramen Syke tekee mielellään yhteistyötä eri tahojen kanssa. Vuoden 2019 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 Muuramen lukio. Lukioyhteistyön avulla saamme nuorten toiveita esille ja kohdennettua toimintaa kyseiselle ikäryhmälle mieleiseen suuntaan. Lisäksi Syke tekee ahkerasti yhteistyötä lähialueen muiden voimisteluseurojen kanssa. Onkin muodostunut sisarusseurat-yhteisö. Yhteisöön kuuluu Muuramen Syke, Palokan ILO

Voimistelu ja liikunta, Tanssi- ja voimisteluseura Illusion, Tikkakosken Voimistelu ja Liikunta sekä Jyväskylän naisvoimistelijat. Yhteistyöhön kuuluu mm. tapaamisia, yhteisiä koulutuksia, yhteiskyntejä mm. koulutuksiin ja kilpailuihin, ohjaajavaihtoa sekä yhteiset Facebook-sivut Jyvässeudun voimistelutarjonta.

4. SEURAN LUOTTAMUSHENKILÖT

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

5. HENKILÖKUNTA

Sykkeen henkilökunta muodostuu toiminnanjohtajasta, seuratyöntekijästä, talkootyöntekijöistä, vapaaehtoisista liikunnan ohjaajista sekä palkatuista liikunnan ohjaajista. Vakituksia ohjaajia seurassa on 40 ja lisäksi useita apuohjaajia. Myös uusia ohjaajia rekrytoidaan tarpeen mukaan.

6. HAASTEITA

Toimintakaudella 2019 suurimpia haasteita ovat mm.

- toiminnanjohtajan työvapaa ja mahdollinen vaihtuminen
- osallistumismaksujen pitäminen edullisina
- pätevien ja sitoutuneiden ohjaajien rekrytointi sekä sijaisten löytyminen tarvittaessa
- joukkuevoimisteluvälmentäjien rekrytoiminen
- salivuorojen yhteensovittaminen
- talkoolaisten saaminen eri tapahtumiin
- nuorten aktivointi ja pitäminen mukana seuran toiminnassa
- ensimmäisen kilpailutapahtuman järjestäminen

7. TAVOITTEITA VUODELLE 2019

Toimintakaudella 2019 tavoitteena on toiminnan vakauttaminen toiminnanjohtajan mahdollisen vaihtumisen myötä ja perustehtävään keskittyminen. Tavoitteena on myös jäsenmäärän pitäminen lähellä nykyistä tasoa, jatkuvuuden turvaaminen sekä kilpailutoiminnan kehittäminen halukkaille.

Vuonna 2019 Muuramen Syke viettää 10-vuotisjuhlavuotta, jonka aikana järjestetään erilaisia tapahtumia ja tempauksia. Näiden avulla pyritään olemaan esillä paikallisessa mediassa, tavoitteena on saada näkyvyyttä sekä voimistelun ja tanssin, mutta myös seuran 10-vuotisen taipaleen vuoksi.

Tavoitteena on saada vuonna 2018 uusitut hallituksen asiantuntijaroolit käytäntöön tehokkaasti, jotta niistä saadaan aidosti seuratyöntekijöiden työtä ja seuran toimintaa tukevat. Tavoitteena on myös saada toimintaan mukaan uusia valmentajia KiVa-joukkueisiin, löytää uusia, innostuneita apuohjaajia ja sekä kehittää jojo- eli joukkueenjohtajatoimintaa.

Vuoden 2019 aikana tavoitteena on saada nuorten ääni seurassa kuuluviin paremmin ja sitä kautta vähentää drop out -ilmiötä sekä aktivoida yhä useampia nuoria liikkumaan.

Hyvällä Sykkeellä juhlavuoteen 2019!