

MUURAMEN  
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!



# Muuramen Syke ry:n toimintasuunnitelma vuodelle 2020

## Sisällysluettelo

1. TAUSTAA.....	2
2. ARVOT, TOIMINTA-AJATUS ja TAVOITTEET.....	2
2.1 Arvot.....	2
2.2 Toiminta-ajatus .....	2
2.3 Yleiset tavoitteet.....	2
3. TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2020 .....	3
3.1 Ryhmät.....	3
3.1.1 Kilpailevat ryhmät.....	4
3.2 Tapahtumat .....	4
3.3 Varainhankinta .....	5
3.4 Koulutus .....	5
3.5 Talous.....	5
3.6 Yhteistyö.....	6
4. SEURAN LUOTTAMUSHENKILÖT.....	6
5. HENKILÖKUNTA.....	6
6. HAASTEITA .....	7
7. TAVOITTEITA VUODELLE 2020.....	7

## 1. TAUSTAA

Muuramen Syke ry (Syke) on heinäkuussa 2009 perustettu tanssiin ja voimisteluun keskittynyt liikuntaseura. Jäsenmäärä on kasvanut lyhyessä ajassa suureksi, mutta viime vuosina kasvu on tasoittunut ja vuonna 2020 sen arvioidaan olevan lähestulkoon sama kuin vuonna 2019.

Seuralla on ohjaajien lisäksi kaksi palkattua työntekijää; toiminnanjohtaja sekä seuratyöntekijä. Seuran hallitus tekee vapaaehtoista talkootyötä.

## 2. ARVOT, TOIMINTA-AJATUS ja TAVOITTEET

Vuonna 2020 Syke tulee jatkamaan määriteltyjen 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-ajatuksen 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 maltillinen kasvattaminen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen

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

### 3. TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2020

#### 3.1 Ryhmät

Kevätkaudella 2020 jatkuvat syksyllä 2019 aloittaneet lasten ja aikuisten ryhmät muutamien aikataulu yms. poikkeuksin. Kouluikäisten joukkuevoimistelun ja cheertanssin tavoitteellisesti harrastavat joukkueet kokoontuvat kolmesta neljään kertaa viikossa ja muutama harrasteryhmä kahdesti viikossa, muut ryhmät kerran viikossa.

Lasten liikuntaryhmiä on vuoden 2020 alkaessa hieman vajaa 40 ryhmää. Lasten ryhmät pidetään eri koulujen liikuntasaleissa. Toimintaa on myös Muuramen ulkopuolella ja osa näistä toteutetaan yhteistyössä paikallisten liikuntaseurojen kanssa, esimerkiksi Muuratsalossa yhteistyössä Säynätsalon Riennon kanssa. Muuratsalon lisäksi toimintaa on myös Korpilahdella.

Kaikki lapsiharrastajat ovat samalla myös seuran jäseniä.

Vuonna 2020 Sykkeellä on käytettävissä 560 euroa erityisavustusta vähävaraisten perheiden liikuntaharrastuksen tukemiseen. Tuen avulla seura voi tarjota helpotusta harrastamisen kausimaksuun tai tarjota vapaapaikkaa.

Aikuisten terveystuokuntaryhmiä Sykkeellä on vuoden 2020 alkaessa noin 20, joista kahvakuula pidetään ulkona ja muut tunnit eri koulujen liikuntasaleilla sekä Muuramen Kulttuurikeskuksella. Viikkotuntitoimintaa tarjotaan pääsääntöisesti seuran jäsenille. Kertamaksulla käyvät, sekä kesäjumppat ja joulun ajan kinkkujumppat tekevät tähän poikkeuksen, eli näillä tunneilla voivat käydä myös ei-jäsenet tutustumassa toimintaan kertamaksun muodossa. Seniori-ikäisten tunneilla jäsenmaksu sisältyy kausimaksun hintaan, muilla tunneilla ja koko kauden kestäville kurssimuotoisilla tunneilla käyvät maksavat jäsenmaksun osallistumismaksun päälle.

Maksuton tutustuminen on mahdollista kuukauden voimassa olevalla viiden 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. Alkukesällä 2020 tavoitteena on järjestää leiritoimintaa esim. voimistelijoille.

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 tarkoitus toteuttaa myös vuonna 2020.

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 kevätnäytöksessä, Sykähdyksessä. Lapsille voidaan järjestää myös erilaisia kursseja tarpeen mukaan, esimerkkeinä voidaan mainita kesän tanssikurssit sekä voimistelun ja tanssin leiripäivät.

### **3.1.1 Kilpailevat ryhmät**

Vuonna 2020 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. Joukkuevoimistelun puolella Opaalit 8-10v, Safiirit 10-12v. ja Rubiinit 12-14v. 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 kinkunsulatusjumppia. Tarjontaan voidaan ottaa myös erilaisia liikunnallisia tai tanssillisia kursseja, mikäli vaikuttaa siltä, että kurssille saadaan tarpeeksi osallistujia.

Syke toteuttaa jäsenkyselyjä ja mielipidekartoituksia. 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 kevätinäytös Sykähdyks, jonka toteutuksesta ja suunnittelusta vastaa oma työryhmä. Lisäksi kahvion järjestäminen annetaan omana projektinaan sovitulle porukalle. Näytöksessä ovat 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 2020 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.

Syys- ja kevätkaudella 2020 sykkeen tavoitteena on järjestää STARA-tapahtuma, ja alkuvuonna 2020 hakea kilpailujen järjestäjäksi joukkuevoimistelukisoihin syksyille 2021.

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

Kevätkauden- ja syyskauden alussa 2020 panostetaan kauden aloittavaan tapahtumaan, jonka tavoitteena on seuran tunnetuksi tekeminen ja maltillinen jäsenmäärän kasvu.

### **3.3 Varainhankinta**

Vuonna 2020 varainhankinta on pääasiassa joukkueiden omaa varainhankintaa. Lisäksi seuran omana varainhankintana toteutetaan mm. STARA-tapahtumat ja kevätnäytös Sykähdytys. Varainhankinta toimii myös seuran toiminnan markkinointina ja esilletuomisena. Varainhankinnan muodot hyväksytetään aina seuran hallituksessa. Näin varmistetaan 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. Haettavan seuratuon avulla on myös tarkoitus panostaa erityisesti ohjaajien kouluttamiseen vuoden 2020 aikana.

### **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 Sykkeelle usein ja myös myönnetty aiempina toimintavuosina. 2018 vuonna tukea ei haettu lainkaan, kun taas Vuodelle 2019 seuratukea haettiin lasten ja nuorten toiminnan kehittämiseen, mutta tuolloin tuke ei saatu. Syke hakee toimintansa rahoittamiseen aktiivisesti myös muita tukia.

Vuodelle 2020 seuratukea haetaan, mikäli se katsotaan tarpeelliseksi toiminnan kehittämiseksi, seuratuki ei ole ns. ylimääräistä rahaa, vaan se tulee käyttää kohdennetusti myönnettyyn kehittämistoimintaan.

2020 Syke ottaa käyttöön taloushallintaa helpottavan järjestelmän, jotta talouden seuranta olisi entistä ajantasaisempaa.

### **3.6 Yhteistyö**

Muuramen Syke tekee mielellään yhteistyötä eri tahojen kanssa. Vuoden 2020 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 ja Jaguar Spirit Athletes. Lisäksi Syke tekee ahkerasti yhteistyötä lähialueen muiden voimistelu-seurojen kanssa. Seurojen väliseen yhteistyöhön kuuluu mm. tapaamisia, yhteisiä koulutuksia, yhteiskyytejä mm. koulutuksiin ja kilpailuihin, ohjaajavaihtoa sekä yhteiset Facebook-sivut Jyvässeudun voimistelutarjonta.

## **4. SEURAN LUOTTAMUSHENKILÖT**

Sykkeeseen 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. Hallituksen jäsenet tekevät työnsä talkootyönä seuralle.

Vuonna 2020 Syke vertailee erilaisia projektinhallinnan työkaluja ja ottaa käyttöön tarpeitaan vastaavan sopivan työkalun.

## **5. HENKILÖKUNTA**

Sykkeeseen henkilökunta muodostuu toiminnanjohtajasta, seuratyöntekijästä, talkootyöntekijöistä, vapaaehtoisista liikunnan ohjaajista sekä palkatuista liikunnan ohjaajista. Vakituksia ohjaajia seurassa on noin 45 ja lisäksi useita apuohjaajia. Myös uusia ohjaajia rekrytoidaan tarpeen mukaan.

## 6. HAASTEITA

Toimintakaudella 2020 suurimpia haasteita ovat mm.

- talouden pitäminen tasapainossa ilman että osallistumismaksut nousisivat
- pätevien ja sitoutuneiden ohjaajien rekrytointi sekä sijaisten löytyminen tarvittaessa
- Kilpalajien valmentajien pitäminen seurassa, sekä uusien mukaan saaminen
- Tanssillisen voimistelun ohjaajan löytyminen
- Tanssillisen voimistelun vahvistaminen lajina seurassa
- talkoolaisten saaminen hallitustyöskentelyyn
- nuorten pitäminen mukana toiminnassa
- ikääntyneemmän väestön tavoittaminen

## 7. TAVOITTEITA VUODELLE 2020

Toimintakaudella 2020 tavoitteena on taloudellisesti vakaa toiminta, niin että ulkopuolista rahoitusta kuitenkin voidaan hakea ja käyttää toiminnan kehittämiseen. Tavoitteena on myös jäsenmäärän maltillinen kasvattaminen, jatkuvuuden turvaaminen sekä kilpailutoiminnan kehittäminen halukkaille.

Tavoitteena on saada uusia aktiiveja hallitustyöskentelyyn. Tavoitteena on myös saada toimintaan mukaan uusia valmentajia KiVa-joukkueisiin, löytää uusia, innostuneita apuohjaajia ja sekä kehittää jojo- eli joukkueenjohtajatoimintaa.

***Hyvällä Sykkeellä vuoteen 2020!***