

**SÄKYLÄN SYKE RY**  
**TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA**  
**2025**



[www.sakylansyke.fi](http://www.sakylansyke.fi)

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>YLEISTÄ.....</b>	<b>3</b>
<b>ORGANISAATIO.....</b>	<b>4</b>
<b>LIIKUNTATOIMINTA .....</b>	<b>5</b>
1. LASTEN JA NUORTEN VOIMISTELUTOIMINTA.....	5
1.A. HARRASTETOIMINTA.....	5
1.B KILPAILU- JA VALMENNUSTOIMINTA .....	6
2. AIKUISTEN LIIKUNTA (AILI).....	8
3. USKOLLISUUDEN KILTA .....	11
<b>MUU TOIMINTA.....</b>	<b>12</b>
1. KOULUTUS .....	12
2. MARKKINOINTI.....	12
3. VIESTINTÄ.....	13
4. KANSAINVÄLISYYS.....	14
<b>TALOUS JA HALLINTO .....</b>	<b>15</b>
<b>TOIMINTAKALENTERI 2025 .....</b>	<b>16</b>

## YLEISTÄ

Vuosi sitten seuramme täytti 60 vuotta. Samalla seura sai uuden nimen; Säskylän Syke avoimen nimikilpailun myötä. Uuden nimen markkinointi ja tutuksi tuominen on tärkeää ja jatkuu edelleen.

Säskylän Sykkeen toiminnasta vastaa puheenjohtaja ja johtokunta, johon kuuluu 6-9 seuran jäsentä. Jokaisella johtokunnan jäsenellä on oma vastuualueensa, jonka toiminnan järjestämisestä ja kehittämisestä hän huolehtii. Johtokunta vastaa yhteisesti koko seuran toiminnasta.

Seurassamme toimii omana yksikkönään Uskollisuuden Kilta. Killan tarkoituksena on koota seuran pitkäaikaiset jäsenet ystävyyttä ja kokonaisvaltaista vireyttä ylläpitäväksi ryhmäksi. Kilttaa ohjaa oma johtokunta. Aktiivisten kiltalaisten määrä on viime vuosina lisääntynyt.

Pyrimme jatkossakin tarjoamaan mahdollisimman monipuolista tuntitarjontaa niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin. Tavoitteena on pitää osallistujien kustannukset maltillisina, jotta kaikki halukkaat pystyvät osallistumaan toimintaan. Säskylän Syke on yleishyödyllinen yhdistys, joten toiminnan tulee olla voittoa tavoittelematonta, mutta kuitenkin taloudellisesti kannattavaa.

Aktiiviset seuratoimijat ovat arvokas ja elintärkeä vapaaehtoisten joukko, joita ilman toiminnan pyörittäminen ei onnistuisi.

Säskylän Syke ry. kuuluu Suomen Voimisteluliittoon. Olemme myös mukana Olympiakomitean ja Suomen Voimisteluliiton Tähtiseura -kehitysohjelmassa. Seuramme on auditoitu viimeksi v. 2023 lasten ja nuorten sekä aikuisten liikunnan laatutekijöiden osalta.

Seurassa pidetään kaksi sääntömääräistä vuosikokousta: kevät- ja syyskokous. Vuosikokouksissa päätetään seuran yleisistä linjauksista, joita johtokunta toteuttaa vuoden aikana.

Kesäkuussa 2026 Joensuussa järjestetään liikkeen ja voimistelun supertapahtuma Gymnaestrada. Myös meidän seurastamme ollaan osallistumassa tapahtumaan, joten valmistautuminen siihen alkaa tulevana vuonna.

Liikunnasta kokonaisvaltaista hyvinvointia myös vuoteen 2025!

Katja Kuula  
Puheenjohtaja 2024

## ORGANISAATIO

Vapaaehtoistyöntekijöiden asiantuntemuksen hyödyntäminen ja avoin, luottamuksellinen yhteistyö eri tahojen kanssa on tärkeää.

Vuonna 2025 toimitaan seuraavalla organisaatiolla.

### **Puheenjohtaja:**

Katja Kuula

### **Johtokunta:**

Varapuheenjohtaja, nettisivut, some

Kristiina Helminen

Sihteeri, salivuorovastaava

Sanna Salminen

Rahastonhoitaja

Katja Kuula

Aikuisten liikunnan vastaava

Maria Tyyster

Joukkuevoimisteluvastaava

Kristiina Helminen

Lasten ja nuorten harrasteryhmien vastaava

Nea Sandberg

Liida Railo

Johanna Aaltonen

Kirjanpito

Anu Alasmäki

### **Joukkuevoimistelutiimi:**

Kristiina Helminen

Mari Lehto

Sanna Salminen

Marja Lempiälä

Nea Päckilä

Martta Saarinen

Liida Railo

### **Uskollisuuden Kilta:**

Kiltamuori (kunniajäsen)

Elvi Eela (Killan kunniajäsen)

Killan perinteiden vaalija

Eeva-Liisa Tuominen (Killan kunniajäsen)

Kiltaäiti (puheenjohtaja, tiedottaja)

Terttu-Liisa Virtanen

Kiltaemäntä (varapuheenjohtaja)

Riitta Laivanen

Muistiinmerkitsijä (sihteeri)

Päivi Aalto-Setälä

Raha-arkunhoitaja (rahastonhoitaja)

Eeva Luoto

Tapahtuma- ja retkivastaava

Vappu Riitinki

Tapahtuma- ja retkivastaavaa

Tiina Peltomaa

### **Muut vapaaehtoistyöntekijät:**

toiminnantarkastajat

Kaisa-Kerttu Peltola ja Eija Peltonen

varatoiminnantarkastaja Hanna Railo-Simula ohjaajat ja valmentajat

# LIIKUNTATOIMINTA

## 1. LASTEN JA NUORTEN VOIMISTELUTOIMINTA

### 1.A. HARRASTETOIMINTA

#### VISIO

Monipuolisen liikunnan avulla lapsille ja nuorille luodaan turvallinen ja iloinen paikka kasvaa yksin ja yhdessä. Liikunta antaa kaikille mahdollisuuden kokea onnistumisen hetkiä ja oppia epäonnistumisesta ja jakaa elämyksiä yksilöllisesti ja ryhmässä.

#### TOIMINTA-AJATUS

Toiminnan tehtävänä on kehittää lasten ja nuorten laadukasta ja monipuolista liikuntaa lapsen kehitystaso huomioiden. Lasten ja nuorten liikuntaa kehitetään lapsilähtöisesti: heidän tarpeistaan, heidän vuokseen ja heidän kanssaan.

#### PAINOPISTEALUEET

1. Perusliikunta- ja sosiaalisten taitojen kehittäminen
2. Onnistumisten ja elämysten kokeminen liikunnan parissa
3. Ohjaajien kouluttaminen
4. Monipuolisen ryhmätarjonnan lisääminen

#### LAATUSEURA

Säkylän Syke on nuorisourheilua laadukkaasti toteuttava seura, minkä tunnuksena seuralla on ollut Sinetti vuodesta 1998. Laatuseurana Säkylän Syke huolehtii monipuolisesta liikuntatarjonnasta, myönteisistä ja kannustavista liikuntakokemuksista sekä ohjaajien säännöllisestä kouluttamisesta. Vuonna 2018 Sinettiseurat muuttuivat Tähtiseuroiksi. Seuralla oli uusin auditointi keväällä 2023.

#### LAJIT

Vuoden 2025 tavoitteena on saada lisää jäseniä lastenryhmiin sekä lisätä tarjontaa ohjaajarekrytointiin panostamalla.

**Liikuntaleikkikoulu 4-6 v** -ryhmässä liikutaan monipuolisesti ja laadukkaasti lasten liikunnan asiantuntijoiden luomien materiaalien avulla. Toiminnassa tärkeää on lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja leikillisuus.

**Satubaletti 3-6 v** -ryhmässä tutustutaan baletin maailmaan laulujen, leikkien sekä tietysti satujen kautta. Baletti sopii sekä pojille, että tytöille ja tukee monipuolisesti lapsen kasvua ja kehitystä.

**Mix-dance 1-3 lk** -ryhmässä tutustutaan laajasti tanssin eri lajeihin, kuten Jazztanssiin, Street tanssiin, Nykytanssiin sekä Showtanssiin. Tunneilla rohkaistaan myös oman luovuuden käyttöön improvisaation eli omantanssin kautta.

**Showdance 4-6 lk** -ryhmässä keskitytään erityisesti Showtanssiin sekä Commercial tanssiin. Show- sekä Commercial tanssissa keskeistä on liikkeiden näyttävyys. Esimerkiksi musiikkivideoissa tai keikoilla esitettävät tanssit ovat pääsääntöisesti Show ja Commercial tansseja.

Lisäksi nuoret voivat osallistua aikuisten tunneille.

## **1.B KILPAILU- JA VALMENNUSTOIMINTA**

### **VISIO**

Seurassamme kilpailu- ja valmennustoimintaan kuuluvat tanssillinen voimistelu sekä joukkuevoimistelu. Harjoittelu joukkueissa antaa onnistumisen elämyksiä eri-ikäisille voimistelijoille. Lajien parissa on mahdollista kilpailla ja esiintyä sekä kehittää itseilmaisua, kehontuntemusta, lajitaitoa ja kuntoa.

### **TOIMINTA-AJATUS**

Joukkuevoimistelun alle 12-vuotiaiden toiminnan tavoitteena on luoda yhä useammalle voimistelun harrastajalle mahdollisuus osallistua kilpailutoimintaan Stara-tapahtumiin sekä 8-12-vuotiaiden harrastesarjaan. Yli 12-vuotiaiden kilpailu- ja valmennustoiminnan tavoitteena on osallistua erilaisiin näytöksiin ja kilpailuihin.

### **PAINOPISTEALUEET 1. Joukkuevoimistelun ja tanssillisen voimistelun kehittäminen**

- seuran omat treenipäivät joukkueille 1–2 kertaa kaudessa (käytetään myös ulkopuolisia ohjaajia, täysin eri aihealuetta kuin joukkuevoimistelu)
- ohjaajavaihto joukkueiden välillä 1–2 kertaa
- koulutetaan seuralle lisää omia arveja. Tuomareiden koulutukselle ei nähdä olevan tarvetta.

### **2. Kilpailut ja näytökset**

- Keväällä ja syksyllä osallistutaan 1-2 kilpailuun per joukkue. Harrastesarjan sekä Staran lisäksi osallistutaan tanssikilpailuihin kuten Show Your Dance by Cailap.

### **3. Ohjaajien suunnitelmallinen koulutus, myös seuran sisäinen koulutus**

- Ensiapukoulutus kaikille ohjaajille sekä jatkokoulutus
- Edellytetään ohjaajien osallistuminen heti kauden alussa koulutuksiin (startti, myös ideapäivä suositeltava käydä)
- Voimistelukoulu suositeltava koulutus Starttikoulutuksen käyneille ohjaajille
- Ohjaajille on tilattu vihkoja, joita pystyy hyödyntämään tuntien suunnittelussa
- Apuohjaajien ottaminen mukaan 11-13 -vuotiaista joukkuevoimistelijoista, jotta saadaan heidät innostettua ohjaustoimintaan.
- Viime vuonna perustettiin Valmennustyön kehitysryhmä, jossa suunnitellaan valmennuspolkua.

### **4. Ohjaajien säännölliset palaverit 2–3 kaudessa**

- Uusille ohjaajille ennen kauden alkua info seurasta ja toiminnasta
- Vuoden alussa toinen palaveri
- Kauden lopussa kokoonnutaan syömisen merkeissä ja käydään kulunut kausi läpi

### **5. Ryhmien infoillat kauden alussa**

- Pidetään ensimmäisellä kerralla vanhemmille ja ohjaajille infotilaisuus.

## **JOUKKUEET**

Aneida17	v. 2017-2018 syntyneet
Aneida16	v. 2016 syntyneet
Sienna	v. 2014-2015 syntyneet
Violette	v. 2012–2013 syntyneet
Coralli	v. 2009–2011 syntyneet

## 2. AIKUISTEN LIIKUNTA (AILI)

### VISIO

Tarjotaan monipuolista kuntoa, terveyttä ja hyvää oloa edistävää liikuntaa huomioiden ihminen psykofyysisenä kokonaisuutena. Liikuntatunnit vahvistavat turvallisesti fyysistä sekä henkistä hyvinvointia, luovat sosiaalisia kontakteja tarjoten siten parempaa elämänlaatua.

### TOIMINTA-AJATUS

Toiminnan tehtävänä on jatkuvasti kehittää sekä laadukkaasti tarjota liikuntapalveluja aikuisten liikuntatoimintaan niin, että mahdollisimman moni löytäisi juuri itselleen sopivan liikuntamuodon. Tunnit on suunniteltu huomioiden erilaiset fyysiset kuntotasot. Seuralla on koulutetut, innostavat ja kannustavat ohjaajat. Lajitarjonta pidetään monipuolisena ja sitä pyritään jatkuvasti myös kehittämään ja uudistamaan. Tarjoamme erilaisia vaihtoehtoja tehokkaaseen lihaskunnon ja kestävyuden harjoittamiseen, kehonhuoltoon sekä tanssilliseen treeniin.

### LAATUARVIOINTI

Suomen Voimisteluliitto on laatinut aikuisten liikunnan toimialalle laatuarviointijärjestelmän. Sertifikaatti oli tunnustus seuran jo vuosia tekemästä laadukkaasta työstä aikuis- ja terveystuokunnan parissa. Sertifikaatti vaatii seuralta jatkuvaa toiminnan arviointia ja laadun tarkkailua.

### PAINOPISTEALUEET

Tarkoituksena kerätä asiakaspalautetta ja kehittää toimintaa saadun palautteen perusteella.

Pyritään markkinoimaan tehokkaasti (esim. erilaiset liikuntatapatumat), jotta tavoittaisimme potentiaaliset asiakkaat ja saisimme aikuisten harrastajien määrän kasvamaan ja jäsenenä jo olevat pysymään asiakkainamme.

Ohjaajille järjestetään tapaamisia ja koulutuksia tarvittaessa.

Seura tarjoaa liikunta-alan palveluja mahdollisimman monipuolisesti ja tasa-arvoisesti huomioiden kaikenikäiset ja -tasoiset liikkujat.

Toiveissa järjestää jumppatapahtuma/tapahtumia, joissa tarjotaan jumppaajille erilaisia lajikokeiluja. Näihin pääsee osallistumaan myös seuran ulkopuoliset jumppaajat. Näin saamme uusiakin ihmisiä tutustumaan seuran tarjontaan.

**TOIMINNALLINEN HARJOITTELU + MOBILITY:** Tunnilla tehdään erittäin monipuolisia liikkeitä, joissa tulee paljon kiertoja, tasapaino ja hallintaliikkeitä. Tarkoituksena on valmistaa meitä arkielämän erilaisiin haasteisiin: esimerkiksi mökkitöihin, autontyöntöön tai vaikkapa liukastumisiin. Osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta. Tunneilla opit maksimoimaan harjoitteluun käyttämäsi ajan ja saamaan kehostasi enemmän irti! Tehokas toiminnallinen harjoittelu opastaa monipuolisten harjoitteiden maailmaan, kahvakuulien, lekojen, renkaiden ja muiden harjoitteluvälineiden kanssa, jotka saattavat muuttaa tai parantaa tapaasi harjoitella. Harjoittelu sopii kaikille, sillä liikkeitä ja harjoitusvastuksina käytettäviä painoja voidaan skaalata jokaisen kuntotasoon sopivaksi. Mobility - Liikkuvuutta ja lihaskireyksen poistoa Liikkuvuutta lisäävä ja kehoa avaava harjoitusohjelma parantaa tuloksia salilla tai avaa työn jäykistämää kroppaa



**TANSSILIIKUNTA 60+** Tanssiliikunta 60+ on naisille ja miehille sopiva liikuntamuoto. Laji ei vaadi aikaisempaa tanssitaustaa, sillä taidot kehittyvät helppojen ja selkeärytmisten askelsarjojen ja tanssien myötä. Tanssi ei vaadi omaa paria.

Tanssiliikunta 60+ on erityisen hyvää muistijumppaa. Se kehittää myös tasapainoa, koordinaatiota ja jalkojen lihasvoimaa. Parasta antia on kuitenkin yhteinen tanssimisen ilo!

**IKILIIKKUJAT** on hieman varttuneemmille voimistelijoille tarkoitettu tunti, jossa keskitytään tasapainon, ryhdin ja kehon hallinnan parantamiseen. Tunti sisältää elementtejä joogasta ja pilateksesta perinteisen voimistelun lisäksi. Välineinä voidaan käyttää käsipainoja, tuolia, jumppakeppiä ja huivia. Tunnilla ei hypitä, eikä tehdä vaikeita askelsarjoja.

**OHJATTU KUNTOSALITOIMINTA / IKILIIKKUJAT** on kaikenikäisille aikuisille, enemmän tai vähemmän liikkuneille tarkoitettu harjoittelumahdollisuus. Jokaiselle osallistujalle tarjotaan mahdollisuus ottaa käyttöön henkilökohtainen harjoitussuunnitelma.

**PUMP** on tangolla ja painoilla tehtävä koko kehon lihaskuntoharjoitus, joka muokkaa, kehittää ja vahvistaa. Tunti sopii niin satunnaisesti liikkuvalla kuin kovakuntoisemmallekin liikkujalle ja sinulle, joka haluat kohottaa kuntoa, polttaa kaloreita tai kehittää lihasvoimaa ja -kestävyyttä. **TÄMÄ TUNTI TARJOLLA TARVITTAESSA.**

**LIHASKUNTOTUNTI** Lihaskunto-tunti sisältää monipuolisen koko vartalon treenin. Lämmittelyn, treeniosion ja loppujäähdyttelyn. Kehitetään pääosin voimaa, kestäväyyttä ja vartalon hallintaa. Tunnin sisällöt vaihtelevat ohjaajien mukaan kuntopiiristä aina tanssilliseen tuntiin ja kaikkeen siltä väliltä! Tehdään treeniä pääosin oman kehon painolla, mutta saatamme käyttää myös välineitä apuna. **TÄMÄ TUNTI TARJOLLA TARVITTAESSA.**

**MOBILITY CIRCUIT:** M-CIRCUIT on uusi tapa harjoitella! Se tulee sanoista Mobility Circuit eli "liikkuvuus kuntopiiri". Harjoitusmetodi kehittää aktiivista liikkuvuutta, tasapainoa, kehonhallintaa sekä aerobista kestäväyyttä. M-Circuit on liikkuvuus harjoitus, jossa hiki virtaa ja kehität kehoasi lihaksistoa monipuolisesti. Harjoitus alkaa hermostoa valmistavalla lämmittelyllä, jonka jälkeen tehdään liikkuvuusprogressioihin perustuva kuntopiiri (3x7min). Harjoitus päättyy rauhoittavaan jäähdyttelyyn. MCircuit pitää itse kokea, jotta ymmärrät, millaisen olon kehoosi saat ja kuinka paljon hyötyjä harjoituksen avulla syntyy!

**KUNTOSALIKERHO:** Tunnilla tehdään monipuolinen kiertoharjoittelu kuntosalilaitteilla ja kehonpainoa hyväksi käyttäen. Yksittäistä liikettä tehdään n. minuutti, kierroksia kolme ja niiden välissä aina juomatauko. Liikkeet suunnitellaan jokaiselle tunnille siten, että kaikki lihasryhmät saavat töitä. Tunti ei vaadi aikaisempaa liikuntakokemusta eikä sisällä askelsarjoja.

**PILATES:** Pilates on kehon ja mielen yhdistävä harjoittelumuoto. Pilates-tunnilla pääset haastamaan keskivartalosi, vahvistamaan kehon syviä lihaksia ja parantamaan ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Pilateksen avulla huollat kehoasi ja vapautat kehon kireyksiä. Helpot ja tehokkaat hengityksen tahtiin tehtävät liikkeet sopivat kaikentasoisille kuntoilijoille. Kehon lisäksi pilates kehittää myös mieltä. Se auttaa kehittämään keskittymiskykyä ja antaa lisää energiaa.

**LAVIS®:** Lavis® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVIS ta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. **TÄMÄ TUNTI TARJOLLA TARVITTAESSA.**

---

TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA 2025

**KEHONHUOLTO-TUNTI** Tunnilla tehdään erilaisia liikkuvuutta parantavia harjoitteita, jotka vähentävät mm. lihaskireyttä. Tule tuottamaan liikettä ja ylläpitämään kehosi hyvinvointia. Tunti sopii kaikille.

**KUNTONYRKKEILY** Kuntonyrkkeily on tehokas harjoittelumuoto koko kropalle. Erityisesti ylä- ja keskivartalon lihastyötä, peruskuntoa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja koordinaatiota kehittävää. Harjoitteluun sisältyy kuntonyrkkeilyn tekniikkaa, pariharjoittelua, harjoittelua nyrkkeilyssäkillä, sekä lihaskuntoa ja kehonhuoltoa. Harjoittelu on turvallista, toteutetaan laadukkailla välineillä ja tunnin tason saa jumppari määrittää itselleen sopivaksi. Tunti sopii kaikille ja erityisesti helpotusta saavat niskahartiaseudun kireyksistä kärsivät.

**KESÄJUMPPA** on kaikenikäisille liikkujille tarkoitettu tunti, joka toteutetaan mahdollisuuksien mukaan ulkona. Kesäjumppassa tuntien sisältö ja ohjaajat vaihtelevat. Mukana on mm. erilaisia lihaskuntotunteja sekä tanssillista jumppaa.

Järjestetään erilaisia liikunta- ja voimistelutapahtumia sekä esittelytunteja, mahdollisesti myös yhteistyössä eri liikuntaseurojen kanssa.

### 3. USKOLLISUUDEN KILTA

#### **VISIO**

Uskollisuuden Killassa toteutetaan perinteistä kiltajärjestystä sovellettuna Suomen Voimisteluliiton arvoihin ja toimintaan. Kiltajärjestys kokoaa seuran jäsenet ystävyyttä ja kokonaisvaltaista viihtyvyyttä ylläpitäväksi ryhmäksi, johon voi liittyä 25 vuotta täyttänyt viisi vuotta Voimisteluliiton seuraan kuulunut henkilö.

#### **TOIMINTAJÄRJESTYS**

Killan toimintamuotoja ovat ohjatut liikuntaharjoitukset, yhteiset tapaamiset, retket ja tapahtumat. Kiltalaisille järjestetään toimintaa myös alueellisesti ja valtakunnallisesti.

Uskollisuuden Kiltaan liittyy paljon perinteitä. Toimintamuotojen kehittäjänä ja nimen keksijänä on ollut professori Kaarina Kari. Hän korosti perinteiden, yhteisöllisyyden ja ystävyyden tärkeyttä.

Uskollisuuden Kiltamme on perustettu vuonna 2000.

#### **TOIMINTAKALENTERI**

Viikoittaiset liikuntaharjoitukset

Säkylän Sykkeen monipuolinen tuntitarjonta antaa erinomaiset mahdollisuudet kiltalaisille kokonaisvaltaisen terveyden ylläpitämiseksi.

Viikoittaisten liikuntaharjoitusten lisäksi Killan ohjelmassa:

#### **Kevätkausi**

Hiihtoretki / potkukelkkailu järvellä / patikointi harjun maastossa

Teatterimatka

Killan kevätkokous / kiltatreffit

Seuran kevätkokous

Seuran liikuntanäytös

Killan kevätretki

#### **Syyskausi**

Hyvinvointipäivä / Turun Nv;n KILta

Metsäretki / patikointia, marjastusta, sienestystä harjun maastossa

Killan syyskokous / kiltatreffit Killan puurojuhla

#### **Yhteistoiminta muiden tahojen kanssa**

Osallistuminen Säkylän kunnan alueella järjestettäviin tempauksiin ja tapahtumiin

Osallistuminen Voimisteluliiton alueelliseen ja valtakunnalliseen kiltatoimintaan sekä Turun Tienoon Senioritanssijoiden tapahtumiin mahdollisuuksien mukaan

#### **Tiedottaminen**

Tiedottaminen ajankohtaisista tapahtumista kiltalaisten whatsapp-ryhmän kautta.



# MUU TOIMINTA

## 1. KOULUTUS

### TOIMINTA-AJATUS

Tavoitteena on ohjaajien säännöllinen kouluttaminen sekä koulutuksen arviointi ja sitä kautta laadukkaan liikuntatoiminnan toteuttaminen. Lisäksi Säkylän Syke haluaa kouluttautumisen avulla varmistaa Suomen Voimisteluliiton arvojen toteutumisen.

### PAINOPISTEALUEET

- Ohjaajien ja valmentajien kouluttaminen
- Seurajohtajien kouluttaminen
- Seuran johtokunnan toteuttama ohjaajien tukeminen
- Omien kurssien järjestäminen seuran ohjaajille

### KURSSIT

Seuran ohjaajat osallistuvat pääasiassa Suomen Voimisteluliiton järjestämiin koulutuksiin, mutta pätevyyttä ohjaaja voi hakea myös muiden hyväksytyjen tahojen järjestämillä kursseilta. Lounais- Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n eli Liikun järjestämiä koulutuksia tulisi myös hyödyntää aiempaa enemmän.

**Lasten ja nuorten harrasteryhmien ohjaajat sekä joukkuevoimisteluryhmien ohjaajat** käyvät peruskoulutuksena Voimisteluohjaajan Startti-koulutuksen ja sen jälkeen pätevoityvät Voimistelukoulu-ohjaajiksi. Lisäksi lasten ja nuorten harrasteryhmien ohjaajat kouluttautuvat erilaisiin ideapäiviin osallistuen.

Joukkuevoimistelun valmentajat hankkivat lisäkoulutusta ja pätevoitymistä lajiinsa liittyvillä lajitaidon kursseilla, fyysisen valmennuksen kurssilla, ideapäivillä sekä mahdollisesti tuomarikoulutuksenkin avulla. Seuraan tulisi myös saada uusia arveja.

**Aikuisten ohjaajien** peruskurssina on Ryhmäliikunnan peruskoulutus ja lisäksi he osallistuvat mahdollisuuksien mukaan Suomen Voimisteluliiton järjestämille aikuistenohjaajille tarkoitetuille ideapäiville. Aikuisten ohjaajat ovat hankkineet itselleen perus- ja täydennyskoulutusta myös muiden tahojen järjestämistä koulutuksista.

**Johtokunnan jäsenet** osallistuvat mahdollisuuksien mukaan heille tarkoitetuille kursseille ja erilaisiin tapaamisiin ja kokouksiin. Heille sopivia kouluttautumistilaisuuksia ovat Seurakohtaaminen, Seurapäivät, Tähtiseura-päivät. Lisäksi Voimisteluliitto järjestää erilaisia webinaareja, esim. hallintoon, viestintään ja rekrytointiin liittyen.

## 2. MARKKINOINTI

### VISIO

Säkylän Syke tarjoaa liikunnan elämyksiä kaikenikäisille.

### SISÄINEN MARKKINOINTI

Kaikki seuratoimijat ovat sitoutuneet positiivisen mielikuvan rakentamiseen. Toimintalinjauksen avulla seuratoimijoilla on selkeä kuva seuran arvoista ja eettisistä linjauksista. Seuran toimintalinjaus tarkistettu ja päivitetty viimeisimmän auditoinnin yhteydessä v. 2023.

---

## TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA 2025

- Kaikki ovat tervetulleita seuran toimintaan.
- Jäsenet saavat onnistumisen elämyksiä.
- Lapset, nuoret ja aikuiset saavat eväitä terveelliseen elämäntapaan ja liikunnasta tulee osa heidän jokapäiväistä toimintaansa.

### ULKOINEN MARKKINOINTI

Säkylän Syke ry on paikkakunnalla tunnettu liikuntaseura, jonka toiminta on laadukasta, monipuolista ja luotettavaa.

Seura käyttää hyödyksi Suomen Voimisteluliiton antamaa valtakunnallisen markkinoinnin tukea.

### YHTEISTYÖN KEHITTÄMINEN

Säkylän Syke on haluttu ja luotettava yhteistyökumppani. Yhteistyökumppanina seura on vastuullinen, pitkäjänteinen ja muutosvalmis. Yhteistyötä tullaan kehittämään jatkossakin muiden paikallisten seurojen ja yhdistysten kanssa. Jatketaan toimintaa Seurafoorumin jäsenenä.

Seura etsii ja löytää uusia, luontevia yhteistyökumppaneita toimintansa vahvistamiseksi.

### SEURAN PELISÄÄNNÖT

- Seuran jäsenillä on turvallinen liikuntaympäristö.
- Kaikilla on osallistumismahdollisuus.
- Seura tarjoaa mahdollisimman monenlaisia liikuntalajeja ja -muotoja.
- Seuralla on koulutetut ohjaajat ja ohjaajahuolto.
- Seura tarjoaa liikunnan iloa ja onnistumisen elämyksiä.
- Vuorovaikutus toteutuu johtokunnan, ohjaajien, jäsenten ja eri sidosryhmien välillä.

## 3. VIESTINTÄ

### TOIMINTA-AJATUS

Monipuolistetaan kanssakäymistä lehdistön, kuntalaisten, sidosryhmien ja oman jäsenistön kanssa. Tuodaan esiin tasapuolisesti lasten ja nuorten liikuntaa, aikuisten liikuntaa sekä kilpailu- ja valmennustoimintaa. Tiedotetaan jäsenille ja yhteistyökumppaneille mm. omien kotisivujen, Facebookin ja Instagramin kautta.

Suomen Voimisteluliiton tuottamien tiedotteiden jakaminen jäsenistölle, ohjaajille ja seuratoimijoille.

### PAINOPISTEALUEET

- Liikunnan yhteiskunnallisen merkityksen ja terveyttä edistävien vaikutusten korostaminen (terveysliikunta).
- Seuran aseman ja näkyvyyden säilyttäminen sekä kehittäminen mm. paikallislehden palstoilla.

### VÄLINEET

Internetin kotisivut: [sakylansyke.fi](http://sakylansyke.fi)

Seuran omat Facebook-sivut ja Instagram sekä ryhmien omat whatsapp -ryhmät

Paikallislehti Alasatakunta

---

TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA 2025

Tapahtumat (mm. näytökset, eri teematemppaukset; ystävänpäivä, kesäjumppa, kunnan pukkijuoksu)  
Seuran toimintaesite ja toimintalinjaus  
Tiedotteet (sähköiset/paperiset) ryhmissä kauden aikana  
Toiminta- ja taloussuunnitelma  
Vuosikertomus

#### **4. KANSAINVÄLISYYS**

##### **VISIO**

Säkylän Syke tarjoaa eri-ikäisille voimistelun ja liikunnan harrastajille kansainvälisiä osallistumismahdollisuuksia. Pyritään tarjoamaan kansainvälisiä vaihdon-, koulutuksen- ja tekemisen paikkoja niin nuorille kuin aikuisillekin.

##### **TAVOITTEET**

- Tarjotaan seuran jäsenille kansainvälisiä osallistumismahdollisuuksia
- koulutusta
- elämyksiä
- mahdollisuutta osallistua voimistelu-, tanssi- ja liikuntatapahtumiin • Ylläpidetään

kansainvälisiä kontakteja ja luodaan uusia

##### **TOIMINTASUUNNITELMA**

Vuonna 2025 seurastamme ei ole suunnitelmissa osallistua kansainvälisiin tapahtumiin.

## TALOUS JA HALLINTO

Kulujen peittämiseksi Säkylän Syke ry kerää tuloja varsinaisesta toiminnastaan. Toisin sanoen ne tuotot/kulut, jotka tulevat suoraan seuran toiminnasta luetaan kuuluvaksi **varsinaiseen toimintaan**. Tällaisia tuottoja ovat esim. ryhmäkohtaisesti kerätyt maksut, kuten valmennus-, tai aikuisten toimintamaksut. Vastaavasti kuluja ovat esim. ohjaajapalkkiot, salivuokrat, tunti-lisenssit sekä erilaiset kokous-, tiedotus- ja matkakulut.

**Varainhankinta**, jota voidaan kutsua myös varsinaiseksi taloudelliseksi toiminnaksi, muodostuu tuotoista/kuluista, joita kerätään seuran toiminnan ja talouden tukemiseksi. Esimerkiksi jäsenmaksutulot, erilaisten talkoiden ja näytösten tuotot ovat varainhankintaa.

Säkylän Syke ry saa hakemuksesta kunnalta ja muilta tahoilta **avustuksia** seuran toimintaan. Avustuksia olemme saaneet kunnan lisäksi myös esim. Säkylän Opintorahastoyhdistys ry:ltä.

Seura järjestää varainkeruutalkoita pitkin vuotta mahdollisuuksien mukaan.

### TUOTOT:

<b>Varsinainen toiminta</b>	<b>38%</b>
ryhmäkohtaisesti kerätyt maksut	38%
muut varsinaisen toiminnan tuotot	0%
<b>Varainhankinta</b>	<b>36,5%</b>
jäsenmaksut	22%
näytökset ja tapahtumat	3,5%
muut (sis. wc- ja talouspaperimyynnit, yms.)	11%
<b>Avustukset</b> (kunnan perusavustus)	<b>25,5%</b>

### KULUT

<b>Varsinainen toiminta</b>	<b>100%</b>
ohjaajapalkkiot	64%
salivuokrat	16%
ohjaajien ja valmentajien koulutus	2%
jäsenmaksut ja tapaturmavakuutukset (jäsenille)	4%
muut (sis. tunti-lisenssit, huomionsoitukset yms.)	14%
<b>Varainhankinta</b>	<b>0%</b>

# TOIMINTAKALENTERI 2025

## TAMMIKUU

johtokunnan kokous  
viikko 2-3 avoimet ovet tunneille

## HELMIKUU

johtokunnan kokous  
vko 8 hiihtoloma

## MAALISKUU

johtokunnan kokous  
Stara  
Suomen Voimisteluliiton  
kevätkokous seuran  
kevätkokous

## HUHTIKUU

johtokunnan kokous  
Show Your Dance by Cailap  
showtanssikilpailu  
liikuntanäytös

jumpat päättyvät viikolla 17

## TOUKOKUU

johtokunnan kokous  
kesäjumppaa

## KESÄKUU

kesäjumppaa

## HEINÄKUU

kesäjumppaa

## ELOKUU

johtokunnan kokous  
ohjaajien ja valmentajien palaverit viikolla 32-33

## SYYSKUU

johtokunnan kokous  
tunnit alkavat viikolla 36 ~ avoimet ovet tunneille

## LOKAKUU

johtokunnan kokous  
Suomen Voimisteluliiton  
Länsi-Suomen alueen  
Seurapäivä  
vko 43 syysloma

## MARRASKUU

johtokunnan kokous  
Suomen Voimisteluliiton  
syyskokous seuran  
syyskokous  
Show Your Dance by Cailap  
Stara

## JOULUKUU

viikolla 50 seuran puuro-/joulujuhla

tunnit päättyvät viikolla 50