

Toimintasuunnitelma ja budjetti 2023, Lauttasaaren Pyrintö Ry.

1. Yleistä

Lauttasaaren Pyrintö Ry:n vuoden 2022 tunneille osallistui noin 285 henkilöä. Vuoden 2023 toiminnan tavoite on palauttaa toiminta pandemiaa edeltävälle tasolle ja vakiinnuttaa hyväksi todetut uudet toiminnot (päiväryhmä, perheliikunta, satutanssi). Lisäksi lähivuosien aikana seuran toimintaa tulee pystyä suuntaamaan niin, että myös ruuhkavuosiaan elävä aikuisväestö sekä nuoriso kokevat toiminnan omakseen.

Toiminnan hinta harrastajille pidetään edelleen sellaisena, että kustannus ei muodosta kynnystä osallistua seuran toimintaan. Kuitenkin niin, että seuran toiminnan edelleen kehittäminen ja seuran ohjaajien osaamisen varmistaminen ja kehittäminen ovat mahdollisia.

2. Aikuisten harrasteliikunta

Aikuisten liikunnasta ja sen kehittämisestä vastaa Elina Ylönen.

Kevään aikuisten tuntitarjonta keväällä 2023

Ma	klo 18-19	Lihaskuntoa ja kehonhallintaa	Elina	LYK
Ti	klo 11-12	Aamupäivätreeni	Sonetta	Sähinä
Ti	klo 18-19	Body	Riikka	LYK
Ke	klo 19-20	Pilates	Satu	Drumsö lägstadieskola
To	klo 19-20	Lihaskuntotunti	Adele	LYK
Pe	Klo 13-14	Dance&Relax	Sonetta	Lauttasaaren seurakunnan liikuntasali

Lihaskuntoa ja kehonhallintaa

Tunnin alussa on lyhyehkö ja helppo lämmittely, jonka jälkeen lihaksia vahvistetaan tehokkailla ja monipuolisilla lihaskuntoliikkeillä. Tunnilla keskitytään myös kehonhallintaan. Tunti lopetetaan rauhallisiin ja venyttäviin liikkeisiin.

Aamupäivätreeni

Tunnilla pidetään huolta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Keskiössä tunneilla on ennaltaehkäistä liikunta- ja tukieliinsairauksia ja ylläpitää kehon liikkuvuutta. Tunti koostuu harjoitteista sydän- ja verekiertoelimistölle, selkärangan tukilihaksistolle ja kokonaisvaltaisista liikkuvuusharjoitteista. Tunti ei sisällä koreografiaa. Liikunta-aktiivisuudestasi riippuen tunti on kuntoa ylläpitävä, kehittävä tai palauttava harjoitus. Tunti soveltuu myös vasta-alkajille. Treenin suurin tarkoitus on hyvä olo tunnin jälkeen. Mukaan tarvitset oman jumppamaton. Tervetuloa.

Body

Tunti on lihaskuntotunti cardio-osuudella. Tervetuloa mukaan, tyyli on vapaa.

Pilates

Pilates on Joseph Pilateksen (1883-1967) luoma kehonhallintamenetelmä, joka kehittää voimaa, liikkuvuutta ja kehontietoisuutta. Tunnilla opetellaan käyttämään keskivartalon syviä lihaksia ja tuomaan tukea vartalolle ja voimaa suoritukseen. Tavoitteena on löytää oikea linjaus selälle ja raajoille sekä oppia käyttämään lihaksia tehokkaasti ja taloudellisesti.

Liikkeissä pyritään myös vahvistamaan kehon eri osien yhteistyötä. Liikkeet tehdään rauhallisesti ja tarkasti oman hengityksen tahtiin.

Pilates sopii jokaiselle, aloittelevasta liikkujasta urheilijaan. Sopii myös raskaana oleville ja synnyttäneille. Oma matto mukaan!

Lihaskuntotunti

Vaihtuvat teemalliset lihaskuntotunnit ovat tunteja, jotka alkavat huolellisella ja rauhallisella alkulämmittelyosuudella. Vaihtuvan teeman mukaan eri teemoissa kohdistetaan huomio kehomme eri osiin kuten niska-hartiaseutuun, keskivartalon lihaksistoon tai alavartaloon niin, että tuntikokonaisuudesta muodostuu kuitenkin monipuolinen harjoitus. Ohjaaja antaa ryhmälle myös vaihtoehtoliikkeitä. Tuntien lopussa on mahdollisuus saada tietoa myös soitetuista kappaleista loppuvenyttelymusiikissa.

Dance&Relax

Tunti on tarkoitettu rentoon viikonlopun aloitukseen. Tunnin ensimmäinen puolikas koostuu tanssillisesta osuudesta, jolloin tanssailemme eri lajien pyörteissä vaihtelevin teemoin. Et tarvitse tunnille tuuria tai taitoa vaan riittävän rennon asenteen. Tunnin jälkimmäinen puolisko koostuu koko vartalon kehonhuolto-osuudesta. Kehonhuolto-osuuteen on hyvä varata riittävän lämmintä vaatetta. Halutessasi voit osallistua pelkästään joko ensimmäiseen tai jälkimmäiseen osuuteen. Uskalla osallistua matalalla kynnyksellä.

3. Lasten harrasteliikunta

Lasten liikunnasta ja sen kehittämisestä vastaa Jarna Kalpala.

Lasten tuntitarjonta keväällä 2023

IPIS

Ti klo 17-17.30, 3-4-vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Niina ja Jarna

Ti klo 17.30-18.15, 4-6-vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Niina ja Jarna

Ti klo 18.15-19.00, 4-6 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Niina ja Jarna

Ke klo 18.00-18.45, 4-6-vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Nina

IPIS-jumpassa opetellaan liikunnan perustaitoja välineiden ja leikkien avulla. Monipuolisilla tunneilla tytöt ja pojat oppivat toimimaan ryhmässä sekä pareittain liikunnan avulla. Tuntien tarkoituksena on myös tutustuttaa lapset oman kehon toimintaan ja hallintaan. IPIS-jumpissa on aina jokin teema, esim. Avaruusjumpa ja prinsessajumpaa. Kutakin ohjelmaa on aina kolme kertaa.

Kauden aikana järjestetään lapsille ja vanhemmille noin kolme yhteistä jumpaa. Tällöin jumpaan tullaan yhdessä aikuisen kanssa, jolloin leikitään ja jumpataan kaikki yhdessä. Yhteistunnille lasta ei voi jättää yksin.

Perhejumpa lapset 2-5 v. + vanhemmat

Ke klo 17.15-18.00, Drumsö lågstadieskola (Pajalahti)

Ke klo 18.10 - 18.55, Drumsö lågstadieskola (Pajalahti)

Perhejumpassa lapset jumpaavat yhdessä tutun aikuisen kanssa. Lapsijumpparin mukaan tunnille voi tulla 1 - 2 aikuista tai vanhempaa sisarusta. Jumpa on suunniteltu lasten ehdoilla.

SPORTTIS 2 (jatko)

Ke klo 18.00-19.00, 6-9-vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Julia

Sporttis 2 on hieman tavoitteellisempi ryhmä, jossa keskitytään motoristen perustaitojen lisäksi voimistelun alkeiden opetteluun. Lapsi voi osallistua halutessaan myös molempiin ryhmiin.

4. Muu liikuntatoiminta

Kesäleiri

Seura järjestää muutaman vuoden tauon jälkeen jälleen kesäleirejä lapsille. Leirit on tarkoitettu 2013 - 2016 syntyneille lapsille.

Leirit järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden kanssa. Leirit ovat matalan kynnyksen leirejä, eikä osallistuminen edellytä seuran jäsenyyttä.

LEIRIEN TIEDOT

Kesäleiri viikko 1 (5.-9.6.2023 klo 9–12)

*5 päivän leiri ja hinta 45€ / lapsi

Kesäleiri viikko 2 (12.-16.6.2023 klo 9–12)

*5 päivän leiri ja hinta 45€ / lapsi

Kesäleiri viikko 3 (19.-22.6.2023 klo 9–12)

*4 päivän leiri ja hinta 36€ / lapsi

Lasten olympialaiset 2022 järjestetään aiempien vuosien tapaan syyskuussa 2023.

5. Toimintaympäristö ja toiminnan kehittäminen

Vuoden 2023 aikana seuran ohjaajat osallistuvat tarvittaessa Voimisteluliiton tai muiden järjestäjätahojen koulutuksiin ja viriketilaisuuksiin.

Lisäksi seura järjestää vuoden 2023 aikana mahdollisesti yhteistyössä muun toimijan kanssa ensiapukurssin.

Seuran pyrkimyksenä on kehittää toimintaa niin, että pystymme palvelemaan laajempaa harrastajajoukkoa. Jatkossa tulee miettiä onko toimintaa tarpeen suunnata myös laajemmalle kohderyhmälle: nuoriso ja ruuhkavuosiaan elävävät aikuiset.

Lauttasaaren Pyrintö Ry, Budjetti 2023

Tuotot	TOT lokakuu 2022	BUD 2023						
Jäsenmaksut	10	2000						
Aikuisjumppa	12840	17000	80 aikuista kevät ja 80 syksy = 18000 ja siitä 1000 on jäsenmaksuja)					
Lapsijumppa	11270	11000	100 lasta kevät ja 100 syksy = 12000 ja siitä 1000 on jm					
Kesätoiminta	1650	1800						
Toiminta-avustus	2184	2200	kesäleirin avustus					
Kaup. Avustus		1500	olympialaiset					
Tilankäyttöavustus	5991,48	6000	HUOM! Tässä sekä toiminta- että tilankäyttöavustus,					
Korkotuotto								
Tuotot yhteensä	33 945	41 500						
Kulut								
Palkat	11468,66	20000						
Sivukulut	3077	5000						
Koulutus		500						
Virkistus	210	200						
Tilavuokrat	7396,24	10000						
Lasten toiminta	380	400	Lasten olympialaisten tarjoama					
Stipendit	120	120	Jos päätetään tarjota					
Palkinnot	934	800	Lasten olympialaisten mitallit					
Teosto	225	250	SVOLI ei perinut 2020 ja 21 koronan takia					
Ilmoituskulut	1143,28	1200	Lauttasaarilehti					
Kokoukset		50						
Muut palvelut	180	200	Hoika, laskutuspalvelu					
Ostetut hallintopalvelut		1000	taloushallinto 500 ja muut ostetut hallintopalvelut					
Tarvikkeet	644	800						
Jäsenmaksut	425,75	500						
Muut seuratoiminta								
Pankin kulut	311,7	400						
Kulut yhteensä	26 516	41 420						
Netto	7 430	80						