

Toimintasuunnitelma 2024, Lauttasaaren Pyrintö Ry.

1. Yleistä

Lauttasaaren Pyrintö Ry:n vuoden 2023 tunneille osallistui noin 357 henkilöä. Vuoden 2024 toiminnan tavoite on vakiinnuttaa hyväksi todetut uudet toiminnot (päiväryhmä, perheliikunta, satutanssi) ja laajentaa aikuisten toimintaa jäsenten toiveiden mukaan. 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.

Keväälle 2024 muutoksia syksyyn 2023 verrattuna. Tiistain iltatunti siirtyy Lykiltä Myllykallion koululle tuntia myöhäisemmäksi eli alkaa klo 19. Näin ollen saadaan Lykin vuoro pelkästään lasten tunneille ja se mahdollistaa yhden lisätunnin lapsille tai jonkun kurssimuotoisen tunnin. Sonetan perjantain päivätunti siirtyy tuntia aikaisemmaksi, alkaen klo 12. Lisäksi kokeillaan lauantaiamuun klo 10 tuntia Vattuniemen koululle 27.4. saakka. Osa muutoksista pohjautuu syksyllä 2023 tehtyyn jäsenkyselyyn.

Kevään aikuisten tuntitarjonta keväällä 2024

Tuntitaulukko

Ma klo 18-19 Lihaskuntaa ja kehonhallintaa Elina LYK

Ti klo 11-12 Aamupäivätreeni Sonetta Sähinä

Ti klo 19-20 Liikettä ja lihashuoltoa Riikka Myllykallion koulu

Ke klo 19-20 Pilates Satu Drumsö lågstadieskola

To klo 19-20 Lihaskuntotunti Adele LYK

Pe klo 12-13 Dance&Relax Sonetta Kirkon jumppasali

La klo 10-11 Sykettä ja lihaskuntaa Elina Vattuniemen ala-aste

Poikkeukset salivuoroihin:

Ma LYK: ei tuntia: 11.3., 18.3., 25.3. eikä 1.4. Ti Sähinä: ei poikkeuksia Ti Myllykallion koulu:ei poikkeuksia Ke Drumsö lågstadieskola: ei tuntia 1.5. To LYK: ei tuntia: 8.2., 14.3., 21.3. eikä 9.5. Pe kirkko: ei tuntia 29.3. La Vattuniemen ala-aste: ei tuntia 27.1., 10.2. eikä 30.3., lauantain kevään viimeinen tunti on 27.4.

TUNTIKUVAUKSET

Lihaskuntoa ja kehonhallintaa Lyhyehkön ja helpon lämmittelyn jälkeen lihaksia vahvistetaan tehokkain ja monipuolisin liikkein. Tunneilla keskitytään myös kehonhallintaan ja tehdään tasapainoharjoituksia. Tunnit lopetetaan rauhallisiin ja venyttäviin liikkeisiin.

Aamupäivätreeni Tunneilla pidetään huolta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, ennaltaehkäistään liikunta- ja tukielinsairauksia ja ylläpidetään kehon liikkuvuutta. Tunnit eivät sisällä koreografiaa, ja ne soveltuvat yhtä hyvin vasta-alkajille kuin aktiivisille liikkujille. Harjoitusten tärkein tarkoitus on hyvä olo tuntien jälkeen.

Liikettä ja lihashuoltoa Tunnin alkupuolella keskitytään sydän ja verenkiertoelimistön vahvistamiseen. Tunnilla liikutaan eri sykealueilla ja kehitetään rankemman harjoittelun sietokykyä. Cardioharjoituksen jälkeen rauhoitutaan kehonhuolto-osioon, jossa hyödynnetään erilaisia huolto - ja venytystekniikoita. Tunti soveltuu kaikille kuntotasosta riippumatta. Mukaan tunnille tarvitset oman maton.

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

Pilates-harjoitteet alkavat aina keskivartalon syvien lihasten aktivoimisella. Tunnilla tehdään kehon keskustaa vahvistavia harjoitteita, jotka haastavat koko kehon hallintaa. Liikkeillä pyritään myös vahvistamaan kehon eri osien yhteistyötä. Liikkeet tehdään rauhallisesti ja tarkasti oman hengityksen tahtiin.

Pilates sopii jokaiselle, aloittelevasta liikkujasta urheilijaan sekä sinulle, joka haluat eroon selkäkivuista tai parantaa ryhtiä.

Lihaskuntotunti Tunnit alkavat huolellisella ja rauhallisella alkulämmittelyllä. Huomiota kiinnitetään kehon eri osiin kuten niska-hartiaseutuun, keskivartalon lihaksistoon ja alavartaloon niin, että tuntikokonaisuudesta muodostuu monipuolinen.

Dance&Relax Tunti on tarkoitettu rentouttavaan viikonlopun aloitukseen. Sen ensimmäinen puoli koostuu tanssillisesta osuudesta, ja siihen et tarvitse sen enempää tuuria kuin taitoakaan vaan mukavan rennon asenteen. Tunnin jälkimmäisellä puoliskolla rentoudutaan ja huolletaan kehoa. Halutessasi voit osallistua vain joko ensimmäiseen tai jälkimmäiseen osuuteen.

Sykettä ja lihaskuntoa Tunti alkaa lämmittelyllä, jonka jälkeen tehdään helpohkoja aerobicsarjoja. Näiden sarjojen välissä tai jälkeen keskitytään monipuolisiin lihaskuntoliikkeisiin. Tunti lopetetaan venyttelyihin. Tunti ei sisällä hyppyjä. Tunnilla liikutaan hyvällä fiiliksellä hyvän musiikin tahtiin.

3. Lasten harrasteliikunta

Lasten liikunnasta ja sen kehittämisestä vastaa Jarna Kalpala.

Lasten tuntitarjonta keväällä 2024

IPIS

Ti klo 17-17:30, 3-4 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Niina, Jarna ja Juulia

Ti klo 17:30-18:15, 4-6 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Niina, Jarna ja Juulia

Ti klo 18:15-19:00, 4-6 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Niina, Jarna ja Juulia

Ke klo 18:00-18:45, 4-6 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Emma ja Miia

IPIS-jumpassa opetellaan liikunnan perustaitoja välineiden ja leikkien avulla, iloisella ilmeellä. 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, prinsessajump... Kutakin ohjelmaa on aina kolme kertaa.

Kauden aikana järjestetään lapsille ja vanhemmille noin 3 yhteistä jumppaa. Tällöin jumppaan 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) / Rina

Ke klo 18:10 - 18.55, Drumsö lågstadieskola (Pajalahti) /Rina

Perhejumpassa lapset jumppaavat yhdessä tutun aikuisen kanssa. Mukaan tunnille voi tulla 1 - 2 aikuista tai vanhempaa sisarusta per yksi lapsijumppari. Jumpa on suunniteltu lasten ehdoilla.

SPORTTIS voimistelupainotus

Ke klo 18-19, 6-9-vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Janette ja Juulia

SPORTTIS yleisurheilupainotus

Ke klo 18-19, 6-9-vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Taru

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 ja niin sanotulla EasySport- periaatteen, mikä tarkoittaa sitä, että leirit ovat matalan kynnyksen leirejä, eikä osallistuminen edellytä seuran jäsenyyttä.

LEIRIEN TIEDOT

Kesäleiri viikko 1 klo 9 - 12 (5 päivää)

*5 päivän leiri ja hinta 45€ / lapsi

Kesäleiri viikko 2 klo 9 - 12 (5 päivää)

*5 päivän leiri ja hinta 45€ / lapsi

Kesäleiri viikko 3 klo 9 - 12 (4 päivää)

*4 päivän leiri ja hinta 36€ / lapsi

5. Lasten Olympialaiset

Perinteiset lasten olympialaiset järjestetään Pyrkällä syyskuussa 2024, lajeina juoksu, pallonheitto ja pituushyppy. Kilpailijat jaetaan kolmeen ryhmään iän perusteella.

Kilpailut järjestetään talkoovoimin ja talkoolaisia tarvitaan paikalle vähintään 20, jotta järjestelyt saadaan toimimaan sujuvasti. Talkoolaisiksi kysellään hyvissä ajoin mm. aikuisten jumppien osallistujia ja lasten vanhempia. Johtokunnan jäsenistä kootaan keväällä vastuuryhmä huolehtimaan olympialaisten järjestelyistä.

Mehut ja makeiset pyritään edelleen saamaan lahjoituksina paikallisilta kauppiailta ja Lauttasaari-lehden toivotaan esittelevän tapahtumaa.

Olympialaisten tarkoituksena on innostaa lapsia liikunnan pariin ja järjestää lauttasaarelaisille perheille yhteinen hyvän mielen liikuntatapahtuma.

Olympialaisten tarkoituksena on innostaa lapsia liikunnan pariin ja järjestää lauttasaarelaisille perheille yhteinen hyvän mielen liikuntatapahtuma.

6. Toimintaympäristö ja toiminnan kehittäminen

Vuoden 2024 aikana seuraan ohjaajat osallistuvat tarvittaessa Voimisteluliiton tai muiden järjestäjätahojen koulutuksiin ja viriketilaisuuksiin.

Lisäksi seura suunnittelee järjestävänsä vuoden 2024 aikana mahdollisesti yhteistyössä muun toimijan kanssa ensiapukurssin.

Seuran toiminnan jatkon haasteena tulee olemaan toiminnan kehittäminen niin, että pystymme palvelemaan laajempaa harrastajajoukkoa. Nykyinen harrastajakuntamme on pääsääntöisesti alle 12 vuotiaita lapsia tai selvästi varttuneemmassa iässä olevia naisia. Jatkossa tulee miettiä onko toimintaa tarpeen suunnata myös laajemmalle kohderyhmälle: nuoriso ja ruuhkavuosiaan elävävät aikuiset.

Esitys talousarvioksi 2024	
Voimistelu- ja urheiluseura	
Lauttasaaren Pyrintö ry.	
Tuotot	BUD 2024
Jäsenmaksut	3500
Aikuisjumppa	18500
Lapsijumppa	13800
Kesätoiminta	5000
Toiminta-avustus	6000
Kaup. avustus (kesätoiminta)	4000
Tilankäyttöavustus	5000
Korkotuotto	
Tuotot yhteensä	55 800
Kulut	
Palkat	32000
Sivukulut	4700
Koulutus	200
Virkistys	200
Tilavuokrat	12000
Lasten toiminta	500
Stipendit	100
Palkinnot	700
Teosto	700
Ilmoituskulut	1100
Kokoukset	500
Muut palvelut	250
Ostetut hallintopalvelut	0
Tarvikkeet	1500
Jäsenmaksut	700
Muut seuratoiminta	200
Pankin kulut	450
Kulut yhteensä	55 800
Netto	0