

Naantalin Voimistelijat ry

Toimintasuunnitelma 2024



Naantalin Voimistelijat ry:n hallitus vuonna 2023

Puheenjohtaja:	Piia Liimatta
Varapuheenjohtaja:	Mari Laineenoja
Sihteeri:	Maria Hvitfelt-Kuusinen
Lasten ja nuorten lajivastaava:	Jenni Sorsavirta
Aikuisten lajivastaava:	Outi Pohjanjoki
Joukkuevoimistelun lajivastaava:	Iisa Niemi
Koulutusvastaava:	Mari Laineenoja
Tähtiseura-vastaava:	Piia Liimatta
Olosuhdevastaava:	Maria Hvitfelt-Kuusinen
Telinevoimistelun lajivastaava:	Mona Laaksonen
JoJo-vastaava:	Terhi Heiskanen
Rahastonhoitaja:	Susanna Rinnelä

Seurakoordinaattori:

Pauliina Ahovaara

TOIMINTA-AJATUS

Naantalin Voimistelijat tarjoaa monipuolista liikuntaa harraste- ja valmennustasolla kaiken ikäisille. Naantalin Voimistelijat haluaa tuottaa ihmisille elämäniloa, energiaa ja elämyksiä liikunnan avulla. Voimavarana seurassamme ovat osaavat ja koulutetut ohjaajat ja muut seuratoimijat. Seuran toimintaa kehitetään perinteitä kunnioittaen. Toimintamme perustuu seuramme jäsenten tarpeiden toteuttamiseen ja mahdollisuuteen vaikuttaa.

VISIO

Terveyttä edistävää harrasteliikuntaa ja tasokasta valmennustoimintaa kaikille naantalilaisille.

MISSIO

Tuotamme laadukkaita ja turvallisia liikuntapalveluja kohtuulliseen hintaan kaikille kuntalaisille. Tavoittemme on olla tunnettuja hyvistä ohjaajistamme, monipuolisesta liikuntarjonnasta, toimintamme luotettavuudesta, turvallisuudesta ja vastuullisuudesta sekä eri-ikäisten tasapuolisesta huomioimisesta. Huomioimme voimisteluliikunnan uutuuksia resurssien mukaan ja sisällytämme niitä seuran tarjontaan.

ARVOT

Seuran johtavia arvoja ovat:

- urheilullisuus
- tasapuolisuus
- erilaisuuden arvostaminen
- yhteisöllisyys
- elämyksellisyys
- eettisyys
- vapaaehtoisuus
- turvallisuus

LAATU

Naantalin Voimistelijat on tunnettu seura laadukkaasta ja tunnustusta saaneesta työstä. Viimeisin tunnustus on Olympiakomitean ja lajiliiton päätös hyväksyä Naantalin Voimistelijat Tähtiseuraksi kesällä 2018. Tähtiseuraksi voi päästä seura, joka täyttää määritetyt laatutekijät kohderyhmänsä osalta. Naantalin Voimistelijat sai kaksi Tähtimerkkiä: vihreän Tähtimerkin tunnustuksena lasten ja nuorten toiminnasta sekä punaisen Tähtimerkin aikuisten liikunnasta.

Tähtiseuratoiminta auditoitiin viimeksi keväällä 2022.



PAINOPISTEALUEET

1. Laadun seuranta

- Vuoden 2024 kevätkaudella on aika toteuttaa seuraava asiakastyytyväisyyskysely, jossa käytämme Olympiakomitean tarjoamaa pohjaa. Toimintaa kehitetään syksyllä 2024 tulosten pohjalta.
- Vuoden 2024 aikana kehitetään järjestelmä, jolla voi kerätä palautetta lopettaneilta jumbpareilta.

2. Lasten voimistelun linjaukset

Voimisteluliitto julkaisi syksyllä 2023 uudet lasten voimistelun linjaukset, joita Naantalin Voimistelijat haluaa noudattaa. Laadukkaan lasten voimistelun edellytyksenä on lapsilähtöinen ohjaus ja valmennus. Linjauksen pääkohtina ovat lasten oikeuksien vahvistaminen ja ohjaus kohti lapsilähtöisempää valmennuskulttuuria.

Teemoista pidetään info kaikille alle 18-vuotiaille ohjaajille alkuvuodesta 2024.

Linjauksen viisi pääkohtaa ovat:

1. Luomme turvallisen harjoitusilmapiirin ja toimintaympäristön.
2. Tarjoamme osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuuksia lapsille. (Olympiakomitean kyselyt)
3. Edistämme lasten liikunnan iloa ja mielekkyyttä sekä vahvistamme autonomiaa ja pitkän aikavälin kehittymistä. (liikunnalliseen elämäntapaan kasvaminen, kevätnäytös ja kausisuunnitelmat)
4. Mahdollistamme monipuolisen ja leikkisän lasten urheilukulttuurin. (monipuoliset kausisuunnitelmat)
5. Huomioimme lasten kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin lajikkulttuurissamme. Tavoitteena on hyvinvoivat ja itseensä uskovat harrastajat. Lapsen hyvinvoinnin ja terveyden tulee aina olla kilpailumenestystä tärkeämpää.

3. SOME-säännöt

Vuoden 2024 aikana perustetaan työryhmä pohtimaan seuran Some-sääntöjä ja ne jalkautetaan kaikille, jotka tekevät seuran some-viestintää joko pääseuran, joukkueiden tai eri ryhmien nimissä.

4. Tiiviskurssit aikuisliikuntaan - uudet lajikokeilut esimerkiksi ilmajooga

LASTEN JA NUORTEN HARRASTELIIKUNTA

Naantalien Voimistelijoiden lasten ja nuorten tunneilla:

- harrastajat voivat liikkua koulutettujen ohjaajien opastuksella
- kaikilla on tasavertainen mahdollisuus osallistua toimintaan
- liikunnan perustaidot opitaan leikkien ja iloiten.

Noudatamme tunneilla Voimisteluliiton lasten laadukkaan voimistelun suosituksia. Tähtiseurakriteerit ovat vahvasti mukana ohjaamassa toimintaa. Huoltajien rooli lasten harrastamisessa on tärkeä – kannustajana, mahdollistajana ja olosuhteiden luoja. Ohjaajia kannustetaan järjestämään avointen ovien kertoja huoltajille ja mahdollisesti ystäville muutamia kertoja kaudessa. Kaikkien ryhmien kausisuunnitelmat ja pelisäännöt kerätään toimistolle ja toimitetaan koteihin toiminnan avoimuuden varmistamiseksi.

Perheliikunta

Perheliikunnan tavoitteena on tarjota liikuntatunteja lapsille yhdessä oman aikuisen kanssa. Perheliikuntaa järjestetään vauvaikäisistä noin 6-vuotiaisiin lapsiin, ja kaikki alle 4-vuotiaat liikkuvat yhdessä oman aikuisen kanssa. Tunneilla liikutaan lasten ehdoilla kannustaen samalla myös aikuisia liikkumaan. Perheliikuntaryhmät ovat hyvä väylä lapsen liikuntaharrastuksen aloitukseen. Perheliikuntaryhmät voivat halutessaan osallistua seuran kevät- ja joulunäytöksiin.



Lasten harrasteliikunta

Eri-ikäisten lasten ryhmät tarjoavat monipuolista liikuntaa noin 4–12-vuotiaille lapsille. Lasten ryhmissä toiminta on lapsilähtöistä ja leikinomaista liikunnallisia tavoitteita unohtamatta. Lapsilla on mahdollisuus edetä omien toiveidensa ja taitojensa mukaisesti iloisessa ilmapiirissä. Lasten ryhmät voivat halutessaan osallistua seuran kevät- ja joulunäytöksiin sekä alueen järjestämiin Stara-tapahtumiin.

Ipanariehatoimintaa järjestetään yhteistyössä kaupungin Liikuntapalveluiden kanssa.



Nuorten harrasteliikunta

Toimialan tavoitteena on tarjota nuorille ajanmukaista ja monipuolista toimintaa. Nuorten ryhmät voivat halutessaan osallistua seuran kevät- ja joulunäytöksiin sekä alueen ja liiton järjestämiin Show-tapahtumiin ym. tanssillisiin kilpailuihin. Nuorten ryhmät (12–18 v.) ovat hyvä väylä aikuisten ryhmäliikuntatuntien pariin.

Jatkoryhmät telinevoimistelussa

Seurassa toimii jatkoryhmiä telinevoimistelussa, jotka on tarkoitettu tavoitteellisemmasta toiminnasta kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Ryhmäläiset sitoutuvat harjoittelemaan kahdesti tai kolmesti viikossa ryhmän aikataulun mukaisesti. Vuoden 2024 tavoitteena on vakiinnuttaa yhteistyö Turun Urheiluliiton telinevoimistelujaoston kanssa osaamisen kehittämiseksi ja toiminnan monipuolistamiseksi. Jatkoryhmät esiintyvät seuran kevät- ja joulunäytöksissä.

KILPAILUN JA VALMENNUKSEN TOIMIALA

Joukkuevoimistelu

Valmennustoiminnan lähtökohtana on tarjota laadukasta valmennus- ja kilpailutoimintaa joukkuevoimistelusta kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Lähtökohtana on mahdollistaa tavoitteellisemman harrastuksen aloittaminen mahdollisimman monelle lapselle. Valmennustoiminnassa korostuu tavoitteellinen harrastaminen, voimistelutaitojen pitkäjänteinen kehittäminen sekä liikunnan ilo. Valmennusryhmät osallistuvat erilaisiin alueellisiin ja valtakunnallisiin kilpailuihin sekä muihin tapahtumiin. Joukkueet esiintyvät seuran kevät- ja joulunäytöksissä.



Cheerleading

Naantalin Voimistelijat kuuluu Suomen Cheerleading-liittoon (SCL) ja seuran cheerleading-tunnit on toimivat SCL:n periaatteiden ja tavoitteiden mukaisesti. Ohjaajat on koulutettu SCL:n kursseilla ja noudattavat SCL:n koulutuspolkua.

Cheerleading-harrasteliikunta

Cheerleading-harrasteliikunnan tavoitteena on tarjota kaikille lajista kiinnostuneille lapsille ja nuorille mahdollisuus harrastaa cheerleadingia. Cheerleading-ryhmät voivat halutessaan esiintyä seuran kevät- ja joulunäytöksiin sekä sekä muihin tilaisuuksiin ryhmän ohjaajan päätöksen mukaan.

Cheerleading-kilpailutoiminta

Seurassa toimii kaksi cheerleadingin valmennusryhmä, jotka myös kilpailevat vuonna 2024. Joukkueet osallistuvat seuran kevät- ja joulunäytöksiin.



AIKUISTEN LIIKUNTA

Seuramme aikuisten liikunnassa keskitytään terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen. Tavoitteena on tarjota laadukkaasti toteutettuja ryhmäliikuntatunteja kaiken ikäisille. Tuntitarjontaa löytyy niin aloittelijoille kuin aktiiviliikkujillekin.

Seuran monipuolinen tuntitarjonta sisältää mm. tehokkaita tunteja, kehonhuoltoa, joogaa sekä tanssia täyttäen terveysliikunnan kriteerit. Fyysisten hyötyjen lisäksi seuran tunnit tarjoavat sosiaalisia kontakteja ja liikunnan iloa.

Tavoitteenamme on liikuttaa yhä useampaa naantalilaista. Kausimaksu antaa mahdollisuuden osallistua tunneille rajattomasti. Halutessaan ryhmät voivat esiintyä seuran kevät- ja joulunäytöksissä.

OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

Naantalin voimistelijat ry. kouluttaa ohjaajia ja hallituksen jäseniä vuosittain Suomen Voimisteluliiton, Lounais- Suomen Liikunta- ja Urheilu ry:n, SCL:n sekä muiden toimijoiden koulutuksissa. Ulkopuolisten koulutusten lisäksi osaamista kehitetään seuran sisäisillä koulutuksilla. Tavoitteena on ylläpitää ja lisätä seuratoimijoiden osaamista, jotta seura voi tarjota jäsenistölleen laadukasta, ajantasaista ja kilpailukykyistä toimintaa.

Vuodelle 2024 osaamista lisätään seuraavilla toimilla:

- Joukkuevoimistelun valmentajien osaamista lisätään seuran sisäisellä koulutuksella (Fyysinen harjoittelu lajin tukena -koulutus fysioterapeutin näkökulmasta)
- Lasten ohjaajien perehdytys lasten voimistelun uusiin linjauksiin ja koulutus niiden mukaisesti.

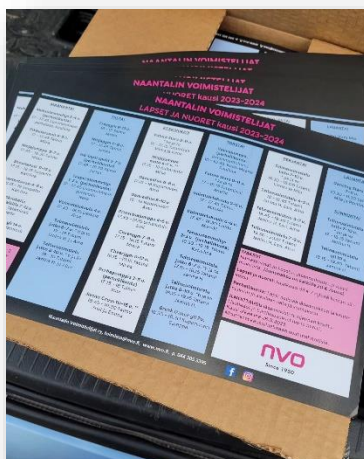
TIEDOTUS JA MARKKINOINTI

Seuran tavoitteena on kehittää kotisivuja sekä muuta tiedotusta saadun palautteen ja toiminnan kehittymisen myötä. Some-viestintää kehitetään entistä tehokkaammaksi, jotta se tavoittaa myös uusia kohderyhmiä.

Ulkoisen tiedotus

Tavoitteena on tiedottaa seuran toiminnasta tehokkaasti paikallisalueella:

- seuran kotisivujen kautta
- Facebook-ryhmässä ja Instagramissa, joissa tiedotetaan seuran yleisiä asioita ja mainostetaan tapahtumia
- Instagram-viestinnässä tuodaan toimintaa esiin monipuolisesti valokuvin ja videoin
- kotitalouksiin jaettavalla esitteellä, jossa tiedotetaan jumppien alkamisesta sekä tuntitarjonnasta



Sisäinen tiedotus

- Säännölliset ohjaajatiedotteet sähköpostilla
- Ohjaajien tiedotuskanavana toimivat ohjaajille pidettävä syysstartti sekä ohjaajapalaverit sekä lajien ohjaajien Signal- ja WhatsApp-ryhmät
- Jäsenrekisteriohjelman avulla lähetetään vähintään kerran lukukaudessa jäsenistölle jäsentiedote sähköpostin välityksellä.
- Ohjaajille lähetetään esimerkiksi koulutusmainoksia Signal- ja WhatsApp-ryhmien kautta.

SEURAN TAPAHTUMAT JA ESIINTYMISET

Olemme mukana erilaisissa tapahtumissa ja esiintymisissä, jotka tarjoavat elämyksiä ja haasteita osallistujille ja järjestäjille. Esiintymisillä ja tapahtumilla on myös tärkeä merkitys seuran näkyvyyden kannalta ja niiden avulla seura tekee toimintaansa tunnetuksi ja näkyväksi paikallisalueella.

Aikuisliikunnan starttitapahtuma	tammikuu
Ystävänäpäivän kaverikerta	helmikuu
Kevätliikuntanäytös	toukokuu
Kesäjumppa	kesä-elokuu
Unikeonpäivä	27.7.
Naantali päivä	23.8.
Joulukadun avajaiset	marraskuu
Joululiikuntanäytös	joulukuu



Naantalin Voimistelijat ry
Toimintasuunnitelma 2024



Tammikuu	
Helmikuu	Piknik-risteily Siriuksella, Naantalista Kapellskäriin
Maaliskuu	Muotinäytös Kevätkokous
Huhtikuu	Elokuvailta
Toukokuu	Luolalanjärvikierros Yli 80v yhteinen kahvihetki Naantalin rannassa, esim. Amandis
Kesäkuu	Retki Seilin saareen
Heinäkuu	
Elokuu	Turun NV Hyvinvointipäivä
Syyskuu	Kiltalaisten Kuntoviikko Kisakalliassa
Lokakuu	Killan Syyskokous
Marraskuu	Voimisteluliiton Kiltapäivät
Joulukuu	Adventtikirkko

Kiltatreffit / vapaamuotoinen tapaaminen kahvin tai lounaan merkeissä joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 12 Kylpylän Kahviossa, kesällä Naantalin rannan ravintolassa.