

Toimintasuunnitelma

2019



Naantalin Voimistelijat ry:n hallitus vuonna 2018

Puheenjohtaja:	Virve Vuoristo
Varapuheenjohtaja:	Piia Liimatta
Sihteeri:	Tuija Järvi
Rahastonhoitaja:	Pentti Järvinen
Lasten ja nuorten jaoston vastaava:	Piia Liimatta ja Tanja Kolehmainen
Aikuisten jaoston vastaavat:	Tea Tuomialho ja Pentti Järvinen
Valmennusvastaava:	lisa Inkinen ja Mari Laineenoja
Koulutusvastaava:	Mari Laineenoja
Tähtiseura -vastaava:	Piia Liimatta
Tiedotusvastaava:	Maria Hvitfelt-Kuusinen ja Pirjo Saihola

Hallituksen ulkopuolisena:
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, 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 liikuntapalveluja kohtuulliseen hintaan kaikille kuntalaisille. Tavoitteemme on olla tunnettuja hyvistä ohjaajistamme, monipuolisesta liikuntatarjonnasta, toimintamme luotettavuudesta 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

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.

PAINOPISTEALUEET

1. Tähtiseurakriteerien mukainen toiminta

Seuratoiminnan kehittäminen vuoden 2018 jäsenkyselyiden pohjalta

2. Ajantasainen, kysynnän mukainen tuntitarjonta

Uutuuksien tarjoaminen viikko-ohjelmassamme sekä asiakkaiden mukaiset toiveet.

3. Valmennusjärjestelmän kehittäminen

Seuramme on hakenut stipendiä joukkuevoimistelun kehittämiseen.

LASTEN JA NUORTEN HARRASTELIIKUNTA

Naantalin 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 Voimistelukoulun periaatteita ja Tähtiseurakriteetit ovat vahvasti mukana ohjaamassa toimintaa. Vanhempien rooli lasten harrastamisessa on tärkeä – kannustajana, mahdollistajana ja olosuhteiden luojana.

Perheliikunta

Perheliikunnan tavoitteena on tarjota liikuntatunteja lapsille yhdessä vanhempiansa kanssa. Perheliikuntaa järjestetään vauvaikäisistä noin 6-vuotiaisiin lapsiin. Tunneilla liikutaan lasten ehdoilla kannustaen samalla myös vanhempia liikkumaan. Perheliikuntaryhmät ovat hyvä väylä lapsen liikintaharrastuksen aloitukseen. Perheliikuntaryhmät voivat halutessaan osallistua seuran kevät- ja joulunäytöksiin.

Vuonna 2019 tulemme lisäämään perheliikuntaryhmiä, sillä uutena linjauksena on siirtää kaikki 3-vuotiaat liikkumaan vielä yhdessä vanhempiansa kanssa.



Lasten harrasteliikunta

Eri-ikäisten lasten ryhmät tarjoavat monipuolista (voimistelu)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.

Vuonna 2019 kiinnitämme erityistä huomiota lasten liikunnan suunnitelmallisuuteen, jotta voimme varmistua kaikkien ryhmien monipuolisuudesta ja laadukkuudesta.

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 (13 - 18 v.) ovat hyvä väylä aikuisten ryhmäliikuntatuntien pariin.

Vuonna 2019 kehitämme nuorten harrasteliikuntaa jäsenistöltä saadun palautteen pohjalta ja yritämme selvittää nuorten ohjaajiemme avulla, miten jäsenistön määrää voitaisiin lisätä ikäryhmässä. Olemme avoimia nuorten omille ideoille.

Jatko- eli taitoryhmät

Seurassa toimii jatkoryhmiä esim. tanssissa, telinevoimistelussa, cheergymissa ja joukkuevoimistelussa, jotka on tarkoitettu tavoitteellisemmasta toiminnasta kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Näihin ryhmiin pääsee mukaan harrasteryhmistä sopimalla asiasta ohjaajan kanssa.

Vuonna 2019 tavoitteena on vakiinnuttaa telinevoimisteluohjaajien tiimitoimintaa, jotta yhteistyö kehittyy ja ryhmäjaot ovat tarkoituksenmukaisia.



AIKUISTEN LIIKUNTA

Seuramme aikuisten liikunnassa keskitytään terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen. Tavoitteena on tarjota laadukkaasti toteutettuja ryhmäliikuntatunteja niin aloittelijoille kuin aktiiviliikkujiillekin.

Seuran monipuolinen tuntitarjonta, johon sisältyy teho- ja tanssitreenien lisäksi kehonhuoltoa, täyttää terveysliikunnan kriteerit. Treenien painopisteet merkitään kausiohjelmaan värisymbolein. Fyysisten hyötyjen lisäksi seuran tunnit tarjoavat sosiaalisia kontakteja ja liikunnan iloa ajan hengen mukaisesti.

Kohderyhminä ovat liikuntaa jo harrastavat ja siihen motivoituneet aikuiset ja ikääntyvät, joille liikunta merkitsee elämänlaadun parantamista, sekä terveiden ja toimintakykyisten vuosien lisäämistä. Lisäksi pyrimme kohdentamaan eritasoisia tunteja esimerkiksi aloitteleville liikkujille, miehille ja nuorille aikuisille. Ryhmät kokoontuvat vähintään kerran viikossa ja halutessaan ryhmät voivat esiintyä seuran kevät- ja joulunäytöksissä.

Vuonna 2019 tuntitarjontaa pyritään kehittämään seuran jäseniltä palautekyselyistä saatujen toiveiden ja ideoiden mukaisesti sekä pysymään ajan tasalla uutuuksien suhteen.



KILPAILUN JA VALMENNUKSEN TOIMIALA

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

Vuoden 2019 painopiste on valmennusjärjestelmä kehittäminen. Seuramme on hakenut stipendiä joukkuevoimistelun kehittämiseen. Voimisteluliiton kouluttaja tekee kaksi seurakäyntiä seuraamme syksyllä 2018 ja keväällä 2019. Pyrimme seuratasolla kehittämään valmennustoimintaamme.



OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

Naantalin voimistelijat ry. kouluttaa ohjaajia ja hallituksen jäseniä vuosittain Suomen Voimisteluliiton, Lounais- Suomen Liikunta- ja Urheilu ry: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 2019 osaamista lisätään seuraavilla toimilla:

- Lasten- ja nuorten ohjaajien osaamista kausisuunnitelmien laatimisessa kehitetään sisäisen koulutuksen avulla.
- Valmentajien osaamisen kehittämisen jalkauttaminen Voimisteluliiton seurakiertueen 2018 pohjalta.
- Hallituksen jäsenten seuratoimijuutta vahvistetaan ulkopuolisella kouluttautumisella.

TIEDOTUS JA MARKKINOINTI

Seuran tavoitteena on kehittää kotisivuja sekä muuta tiedotusta saadun palautteen ja toiminnan kehittymisen myötä.

Ulkoisen tiedotus

Tavoitteena on tiedottaa seuran toiminnasta tehokkaasti paikallisalueella.

Tiedottaminen tapahtuu:

- seuran kotisivujen kautta
- kirjoittamalla juttuja Rannikkoseudun Sanomiin ja Kaupunkiuutisiin
- Facebookin ryhmässä, jossa tiedotetaan seuran asioita ja mainostetaan tapahtumia
- Instagramissa, jossa painopiste on valmennukseen liittyvillä kuvilla
- kotitalouksiin postitettavalla esitteellä, jossa tiedotetaan jumppien alkamisesta sekä tuntitarjonnasta

Tiedotuksessa ja markkinoinnissa pyritään lisäämään valokuvien käyttöä. Pyydetään aktiivijäseniä avustamaan valokuvien ottamisessa. Pyritään saamaan sosiaaliseen mediaan lisää näkyvyyttä.

Sisäinen tiedotus

- Kaksi kertaa kaudessa lähetetään tiedote ohjaajille sähköpostilla
- Ohjaajien tiedotuskanavana toimivat ohjaajille pidettävä syysstartti sekä ohjaajapalaverit
- Jäsenrekisteriohjelman avulla lähetetään vähintään kerran lukukaudessa jäsenistölle jäsentiedote sähköpostin välityksellä.

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.

Kevätliikuntanäytös	toukokuu
Kesäjumppa	kesä-elokuu
Unikeonpäivä	27.7.
Naantali-päivä	23.8.
Joulukadun avajaiset	marraskuu
Joululiikuntanäytös	joulukuu

USKOLLISUUDEN KILLAN TOIMINTASUUNNITELMAEHDOTUS 2019

TAMMIKUU	Kauneusristeily Turusta 20.-21.1. Viking Grace
HELMIKUU	Hyvinvointipäivä esim Ruissalo
MAALISKUU	Muotinäytös ja kirpputori
HUHTIKUU	Ulkoilupäivä
TOUKOKUU	Kevätretki esim Pokrova Kirkkonummi
KESÄKUU	Aurajokiajelu
ELOKUU	Hyvinvointipäivä Turun Naisvoimistelijat Kilta
SYYSKUU	Retki Kyösti litti Pöytyä tai joku muu kohde Kiltalaisten kuntoviikko
LOKAKUU	Vuosikokous Teatteri esim Forssa, Rauma, Hyvinkää Länsi-Suomen alueen seurapäivät
MARRASKUU	Kiltapäivät Helsinki
JOULUKUU	Adventtikirkko ja kahvit Vapaamuotoinen yhteistapaaminen kahvin/lounaan merkeissä joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 12.00 Kylpylän kahviossa