



MONALIIKUN VUOSIKERTOMUS



2023

SISÄLLYS

Yleistä	3
Hallitus.....	3
Talous.....	3
Henkilöstö	4
Toiminta.....	4
Elämäni Kunnossa.....	4
Mentor on the Move.....	5
Ikänaiset Liikkeelle	6
Girls Can!	7
Silta urheiluun.....	8
Avoimet urheiluryhmät	8
Monaliiku ja vaikuttamistyö	9
Muu toiminta	10
Verkostot ja eri hankkeet	11
Osallistuminen eri tapahtumiin.....	11
Kumppanit.....	12

MONALIIKUN VUOSIKERTOMUS - 2023

Yleistä

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää kaikkien naisten hyvinvointia ja liikuntaa Suomessa. Tavoitteena on erityisesti maahanmuuttajanaisten terveyden ja elämänlaadun edistäminen.

Yhdistyksen tavoite on lisätä monikansallisten naisten kotoutumista ja osallistumista myös liikunnassa ja urheilussa.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys:

- Järjestää hyvinvointiryhmiä, harjoitus- ja valmennustilaisuuksia
- Antaa tietopuolista opetusta
- Toimeenpanee seminaareja, kilpailuja, näytöksiä, kursseja ja juhlia
- Toimii jäsenjärjestöjen kanssa yhteistyössä ja kehittää jäsenjärjestöjen kanssa uusia yhteistoiminnan muotoja.

Toimintansa tukemiseksi yhdistys voi toimeenpanna rahankeräyksiä ja arpajaisia hankittuaan asianmukaisen luvan.

Hallitus

Liiton hallituksessa toimivat 2023 puheenjohtaja Maria Hyppönen ja varapuheenjohtaja Leila Gharavi, jäseninä Tellervo Benaissa, Pia Groenewolt, Margareta Vlasceanu, ja varajäsenenä Kamilla Sultanova ja Skala Shwan.

Hallituksen esittelijänä on toiminut toiminnanjohtaja Claudia Nystrand ja sihteerinä Margareta Toivanen. Hallitus kokoontui toimintavuoden aikana 5 kertaa. Lisäksi järjestettiin sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset.

Antti Miettinen on toiminut tilintarkastajana ja Osmo Kalmari varatilintarkastajana.

Talous

Monaliiku ry:n tuotot koostuivat pääosin Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön rahoituksesta Veikkauksen tuotoilla Elämäni kunnossa toimintaan ja Paikka Auki ohjelmaan. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoitti kaksi projektia: Mentor on the Move ja Girls can!, toisessa projektissa hakija oli Finlands Svenska Idrott. Helsingin kaupungilta saatiin projektiavustusta Ikänaiset liikkeelle ja Silta urheiluun hankkeisiin ja työllistymisavustusta. Monaliiku on ollut myös kumppani ENGSO Youth Hooray-projektissa, Fare Verkoston rahoittama Erasmus+ INSPIRES hankkeessa, ISCA:n koordinoima ja IRTS Ukraine hankkeessa.

MONALIIKUN VUOSIKERTOMUS - 2023

Liikuntaohjaajien palkkioita saatiin yhteistyötoiminnan kautta Espoon liikuntavirastoilta. Pientä tuottoa yhdistykselle saatiin myös vuoden 2023 aikana järjestetyistä maksullisista naisten uinti- ja vesiliikuntakursseista.

Henkilöstö

Monaliiku työllisti toimintavuoden aikana 4 kokoaikaista työntekijää. Työsuhteita oli 16 (10 henkilötyövuosia) ja lisäksi yhdistys tarjosi 6 työkokeilupaiikkaa. Harjoittelija oli 5 ja liikuntaohjaaja tuntipalkalla oli 3. Henkilöstöstä 75 % oli maahanmuuttajataustaisia. Toimisto- ja työkielenä käytettiin suomea ja englantia, ja monikulttuurisen henkilöstön avulla toimintaa ja palveluja pystyttiin tarjoamaan laajasti.

Työntekijät osallistuivat toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen kaikissa hankkeissa. Koko henkilöstön yhteisiä henkilöstökokouksia järjestettiin noin 4 krt/kuukausi – 39 kertaa kokonaan.

Toiminta

Elämäni Kunnossa

Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkauksen tuotoista rahoittama Elämäni kunnossa - toiminnan tavoite on maahanmuuttajanaisten terveyden ja elämänlaadun edistäminen liikunnan avulla. Havaittujen tarpeiden perusteella tehostetaan ja monipuolistetaan maahanmuuttajanaisten terveyttä ja elämänlaatua usean toimijan yhteistyöllä sekä ottamalla huomioon erilaisia tärkeitä näkökohtia, jotka vaikuttavat terveyteen ja elämänlaatuun, kuten liikunta, henkinen jaksaminen, ravinto ja sosiaalinen osallistuminen.

Hankkeessa toimi vuoden 2023 alussa 4 ryhmää Espoossa ja Helsingissä. Osallistujia kannustettiin osallistumaan ja sitoutumaan järjestettyyn toimintaan, jotta he saisivat lisättyä fyysistä aktiivisuuttaan sekä psyykkistä, että sosiaalista hyvinvointiaan.

Ramadanin aikana ryhmät olivat tauolla ja jatkoivat siksi toimintaa kesäkuun alkuun saakka.

Hankkeen ryhmätoiminnassa järjestettiin:

- Ohjattua liikuntaa järjestettiin kerran viikossa 1 h kerrallaan. Tunnin jälkeen osallistujille tarjottiin terveellistä välipalaa sekä mahdollisuus keskustella muiden osallistujien ja ohjaajien kanssa. Ohjatun liikunnan tavoitteena on kehittää osallistujien perusliikuntataitoja monipuolisesti sekä parantaa heidän fyysistä kuntoaan ottaen huomioon osallistujien erilaiset tarpeet, taidot ja rajoitukset liikuntaa tehdessä, ja näin parantaa heidän kokonaisvaltaista terveyttään monipuolisen liikunnan avulla. Liikuntatuntien suunnittelua tehostettiin ja ohjelmat vaihtuivat 3–4 kertaa kaudessa. Ohjelmissa painotettiin eri asioita kuten koordinaatiota, tasapainoa ja eri lihaksistojen aktivointia.
- Teemapäivien tarkoituksena on ylläpitää maahanmuuttajanaisten mielen vireyttä ja tarkastella heidän elämässään olevia voimavaroja sekä mahdollisuuksia niiden hyödyntämiseen. Teemapäivissä

keskusteltiin terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Teemapäivien aiheet vuonna 2023 olivat: Ravinto, unen merkitys liikuntaan sekä stressi ja sen alentaminen. Teemapäiviä ohjasivat hankekoordinaattori, yhteistyökumppanit tai ammattilaiset, jotka ovat erikoistuneet tiettyyn aihealueeseen.

- Lastenhoitoa järjestettiin ryhmätoiminnan ajaksi. Tarjoamalla lastenhoitoa paikan päällä varmistamme sen, että myös pienten lasten äitien on mahdollista osallistua toimintaan.

Lisäksi osana hankkeen toimintaa tarjottiin muita naisille avoimia ja maksuttomia liikuntaryhmiä Espoossa ja Helsingissä osallistujien liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi.

Elämäni Kunnossa toiminnan osallistujat vuonna 2023:

- 852 henkilöä oli osana toimintaa vuonna 2023
- 32 ohjattua liikuntatuntia, keväällä 16 ja syksyllä 16.
- 4 teemapäivää
- 268 hoidettua lasta.
- 4 järjestettyä kehonkoostumusmittaustilaisuutta

Kevätkausi kesti tammikuusta toukokuuhun ja syyskausi elokuusta joulukuuhun. Leppävaaran ryhmään osallistui keskimäärin noin 14 naista joka viikko. Vallilan ryhmään torstaisin osallistui noin 9 naista joka viikko. Vallilan ryhmään perjantaisin osallistui noin 15 naista joka viikko. Vuosaaren ryhmään perjantaisin osallistui noin 24 naista joka viikko.

Mentor on the Move

Mentor on the Move on Opetus- ja Kulttuuriministeriön tukema projekti, jonka päämääränä on tukea maahanmuuttajataustaisten naisten terveyttä, sosiaalista hyvinvointia ja työelämävalmiuksia mentoroinnin kautta. Projektissa luodaan mentoroitavasta ja mentorista koostuvia pareja, jotka yhdessä osallistuvat liikunta-aktiiviteetteihin, jotka toimivat mentoroinnin välineinä. Tämä toiminta tarjoaa mahdollisuuksia kohderyhmän sosiaalisten verkostojen vahvistamiseen, syrjäytymisen ehkäisyyn ja osallistumisen lisäämiseen yhteiskunnassa ja työelämässä.

Mentorina toimii suomalainen tai pitkään Suomessa asunut nainen, jolla on asiantuntemusta Suomen yhteiskunnasta, liikunta- ja urheilukulttuurista tai työelämästä. Mentorit tarjoavat tukea myös työelämään liittyvissä asioissa ja ovat valmiita jakamaan omia verkostojaan mentoroitavien, eli aktorien, kanssa.

Aktorit ovat maahanmuuttajanaisia, jotka etsivät tukea kotoutumisprosessiinsa ja haluavat kehittää itseään monilla elämänalueilla, kuten ammatillisessa osaamisessa, verkostoitumisessa, sosiaalisissa taidoissa, työelämävalmiuksissa sekä terveydessä ja hyvinvoinnissa. Projektin kautta he voivat myös asettaa henkilökohtaisia kehitystavoitteitaan näillä osa-alueilla.

MONALIIKUN VUOSIKERTOMUS - 2023

Vuonna 2023 Mentor on the Move -projektin keskeisenä tavoitteena oli kehittää ja monipuolistaa projektin aikana luotuja materiaaleja. Tämän kehitystyön tarkoituksena oli parantaa ohjelman tehokkuutta ja laajentaa sen kattavuutta. Materiaalien kehittämisen myötä pyrittiin tarjoamaan entistä kohdennettumia resursseja mentoroinnin tueksi, mikä mahdollistaa osallistujien yksilöllisten tarpeiden paremman huomioimisen.

Uudistustyössä keskityttiin erityisesti interaktiivisten ja helposti saavutettavien opetusmateriaalien luomiseen, jotka tukevat sekä mentorien että aktorien oppimista ja kehitystä.

Projektin monipuolistamiseen liittyi myös uusien yhteistyökumppanuuksien hankkiminen eri sektoreilta, kuten paikallisilta urheiluseuroilta, kulttuurijärjestöiltä ja työvoimaviranomaisilta. Tämä mahdollisti laajemman tukiverkoston rakentamisen osallistujille ja tarjosi heille monipuolisempia mahdollisuuksia sosiaaliseen osallistumiseen ja ammatilliseen kehitykseen. Tällainen lähestymistapa auttaa myös vahvistamaan projektin pitkän aikavälin vaikutuksia osallistujien elämässä.

Ikänaiset Liikkeelle

Helsingin kaupungin rahoittama Ikänaiset Liikkeelle aloitti toimintansa elokuussa 2021. Hankkeen tavoitteena on edistää iäkkäiden maahanmuuttajanaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia liikunnan avulla. Monaliiku järjesti 2023 iäkkäille maahanmuuttajanaisille monipuolisia, maksuttomia liikuntaryhmiä, joissa huomioitiin kulttuuri ja uskonnollisuus. Ryhmien aikana huomioitiin osallistujat, jotka eivät kuuntele musiikkia. Lisäksi tilat ovat turvallisia naisille, niihin ei ole miespuolisilla pääsyä ja heidän oli turvallista vaihtaa vaatteita sekä riisua huiveja liikunnan ajaksi.

Monaliiku tarjosi ikänaisille viikoittaisen etäjumpan keväällä tammikuusta toukokuuhun ja syksyllä syyskuusta joulukuuhun, käyttäen ZOOM-alustaa. Kevätkaudella järjestettiin 18 etäjumppakertaa, joilla kirjattiin 158 osallistumiskertaa, ja syksyllä vastaavasti 17 kertaa, joilla oli yhteensä 203 osallistumista. Hankkeen kautta tunnistettiin, että ikänaisilla on usein rajoitetut digitaidot, ja tarjosimme heille tukea digitaalisten alustojen käyttöönotossa. Tarjoten ohjausta sekä etäyhteyksin että paikan päällä, moni koki oppivansa uusia taitoja syksyn aikana. Etäjumppa mahdollisti osallistujille matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuden suoraan omasta kodistaan, tarjoten energiaboostin ja hyvää liikuntaa viikon keskellä.

Järjestimme ikänaisille viikoittaisen jumpparyhmän keväällä tammikuusta toukokuuhun, yhteensä 18 kertaa, joilla oli 92 osallistumiskertaa. Syksyllä, syyskuusta joulukuuhun, jumppaa tarjottiin 16 kertaa, ja suuren kysynnän vuoksi lokakuusta alkaen aloitimme toisen jumpparyhmän, jolle kertyi 186 käyntikertaa. Jumpassa otimme huomioon osallistujien iän ja kuntotason, ja tarjosimme mahdollisuuden rukoushetkiin tarvittaessa. Kaikessa toiminnassamme käytimme selkosuomea, mikä auttoi monia parantamaan kielitaitoaan.

Jumppatuokiot tarjosivat paitsi fyysistä hyvinvointia myös sosiaalista yhteenkuuluvuutta, kun osallistujat liikkuvat yhdessä. Tunnin jälkeen osallistujilla oli mahdollisuus jäädä nauttimaan välipalaa ja viettämään aikaa yhdessä Monaliikun tiloissa. Lisäksi järjestimme aika ajoin ohjattuja keskusteluja, jotka kattoivat aiheita kuten digitaidot, veden juonnin tärkeys, askeleiden mittaaminen ja pukeutuminen kylmässä säässä. Tämä tarjosi osallistujille arvokasta tietoa ja edisti heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Samalla mainostimme Monaliikun muita aktiviteetteja, kannustaen naisia osallistumaan laajemmin järjestöme tarjoamiin palveluihin.

Järjestimme ikänaisille vesiliikuntaa joka lauantai tammikuusta toukokuuhun ja syyskuusta joulukuuhun, keväällä yhteensä 16 kertaa ja syksyllä yhteensä 16 kertaa. Ilmoittautujia oli jonoksi asti ja vesiliikunta oli yksi suosituimmista aktiviteeteistämme. Ryhmässä ylläpidettiin ja kehitettiin yleiskuntaa sekä harjoiteltiin koordinaatiota. Ryhmässä kävi monipuolisesti naisia erilaisista kulttuureista, ja monet saivat uusia ystäviä ryhmästä. Vuoden aikana käyntikertoja kertyi 243.

Lisäksi järjestettiin keväällä 4.05.2023 retki Vanhaan Kauppahalliin.

GIRLS CAN!

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Girls can! -hanke pyrkii edistämään maahanmuuttajataustaisten tyttöjen liikunnan harrastamista. Projektin tarkoituksena on luoda yhdessä urheiluseurojen kanssa kulttuurisensitiivisiä liikuntapalveluja, jotka ottavat huomioon kohderyhmän tarpeet ja toiveet. Terveystiedon edistämisen ohella tavoite on myös pyrkiä kannustamaan kohderyhmää mukaan urheiluseurojen toimintaan. Tämän lisäksi tavoitteena on muokata maahanmuuttaja taustaisten perheiden asenteita ja lisätä tietoa liikunnan hyödyistä ja harrastamisesta. Hanketta on toteutettu yhteistyössä Finlands Svenska Idrottin kanssa, sekä kumppaniurheiluseurojen HIFK Gymnasticsin, HIFK Handballin ja Helsingfors Badminton Clubin kanssa.

Hanke käynnistettiin kesällä 2023 tarvekartoituksen luomisella, jonka tarkoituksena oli selvittää maahanmuuttajataustaisten tyttöjen mahdollisuuksia, esteitä ja motivaatiota harrastaa liikuntaa. Kyselyyn vastasi 75 tyttöä pääasiassa Helsingistä. Tulosten mukaan 58 % vastaajista ei harrasta säännöllistä liikuntaa. Vastaajat kuitenkin kokevat, että heillä on hyvät mahdollisuudet kokeilla uusia harrastuksia. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että suurin syy harrastaa liikuntaa on se, että se on kivaa. Suurimmaksi esteeksi taas koettiin harrastuksen kallis hinta, sekä se, ettei tiedä missä voisi harrastaa. Osittain näiden tulosten pohjalta valmisteltiin liikuntaryhmiä keväälle 2024, jotka ottavat huomioon kohderyhmän tarpeet ja toiveet. Ohjaajia koulutettiin aiheeseen liittyen yhteistyössä FSIn Wellcome-hankkeen kanssa.

SILTA URHEILUUN

Helsingin kaupungin "Silta urheiluun" -hanke keskitti toimensa yhteisön aktivoimiseen ja vapaaehtoisten sekä urheiluseurojen tukemiseen. Hankkeessa järjestettiin lukuisia työryhmä- ja toimistokokouksia, joissa käytiin läpi projektin etenemistä ja suunniteltiin tulevia toimenpiteitä. Nämä kokoukset olivat olennaisia yhteistyön ja kommunikaation kannalta, tarjoten alustan ideoiden vaihdolle ja strategioiden hiomiselle.

Puhelut ja sähköpostit vapaaehtoisille ja urheiluseuroille olivat jatkuvia. Niiden avulla varmistettiin, että kaikki osapuolet olivat ajan tasalla hankkeen tapahtumista ja koulutuksista, ja saivat tarvitsemaansa tukea. Viestintä oli suunnattu myös palautteen keräämiseen ja tulevien tapahtumien suunnitteluun, mikä auttoi parantamaan ja räätälöimään toimintaa vastaamaan yhteisön tarpeita paremmin.

Vuoden kohokohtia olivat useat järjestetyt tapahtumat, jotka toivat yhteen vapaaehtoiset ja urheiluyhteisön jäsenet. Erityisesti Hot ry:n Pride-jalkapalloturnaus oli merkittävä, sillä se tarjosi tilaisuuden korostaa "Silta urheiluun" -hankkeen sitoutumista monimuotoisuuden ja inklusiivisuuden edistämiseen urheilussa. Tämä tapahtuma ei ainoastaan lisännyt projektin näkyvyyttä, vaan myös vahvisti yhteisön sisäisiä siteitä.

Lisäksi järjestetty koulutustapahtuma tarjosi vapaaehtoisille mahdollisuuden kehittää taitojaan ja syventää ymmärrystään urheilusektorilla toimimisesta. Koulutuksessa käsiteltiin muun muassa vapaaehtoistyön rooleja, hyötyjä ja mahdollisuuksia, mikä auttoi osallistujia löytämään omat paikkansa urheiluyhteisössä ja edistämään sen monimuotoisuutta.

Näiden toimien myötä "Silta urheiluun" -hanke vahvisti asemaansa merkittävänä toimijana urheiluyhteisön monimuotoisuuden ja osallistumisen edistämiseksi. Hankkeen toimet loivat pohjaa kestäväälle yhteistyölle ja aktiiviselle osallistumiselle urheilun parissa, tuoden yhteen eri taustoista tulevia ihmisiä ja edistäen yhteisöllistä hyvinvointia.

AVOIMET URHEILURYHMÄT

Vuonna 2023 Monaliiku jatkoi yhteisönsä elämän rikastuttamista tarjoamalla monipuolisia liikunta- ja urheiluryhmiä, jotka on räätälöity erityisesti naisille ja tytöille kaikilla tasoilla ja kaikenikäisille. Ohjelmat oli suunniteltu paitsi fyysisen hyvinvoinnin edistämiseen, myös yhteisöllisyyden ja kulttuurisen arvostuksen vahvistamiseen osallistujien keskuudessa.

Kevätkausi alkoi vaikuttavalla valikoimalla aktiviteetteja, joita järjestettiin noin 15 kertaa ja joihin osallistui yhteensä 563 kävijää.

Tarjolla oli muun muassa:

- Kevyt Jumppa naisille: Lempä johdatus liikuntaan, täydellinen niille, jotka aloittavat hyvinvointimatkinsa.
- Shadow Boxing: Voimauttava tunti, joka yhdistää nyrkkeilyn kovan harjoittelun ilman kontaktia.
- Tyttöjen Liikunta: Toiminnot on suunniteltu innostamaan nuoria tyttöjä omaksumaan liikunnallinen elämäntapa jo nuoresta iästä.
- Buraanbur: Perinteinen somalialainen tanssi, joka tarjoaa elävän kulttuurielämyksen samalla kun se toimii hauskana ja mukaansatempaavana kuntoilumuotona.
- Tanssi Fitness Helsinki: Korkeaenerginen tunti, joka yhdistää tanssin ja aerobic-harjoitukset.
- Ulkoilma Cardio: Ulkona järjestettävät tunnit, jotka hyödyntävät Helsingin kauniita puistoja sydän- ja verisuoniterveyden parantamiseksi.
- Porukalla Kävelyille-Leppävaara: Sosiaaliset kävelyryhmät, jotka edistävät terveyttä ja ystävyyttä.
- HIIT (High-Intensity Interval Training): Haastava harjoitus, joka takaa aineenvaihdunnan ja kestävyyskohentumisen.
- Kehonhuolto: Keskittyy kehon joustavuuden parantamiseen ja lihasjännityksen vähentämiseen.
- Jooga: Yhdistää virtaavan ja mietiskelevän harjoituksen, joka parantaa joustavuutta ja mielenterveyttä.
- Kangoo Jumps aloittelijoille ja edistyneille aloittelijoille: Käyttää kimmoisia kenkiä energiseen ja vähän iskuja aiheuttavaan harjoitukseen.

Kevään menestyksen jatkoksi syyskauden aikataulu laajeni 867 käyntikertaan, ja se käsitti sekä aiempia että uusia aktiviteetteja, mikä heijastaa kasvavaa kiinnostusta ja osallistumista:

- Latin Fitness Dance: Uusi lisäys, joka yhdistää eloiset latinalaiset tanssiliikkeet kuntoilurutiiniin.
- Football Fitness: Yhdistää jalkapalloharjoitteet kuntoilutreeniin, palvelun lajin ystäviä.
- Naisten Jooga: Erityisesti naisille suunnattuja joogatunteja, keskittyen naisille tärkeisiin terveysalueisiin.
- Kurdilainen Tanssiryhmä Naisille: Uusi kulttuuritarjonta, joka tutustuttaa osallistujat kurdilaiseen tanssiperinteeseen.

Nämä ryhmät kokoontuivat noin 15 kertaa kauden aikana, ylläpitäen jatkuvaa ja saavutettavaa aikataulua kaikille.

Vuonna 2023 naistenuintiryhmiä järjestettiin 32 kpl, neljässä sarjassa. Ryhmät olivat vesipelkoryhmä, alkeisryhmiä sekä jatko 1 ja jatkoa 2 ryhmät sekä 3 vesiliikuntaryhmää. Vuoden 2023 aikana käyntikertoja kertyi 1035 ja uintikursseille osallistui 416 naista. Ryhmät harjoittelivat keväällä 29.1–5.3 sekä 7.4–11.6 ja syksyllä 23.8–11.10 sekä 25.10–22.12.

MONALIIKU JA VAIKUTTAMISTYÖ

Sosiaalisen median suorituskyvyn yleiskatsaus

Facebookin ja Instagramin yleiskatsaus

- Tavoittavuus: Vuonna 2023 Facebook-sivumme tavoittavuus kasvoi 38,1 tuhanteen, mikä on lähes kaksinkertainen kasvu (98,6 % lisäys) edellisvuoteen verrattuna. Aktiivisin ajanjakso oli syys- ja lokakuun välillä. Myös Instagram osoitti vahvaa kasvua 22 % lisäyksellä, tavoittaen 7,2 tuhatta ihmistä, ja aktiviteetti huipentui kesän ja varhaisen syksyn aikana.
- Käynnit: Facebook-sivun käyntien määrä kasvoi 65 % ja Instagramin käyntien määrä 52 %, mikä vahvistaa käyttäjien sitoutumisen lisääntyvän molemmilla alustoilla.
- Seuraajat: Vaikka seuraajamäärät olivat muita mittareita alhaisemmat, molemmilla alustoilla havaittiin johdonmukainen kasvusuuntaus, mikä osoittaa kiinteää ja kasvavaa kiinnostusta yhteisöämme kohtaan.
- Yleisödemografiat: Yleisömme on pääosin naisia (Facebookissa 82 %, Instagramissa 85 %), ja suurin osa heistä sijaitsee Helsingissä ja Espoossa, Suomessa. Facebookin yleisö osoittaa myös suurempaa kansainvälistä monimuotoisuutta.

TikTokin suorituskyky

- Sitoutuminen: TikTokissa videokatselukerrat kasvoivat 99 %:lla 6 915 katselukertaan, mikä merkitsee merkittävää sisällön sitoutumisen kasvua. Profiilin katselut ja tykkäykset kasvoivat vastaavasti 44 % ja 58 %.
- Jakaminen ja yhteisövuorovaikutus: Jaettujen sisältöjen määrä kaksinkertaistui, mikä osoittaa yleisön osallistumisen lisääntyneen, vaikka kommenttien määrä väheni 80 %, mikä osoittaa potentiaalisia parannusalueita sisällön vuorovaikutuksessa.
- Seuraajat: Seuraajamäärä kasvoi huomattavasti 132 %, ja 6 161 uutta seuraajaa korostaa merkittävää kasvua TikTok-yhteisössämme.

LinkedInin toiminta

- Sitoutuminen: Huhtikuusta 2023 huhtikuuhun 2024 oli huomattavaa sisällön sitoutumisen kasvua, erityisesti lokakuusta tammikuuhun, jolloin kirjattiin 306 reaktiota, 11 kommenttia ja 18 uudelleenjulkaisua.
- Vaikutelmat: Vaikutelmien jatkuva eksponentiaalinen kasvu korostaa näkyvyyden ja vaikutuksen kasvua.
- Vierailijoiden näkemykset: LinkedInissä kirjattiin 574 sivun katselua, joista 334 mobiililaitteilla ja 240 pöytäkoneilla, sekä 241 ainutlaatuista vierailijaa, mikä osoittaa monipuolista yleisön sitoutumista eri alustoilla.

Viime vuoden tiedot heijastavat vahvaa kasvusuuntausta kaikilla alustoillamme, merkittävää sitoutumisen ja tavoittavuuden kasvua, erityisesti Facebookissa ja TikTokissa.

Muu toiminta

Verkostot ja eri hankkeet

Monaliiku on osallistunut aktiivisesti eri verkostoissa, muiden organisaatioiden järjestelmiä hankkeita ja ohjausryhmissä:

- Fare Verkoston rahoittamaa INSPIRES hankkeen online tilaisuudet ja kokoukset
- FIMUN rahoittamaa Pinnalla hanke
- Monika-Naiset liiton jäsenjärjestötilaisuudet ja koulutukset
- Väestöliiton koordinoima Et ole yksin hankkeessa
- Ikäinstituutin koordinoima Voima etäjumpasta hankkeessa
- ISCA:n koordinoima IRTS Ukraine hankkeessa
- Monihelin rahoittamaa Terkku hankkeessa
- FSI:n Wellcome hanke

Osallistuminen eri tapahtumiin

Monaliiku osallistui Naisten kymppi tapahtumassa 27.05. vapaaehtoisina tapahtuman yhdessä vesipisteessä (noin 20 vapaaehtoista) ja juoksija/kävelyryhmänä (20 osallistujaa).

Toiminnanjohtaja Claudia Nystrand ja Elämäni kunnossa koordinaattori Margareta Toivanen, osallistuivat Inspires projektin kokoukseen Amsterdamissa, 26-27.01.2023

Toiminnanjohtaja Claudia Nystrand osallistui Hooray hankkeen kokoukseen 15.-17.02. Müncheniin.

Toiminnanjohtaja Claudia Nystrand ja Elämäni kunnossa koordinaattori Iida Deivasigamani, osallistuivat Sprit projektin kokoukseen Ateenassa, 4.-6.04.2023.

Toiminnanjohtaja Claudia Nystrand ja Girls Can! hankkeen koordinaattori Julia Laakso osallistuivat Inspires projektin kokoukseen Roomassa 28-29.09.2023

Toiminnanjohtaja Claudia Nystrand ja Elämäni kunnossa koordinaattori Margareta Toivanen osallistuivat ISCA:n Move kongressissa, 15-18.11.2023, Madridissa

Girls Can koordinaattori Julia Laakso, pääliikunnanohjaaja Ayisat Yusuf, toimistoassistentti Sahro Botan, Monaliikun uintivapaaehtoinen ja hallituksen varajäsen Skala Shawn ja Elämäni kunnossa koordinaattori Margareta Toivanen osallistuivat Fare- networkin Inspires päätösseminaariin 23.-25.11.2023, Berliinissä.

Monaliikun pääliikunnanohjaaja Ayisat Yusuf, toimistoassistentti Sahro Botan ja markkinointi päällikkö Yleanna Roberts osallistuivat Girl Power Leadership Academyyn 4.- 8.12.2023, Kööpenhaminassa.

MONALIIKUN VUOSIKERTOMUS - 2023

Kumppanit

Vuonna 2023 teimme yhteistyötä seuraavien järjestöjen, organisaatioiden ja tahojen kanssa:

Monika-Naiset Liitto

Moniheli

Naisjärjestöjen Keskusliitto

Fare Verkosto

Väestöliitto

ENGSO - European Sports NGO

ISCA – International Sport and Culture Association

Helsingin liikuntavirasto

HOT ry

Espoon liikuntavirasto

Espoon Maahanmuuttopalvelut

Helsingin Maahanmuuttoyksikkö

Finlands Svenska Idrott

Heed Finland

Soste – Vigor hanke

Mieli ry

Plan International Finland

Asukastalo Ankkuri

Naisten Kymppi

Maunulan Spinni

Suomen Diakoniaopisto

FINN-MAMU Monikulttuurinen yhdistys

Laurea Ammattikorkeakoulu

Nicehearts ry

FIMU

Hyväksytty Monaliikun hallituksen kokouksessa

Helsinki, 03.05.2024

Hyväksytään Monaliikun Kevätkokouksessa,

Helsinki,