

Lahden Naisvoimistelijat ry:n toimintasuunnitelma vuodelle 2023



Lahden Naisvoimistelijat ry pyrkii ylläpitämään laadukkaiden ja monipuolisten tuntien tarjontaa lapsille ja aikuisille koko elämänkaarella. Tarkoituksena on edistää jäsenistön keskuudessa liikuntaharrastusta siten, että kaikenikäiset ja -taitoiset voivat harrastaa edullisesti monipuolista voimistelua ja liikuntaa eri toiminta- ja tavoitetasolla lähikouluilla. Tavoitteena on lisäksi seuran tunnettuuden lisääminen voimisteluseurana sekä jäsenten pysyvyyden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen.

Seuramme arvot

Liikunnanilo - liikunta tuottaa hyvää oloa ja hyvinvointia kaikenikäisille, toimintamme on harrastepohjaista, matalan kynnyksen hyvän mielen toimintaa ilman kilpailuhenkisyyttä
Vastuullisuus - välillinen merkitys kansanterveyteen, olemme vastuullinen työnantaja ja panostamme turvalliseen toimintaympäristöön
Yhteisöllisyys – seura on me jäsenet

Strategia

**SEURATIETOISUUS
JA
SITOUTUMINEN**

**EDULLINEN,
LAADUKAS
JA
MONIPUOLINEN**

**ELINVOIMAINEN
SEURA**

**ELINVOIMAINEN
KILTA**

STRATEGIA
Lahden
Naisvoimistelijat
ry

Seuran sisäinen toiminta

Ohjaajat

- Seura panostaa ohjaajien hyvään ammattitaitoon kannustamalla ohjaajia osallistumaan kursseille ja kattamalla osan/koko summan ohjaajien kurssikuluista sekä kustantamalla kurssimatkat julkisen liikenteen kulkuneuvoilla
- Ohjaajapalavereilla ja muilla tapaamisilla pidetään yllä toimintaa, tiedotetaan johtokunnan päätöksistä ja seuran tapahtumista, sekä vahvistetaan ohjaajien keskinäistä yhteistyötä sekä osallistetaan ohjaajia mukaan seuran toimintaan ja vaikuttamaan päätösten tekoon
- Ohjaajien ja johtokunnan välistä vuoropuhelua ylläpidetään ja kehitetään sekä pyritään sitouttamaan ohjaajat paremmin seuran toimintaan
- Seuran sisäistä koulutusta järjestetään ohjaajille kerran kaudessa
- Lasten ryhmien ohjaajat suorittavat ”Et ole yksin” -verkkokoulutuksen, joka edistää epäasialliseen käytökseen puuttumista ja kiusaamisen vastaisen ilmapiirin luontia
- Ohjaajien perehdytys toiminnanjohtajan toimesta
- Pikkujoulut
- Ohjaajia kannustetaan tarjoamalla seuran toimintaan ja tapahtumien järjestelyihin aktiivisesti osallistuneille ohjaajille johtokunnan toimesta yhteinen päivällinen kevätkauden päätteeksi
- Ohjaajat saavat osallistua kaikille seuran normaaleille aikuisten tunneille ylläpitääkseen ammattitaitoaan

Tanssillisen voimistelun ryhmät

- Osallistuminen Suomen Voimisteluliiton tapahtumiin ja katselmuksiin
- Esiintyminen kaupungin ja lähialueiden tapahtumissa
- Kevätnäytös 2023
- Joukkueiden kuluja katetaan varainkeruun tuotoilla ja ryhmien tytöt osallistuvat varainkeruuseen

Lasten ja nuorten ryhmät

- Markkinoidaan lasten ja nuorten ryhmiä mainostamalla tunteja mm. somessa, kouluilla ja päiväkodeissa
- Voimistelupassi käytössä lasten- ja nuorten ryhmissä
- Pelisäännöt
- Seura on liittynyt Suomen voimisteluliiton Voimistelukoululisenssi -seuraksi
- Tähtiseura-status
- Toimintaa järjestetään lähikouluilla

Aikuisten ryhmät

- Seuran tuntitarjonta pyritään pitämään laadukkaana ja monipuolisena riippumatta salitarjonnan muutoksista
- Markkinoinnin kohdentaminen ja kohderyhmän tarkentaminen
- Tähtiseura-status

Kilta

- Kokoontuminen joka kuukauden kolmas keskiviikko seuran toimistolla
- Toiminta: retki, teatteri, pikkujoulu
- Osallistuminen Suomen Voimisteluliiton syyskokouksen yhteydessä järjestettävään kiltatapaamiseen

- Kiltatoiminnan kehittäminen ja jatkuvuus

Johtokunta

- Johtokunnan tehtävänä on kehittää, suunnitella ja organisoida seuran toimintaa sekä vastata seuran taloudesta
- Johtokunta valvoo Tähtiseurakriteereiden toteutumista koko seuran toiminnassa
- Kokoon tuleminen säännöllisesti, noin kerran kuukaudessa
- Kouluttautuminen Suomen Voimisteluliiton ja PHLU:n kursseilla
- Osallistuminen alueellisiin seminaareihin ja seuraväen tapaamisiin
- Voimisteluliiton ja seuran välisen tiedonkulun varmistamiseksi ohjaajien ja johtokuntalaisten tiedot pidetään ajan tasalla liiton jäsenrekisterissä Hoikassa
- Johtokuntalaisten muistaminen ja kiittäminen esimerkiksi kevätkauden päättyessä tarjottavan päivällisen muodossa sekä muun yhteisen toiminnan järjestäminen
- Johtokunta saa osallistua kaikille seuran normaaleille tunneille, kartoittaakseen tuntemustaan seuran tuntitarjonnasta sekä ohjaajista
- Johtokunnan vastuulla aikuisten tuntien salivastaavana toimiminen sekä toimijoiden hankinta
- Johtokunnan jäsenillä selkeät roolit sekä toimenkuvat, joiden avulla toiminnansuunnittelu selkeytyy
- Johtokunta arvioi toimintaansa säännöllisesti tehtävien itsearviointien pohjalta

Projektit ja tapahtumat

- Kevätnäytös huhtikuussa 2023, näytöksessä esiintyvät lasten ja nuorten ryhmät sekä mahdollisesti muita ryhmiä
- Johtokunta palkitsee näytöksen suunnitteluun ja toteutukseen aktiivisesti osallistuneet ohjaajat päivällisellä
- Kaupungin tapahtumiin osallistuminen
- Teemapäivät esim. Lahden seudullinen ympäristöviikko
- Tanssipäivät
- Kauden aloitus -tempaus

Gymnaestrada 2023 Amsterdam

Kesällä 2023 järjestetään kansainvälinen Gymnaestrada Amsterdamissa

- Seurasta osallistuu voimistelijoita tapahtumaan kahteen aikuisten ohjelmaan, lisäksi tehdään seurayhteistyötä
- Harjoituksia järjestetään keväällä 2023

Tähtiseura

- Toiminnan kehittäminen Tähtiseuralle asetettujen laatutekijöiden ja auditoinnissa saatujen palautteiden pohjalta
- Saavutetut lasten ja nuorten sekä aikuisten tähtimerkit
- Laadukkaan toiminnan ylläpitäminen, uusien toimenpiteiden jalkauttaminen
- Vastuullisuustyö ja vastuullisuussuunnitelman seuraaminen sekä toimenpiteiden jalkauttaminen ja vakiinnuttaminen toimintaan
- Uudelleenauditointi kolmen vuoden välein

Jäsenet

Jäsenasiat ja toimisto

Toiminnassa huomioidaan voimaantullut tietosuojaj-asetus. Seuran jäsenrekisteriä ylläpidetään myClub-palvelussa sekä Hoikassa.

Toimiston asioista vastaa toiminnanjohtaja, jonka työkuvaan sisältyy toimistotyön lisäksi ohjaajien esimiestehtävät ja käytännön asioiden hoitaminen sekä seuran toiminnan kehittäminen yhdessä johtokunnan kanssa. Käytännön asioiden siirtyminen pois johtokunnalta mahdollistaa johtokunnan vastuualueiden tarkentamisen sekä keskittymisen seuran talouden ja toiminnan kehittämiseen.

Jäsenille tehdään vuosittain palautekyselyt, joiden avulla voimme kehittää seuran toimintaa.

Jäsenedut

- Kenkientalo Mononen – 10 %

Jäsenmaksut

- Päätetään syyskokouksessa

Kausimaksut

Kausimaksut pidetään edullisina, jotta mahdollistamme harrastamisen.

Kevät 2023

Aikuiset 65 v. täyttäneet

kausimaksu: 70 €

kertamaksu: 8 € / tuplatunti 12 €

Aikuiset

kausimaksu: 90 €

kertamaksu: 8 € / tuplatunti 12 €

Lasten ja nuorten tunnit alle 18 v.

kausimaksu: 60 € / 70 € ryhmä, toiseen ryhmään ilmoittautuminen -50 %

Lasten ja nuorten kausimaksu määräytyy harjoituskertojen mukaan + mahdollinen lisenssi.

Aikuisten kausikortti oikeuttaa käymään kaikilla seuran aikuisten lukujärjestykseen sisältyvillä tunneilla ilman lisämaksuja.

Kausimaksut tulevalle kaudelle päätetään ennen syyskauden alkua.

Tuntitarjonta

- Aikuiset

Jumppaa ja tasapainoa

Kuntojumppa x2

Jooga flow

Tehotreeni

Koko kehon kuntotreeni

Ulkojumppa

Sykepumppi / kehonhuolto-venyttely





Liikkuvat ladyt

Suomitanssijumppa

Zumba

Kesäkaudelle sisäliikuntatunti

Värikoodit aikuisten tunneilla

-  lihaskunto
-  tehotreeni
-  kehonhuolto
-  tanssillinen

Tuntitarjonnan kehittäminen ja syksyllä 2021 päivitettyjen tuntien- sekä tuntinimikkeiden vakiinnuttaminen tuntitarjontaan.

- Lapset ja nuoret
 - Aikuinen-lapsi 1-3 v. Satujumppa 3 v.
 - Tenavajumppa 4-6 v. Tanssillinen voimistelu yli 9v. / 12v. / 16v.
 - Voimistelukoulu 7-10 v.

Tilat ja välineet

- Tuntien järjestäminen kouluilla ja Dancing -salilla sekä Hannunsalilla
- Kartoitetaan muita mahdollisia tiloja tuntien järjestämiseen
- Toimisto ja varasto Rautatienkatu 19 B 306, jossa säilytetään materiaaleja, varusteita sekä hoidetaan toimistotehtäviä esim. jäsenkorttien teko, ohjaajapalaverit sekä johtokunnan kokoukset
- Seuralla on käytössään välineitä ja varusteita, joita ohjaajat voivat hyödyntää tunneillaan

Ympäristö

- "Pieniä tekoja ympäristön hyväksi"
- Seura on sitoutunut ympäristötyöhön ja edistää kestävästä kehitystä
- Ympäristötempaukset
- Kierrätysvälineiden käyttö
- Pukuja sekä välineitä korjataan ja muokataan, jotta niiden käyttöikä pitenee

Markkinointi

- Toimintaa markkinoidaan paikallisissa lehdissä ilmestyvillä mainoksilla kevät- ja syyskauden alussa sekä tarvittaessa myös muulloin budjetin sallimissa rajoissa
- Mainontaa kohdennetaan haluamille kohderyhmille, jotta kävijämääriä voidaan lisätä
- Kouluille toimitetaan kyseisen alueen tuntitarjonnasta kertovia mainoksia ja seuran koko tuntitarjonnasta kertovia tiedotteita pyritään saamaan esille mahdollisimman moneen paikkaan
- Seuran tiedotus on suurimmaksi osaksi sisäistä tiedotusta seuran omille jäsenille, tiedotettavista asioista riippuen virallisia tiedotteita kootaan ja jaetaan 1- 2 kertaan kaudessa sähköisesti sekä tiedotetaan ajankohtaisista asioista seuran internet- ja Instagram- sekä Facebook-sivujen kautta
- Internet-sivujen päivittäminen selkeämmiksi sekä käyttäjäystävällisemmiksi
- Google-mainonta

- Somemarkkinoinnin ja someyhteistyön kehittäminen, maksulliset somekampanjat
- Somekanavat:
Instagram @Invnuoret suunnattu lasten- ja nuorten toimintaan ja @ Invaikuiset aikuisille
Facebook suunnattu aikuisten ja koko seuran jäsenten tavoittamiseksi
Youtube esittelyvideoille sekä jumppavideoiden jakoon
- Johtokunnan ja seuran ohjaajien välinen tiedonkulku säilytetään tehokkaana ja tiedottamiseen seuran uusille ohjaajille panostetaan erityisesti
- Pienten ryhmien toimintaa markkinoidaan tehostetusti, esimerkiksi jakamalla kyseisen tunnin mainoksia lähialueen kouluissa/ilmoittamalla lähialueen kaupoissa
- Mahdollisuuksia markkinoida ja myydä lasten ja nuorten esityksiä muille järjestöille ja yrityksille pyritään lisäämään
- Vuosittain päivitettävä markkinointisuunnitelma

Talous

- Jäsen- ja voimistelumaksut
- Avustukset
 - Selvitetään Opetus- ja kulttuuriministeriön tukien mahdollisuuksia
 - Kaupungin avustus
- Ullmax
- Voimisteluliiton kautta varainhankinta
- Syksyllä 2022 päivitetty talousohjesääntö, jossa kuvattu seuran toimintaohjeet

Toiminnan vuosikello

