

# Lahden Naisvoimistelijat ry:n toimintasuunnitelma vuodelle 2024



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 kilpailuhenkisyttä

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 harrastetason tapahtumiin ja katselmuksiin mahdollisuuksien mukaan
- Esiintyminen kaupungin ja lähialueiden tapahtumissa
- Kevätnäytös 2024
- Ryhmien kuluja katetaan varainkeruun tuotoilla ja ryhmien voimistelijat 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
- Noudatamme Voimisteluliiton laadukkaan lasten voimistelun linjausta, joka astuu voimaan vuoden 2024 alusta
- 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
- Toimiva vuoropuhelu Killan ja seuran johtokunnan välillä

### ***Johtokunta***

- Johtokunnan tehtävänä on kehittää, suunnitella ja organisoida seuran toimintaa sekä vastata seuran taloudesta
- Johtokunta valvoo Tähtiseurakriteereiden toteutumista koko seuran toiminnassa
- Kokoontuminen 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 aikuisten tunneille, kartoittaakseen tuntemustaan seuran tuntitarjonnasta sekä ohjaajista
- Johtokunnan vastuulla aikuisten tuntien salivastaavana toimiminen sekä toimijoiden hankinta
- Tutustuminen lasten ryhmien toimintaan ja ohjaajiin tuntivierailuiden avulla
- Johtokunnan jäsenillä selkeät roolit sekä toimenkuvat, joiden avulla toiminnansuunnittelu selkeytyy
- Johtokunta arvioi toimintaansa säännöllisesti tehtävien itsearviointien pohjalta

### ***Projektit ja tapahtumat***

- Kevätnäytös toukokuussa 2024, 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

### ***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 tietosuojasetukset. 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. Kyselyjen tulokset käydään läpi johtokunnan kokouksissa ja niistä viestitään jäsenistölle.

### ***Jäsenedut***

- Kenkientalo Mononen – 10 %

### ***Jäsenmaksut***

- Päätetään syyskokouksessa

### ***Kausimaksut***

Kausimaksut pidetään edullisina, jotta mahdollistamme harrastamisen.

#### Kevät 2024

Aikuiset 65 v. täyttäneet

kausimaksu: 80 €

kertamaksu: 10 € / tuplatunti 15 €

Aikuiset

kausimaksu: 90 €

kertamaksu: 10 € / tuplatunti 15 €

Lasten ja nuorten tunnit alle 18 v.

kausimaksu: 60 € / 80 € 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

Kuntolattarit

Zumba

Kesäkaudelle sisäliikuntatunti

Värikoodit aikuisten tunneilla:

-  lihaskunto
-  tehotreeni
-  kehonhuolto
-  tanssillinen

Tuntitarjonnan kehittäminen ja tuntien- sekä tuntinimikkeiden vakiinnuttaminen tuntitarjontaan.

- Lapset ja nuoret
  - Aikuinen-lapsi 1-3 v.      Satujumppa 3 v.
  - Tenavajumppa 4-6 v.      Tanssillinen voimistelu
  - 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 ja 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 kertaa kaudessa sähköisesti sekä tiedotetaan ajankohtaisista asioista seuran internet- ja Instagram- sekä Facebook-sivujen kautta
- Selkeät sekä käyttäjäystävälliset internet-sivut
- Google-mainonta
- Somemarkkinoinnin ja someyhteistyön kehittäminen, maksulliset somekampanjat
- Somekanavat:
  - Instagram** suunnattu aikuisten sekä lasten ja nuorten tavoittamiseksi

**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

