



TAMPEREEN
NAISVOIMISTELIJAT RY

**TAMPEREEN NAISVOIMISTELIJAT TNV RY
TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2019**



1 SEURA

Tampereen Naisvoimistelijat ry (TNV) on perustettu vuonna 1898 ja se on Tampereen vanhin ja Suomen toiseksi vanhin suomenkielinen yhä toimiva naisvoimisteluseura.

1.1 Toiminta-ajatus

TNV edistää harrastajien ja kilpailijoiden suosimaa ja arvostamaa voimisteluliikuntaa. TNV tarjoaa terveyttä edistävää liikuntaa, elämyksiä, voimistelun iloa sekä mahdollisuuksia onnistua ja toimia yhdessä niin seuratyössä kuin voimisteluliikunnassakin elämänkaaren kaikissa vaiheissa.

1.2 Arvot

Erilaisuus voimavarana, talkoohenki, ihmisläheisyys, muutosvalmius, vapaaehtoisuus, sosiaalisuus

2 JÄSENET

TNV:n toiminta on tarkoitettu kaikille, ikään tai sukupuoleen katsomatta.

3 OHJAAJAT

TNV:n toiminnassa on mukana noin 35 ohjaajaa, jotka saavat työstään ohjauspalkkion. Tai he tekevät työtään vapaaehtoistyöntekijöinä, jolloin heille maksetaan ohjaustyöstään kulukorvauksia.

4 HALLINTO

TNV:n toiminnasta vastaa noin 15 aktiivia, toimi-, luottamus-, vastuu- ja yhdyshenkilöä. Nämä henkilöt tekevät vapaaehtoistyötä ja heille voidaan maksaa kulukorvauksia. Johtokunta päättää heidän eduistaan, mm. alennuksista jäsenmaksuissa. Kokouspalkkioita ei makseta.

Lisäksi erilaisissa TNV:n tapahtumissa tekee vapaaehtoistyötä merkittävä määrä muita talkoolaisia.



4.1 Kokoukset

TNV:lla on kaksi varsinaista sääntöjen määräämää kokousta kaikille jäsenille: kevätkokous helmi-huhtikuussa ja syyskokous loka-joulukuussa.

4.2 Johtokunta

Johtokunta vastaa seuran kokousten päätösten toteuttamisesta, toiminnan johtamisesta ja kehittämisestä, talouden hoitamisesta, tiedotuksesta, toiminnan ja talouden suunnittelusta ja seurannasta, toiminnan arvioinnista ja resursoinnista.

Johtokuntaan kuuluu puheenjohtaja ja neljä jäsentä, joiden toimiaika on kaksi vuotta. Varajäseniä on kaksi.

Johtokunta kokoontuu pääsääntöisesti joka kuun toinen keskiviikko klo 17.00 heinäkuuta lukuun ottamatta TNV:n toimistolla osoitteessa Tiiliruukinkatu 12 A 21. Ohjaajilla, työryhmien puheenjohtajilla ja jäsenillä sekä muilla seuran vastuu- ja yhdyshenkilöillä on läsnäolo- ja puheoikeus muttei äänioikeutta johtokunnan kokouksissa. Johtokunnan kokouksien asialistalle voi esittää asioita, ja osallistua kokouksiin ko. asian käsittelyn osalta.

4.3 Työryhmät

TNV:n voimistelutoiminnan kehittämisestä ja suunnittelusta yhdessä johtokunnan kanssa vastaavat työryhmät. Vuoden 2019 johtokunta valitsee vuoden 2019 työryhmät ja näiden puheenjohtajat, jotka toimivat vastuuhenkilöinä.

4.4 Toimihenkilöt

TNV:llä on sihteeri ja rahastonhoitaja, jotka tekevät vapaaehtoistyötä. Heille voidaan maksaa kulukorvauksia. Vuoden 2019 johtokunta valitsee sihteerin ja rahastonhoitajan, kun on järjestäytynyt.

4.5 Vastuu- ja yhdyshenkilöt

Johtokunta valitsee tiettyihin työtehtäviin, ryhmiin ja liikuntamuotoihin omat vastuu- tai yhdyshenkilönsä.

4.6 Kirjanpito ja palkkahallinto

TNV:n palkkahallinnosta ja kirjanpidosta vastaa kirjanpitäjä Sari Neste, jolta palvelut ostetaan.



5 USKOLLISUUDEN KILTA

Tampereen Naisvoimistelijoiden Uskollisuuden Kilta, U-Kilta, on perustettu vuonna 1980 ja se on tilastonumeroltaan 56. Tuolloin jäseniä oli 25. Kiltaan kutsutaan vuosittain kauan voimistelleita seuran jäseniä. Svolin Kiltatyöryhmän ohjeiden mukaan jäsenistö muodostuu yli 10 vuotta voimistelleista, mutta TNV:n mukaan myös vain yli 50-vuotiaista henkilöistä.

TNV:n U-Killan toiminta-ajatuksena on antaa liikunnallista, henkistä, kulturellista ja mukavaa yhdessäoloa kauan voimisteluseurassa olleille jäsenilleen.

Uskollisuuden Kilta tekee oman toimintasuunnitelmansa tämän toimintasuunnitelman liitteeksi.

6 JÄSENYYS MUISSA JÄRJESTÖISSÄ JA YHTEISÖISSÄ

TNV on jäsenenä Suomen Voimisteluliitto Svoli ry:ssä, Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:ssä (HLU) sekä Tampereen Urheilun Edistämisseurassa.

7 VOIMISTELU- JA LIIKUNTATOIMINTA

Vuonna 2019 seuran ohjelmassa ovat seuraavat liikuntamuodot:

Vauvajumppa

Perheliikunta: koko perheen jumppa, lapsi 0-3-vuotias

Lasten ja nuorten liikunta: monipuolinen liikunta

Aikuisliikunta: monipuolinen terveyttä edistävä liikunta

Tanssillinen voimistelu: harrasteliikunta lapsille, nuorille ja aikuisille sekä kilpatoiminta nuorille ja aikuisille

7.1 Harrasteliikunta ja -voimistelu

TNV:n liikuntamuodot kilpailevia joukkueita lukuun ottamatta ovat harrasteliikuntaa ja -voimistelua. Viikoittaisia harrasteryhmien harjoituskertoja järjestetään yli 25.

Viikoittainen harrasteryhmien ohjelma kevätkaudella 2019, 7.1.2019 -12.5.2019, on esitetty tämän toimintasuunnitelman liitteessä. Syyskautta 2019, 26.8.2019 - 13.12.2019, varten ohjelma tarkistetaan ja vahvistetaan kesän aikana. Lasten ja nuorten tunnit alkavat 26.8.2019 ja aikuisten tunnit alkavat 2.9.2019.

Kesäkaudella 2019, 28.5.2019 -22.8.2019, TNV järjestää kaikille avointa maksullista kesäjumppaa viikoittain tiistaisin ja torstaisin iltaisin.

TNV järjestää vuoden aikana ylimääräisiä harjoituskertoja tapahtumia, näytöksiä,



esiintymisiä ja kilpailuja varten.

7.2 Kilpavoimistelu

Tanssillinen voimistelu on Voimisteluliiton kilpavoimistelulaji. TNV:n tanssillisen voimistelun kilpajoukkueet vuonna 2019 on Evella (10-12v.), Lumo (16-19v.) ja Iris (yli 20-vuotiaat). Evellassa voimistelijoita on 5, ja joukkuetta valmentavat Laura Huttunen ja Lumi Nurro. Lumossa voimistelijoita on 7, ja valmennuksesta vastaavat Elina Haavisto ja Tiina Koistinen. Iiriksessä voimistelee 11 naista, ja joukkueen valmennuksesta vastaa Krista Peltokangas.

Joukkueet kilpailevat säännöllisesti Voimisteluliiton valtakunnallisissa tanssillisen voimistelun kilpailuissa, tanssillisen voimistelun Cup-kilpailuissa, erillisissä seurakilpailuissa sekä valtakunnallisessa Voimistelun ja tanssin Lumo -kilpailuissa.

Seuran toimintasuunnitelman liitteeksi on laadittu kunkin joukkueen oma toimintasuunnitelma. Joukkueen toimintasuunnitelma pitää sisällään alustavat harjoituskerrat ja kilpailut kevääksi 2019. Kesän ja syksyn 2019 harjoitusajat sekä syksyn 2019 kilpailut päätetään joukkuekohtaisesti joukkuekokoontalon sekä kilpailukalenterin mukaan.

7.3 Muu liikuntatoiminta

7.3.1 Näytös- ja esiintymistoiminta

TNV järjestää kevät- ja syyskauden päätteeksi seuran näytöksen. Näytöksissä esiintyvät niin eri-ikäiset harrastajat kuin esiintyvät ryhmät ja kilpajoukkueetkin.

7.3.2 Leirit

TNV kannustaa ja tukee mahdollisuuksien mukaan rahallisestikin lasten ja nuorten osallistumista lajileireille.

7.3.3 Suur tapahtumat

World Gymnaestrada 2019 järjestetään 7.-13.7.2019 Dornbirnissä, Itävallassa. Tampereen Naisvoimistelijoista osallistuu tapahtumaan n. 15 henkilöä. TNV:n osallistujat osallistuvat tapahtumaan halli- ja kenttäohjelmissa. TNV järjestää ohjelmaharjoituksia keväällä 2019.



8 KESKEISIMMÄT TOIMINTA-ALUEET JA NIIDEN TAVOITTEET VUONNA 2019

TNV:n toiminnan painopistealueet vuonna 2019 ovat:

- seuran nykyisen jäsenmäärän säilyttäminen ja uusien jäsenten saaminen 5-10%
- harkittu, kysyntään perustuva jumppa- ja voimistelupalvelujen tarjonta
- tanssillisen voimistelun toiminnan kehittäminen sekä harraste-että kilpatasolla
- lasten ja nuorten voimistelun kehittäminen
- seurojen välisen yhteistyön ylläpitäminen ja vahvistaminen

8.1 Ohjaajahuolto

TNV ylläpitää ja kehittää motivoivaa ja palkitsevaa ohjaajahuoltoa.

Ohjaajasopimus päivitetään jatkuvasti, jotta se antaisi sen allekirjoittavalle ohjaajalle selkeän kuvan hänen ja seuran vastuista ja velvollisuuksista, oikeuksista ja palkkiosta, seuran toimintatavoista ja säännöistä, päätöksenteosta ja ohjaustyöstä. TNV:n ohjaajat hankkivat itse ensisijaisesti sijaisen tunnilleen, mikäli ovat estyneitä. Sijaisen hankinnassa ohjaajien Fb- ja WhatsApp -ryhmät ovat hyvänä apuna.

TNV tukee merkittäväällä summalla ohjaajien ja valmentajien kouluttautumista vuonna 2019. TNV:n tavoitteena on, että kaikki ohjaajat ovat koulutettuja ja seuran toiminta ja sen tarjoamat tunnit kehittyvät ohjaajien jatkuvan kouluttautumisen myötä. TNV pyrkii varmistamaan ohjaajiensa koulutuksen suunnitelmallisuuden tavoitteidensa saavuttamiseksi. Voimisteluliiton ja Hämeen Liikunta ja Urheilun olevat koulutusportaikat antavat perustan koulutuksen suunnittelulle.

TNV:n edellisiltä toimikausilta säästöön jääneitä varoja otetaan käyttöön ohjaajien kouluttamiseksi ja siten samalla seuran toiminnan kehittämiseksi. Jokaisella TNV:n ohjaajalla on mahdollisuus saada koulutustukea ohjaaja- ja lajikoulutukseen. Ohjaajia kannustetaan kouluttautumaan ja hakemaan koulutustukea aktiivisesti. Johtokunta päättää tuesta tapauskohtaisesti ohjaajan anomuksen perusteella. Saadakseen taloudellista tukea, ohjaaja allekirjoittaa sopimuksen koulutuksen taloudellisesta tuesta, sekä sitoutuu ohjaamaan seurassa erillisen sopimuksen mukaisesti.

TNV anoo ohjaajilleen vuosittain haettavaksi tulevia Voimisteluliiton ja Tampereen Urheilun Edistämissätiön stipendejä ja apurahoja.

TNV järjestää ohjaajille yhteisiä ohjaajapalavereja, joissa keskustellaan ja päätetään ohjaajille tärkeistä asioista ja muodostetaan esityksiä ja ehdotuksia johtokunnalle. Johtokunnan päätöksistä, jotka koskevat ohjaajia, tiedotetaan heille tehokkaasti ja avoimesti. Ohjaajien ja valmentajien asiantuntemus voimistelutoiminnassa otetaan käyttöön työryhmien työskentelyssä ja kehitystyössä. TNV kohtelee kaikkia tasa-arvoisesti ja pitää yhteydenottokynnyksen ohjaajien ja johtokunnan välillä matalana ja välit avoimina. TNV välittää jäsenten antaman positiivisen palautteen ohjaajille



TAMPEREEN
NAISVOIMISTELIJAT RY

henkilökohtaisesti ja negatiivisen palautteen kaikille yhteisesti.

8.2 Markkinointi ja viestintä

TNV markkinoi ja tiedottaa sisäisesti ja ulkoisesti suunnitelmallisesti, tehokkaasti ja avoimesti. TNV:n viestinnän tavoitteena on luoda seuralle yhtenäinen ja tunnettu imago. Lisäksi tavoitteena on, että TNV:ssä toteutetaan markkinointia entistä suunnitelmallisemmin ja pitkäjänteisemmin. Vuoden 2019 aikana otetaan käyttöön TNV:n markkinointisuunnitelma, mitä kehitetään edelleen. Markkinointisuunnitelmassa otetaan huomioon GDPR:n tuomat tietoturvasäädökset henkilötietojen käsittelyssä.

Tampereen Naisvoimistelijoiden kotisivut uudistettiin vuonna 2018, ja sivujen edelleen kehittämistä jatketaan vuonna 2019. Kotisivut ovat TNV:n ensisijainen tiedotuskanava. Toinen tärkeä tiedotuskanava on TNV:n sähköpostitse lähetettävä jäsentiedote. TNV hyödyntää jäsenrekisterinsä puhelinnumero-, osoite- ja sähköpostitietoja tehokkaassa ja nopeassa tiedottamisessa. Tiedot peruuntuneista tunneista lähetetään usein myös tekstiviestinä jäsentiedotteen lisäksi.

TNV tiedottaa jäseniään ja markkinoi seuran toimintaa sosiaalisessa mediassa Facebookissa ja Instagramissa. Facebookissa jäsenet ja seuran toiminnasta kiinnostuneet voivat "tykätä" TNV:n sivusta ja siten saada tiedotteita suoraan itselleen nopeasti ja vaivattomasti. Instagramissa jäsenet ja seuran toiminnasta kiinnostuneet voivat seurata TNV:n toimintaa. Lisäksi TNV:n tanssillisen voimistelun joukkueilla on omat Instagram-käyttäjätilit, joissa jaetaan tietoa ja kuvia joukkueiden harjoittelusta ja toiminnasta.

Paperisia tiedotteita tarvitaan edelleen esimerkiksi Ikivireiden ryhmässä. Lisäksi jumppapaikkojen ilmoitustauluille viedään jumppakalenterit. TNV käyttää valmista ja yhtenäistä A4-tiedotepohjaa, jotta jumppareiden on helppo löytää tiedote ilmoitustauluilta.

TNV tiedottaa ohjaajia ja työryhmiä heitä koskevista johtokunnan ja seuran kokousten päätöksistä erikseen sähköpostilla. Lisäksi TNV pyrkii sitouttamaan ohjaajiaan aktiiviseen tiedottamiseen siten, että ohjaajia pyydetään jakamaan tietoa jumppareille teemalla "TNV tiedottaa – tiedotathan sinäkin".

TNV viestii ja ilmoittaa toiminnastaan ja tiedottaa kokouksistaan, ohjelmastaan sekä ilmoittautumisesta paikallisiin lehtiin.

TNV hyödyntää näkyvät valtakunnalliset, kaupungin ja omat tapahtumansa, jotta tietoisuus seuran toiminnasta sekä lajin ja seuran kiinnostavuus lisääntyisi.

8.3 Lasten ja nuorten liikunta

TNV järjestää suunnitelmallista lasten ja nuorten liikuntatoimintaa. TNV on tunnettu lasten liikuttaja – seura, jossa kaikenikäiset lapset voivat harrastaa monipuolista liikuntaa sekä voimistelua harraste- tai kilparyhmissä. TNV:ssä on käytössä oma Voimistelijan polku -kaavio, joka auttaa hahmottamaan voimistelijan harrastus- ja etenemismahdollisuuksia tähdäten tanssilliseen voimisteluun.



TNV tarjoaa jokaiselle lapselle liikunnalliseen lahjakkuuteen tai taloudellisiin seikkoihin katsomatta mahdollisuuden harrastaa, kilpailla ja esiintyä niin halutessaan ja yhteisiä sääntöjä noudattaessaan. TNV tarjoaa toimintaa kaiken ikäisille lapsille ja luo selkeän polun harrastuksen jatkamiselle seurassa eri ikäkausina ja eri tavoitteilla.

TNV kehittää yhteistyötä koulujen, päiväkotien ja esikoulujen kanssa harrastajien hankkimiseksi.

Liikunnallisen toiminnan lisäksi TNV:n lasten ja nuorten toiminnan tavoitteet ovat kasvatuksellisia. TNV antaa liikunnan lisäksi lapsille ja nuorille mahdollisuuden tavata toisiaan ja oppia yhdessä pelisääntöjä sekä luoda uusia ystävyysuhteita. Lasten ja nuorten tanssillisen voimistelun toimintasuunnitelma liite 1.

8.4 Aikuisliikunta

TNV tarjoaa jokaiselle aikuiselle sopivaa, kiinnostavaa ja kilpailukykyistä voimisteluliikuntaa. TNV tekee tunneille tutustumisen helpoksi kaikille maksuttomalla tutustumisviikolla syksyisin ja keväisin sekä kertamaksuilla.

TNV varmistaa, että sen toiminta on laadullisesti ja kustannuksiltaan kilpailukykyistä, tuntee jäsenten tarpeet ja vastaa niihin tarjonnallaan.

Tavoitteena on toiminta- ja työkyvyn ylläpito, hyvä olo ja virkistys sekä ilo ja yhteiset elämykset.

TNV kehittää ikäihmisten liikuntaa ja monipuolista kiltatoimintaa. TNV järjestää erityisiä matalan kynnyksen ryhmiä esim. liikuntaharrastusta aloitteleville. Aikuisliikunnan toimintasuunnitelma liite 2.

8.5 Kilpailu- ja esiintymistoiminta

TNV varmistaa kilpavoimistelijoille ja esiintyville ryhmille suunnitelmalliset ja taloudellisesti kestävät sekä tasapuoliset harjoittelu-, esiintymis- ja kilpailumahdollisuudet.

TNV tukee rahallisesti harjoittelu-, kilpailu- ja esiintymistoimintaa sekä valmentajien kouluttautumista. TNV maksaa ryhmien osallistumismaksut kilpailuihin, tapahtumiin, näytöksiin ja muihin esiintymistilaisuuksiin. TNV:n edellisiltä toimikausilta säästöön jääneitä varoja voidaan ottaa käyttöön muiden esiintymis- ja kilpailukulujen kattamiseksi. TNV pyrkii pitämään kilpavoimistelijoiden valmennusmaksut kohtuullisina kattamalla osan kilpailevien ryhmien harjoittelukuluista eli salivuokrista muilla seuran tuloilla, lähinnä jumppamaksutuloilla.



9 JÄSEN- JA JUMPPAMAKSUT

Vuoden 2019 jäsenmaksun ja kannattajamaksun suuruus on 10 euroa. Liittymismaksua seuraan ei ole.

Jumppamaksut vuonna 2019

	Kausimaksu	Kertamaksu
Aikuiset yli 15-vuotiaat	65,00 €	7,00 €
Lapset alle 15-vuotiaat	50,00 €	ei mahdollista

Liikuntaryhmät

	Kausimaksu	Kertamaksu
Perheliikunta		Kauden alussa kertamaksu on 7 euroa/perhe. Mikäli osallistujia tulee tarpeeksi ja ryhmä muodostuu, aikuiset maksavat kausimaksun 65 euroa ja jäsenmaksun 10 euroa. Maksetut kertamaksut vähennetään kausimaksusta.
Vesiliikunta	100,00 € (sis. jumppamaksu 65€)	ei mahdollista
Ikivireät (mikäli ei osallistu muuhun jumppaan)	35,00 €	5,00 €
Tanssillisen voimistelun valmennusmaksu (kilpaileville joukkueille)	Maksun suuruus riippuu joukkueen harjoitusmäärästä	ei mahdollista



TAMPEREEN
NAISVOIMISTELIJAT RY

Yhdessä on ilo liikkua. Tule mukaan!
Tampereen Naisvoimistelijat ry 14.11.2019