



TAMPEREEN  
NAISVOIMISTELIJAT RY

**TAMPEREEN NAISVOIMISTELIJAT TNV RY  
TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2023**



## **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 järjestää 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 kaikenikäisille.

## **3 OHJAAJAT**

TNV:n toiminnassa on mukana noin 35 ohjaajaa, jotka saavat työstään ohjauspalkkion. Ohjaajat voivat ohjata myös vapaaehtoistyönä, jolloin heille maksetaan ohjaustyöstään kulukorvauksia.

## **4 HALLINTO**

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

Lisäksi erilaisissa TNV:n tapahtumissa vapaaehtoistyötä tekee 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 kuukausittain kerran heinäkuuta lukuun ottamatta. Ohjaajilla, työryhmien puheenjohtajilla ja jäsenillä sekä muilla seuran vastuu- ja yhdyshenkilöillä on läsnäolo- ja puheoikeus, mutta ei äänioikeutta johtokunnan kokouksissa. Johtokunnan kokousten 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. 2023 johtokunta valitsee vuoden työryhmät ja näiden vastuuhenkilöt.

#### **4.4 Toimihenkilöt**

TNV:llä on sihteeri ja taloudenhoitaja, jotka tekevät vapaaehtoistyötä. Heille voidaan maksaa kulukorvauksia. Vuoden 2023 johtokunta valitsee sihteerin ja taloudenhoitajan, 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 Wasström (Tilisane Oy), 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. Voimisteluliiton 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 (liite 1).

## **6 JÄSENYYS MUISSA JÄRJESTÖISSÄ JA YHTEISÖISSÄ**

TNV on jäsenenä Suomen Voimisteluliitossa, Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:ssä (HLU) sekä Tampereen Urheilun Edistämissätiössä (TUES). Tampereen Urheilun Edistämissätiössä seuran edustajana on Riitta Silas ja varajäsenenä Leena Salminen.

## **7 VOIMISTELU- JA LIIKUNTATOIMINTA**

Vuonna 2023 TNV:n järjestämät liikuntamuodot:

Lasten ja nuorten liikunta: voimistelukoulu, tanssillinen voimistelu

Aikuisliikunta: monipuolinen terveyttä edistävä liikunta ja vesiliikunta

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

Perheliikuntaa ja vauvajumppaa järjestetään kysynnän mukaan.

### **7.1 Harrasteliikunta ja -voimistelu**

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

Kevätkausi on 9.1.-7.5.2023, ja sen tarkempi ohjelma hyväksytään johtokunnan kokouksessa. Syyskausi on lapsilla ja nuorilla 21.8.-10.12.2023 ja aikuisilla 28.8.-10.12.2023. Syyskauden ohjelma ja ajankohdat tarkistetaan ja vahvistetaan kesän aikana.

Kesäkaudella 2023: 15.5.-27.8.2023 TNV järjestää kaikille avointa maksullista kesäjumppaa. Kesäjumppaa järjestetään alustavasti tiistaisin ja torstaisin. Muut kesäjumpan ajankohdat suunnitellaan ja vahvistetaan kevätkauden aikana.

TNV järjestää vuoden aikana ylimääräisiä harjoituskertoja tapahtumia, näytöksiä ja



esiintymisiä.

## **7.2 Kilpavoimistelu**

Tanssillinen voimistelu on Voimisteluliiton virallinen laji. TNV:n tanssillisen voimistelun kilpajoukkueet vuonna 2023 ovat Vega (12-15 v.), Lumo (16-25v.) ja Iris (yli 20v.). Toimintaa arvioidaan ja kehitetään kausittain sekä pyritään perustamaan uusien ikäryhmien joukkueita toiminnan jatkumoksi. Pienin voimistelijamäärä joukkueen toteutumiseksi on viisi tai kuusi voimistelijaa.

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

Seuran toimintasuunnitelman liitteeksi on laadittu kunkin joukkueen oma toimintasuunnitelma (liitteet 2, 3 ja 4). Joukkueen toimintasuunnitelma pitää sisällään alustavat harjoituskerrat ja kilpailut kevääksi 2023. Kesän ja syksyn 2023 harjoitusajat sekä syksyn 2023 kilpailut päätetään joukkuekohtaisesti joukkuekokoonpanon sekä kilpailukalenterin mukaan.

## **7.3 Muu liikuntatoiminta**

### **7.3.1 Näytös- ja esiintymistoiminta**

TNV järjestää 2023 keväänäytöksen sekä syyskaudella juhlanäytöksen seuran 125-vuotisjuhluvuoden kunniaksi. Näytöksissä esiintyvät niin eri-ikäiset harrastajat kuin esiintyvät ryhmät ja kilpajoukkueetkin.

### **7.3.2 Leirit**

TNV kannustaa ja tukee mahdollisuuksien mukaan lasten, nuorten sekä aikuisten osallistumista lajileireille.

### **7.3.3 Suurtapahtumat**

TNV:n voimistelijat osallistuvat Golden Age -voimistelufestivaaleille vuonna 2023, jos sellainen järjestetään.

TNV osallistuu World Gymnaestradaan 2023 Amsterdamissa 30.7.-5.8.2023. Harjoitukset ja muu suunnittelu on alkanut vuonna 2022. Seuran Gymppi-yhteyshenkilönä toimii Riitta Silas.



## **8 KESKEISIMMÄT TOIMINTA-ALUEET JA NIIDEN TAVOITTEET VUONNA 2023**

TNV:n toiminnan painopistealueet vuonna 2023 ovat:

- seuran jäsenmäärän kasvattaminen
- kysyntään perustuva jumppa- ja voimistelupalvelujen tarjonta
- tanssillisen voimistelun toiminnan kehittäminen sekä harraste- että kilpatasolla
- Vetovoimaa lasten voimisteluun, voimistelun tulevaisuus 2021-2024
- laatutyön jatkaminen, Tähtiseuraprojekti (lapset ja nuoret)
- päivitetään seuran säännöt

### **8.1 Ohjaajahuolto**

TNV ylläpitää ja kehittää motivoivaa ja palkitsevaa ohjaajahuoltoa.

TNV:n ohjaajat solmivat ohjaajasopimuksen. Ohjaajasopimus sitoo ohjaajaa ja seuraa puolin ja toisin. Ohjaaja sitoutuu ohjaamaan sopimansa ajan seurassa. TNV:n ohjaajat hankkivat itse ensisijaisesti sijaisen tunnilleen, mikäli ovat estyneitä. Sijaisen hankinnassa ohjaajien Facebook- ja WhatsApp -ryhmät ovat hyvänä apuna.

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. TNV välittää jäsenten antaman positiivisen palautteen ohjaajille henkilökohtaisesti ja negatiivisen palautteen kaikille yhteisesti.

TNV tukee ohjaajien ja valmentajien kouluttautumista vuonna 2023. 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 koulutusportaitot antavat perustan koulutuksen suunnittelulle.

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.



## 8.2 Markkinointi ja viestintä

TNV markkinoi ja tiedottaa suunnitelmallisesti sisäisesti ja ulkoisesti suunnitelmallisesti. TNV:n viestinnän tavoitteena on luoda seuralle yhtenäinen ja tunnettu imago. Lisäksi tavoitteena on, että TNV:ssä toteutetaan markkinointia entistä suunnitelmallisemmin ja pitkäjänteisemmin.

Kotisivut ja Facebook ovat TNV:n ensisijaiset tiedotuskanavat. Jäsentiedotteita lähetetään sähköpostitse vähintään neljä kertaa vuodessa. Tarvittaessa tiedotteita jaetaan tunneilla paperisina.

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 erilaisissa tapahtumissa ja Ikivireiden ryhmässä. Lisäksi jumppapaikkojen ilmoitustauluille viedään jumppakalenterit.

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 voimistelun toimintasuunnitelma (liite 5).

#### **8.4 Aikuisliikunta**

TNV tarjoaa jokaiselle aikuiselle sopivaa, kiinnostavaa ja kilpailukykyistä voimistelu- ja vesiliikuntaa. TNV kehittää myös ikäihmisten liikuntaa. 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.

Aikuisliikunnan toimintasuunnitelma liitteenä (liite 6).

#### **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. Kilpajoukkueiden toimintasuunnitelmat liitteinä 2, 3 ja 4.





## 9 JÄSEN- JA KAUSIMAKSUT

Vuoden 2023 jäsenmaksun ja kannattajamaksun suuruus on 10 euroa. Liittymismaksua seuraan ei ole.

### Kausimaksut vuonna 2023:

	Kausimaksu	Kertamaksu
Aikuiset (yli 15-vuotiaat)	80,00 €	10,00 € + jäsenmaksu 10 euroa, kolmen osallistumiskerran jälkeen
Lapset (alle 15-vuotiaat)	60,00 €	Ei mahdollista

### Liikuntaryhmät:

	Kausimaksu	Kertamaksu
Perheliikunta/ vauvajumppa	60,00 € (Lapsen maksu, aikuinen osallistuu ilmaiseksi. Ei sisällä jäsenmaksua.)	Ei mahdollista
Vesiliikuntaryhmät	120,00 €/ryhmä (sis. jumppamaksu 80 €)	Ei mahdollista
Ikivireät (mikäli ei osallistu muuhun jumppaan)	50,00 €	10,00 €
Tanssillisen voimistelun valmennusmaksu (kilpaileville joukkueille)	Maksun suuruus riippuu joukkueen harjoitusmäärästä	Ei mahdollista

### Muut kausi-/valmennusmaksuissa huomioitavat maksut:

Sisarusalennus (vain harrastetoiminnassa)	-50 % kausimaksusta (Ensimmäisenä toimintaan ilmoitettu maksaa koko hinnan.)	
Alennus valmennustoiminnan lisäksi harrastetunnilla käyvälle	-50 % harrasteliikunnan kausimaksusta, jos osallistuu valmennuksen lisäksi harrasteryhmään. Valmennusmaksusta maksetaan koko summa.	
World Gymnaestradaan 2023 osallistujat	Määrittöy vuonna 2023	Kertamaksu ei mahdollista.



Yhdessä on ilo liikkua. Tule mukaan!

Tampereen Naisvoimistelijat ry 9.11.2023