



## **TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2023**

Hämeen Naisvoimistelijat ry on harrasteliikuntaseura, joka tarjoaa innostavaa ja monipuolista ryhmäliikuntaa aikuisille ja alle kouluikäisille lapsille. Järjestämme myös aamu- ja iltapäivätoimintaa 1.-2.-luokkalaisille Irjalan makasiinilla Takahuhdissa.

Aikuisille jumppatarjontaa on kevät- ja syyskaudella lähes viikon jokaisena päivänä. Niistä voi valita itselleen sopivat jumpat taito- ja kuntotason sekä mieltymyksen mukaan. Seura tarjoaa aikuisille myös Hydrobiciä. Vuodenvaihteessa järjestetään joulujumppia ja kesällä puistojumppia.

Teemme yhteistyötä Tampereen jumppatiimin (TAJU) kanssa, kun järjestämme ikääntyville monipuolista jumppaa kaksi kertaa viikossa.

Alle kouluikäisille lapsille sekä heidän vanhemmilleen järjestetään temppukouluja ja perheliikuntaa Messukylän koululla kahdesti viikossa.

Panostamme yhteistyöhön seuran sisäisten toimintaryhmien välillä. Myös hyvä yhteistoiminta seuran ulkopuolisten sidosryhmien kanssa on tärkeä osa-alueemme.

Hallinnon toimiminen ja talouden tasapainosta huolehtiminen tukevat ja koordinoivat seuran pääasiallisia toimintoja, aikuisten ja lasten liikuntaa sekä aamupäivä- ja iltapäivätoimintaa.

Seuramme työllistää aamu- ja iltapäivätoiminnan vastaavan ohjaajan, seuran toiminnanohjaajan sekä aamu- ja iltapäiväkerhon ja jumppien ohjaajia.



## **Toiminnan avainalueet vuonna 2023**

- 1. Aikuisten liikunta**
- 2. Lasten liikunta**
- 3. Jäsenmaksurinki**
- 4. Aamu- ja iltapäivätoiminta**
- 5. Viestintä ja markkinointi**

## **Visio ja tavoitteet vuosina 2023–2028**

Seuramme pitää yllä paikkaansa Tampereen liikunta- ja voimisteluelämän ytimessä.

Olemme laadukas, ammattimainen ja välitön vakiintuneiden ja uusien jäsenien seura.

Laadukkaan ja yhteisöllisen aamu- ja iltapäivätoiminnan painopistealueena ovat päivittäinen liikunta, tunne- ja sosiaalisten taitojen kehittäminen ja kiusaamisen ennaltaehkäisy.

Aktiivisen yhteistyön tekeminen Irjalan koulun, Takahuhdin koulun ja kerhon vanhempien kanssa.

Seuramme on viihtyisä työpaikka.

Tavoitteenamme on pitää yllä yhteistyötä tamperelaisten liikuntaseurojen ja muiden yhdistysten kesken.

Ylläpidämme toiminnanohjaamista tukemaan ja kehittämään seuran aktiivien toimintaa ja hallintoa.

Tavoitteenamme on jäsenmäärien lisääminen pandemia-ajan aiheuttaman notkahduksen jälkeen esimerkiksi tarjonnan tai toiminta-alueen laajennuksilla ja sosiaalisen median sekä markkinoinnin avulla.



## **1. AIKUISTEN LIIKUNTA (AILI)**

Monipuolinen tuntitarjonta ja koulutetut ohjaajat luovat pohjan innostavalle liikuntakokemukselle Hämeen Naisvoimistelijoissa. Aikuisliikunnan tuntitarjonnassa on aerobisia, tanssillisia, lihaskunto- ja kehonhuoltopainotteisia tunteja. Ikääntyvien liikunnan järjestämme yhdessä TAJU ry:n kanssa. Vapaaehtoisista koostuva jäsenmaksurinki toimii ohjaajien työparina.

### **TAVOITTEET:**

1. Järjestämme edullisia, laadukkaita ja innostavia ryhmäliikuntatunteja ja tapahtumia Tampereen keskustan alueella sekä miehille että naisille. Ikääntyviä liikutamme mm. Ikiliike-/Kekkeet-ryhmissä.
2. Lisäämme jäsenten yhteisöllisyyttä ja osallistumista sekä madallamme uusien jäsenten mukaantuloa seuran toimintaan.
3. Panostamme ohjaajien tyytyväisyyteen ja sitoutumiseen seuraan.
4. Keräämme palautetta jäseniltä ja ohjaajilta ja kehitämme toimintaa tämän mukaisesti.
5. Kehitämme tuntien markkinointia sosiaalisessa mediassa aktivoimalla ohjaajia, jäseniä ja aktiiveja.

### **KEINOT:**

#### **JÄSENET:**

Jumppapassi kevätkaudella 2023, jonka täyttämiseen osallistuneiden ja palauttaneiden kesken arvotaan kausikortti syyskaudelle 2023 (ja mahdollisesti tuotepalkintoja).

Jäseniltä kerätään palautetta palautelomakkeilla sekä netissä vastattavalla kyselyllä mm. toiveista tulevalle kaudelle. Positiivisia palautteita voidaan hyödyntää jatkossa mainonnassa.



### ***UUDET JÄSENET:***

Jumppien mainostaminen Facebookissa erillisinä tapahtumina sekä jakaminen esimerkiksi Tre liikunnalliset tunnit ja kurssit -, Tre tanssilliset kurssit - ja muissa sopivissa ryhmissä.

Facebook-kampanja esimerkiksi Avointen ovien viikosta, jossa mainosta/tapahtumaa kommentoineiden kesken arvotaan kausikortti.

### ***TUNTITARJONTA:***

Viikko-ohjelmassa pidetään tutut tunnit. Pilates ja Nia-tanssi ovat toistaiseksi poissa valikoimista, mutta uutena tuntina on Fascia Method. Pidetään myös avoinna mahdollisuus järjestää erillisiä kursseja, mikäli ohjaajilla on kiinnostusta johonkin erityiseen aihealueeseen.

### ***OHJAAJAT:***

Ohjaajille mahdollistetaan pääsy SvoliConventioniin tai johonkin muuhun Svolin koulutukseen.

Ohjaajille tarjotaan mahdollisuutta laskuttaa yksittäisiä tapahtumia tai tunteja HNV:n kautta.

Ohjaajia houkutellaan kuvaamaan tunneilla videoita ja valokuvia. Kuvat ja videot antavat uusille osallistujille tietoa tuntisisällöistä sekä madaltavat uusien osallistujien osallistumiskynnystä. Myös ohjaajia, jäseniä ja aktiiveja voidaan haastatella tiedotuksen ja osallistumiskynnyksen madaltamisen vuoksi.

Ohjaajilta kerätään palaute HNV:n toiminnasta ja ohjaajien toiveista.



## **2. LASTEN LIIKUNTA (LALI)**

Seuramme tarjoaa laadukasta ja monipuolista jumppaa lapsille 2-vuotiaista aina alakouluikään asti. Järjestämme lapsille muun muassa temppekouluja ja perheille perheliikuntaa. Perheliikunnassa lapsi pääsee kokeilemaan liikkumista yhdessä ikätovereidensa kanssa vanhemman kannustamana. Temppekoulussa lapset liikkuvat ohjaajien johdolla itsenäisesti ilman vanhempaa. Lapsensa kehitystä pääsee seuraamaan 1-2 kertaa kaudessa järjestettävillä yhteistunneilla, jonne vanhemmat ovat tervetulleita. Kevät- ja syyskauden jumppia pidetään Messukylän koululla tiistaisin ja torstaisin. Lasten liikunnan ohjaajia on seurassamme kolme.

### **TAVOITTEET:**

1. Tuntien sisältöjen monipuolisuus ja asiakaslähtöisyys
2. Markkinoinnin ja tiedotuksen kehittäminen
3. Näkyvyyden hankkiminen seuran lali-toiminnalle

### **KEINOT:**

Palautekyselyt kausien päätteeksi. Suullisesti esitettyjen ideoiden huomioiminen tuntisuunnittelussa. Tuntien suunnittelemisen lasten taitotason ja mielenkiinnon kohteiden mukaan

Tuntien ja seuran tapahtumien mainostaminen sekä sisällön tuottaminen somekanaviin: verkkosivut, Facebook ja Instagram. Nettisivujen ajantasaisuudesta huolehtiminen. Mainoskuvien päivittäminen. Kuvausluvut vanhemmilta kauden aluksi.

Aktiivinen osallistuminen erilaisiin Tampereella järjestettäviin lasten ja nuorten urheilutapahtumiin.



### **3. JÄSENMAKSURINKI (JÄRI)**

Jäsenmaksurinkiin eli jäsenrinkiin (Järi) kuuluu joukko vapaaehtoisaktiiveja. He vastaanottavat kevät- ja syyskauden alussa liikuntaseteleillä, käteisellä ja muilla tavoilla maksettuja jäsenmaksuja, tarkastavat verkkopankkimaksukuitteja, keräävät kertamaksuja sekä jakavat kausitarroja jäsenkortteihin. Jäsenrinkiläiset hoitavat maksuasioita myös kesä- ja joulujumpilla. Jäsenrinkiläisille on jaettu omat vastuuvuorot, joten jokaisella jumpalla on paikalla vähintään yksi jäsenrinkiläinen.

#### **TAVOITTEET:**

1. Jumppaajien on helppo lähestyä jäsenrinkiläisiä, hoitaa maksuasiansa ja antaa halutessaan jumppiin liittyvää palautetta.
2. Jäsenrinkiläiset ovat ajan tasalla tuntitarjonnasta, maksukäytännöistä ja muista jäseniä koskevista asioista.
3. Jäsenrinkiläinen toimii jumpilla ohjaajan tukihenkilönä, jolloin ohjaaja pystyy keskittymään omaan työhönsä.

#### **KEINOT:**

1. Jäsenrinkiläiset käyttävät Hämeen Naisvoimistelijoiden logopaitaa ja päivystävät ennen tunnin alkua jumppasalin ovella. He kuuntelevat jäsenten palautetta ja välittävät kommentit johtokunnalle ja tarpeen vaatiessa ohjaajille.
2. Kauden alussa toimistosta lähetetään jäsenrinkiläisille kausitarrat ja tiedote jumppiin liittyvistä asioista. Jäsenrinkiläisten edustajaksi valittu jäsenrinkivastaava on yhteydessä rinkiläisiin WhatsApp-ryhmän kautta.
3. Vastuuvuorossa oleva jäsenrinkiläinen esittäytyy ohjaajalle ja kertoo huolehtivansa maksuasioista. Ohjaaja voi puolestaan esitellä kauden alussa jäsenrinkiläisen jumppaajille. Ohjaaja ottaa mahdolliset kertamaksut vastaan, mikäli jäsenrinkiläinen ei ole päässyt paikalle, ja toimittaa maksut rinkiläiselle. Jäsenrinkiläinen opastaa tarvittaessa uusia ohjaajia jumppatilan käytännön asioista ja näyttää esimerkiksi välineiden sijainnin.

### **4. AAMU- JA ILTAPÄIVÄTOIMINTA**



## Toimintasuunnitelma 2023

Hämeen Naisvoimistelijat järjestää aamu- ja iltapäivätoimintaa Irjalan makasiinilla.

Toiminnassa on mukana 25 lasta. Tämä on yhdestoista lukuvuosi, kun aamu- ja iltapäivätoimintaa järjestetään. Toiminta työllistää yhden kuukausipalkkaisen (30 h) työntekijän ja 2 muuta tuntityöntekijää.

Toimintamme on mahdollisimman kodinomaista, pienissä ryhmissä tapahtuvaa toimintaa, jossa jokaisella lapsella on turvallinen olla sekä jokainen lapsi tulee kohdatuksi ja huomatuksi.

Toiminta on myös yhteisöllistä, jolloin lapset tutustuvat toisiinsa ja leikit sujuvat kaikkien kanssa.

Lapsen mieli pääsee rauhoittumaan ja rentoutumaan koulupäivän jälkeen.

### **TAVOITTEET:**

1. Toiminnan lapsilähtöisyys
2. Yhteistyön kehittäminen koulun kanssa
3. Kaverisuhteiden kehittäminen
4. Tunnetaitojen kehittäminen
5. Arjen huomioiminen

### **KEINOT:**

1. Kuuntelemme ja toteutamme lasten ideoita. Toimimme pienryhmissä.
2. Pyrimme kehittämään yhteistyötä koulun kanssa, koska se on meille tärkein yhteistyötaho.
3. Autamme lapsia löytämään ratkaisuja ongelmatilanteisiin sekä opetamme kuuntelemaan ja kunnioittamaan muita lapsia.
4. Keskustelemme lasten kanssa tunnetiloista sekä teemme siihen liittyviä tehtäviä.
5. Autamme lasta toimimaan arjessa, tekemään välipalaa ja huolehtimaan omista tavaroista.



## 5. VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI (VIMA)

Viestinnän ja markkinoinnin päätehtävä on seuran ajankohtaisista asioista ja mahdollisista muutoksista tiedottaminen. Tiedottaminen tapahtuu nettisivuilla, Facebookissa ja Instagramissa. Lisäksi käytössä on jäsenille WhatsApp-ryhmä äkillisistä muutoksista tiedottamista varten.

Vuonna 2023 markkinointia tehdään edelleen aktiivisesti. Sisältöjä sosiaalisessa mediassa pyritään tekemään edelleen ainakin kaksi kertaa viikossa. Käytetään mahdollisimman paljon kuvamateriaaleja sekä videoita. HNV:n sometileillä pyritään julkaisemaan olennaisen informaation lisäksi muutakin liikunta-aiheista ja ”kevyempää” sisältöä. Pyritään tuomaan toimintaa esille ja sitouttamaan seuraajia myös esimerkiksi kysymyksien avulla. Hyödynnetään vuonna 2021 suunniteltua sosiaalisen median strategiaa eli siinä määriteltyjä kanavia, aikatauluja, sisältöjä ja ulkoasuraameja. Uusia mainostamisen tapoja mietitään. Nettisivuille tehdään tarvittaessa uudistuksia ja selkeytyksiä sisällön päivittämisen ohella ja tiedon ajantasaisuuteen kiinnitetään erityistä huomiota. Tarvittaessa suunnitellaan ja painatetaan kohdennettuja mainoslehtisiä kulloisenkin tarpeen mukaan. Kauden aikana voidaan jakaa ilmaislippuja jumpille, jotta jumpille tutustuminen olisi houkuttelevampaa keskellä kautta, tai järjestää erilaisia kampanjoita sosiaalisessa mediassa. Jumbpien aikataulut julkaistaan edelleen myös paperisena versiona, mikäli esitteitä on mahdollista jakaa jumpilla kauden vaihteessa.

### **TAVOITTEET:**

1. Pidämme jäsenemme ajan tasalla seuran asioista ja muutoksista.
2. Houkuttelemme uusia jäseniä hakeutumaan mukaan toimintaamme.
3. Lisäämme edelleen näkyvyyttä ja kehitämme toimintaamme nettisivuilla ja somessa sekä mahdollisesti myös muissa kanavissa.
4. Tuomme seuran toimintaa esille sosiaalisessa mediassa mainosten ja tiedotteiden vastapainoksi ja mielikuvien konkretisoimiseksi.

### **KEINOT:**





## Toimintasuunnitelma 2023

1. Tiedotamme seuran toiminnasta nettisivuston, Facebook-sivun ja Instagramin kautta sekä käytämme WhatsApp-ryhmää äkillisistä muutoksista tiedottamiseen jäsenille.

Kartoitamme muita hyviä tiedotuskanavia ja seuraamme tiedotuksen tarvetta eri kanavissa. Tarvittaessa muutamme tiedotuskäytäntöjä toimivammiksi. Käytämme Facebook- ja Instagram-mainontaa ja päivitämme sosiaalista mediaa aktiivisesti. Kiinnitämme huomiota sosiaalisen median sisältöjen laatuun.

2. Mainostamme jumppatarjontaamme monipuolisesti sosiaalisessa mediassa. Julkaisemme painetun aikataululehtisen aina ennen uuden jumppakauden alkua, mikäli pystymme jakamaan esitettä jumpilla ja/tai lähialueille. Kerromme toiminnastamme nettisivujen blogissa, jota myös mainostetaan sosiaalisessa mediassa.

3. Suunnittelemme uusia vaihtoehtoisia mainonnan tapoja. Käytämme hyödyksi ilmaiset ilmoituslupaukset, tulostettavat mainoslipukkeet ja muut mahdolliset kanavat.

4. Koetamme aktivoida ohjaajia, jäsenrinkiläisiä, jäseniä, työntekijöitä jne. kuvien ottamiseen, toiminnan raportoimiseen ja kuulumisten kertomiseen, jotta voimme tuoda näitä esille sosiaalisessa mediassa.