



## KOUVOLAN LIIKUNTA- JA VOIMISTELUSEURA TEMPO RY

### TOIMINTASUUNNITELMA KAUELLE 2022 – 2023

**LUONNOS 20.3.2022**

#### 1. Yleistä

Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry, lyhyemmin Tempo, on Kouvolassa toimiva harrasteliikunnan ja kilpaurheilun seura, joka kuuluu jäsenseurana Suomen Voimisteluliitto ry:n.

Tuleva kausi on seuran 121. toimintakausi. Tempo ry, alkuperäiseltä nimeltään Kouvolan Naisvoimistelijat ry on perustettu vuonna 1900. Seuran toimintavuosi ja tilikausi alkaa 1.7. Tempo on sekä aikuisliikunnan että lasten ja nuorten liikunnan Tähtiseura.

Tempon jäsenistö koostuu kaikenikäisistä naisista, miehistä ja lapsista. Kaudella 2021-2022 Tempoon kuuluu 728 jäsentä. Jäsenmäärä on noussut edellisestä vuodesta jonkin verran, mutta se ei ole vielä COVID-19 epidemiaa edeltävällä tasolla. Lasten osalta tilanne on lähes normaali, mutta etenkin ikääntyneiden osalta epidemia vaikuttaa edelleen rajoitusten poistumisesta huolimatta.

Seuran strategiakauden 2021-2025 toimenpiteitä jatketaan kaudella 2022-2023. Suurin osa toimenpiteistä on jatkuvia ja niiden toteutumista seurataan puolivuositain. Vastuullisuuteen liittyvät toimintamallit ja konkreettiset toimenpiteet tulevat olemaan keskiössä kaudella 2022-2023. Muun muassa pelisääntöjen määrittäminen ja niiden läpikäyminen lasten- ja nuorten ryhmissä otetaan rutiiniksi syyskauden alussa.

Kouvolan Naisvoimistelijoiden Uskollisuuden Kilta nro 58 aloittaa 41. toimintakautensa. Kilta laatii oman toimintasuunnitelmansa ja talousarvionsa. Kilta järjestää jäsenilleen voimistelua sekä muuta virkistystoimintaa, kuten retkiä. Kilta emännöi vuodelta 2020 siirtynyttä Kaakon kiltojen tapaamista syyskuussa 2022, jos sen järjestäminen on epidemiatilanne huomioiden mahdollista.

#### 2. Toimintakausi

Tempon syyskausi alkaa maanantaina 22.8.2022 (vko 34) ja päättyy sunnuntaina 11.12.2022 (vko 49). Kevätkausi alkaa maanantaina 9.1.2023 (vko 2) ja päättyy sunnuntaina 30.4.2022 (17). Koulujen syys- ja talvilomaviikoilla ei ole normaaleja viikkotunteja. Lasten- ja nuorten tavoitteellisesti harjoittelevat ryhmät aloittavat syyskautensa jo 8.8. ja lopettavat sen 18.12.2022. Kevätkausi alkaa niiden osalta jo 2.1. ja jatkuu aina 22.6.2023 saakka. Kesäkausi alkaa maanantaina 1.5.2023 (vko 18) ja päättyy sunnuntaina 20.8.2023 (vko 33).

### 3. Toiminnan tarkoitus

Tempnon tavoitteena on tarjota jäsenistölleen mahdollisuus kokea liikunnan iloa ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla ja voimisteluryhmissä, sekä positiivista yhdessä tekemistä ja elämyksiä seuran sekä muiden tahojen järjestämissä tapahtumissa. Seura pyrkii tarjoamaan jäsenilleen matalan kynnyksen liikuntaharrastuksen mahdollisimman edulliseen hintaan. Liikuntapaikat sijaitsevat eri puolilla Kouvolan keskustaa ja Kuu-sankosken kaupunkikeskustaa; koulujen liikuntasaleissa, liikuntahalleissa ja tanssi-saleissa. Kesällä toimintaa järjestetään myös ulkona muun muassa puistoissa. Aikuisten ryhmäliikuntatuntien sisällössä ja lasten sekä nuorten ryhmien lajivalikoimassa pyritään huomioimaan jäsenten toiveet mahdollisimman hyvin. Jäseniä kannustetaan osallistumaan voimistelun suur tapahtumiin ja alueella järjestettäviin liikuntatapahtumiin. Tempolle on tärkeää, että toiminta on häirintävapaata ja kaikille avointa. Epäasiallisen käytöksen osalta seuralla on nolattoleranssi.

#### 3.1 Lasten ja nuorten liikunta

Tavoitteena on monipuolisen, laadukkaan, terveyttä edistävän ja lasten kehitystä tukevan liikunnan tarjoaminen eri-ikäisille lapsille ja nuorille. Pääpaino lasten- ja nuorten tuntitarjonnassa on harrastevoimistelussa. Lasten- ja nuorten ryhmien viikkotunnit pyörivät pääsääntöisesti syksystä kevääseen, mutta myös kesällä pyritään järjestämään toimintaa muun muassa leirien muodossa. Seura pyrkii järjestämään innokkaille lapsiryhmille esiintymismahdollisuuksia kauden aikana etenkin omissa tilaisuuksissaan.

Kaudella 2022-2023 jatketaan akrobatiavoimistelun kilparyhmän sekä tavoitteellisesti harjoittelevien teline- ja tanssillisen voimistelun ryhmien toimintaa. Ryhmien toimintaa ja kilpailu- sekä leirimatkoja tuetaan taloudellisesti seuran toimesta. Ryhmien harjoitteluosuhteita pyritään pitkällä tähtäimellä parantamaan jatkamalla neuvotteluja kaupungin liikunta- ja tilapalveluiden kanssa pelkästään akrobatialajien harjoitteluun varatun salitilan järjestämiseksi. Telinevoimistelussa käytettävien välineiden hankintoja tehdään taloustilanteen niin salliessa. Hankintoja pyritään rahoittamaan myös erilaisilla avustuksilla.

Kynnys tulla mukaan toimintaan pidetään lasten ja nuorten osalta matalana mahdollisimman edullisilla kausimaksuilla ja mahdollisuudella harrastaa myös ilman kilpailutoimintaan liittyvää tavoitteellisuutta, suuria harjoitusmääriä ja taloudellista panostusta. Käynnissä oleva koronavirusepidemia ja sitä seuraava talousahdinko tulee hyvin todennäköisesti lisäämään vähävaraisten perheiden määrää myös Kouvossa. Tähän on tarkoitus vastata seuran omalla harrastusmaksujen tukijärjestelmällä.

#### 3.2 Aikuisten liikunta

Toiminnan keskeisenä painopisteenä on terveyttä edistävän liikuntaharrastuksen tarjoaminen aikuisille. Seura pyrkii tuottamaan laadukasta kunto- ja terveystuotetta eri-ikäisille ja erikuntoisille naisille ja miehille. Seuran viikkotunnit pyörivät syksystä kevääseen ja kesäkaudella järjestetään kaikille avointa puistojumpppaa Urheilupuiston alueella sekä muita matalan kynnyksen kesätunteja. Lyhyitä viikonloppukursseja järjestetään jäsenistön toiveiden pohjalta mahdollisuuksien mukaan.

Seurassa halutaan edelleenkin korostaa sitä, että aikuisten tunneille on matala kynnys tulla ja siellä koetaan yhteisöllisyyttä suvaitsevaisessa ilmapiirissä. Ohjaajien toiminnassa korostetaan turvallisuudesta huolehtimista sekä avoimen ilmapiirin luo-

mista. Ryhmiä pyritään järjestämään tasaisesti viikon eri päivinä ja kellonaikoina ja monipuolisella sisällöllä.

#### 4. Toimitilat ja henkilöstö

Seuran toimisto sijaitsee vuokratiloissa Sivistys- ja Urheilutalosaatiön omistamassa kiinteistössä osoitteessa Ilmarinkatu 3. Toimisto palvelee asiakkaita vähintään yhtenä päivänä viikossa. Toimistolla seuran asioita hoitaa osa-aikainen seuratyöntekijä. Palkattu henkilö vastaa toimistotehtävien lisäksi osaltaan myös verkostoitumisesta, kehittämisestä ja uusien yhteistyömahdollisuuksien luomisesta muiden seurojen, yritysten ja kaupungin kanssa.

Seuran viikkotunteja vetää noin 40 koulutettua ohjaajaa ja apuohjaajaa. Seura huolehtii ohjaajien osaamisesta tarjoamalla heille mahdollisuuksia osallistua mm. Voimisteluliiton sekä Kymenlaakson Liikunnan järjestämiin koulutuksiin. Ohjaajille maksetaan pitämistään tunneista rahallinen korvaus.

#### 5. Hallinto

Seuran hallinnosta vastaa kevätkokouksen valitsema hallitus. Hallituksessa toimivat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sekä 5 – 8 muuta jäsentä. Puheenjohtaja valitaan vuodeksi ja hallituksen jäsenet kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa. Hallituksen jäsenet osallistuvat Suomen Voimisteluliiton, Kymenlaakson Liikunnan ja Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilun seuratoiminnan koulutuksiin ja muihin tilaisuuksiin mahdollisuuksien mukaan.

Seuran hallitus pyrkii siihen, että seuralla olisi edustaja niiden järjestöjen sääntömääräisissä kokouksissa ja tilaisuuksissa, joissa seura on jäsenenä (Suomen Voimisteluliitto, Kymenlaakson Liikunta ry, Etelä-Suomen Liikunta ry, Kymenlaakson Urheiluseurojen yhdistys ry, Kouvolan Sivistys- ja Urheilutalosaatiö). Lisäksi hallituksesta pyritään saamaan aina osallistujia Kouvolan alueen voimisteluseurojen yhteistapaamisiin, joita on noin kerran vuodessa. Seura jatkaa jäsenenä myös Kouvolan Seuraparlamentissa, jos siihen tarjoutuu mahdollisuus.

Sääntömääräinen syyskokous pidetään syys – marraskuussa ja kevätkokous maaliskuis – toukokuussa. Kokouksissa käsitellään seuran sääntöjen määräämät asiat. Kokouksista ilmoitetaan jäsenistölle seuran verkkosivuilla, sosiaalisen median kanavilla ja jäsentiedotteissa.

Uskollisuuden Killalla on oma johtokuntansa. Killta päättää omissa syys- ja kevätkokouksissaan Killan sääntöjen määräämät asiat.

#### 6. Talous

Toiminta rahoitetaan pääasiassa jäsen- ja harrastemaksuilla, erilaisilla toiminta- ja hankeavustuksilla, näytöksillä sekä talkootyöllä. Yhtenä varainhankinnan muotona käytetään yritys- ja oppilaitosyhteistyötä. Taloudelliset resurssit kohdennetaan pääasiassa liikuntaryhmien tarpeisiin eli ohjaajien koulutukseen, palkkoihin, salivuorojen vuokriin ja voimisteluvälineisiin. Yhteistyötä alueen yritysten ja muiden liikuntaseurojen kanssa pyritään lisäämään ja kehittämään.

#### 7. Viestintä ja markkinointi

Seuran toiminnasta tiedotetaan ensisijaisesti seuran internet-sivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Jäsenistölle lähetetään sähköinen jäsenkirje vähintään syksyllä ja keväällä sekä tiedotetaan asioista myös ohjaajien välityksellä etenkin lapsijäsenten huoltajille. Ohjaajien osalta viestintä tapahtuu pääosin viestipalvelu whatsapp:n välityksellä.

Seuralla on käytössä omat Facebook ja Instagram –tilit, joissa jaetaan tietoa etenkin Tempon järjestämistä tapahtumista sekä tunteihin liittyvistä muutoksista. Tuntiperuuksissa käytetään myös tekstiviestipalvelua, jolla tieto peruutuksesta saadaan nopeasti jäsenille. Markkinoinnilla ja mainonnalla pyritään lisäämään seuran tunnettavuutta Kouvolassa.

Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry  
Hallitus