

Suomen Paravoimailijat ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2025

Painopiste	Tavoite	Toimintasuunnitelma
Viestintä	1. Ulkoisen viestinnän kehittäminen	Seura ottaa käyttöön viestintäsuunnitelman 4/25 alkaen. - Tavoitteet: - Seuran tunnettuuden lisääminen - Jäsenmäärän lisääminen - Kuntosaliyrittäjien asenteisiin vaikuttaminen ja kuntosalien esteettömyyden lisääminen - Yleiseen mielipiteeseen vaikuttaminen - Kohderyhmät: - Vammaiset ja toimintarajoitteiset ihmiset - Vammattomat ihmiset - Invalidiyhdistykset ja muut järjestöt - Muut voimalajiseurur - Terveystenhuollon ja liikunta-alan ammattilaiset - Kuntosalit - Suuri yleisö - Viestintäkanavat: - Suorat yhteydenotot - Seuran verkkosivut - Sosiaalinen media - Muu media - Valtamedia - Yhteistyökumppanien mediakanavat

	2. Sisäisen viestinnän ja jäsenviestinnän kehittäminen	Seura kehittää sisäistä viestintää sekä jäsenviestintää - Viestintäryhmä kokoontuu lähtökohtaisesti viikottain - Aktiivista jäsenviestintää jatketaan seuraavissa kanavissa: - Jäsenien ryhmächat WhatsApissa - Uutiskirje sähköpostitse - Sosiaalinen media - Seuran verkkosivut
--	--	---

Jäsenhankinta	1. Seuran jäsenmäärän lisääminen	Seura pyrkii löytämään lisää jäseniä: Järjestämällä toimintaa: - Seura järjestää säännöllisiä ohjattuja/valvottuja yhteisharjoituksia jäsenilleen - Seura järjestää kilpailuita, lajikokeiluita ja muita tapahtumia - Seura järjestää säännöllisiä etätapaamisia jäsenilleen Viestinnän avulla: - Seura tiedottaa järjestämästään toiminnasta aktiivisesti ja oikea-aikaisesti
Seuran varojen hankinta ja talouden seuranta	1. Seuran toiminnan mahdollistaminen ja laajentaminen	- Seura hakee aktiivisesti apurahoja eri tahoilta tukeakseen toimintaansa - Seura kontakti potentiaalisia yhteistyötahoja - Seura järjestää valmennustoimintaa sekä mahdollisuuksien mukaan pienimuotoista elinkeinotoimintaa - Seuran taloustilannetta seurataan ja arvioidaan säännöllisesti neljännesvuosittain

Soveltavan voimailun kehittämistyö	1. Paravoimanoston ja soveltavan voimailun kilpailutoiminnan kehittäminen Suomessa	- Seura järjestää paravoimanostokisoja sekä järjestää tai auttaa järjestelyissä muiden soveltavien voimalajien kisoissa - Seura kehittää kisojen käytännön toteutusta: - Kilpailuyhteistyö - Kisastrimit, media ja muu kilpailuviestintä Kilpailutoiminnan kehittämistoimien vaikutusta seurataan seuraavilla mittareilla: - SM-kilpailun osallistujamäärän kasvu 2025-2026 - Vuoden aikana järjestettävien kilpailujen määrä - Uniikkien kilpailijoiden määrä sekä kilpailijoiden kokonaismäärä vuoden aikana - Laadullisilla mittareilla: - Osallistujien tyytyväisyys kilpailuiden eri osa-alueisiin kyselytutkimuksella mitattuna
	2. Paravoimailun harrastustoiminnan kehittäminen Suomessa	- Seura järjestää jäsenilleen säännöllistä ohjattua / valvottua voimaharjoittelua - Seura järjestää jäsenilleen säännöllisiä etätapaamisia - Seura järjestää lajikokeiluita ja -esittelyitä - Seura ylläpitää esteettömien kuntosalien listausta - Seura tarjoaa apua voimaharjoitteluun liittyvissä kysymyksissä - Seura tuottaa avoimesti saatavilla olevan oppaan voimaharjoittelun aloittamiseen Harrastustoiminnan kehittämistoimien vaikutusta seurataan seuraavilla mittareilla: - Seuran järjestämien voimaharjoittelutilaisuuksien määrä - Seuran järjestämän harrastustoiminnan osallistujamäärä - Osallistujien tyytyväisyys järjestettyyn harrastustoimintaan kyselytutkimuksella mitattuna

	3. Nuorten vammaisten voimaharjoittelun aloittamisen helpottaminen	- Seura järjestää parapenkkipunnerrusta ja soveltavaa voimailua käsittelevän kurssin nuorille
	4. Terveysthuollon ja liikunta-alan ammattilaisten osaamisen lisääminen	- Seura mahdollistaa fysioterapeuttiopiskelijoille työelämäharjoittelun suorittamisen - Seura mahdollistaa toimintaan tutustumisen terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisille sekä opiskelijoille - Voimapaku -hanke: - Seura tuottaa ammattilaisille avoimesti saatavilla olevan ohjeistuksen voimaharjoittelun soveltamisesta, ohjaamisesta ja ohjelmoinnista - Seura vierailee oppilaitoksissa, sairaaloissa ja kuntoutuslaitoksissa esittelemässä soveltavaa voimailua
	5. Hankkeet	Voimapaku -hanke: - Voimapaku -hanke on Alfred Kordelinin säätiön rahoituksella toteutettava hanke, jonka aikana: - Seuran edustajat järjestävät pop up -voimailupisteitä 25 eri vierailupaikassa - Tuotetaan ammattilaisille avoimesti saatavilla olevan ohjeistuksen voimaharjoittelun soveltamisesta, ohjaamisesta ja ohjelmoinnista - Tuotetaan harrastajille opas voimaharjoittelun aloittamiseen LähiLahjoitus: - Seura toteuttaa LähiTapiolan LähiLahjoituksen avulla lasten ja nuorten voimailukurssin yhteistyössä Mahdollisuus Lapselle ry:n kanssa toukokuussa 2025 - Kurssi koostuu lajikokeilupäivästä sekä kolmesta kurssikerrasta

Seuran toiminnan kehittäminen	1. Jäsenten osallistaminen seuratoimintaan	- Seura kannustaa jäsenistöään sekä toiminnasta kiinnostuneita henkilöitä osallistumaan seuran toimintaan: - Tapahtumajärjestelyissä - Tiedotuksessa - Seuratoimintaan osallistumisen tueksi seuran verkkosivuille luodaan kuvaukset eri järjestäjärooleista kilpailuissa
Toiminnan seuranta	1. Seuran toiminnan toteutumisen ja toiminnan laadun varmistaminen	Toimintaa seurataan vähintään puolivuositain osana hallituksen kokouksia. Toiminnan seurannassa toteutunutta toimintaa peilataan toimintasuunnitelmaan. Toiminnan seurannassa tarkastellaan seuraavia tekijöitä: - Seuran jäsenmäärä - Sosiaalisen median seuraajamäärä - Toteutuneiden yhteistyötapahtumien määrä - Messuille ja tapahtumiin osallistumisen määrä - Seuran jäsenten tyytyväisyys seuran toimintaan kyselytutkimuksella mitattuna