



14. november 2025

Sosiale Medier



Agenda

- Introduksjon
- Hvorfor og hvordan
- Hvordan bruker vi SOME i Oslo Turnforening

<https://www.mentimeter.com/app/presentation/alc8nqarszj6iu99rib6xw5cp5ygzans/edit?question=vfi8kdeknnpt>

Hvorfor?

- Synliggjøre foreningen og verdiene våre (Kvalitet, Nyskapende, Tillit)
- *Hva kan synliggjøring bidra til?*
- Det kan bidra til:
 1. Styrket omdømme, kan være med å tiltrekke sponsorer
 2. Fin måte til å nå ut til publikum
 3. Holde medlemmer oppdatert på aktiviteter og nyheter

Hvordan?

- Ha en enkel plan
- Lag en **publiseringsplan** (f.eks. 2 innlegg per uke)
- Ikke ressurser? Bruk KI!
- Bruk publiseringsverktøy i en hektisk hverdag
- Utnevnt en **ansvarlig for sosiale medier** (resepsjonist, hovedtrener, eller liknende)



Valg av riktig plattform

- Bruk **Instagram** og **TikTok** for å nå ungdom.
- Bruk **Facebook** for informasjon til foreldre og lokalsamfunn.



Varier innhold

- Bilder og korte videoer fra treninger og konkurranser
(*Hvorfor korte videoer?*)
- Resultater, arrangementer og dugnader
- Bruk humor
- Aktuelle, gjenkjennelige ting



**"Æ hakke lyst til å
kommentere det"**



Hvordan gjør vi det i praksis?

Hasle:

- To ansvarlige
- Innhenter samtykke
- Lager en publiseringsplan
- Trenere sender innhold til en av de ansvarlige som publiserer
- Får utøvere og "underkontoer" til å dele innhold fra våre offentlige kanaler

Treningshuset:

- Resepsjonister lager innhold til SOME
- Betale for annonsering

Når	Innhold	Ansvar	Instagram	Facebook	Tiktok
Mandag	TK Nordeuro	Pia	Innlegg		
Tirsdag					
Onsdag	Flipfest med TM	Erica	Innlegg		Video
Torsdag					
Fredag	Halloween	Erica	Innlegg		
Lørdag	TK Oppvisning	Pia	Innlegg		
Søndag	TM Kretskonkurranse	Pia	Innlegg		
Mandag					
Tirsdag	Påmelding er åpen	Erica	Innlegg/story	Innlegg	
Onsdag					
Torsdag					
Fredag	TG Nordisk	Pia	Story		
Lørdag	TG Nordisk	Pia	Innlegg	Innlegg	
Søndag	TK Belgia	Pia	Innlegg		

Kanaler

- Facebook:
@Oslo Turnforening @Treningshuset
- Instagram:
@osloturn @treningshuset
- TikTok:
@osloturnforening
- Underkontoer:
@osloturnwag
@gymprooslo
@osloturnteamgym
- Utøverkontoer:
@millerfabrikken
@killerfabrikken



Oslo Turnforening

4 days ago

På søndag inviterer vi alle medlemmer født 2020 og tidligere til en herlig familiedag i Haslehallen! Ta med familie og venner, og heng deg på oppvarmingen, prøv deg på turnstasjonene våre og delta i morsomme konkurranser. Det er aldri for sent å lære seg turn!



Informasjon om puljeinndeling, priser og annet finner du på hjemmesiden vår: osloturn.no/helefamilienturner/ 🥰

[youtu.be/faPLv ...](https://youtu.be/faPLv...)



Oslo Turnforening har oppdatert

forsidebildet sitt.

1 week ago

