



**TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA
2021–2022**

TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA KAUELLE

1.9.2021 – 31.8.2022

SISÄLLYSLUETTELO

YLEISTÄ	3
KAUDEN 2021 – 2022 PAINOPISTEET	4
HALLINTO	6
TOIMINTA	
Harjoitustoiminta	7
Kurssitoiminta	8
Näytöstoiminta	9
Muut tapahtumat	9
KILTA	9
KOULUTUS	10
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	11
TERVEYSLIIKUNTA	11
TALOUS	
Taloudellinen toiminta	13
Jäsenmaksut	13
Budjetti	14
VISIO, MISSIO, ARVOT	16



YLEISTÄ

Liikuntaseura Syke Tuusula ry.:ssä alkaa 90. vuosi tuusulalaisten liikuttajana. Juhlavuosi näkyy tapahtumissa sekä aktiivisena alueellisena verkostoyhteistyönä. Juhlavuoden teemana on yhteisöllisyys.

Seura toimii Etelä-Tuusulassa ja Kellokoskella. Tarjoamme laadukkaita ja monipuolisia liikuntaharrastuksia jäsenillemme sekä teemme yhteistyötä Tuusulan kunnan kanssa. Tulevalla kaudella yhteistyönä järjestetään muun muassa tapahtumia, kurssi- ja kerhotoimintaa sekä matalan kynnyksen liikuntatunteja. Lisäksi seura ylläpitää yhteistyötä lähivoimisteluseurojen ja muiden yhteisöjen kanssa.

Seuran toimintaa johtaa vapaaehtoistoimijoista koostuva hallitus, jonka alaisuudessa toimivat vastuuhenkilöt ja työryhmät. Hallituksen jäsenille on jaettu omat vastualueensa ja lisäksi hallituksen ulkopuolelta valitaan tarvittavat vastuuhenkilöt. Työryhmiä perustetaan tarpeen mukaan. Toimintaa ohjaavat seuran arvot sekä voimistelun eettiset periaatteet.

Kehitämme osaamistamme kouluttamalla ohjaajia ja luottamushenkilöstä sekä keräämällä palautetta jäseniltä ja yhteistyötahoilta.

Liikuntaseura Syke Tuusula ry on Etelä-Suomen liikunta ja urheilu (ESLU) ry:n, Suomen Voimisteluliitto ry:n ja SVUL Uudenmaan piiri ry:n jäsen.



Kuva: unsplash.com

KAUDEN 2021 - 2022 TAVOITTEET

Seuran päätavoitteena on tuusulalaisten liikuttaminen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen.

Tulevalla kaudella keskitymme erityisesti seuraaviin asioihin:

- tarjoamme monipuolista liikuntaa kaikille; iästä, sukupuolesta ja kuntotasosta riippumatta
- kannustamme nuoria ryhmäliikunnan pariin
- tuomme voimistelu- ja terveysliikunnan hyvinvointivaikutuksia esiin
- vaalimme sitä, että harrastaminen on kaikille mahdollista riippumatta elämäntilanteesta



Syke Tuusula jatkaa Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Hyvinvointivalmennus -hankkeessa, jonka tavoitteena on kehittää Tuusulan kuntaan liikunta- ja elintapaneuvonnan palveluketju. Hankkeessa keskitytään edistämään vähän liikkuvien ja terveytensä vuoksi riskiryhmissä olevien Tuusulan kunnan työntekijöiden liikkumista ja siten terveyttä, hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä sekä kehittää matalan kynnyksen ryhmäohjausta vähän liikkuville ja riskiryhmässä oleville.

Seuraavalla sivulla kuvattuna kauden tavoitteet toimintojen mukaan eriteltyinä.



TAPAHTUMAT

- Syys- ja Kevätstartti
- Tempputapahtumat
- 1/ kausi
- 60+ Hyvinvointi-tapahtuma
- Jouluku- ja Kevätnäytös
- Juhlavuosi 2022



LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

- Ohjaajien koulutus
- Tutor-toiminta ohjaajille
- Kesäleirit
- Koulujen kerhotoiminta



RYHMÄLIIKUNTA TERVEYSIIKUNTA

- Ohjaajien tietotaidon lisääminen ryhmäliikunnasta terveyttä edistävänä liikuntamuotona
- Matalankynnyksen liikuntatarjonnan kehittäminen
- Nuorten aktivointi



TÄHTISEURATOIMINTA

- Liikuntaseura Syke Tuusula täyttää Tähtiseuran laatuvaatimukset ja seuraa alan kehitystä

HALLINTO

Syke Tuusulalla on kaksi varsinaista kokousta: syyskokous 16.11.2021 ja kevätkokous 17.5.2022. Syyskokouksessa käsitellään seuran vuosikertomus ja tilinpäätös edelliseltä kaudelta. Kevätkokouksessa vahvistetaan seuraavan kauden toiminta- ja taloussuunnitelma ja päätetään jäsenmaksujen suuruudesta. Lisäksi valitaan puheenjohtaja sekä hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle.

Vuosikokoukset	Sääntöjen mukaan
Hallituksen kokoukset	N. 1 krt /kk
Ohjaajastartit ja päätös	Kauden alussa ja lopussa
Ohjaajien kuukausitreffit	Kerran kuussa
Edustus Voimisteluliiton kokouksissa	Hallituksen päätöksen mukaan
Edustus ESLUn kokouksissa	Hallituksen päätöksen mukaan
Edustus SVUL Uudenmaanpiirin kokouksissa	Hallituksen päätöksen mukaan
Seuraavan kauden suunnittelupäivä	Maalis-huhtikuussa; mukana hallitus, toiminnanjohtaja

TOIMINTA

HARJOITUSTOIMINTA

Kausi alkaa 30.8.2021 ja päättyy 8.5.2022. Syyskausi kestää 14 viikkoa ja kevätkausi 16 viikkoa.

Perheliikunta

- Babyt 3-10 kk
- Taaperojumppa 10-24 kk
- PerheSyke 1-3 v. ja 3-6 v.

Lasten ja nuorten liikunta

- satutanssi 4-5 v.
- lastentanssi 6-8 v.
- voimistelukoulut
- miniSyke
- tanssillinen voimistelu 11–13 v.
- temppujumppa / temppusankarit
- temppuparkour / NinjaGym 2-3 ryhmää
- Dance4Fun / Love2Dance 7-9 v.
- Fun/Love2Dance 10–12 v.
- Street-tanssi / Katutanssi
- poikien pelit
- Freegym (jatko parkourille)



Kuva: unsplash.com

Ryhmäliikunta:

- Tehotreeni: AquaHIIT, Body, HIIT, HydroBic, Kahvakuula, PowerGym, Strong HIIT, Syketreeni
- Kuntotreeni: Kuntoteema, Ladyt, Miesten peli-ilta, Pilates, Tehokiinteytys, Sykefit, Syketeema, Tehokeho
- Tanssitreeni: Kuntotanssi, Let's Dance, Treenijamit, Zumba®
- Kehonhuolto: Kehonhuolto, Pilates, Seasonal jooga, Flow-/Yinjooga
- Ikiliike: Kuntoteema, Ladyt, Kuntotanssi, Seasonal jooga, Vetreäksi vedessä

KURSSITOIMINTA

- Ikäihmisten kuntosaliryhmät kunnan kanssa yhteistyössä
- Lyhytkurssit (asahi, painonhallinta jne.) viikonlopun lyhytkursseina
- Koulujen kerhot: Tanssikerho Rusutjärven koululla
- Kesän liikuntaleirit: kaksi viikon mittaista leiriä kesäkuun alussa



Kuva: unsplash.com

NÄYTÖSTOIMINTA

Hyrylän joulunavaus	26.11.2021
Joulunäytös	12.12.2021
Kevätnäytös	07.05.2022

Esiintymispyyntöihin vastaamme kysynnän mukaan. Näytöksiin voivat osallistua mm. jumppakoulu-, tanssillisen voimistelun- ja nuorten tanssiryhmät.

MUUT TAPAHTUMAT

Netti-ilmoittautumiset	01.07.2021 alkaen
Ohjaajien syysstartti	22.08.2021
Syysstartti jäsenille	29.8.2021
Voimisteluviikko	30.8.-5.9.2021 ja 10.-16.1.2022 avoimin ovin
Tempputapahtumat	kauden alussa ja mahdollisesti yhteistyössä
60+ Hyvinvointi-tapahtuma	tammikuu 2022
Joulujumppat	joulukuu 2021
Kevätstartti	09.01.2022
Unelmien Liikuntapäivä	10.5.2022
Kesäjumppat	touko-, kesä- ja elokuussa 2022

KILTA

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA USKOLLISUUDEN KILTA (nro 39)

Tuusulan Sykkeen Uskollisuuden killan tarkoituksena on ylläpitää voimistelun parissa syntynyttä ystävyyttä. Pyrkimyksenä on henkisen vireyden ylläpito, ystävyys ja toisista huolehtiminen.

Kilta on perustettu 21.11.1971. Viisikymmenvuotisen (50v) toiminnan innoittamana pyrimme vierailemaan Hyrsylän mutkassa syksyllä 2021 kevääksi suunnitellun retken kariuduttua koronan vuoksi.

Kilta kokoontuu kerran kuukaudessa (4. maanantai) syys-huhtikuun välisenä aikana. Syyskokous pidetään lokakuussa ja kevätkokous maaliskuussa.

Killan johtokunta (emännistö)

Kiltamuori	Raili Packalén	elinikäinen
Puheenjohtaja (kiltaäiti)	Liisa Lindholm	2020-
Varapuheenjohtaja (kiltaemäntä)	Helena Rantanen	2020-
Sihteeri (muistiinmerkitsijä)	Lea Sirola	2019-
Rahastonhoitaja (raha-arkun vartija)	Tuula Lemetyinen	2019-
Muotomenojen ohjaaja	Tuula Lappalainen	2019-

Johtokunnan jäsenet valitaan kolmeksi vuodeksi kerrallaan.

Killan talous muodostuu pääsääntöisesti kiltamaksuista (10€) sekä kokouksen kahvimaksuista.

Kuluina ovat syntymäpäivä- ym. muistamiset sekä killan osallistuminen kustannusten korvaamiseen kokouskahvituksesta sekä jonkin/joidenkin tapahtumien osalta.

KOULUTUS

Syke Tuusula kouluttaa ohjaajia sekä toimihenkilöitä tarpeen, tarjonnan ja resurssien mukaan. Tavoitteena on, että kaikki ohjaajat säilyttävät Tähtiseura koulutustason.

Ohjaajille:

- laaditaan henkilökohtainen koulutussuunnitelma
- tarjotaan lisäkoulutusta periaatteena 1 koulutus/ ohjaaja/ toimintakausi ja resurssien mukaan
- tarjotaan ensiapu- ja turvallisuuskoulutusta
- kannustetaan Voimisteluliiton ohjaajaklubiin liittymistä.

Toimihenkilöt

Koulutusta järjestetään ja tarjotaan tarpeen ja resurssien mukaan.

MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ

Liikuntaseura Syke Tuusula ry:n viestinnän tavoitteena on tehdä seuran toimintaa tunnetuksi ja näkyväksi, lisätä jäsenmäärää sekä viestiä terveysliikunnan hyödyistä. Jäsenille tiedottamisessa hyödynnetään jäsenrekisterin mahdollisuuksia.

Ulkoisessa tiedotuksessa seura käyttää erityisesti seuraavia välineitä:

- Painettu viikko-ohjelma Etelä-Tuusulan ja Kellokosken alueelle
- Jäsentiedote 2-4 krt vuodessa
- Seuran www-nettisivut
- Facebook
- Instagram
- Sähköpostitiedotus

Seura tuo toimintaansa esille mm. tapahtumissa. Jäsenistö voi antaa palautetta tuntien yhteydessä, sähköpostilla tai nimettömästi nettisivujen kautta. Palautteet käsitellään mahdollisimman pian.

TERVEYSLIIKUNTA

Liikunnan terveysvaikutuksista puhutaan tapahtumissa ja niissä järjestetään terveyteen liittyviä mittauksia ja seurantaa. Näin jäsenet saavat tietoa miten liikunta vaikuttaa suotuisasti terveyteen ja hyvinvointiin, lihaskunto paranee, vyötärönympäryys pienenee ja muutkin arvot paranevat. Seuralta saa kuntokortin, johon voi merkitä ko. tulokset omaseurantaa varten.

Liikuntapiirakka on muuttunut **liikkumisen suosituksiksi**. Uusi suositus tuo aiempaa paremmin esille kevyen liikuskellun



Kuva: unsplash.com

ja paikallaanolon tauottamisen sekä riittävän unen merkityksen liikkumisen rinnalla.

Suosituksen ydin (18–64 v) on ennallaan:

- Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti TAI 1 t 15 minuuttia rasittavasti.
- Kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa
- Viikoittainen liikkumisen suositukset lapsille ja nuorille, 18-64-vuotiaille sekä yli 65-vuotiaille löytyvät osoitteesta <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus>



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

TALOUS

TALOUDELLINEN TOIMINTA

Liikuntaseura Syke ry:n toiminta rahoitetaan pääasiassa toiminta- ja jäsenmaksutuloilla.

Talousarvio kaudelle 2021–2022 110 300 euroa.

Jäsen- ja toimintamaksut pysyvät ennallaan.

Tuotoista noin 18 % on jäsenmaksutuloja ja noin 66 % toimintamaksutuloja. Muut tulot kertyvät erilliskursseista, korkotuotoista sekä tapahtumien ja juhlien tuotoista sekä avustuksista. Talousarvio perustuu 3500 euron avustusodotukselle.

JÄSENMAKSUT

Seuran jäsenmaksu on aikuisilta ja lapsilta 25.00 €/hlö, kannatusmaksu 50,00 €/hlö.

Toimintamaksut ovat seuraavat:

2021-2022			
Jäsenmaksu 25€ + lisäksi ao. kausimaksu			
Ryhmä	Koko kausi €	syksy/kevät €	Huom
Vip, aikuiset	200,00	120,00	Sis. Vip-tunnit (ei hydro)
Aikuiset	160,00	95,00	
Opisk.,eläkeläiset,työttömät	-20 %		esitä kortti/todistus
Aikuiset, Kellokoski	140,00	85,00	
Lapset 4-12 v. (1 h/vko)	60,00	40,00	
- lisätunnit	30,00	20,00	
Nuoret 13-15 v. (1 h/vko)	70,00	45,00	
- lisätunnit	35,00	25,00	
Sisarmaksu 4-12 v. (1 h/vko)	50,00	30,00	-10,00 €
13-15 v. (1 h/vko)	60,00	35,00	-10,00 €
FreeGym 8-10 v ja 11+ (1 h/vko)	100,00	65,00	
Ikiliike	105,00	60,00	sis. kaikki ikiliiketunnit
Ikiliike 1h/vko	60,00	40,00	
Miesten peli-ilta	110,00	65,00	
10-kortti	65,00		
Kertamaksu	10,00		(ei jäsenmaksu veloitetta)
Perheliikunta			
Aikuinen + lapsi	90,00	50,00	
Aikuinen + lapsi+sisarus	120,00	80,00	
Lisämaksut			
Hydrobic	20,00	15,00	
VIP	40,00	25,00	
Kurssit	<i>erillinen kurssimaksu</i>		
Kannatusjäsenmaksu	50,00		

BUDJETTI 2021-2022

VARSINAINEN TOIMINTA

Erilliskurssit, muut tuotot

Tuotot

3000 Muut tuotot (kesäjumppa, joulujumppa)	700,00
3001 Muut tuotot (ilmoitukset)	
3002 Muut tuotot (kirpputori, arpaj.,lahja,pääsyliput)	4 000,00
3003 Erilliskurssien tuotot	9 100,00
3006 Gymnaestrada-tuotot	
3009 Toimintamaksutuotot	72 625,00
Tuotot yhteensä	86 425,00

Kulut

3041 Tilavuokrat	-10 000,00
3042 Välinehankinnat	-550,00
Kulut yhteensä	-10 550,00
Erilliskurssit, muut tuotot yhteensä	75 875,00

Hallinto

Hallinto-ja yleiskulut

31111 Ohjaajapalkkiot	-33 000,00
31112 Palkkiot yrittäjät	-19 500,00
31113 Kiinteät palkat	-16 250,00
3112 Sotu	-450,00
3113 Tyel	-6 000,00
3114 Tapaturmavakuutus	-2 400,00
3115 Työttömyysvakuutus	-150,00
3116 Ryhmähenkivakuutus	-40,00
31191 Ohjaajakoulutus	-1 000,00
31192 Järjestökoulutus	-200,00
3122 Kilometrikorvaukset	-300,00
3123 Työterveyshuolto	-200,00
31251 Toimitilavuokrat	-3 880,00
31253 Muut vuokrat, juhlat	-200,00
3131 Puhelin, www	-1 200,00
3132 Konttoritarvikkeet, postitus	-1 000,00
3134 Pienkalusto	-500,00
31341 Kaluston korjaus (mankat ym)	-200,00
3135 Markkinointi- ja viestintä	-2 300,00
3136 Vakuutukset, tila	-150,00
3138 Kirjanpito	-1 300,00
3140 Kokous- ja neuvottelukulut	-300,00
3141 Huomionosoitukset	-500,00

3142 Jäsenmaksut	-140,00
3144 Juhlakulut	-1 000,00
31442 Seuratapahtumat, tarjoilut, suun. palaveri	-550,00
31446 Gymnastraeda kulut	-500,00
31449 Toimintamaksukulut	-4 100,00
3145 Pankkikulut	-550,00
Hallinto yhteensä	-97 860,00
Varainhankinta	
Varainhankinnan tuotot	
3401 Jäsenmaksutuotot	20 375,00
3402 Varainhankinnan tuotot	
Varainhankinnan tuotot yhteensä	20 375,00
Varainhankinnan kulut	
3450 Varainhankintamenot	
3475 SVOLI-jäsenmaksut	-2 200,00
Varainhankinnan kulut yhteensä	-2 200,00
Varainhankinta yhteensä	18175,00
Tuotto-/kulujäämä	-3 810,00
Sijoitus- ja rahoitustoiminta	
8200 Korkotuotot	310,00
Sijoitus- ja rahoitustoiminnan tuotot yhteensä	310,00
Tuotto-/kulujäämä	-3 500,00
Yleisavustukset	
9000 Avustukset, kunta, Nuori Suomi	3 500,00
Yleisavustukset yhteensä	3 500,00
TILIKAUDEN YLI- / ALIJÄÄMÄ	0,00

VISIO

Monipuolista voimistelua ja liikuntaa jokaiselle tuusulalaiselle.

MISSIO

Jäsenten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla.

ARVOT

Liikunnan ilo

Yhteisöllisyys

Hyvinvointi

Yhdenvertaisuus



Liikuntaseura Syke Tuusula ry

Sulantie 24, 04300 Tuusula

Puh: 040 584 2089

info@syketuusula.fi

[Instagram Syke Tuusula](#)

[Facebook Liikuntaseura Syke Tuusula ry](#)

HYVÄSSÄ SEURASSA ON ILO LIIKKUA®

HYVÄLLÄ SYKKEELLÄ!

