



VUOSIKERTOMUS 2020 – 2021



VUOSIKERTOMUS 1.9.2020 – 31.8.2021

SISÄLLYSLUETTELO

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY	2
JOHDANTO	3
HALLINTO	
Hallitus	4
Vastuuhenkilöt	4
Kokoukset	5
TOIMINTA	
Harjoitustoiminta	5
Lastenliikunta	6
Ryhmäliikunta	8
Terveysliikunta	11
Kurssitoiminta	12
Kiltatoiminta	13
Näytöstoiminta	14
Muu toiminta	14
OHJAAJAT	15
KOULUTUS	16
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	
Sisäinen ja ulkoinen viestintä	17
Yhteistyötahot	17
Jäsenyydet	18
Jäsenetuudet	18
TALOUS	18
Tuloslaskelma	19
Kirjanpito	19
Hankinnat	19
KUNNIAJÄSENET	20
IN MEMORIAM	20

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY
 Sulantie 24, 04300 TUUSULA
 GSM 040 584 2089
 sähköposti info@syketuusula.fi
 internet www.syketuusula.fi

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY perustettu 1932

VISIO

Monipuolista voimistelua ja liikuntaa mahdollisimman monelle eri toiminta- ja tavoitetasoilla.

MISSIO

Monipuolista voimistelua ja liikuntaa mahdollisimman monelle eri toiminta- ja tavoitetasoilla.

ARVOT

Jäsenlähtöisyys
Tasa-arvoisuus
Sopiva liikuntaharrastus eri elämänvaiheisiin
Kehittyvä ja aikaansa seuraava seura
Luotettavuus



JOHDANTO

Liikuntaseura Syke Tuusula ry on voimistelun harrasteliikuntaseura. Kehittyvänä ja aikaansa seuraavana seurana tarjoamme jäsenillemme laadukasta ja turvallista liikuntaa ammattitaitoisten ohjaajien ja aikaansaavan hallituksen toimesta.

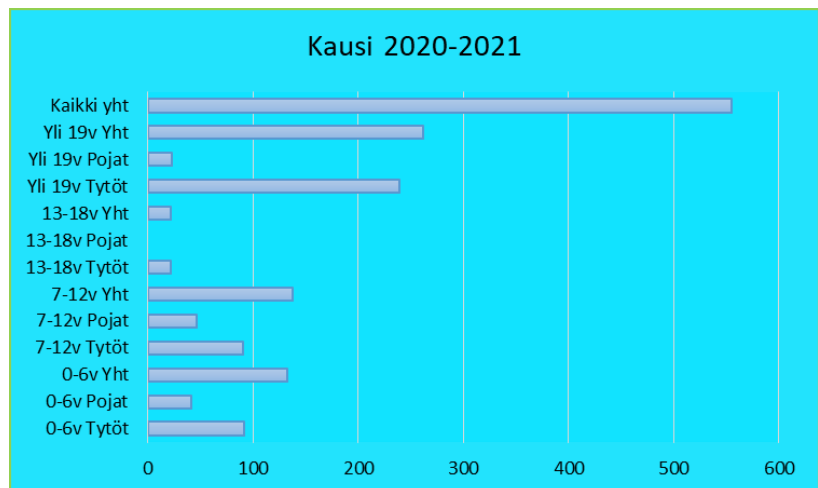
Maaliskuussa 2020 alkanut Koronaepidemia toi haasteita myös harrasteseuran toimintaan. Ryhmä- ja perheliikuntaryhmät keskeytyivät jo marraskuun lopulla, eikä kevätkaudellakaan näissä ryhmissä päästy saleille. Lasten- ja nuorten ryhmät pääsivät jatkamaan toimintaa helmikuussa 2021 erityisjärjestelyin (isot ryhmät jouduttiin jakamaan pienempiin). Syyskauden keskeytys laittoi seuran ottamaan digiloikan ja käynnistämään etätunnit. Pandemia peruutti myös seuran molemmat näytökset joului- ja toukokuulta.

Toukokuussa Unelmien Liikuntapäivän alla 8.5.2021 järjestettiin puheenjohtaja Anna-Maija Lahtisen aloitteesta Tuusulan kunnan kanssa Sykettä Tuusulaan etäliikuntatapahtuma, jonka tarkoituksena oli saada kuntalaiset liikkumaan päivän aikana, tutustumaan ja hyödyntämään ulko- liikuntapaikkoja sekä keräämään mahdollisimman paljon sykeminuutteja. Tapahtuman startti lähetettiin uimahallin nurmelta Facebook liven kautta.

Pandemian takia ehdittiin pitämään vain kaksi kurssia, FasciaMethod 4-tunnin kurssi ja Hula Hoop- 2-tunnin kurssi.

Seuran jäsenmäärä kaudella 2020–2021 oli 555 jäsentä, joista aikuisia 262 ja lapsia ja nuoria 293. Seurassa työskenteli 43 ohjaajaa ja 12 luottamushenkilöä.

Kuvio 1. Syke Tuusulan jäsenmäärät kaudella 2020–2021



Senioritunteja, matalankynnyksen hyvinvointivalmennusta sekä kerhotoimintaa järjestimme yhteistyössä Tuusulan kunnan kanssa. Tuusulan Opiston kanssa toteutui myös yhteistyötunti Kellokoskella. Liikuntatunnit toteutuivat Tuusulan kunnan koulujen liikuntasaleissa.

Opetusministeriön kesätyöllistämistuella palkattiin yksi nuori kahdeksi viikoksi apuun lasten- ja nuorten liikuntaryhmien seuraavan kauden markkinointiin.

HALLINTO

HALLITUS

Puheenjohtaja	Anna-Maija Lahtinen
Varapuheenjohtaja	Arja Suikkala
Sihteeri	Outi Nokelainen
Talousvastaava	Ria Sarasti
Jäsen	Katja Härmä
Jäsen	Soile Karttunen
Jäsen	Paula Moisio
Jäsen	Tuulevi Mäkelä
Jäsen	Kati Pallasvu
Jäsen	Leena Österlund
Varajäsen	Krista Nukarinen
varajäsen	Catharina Siiskonen

VASTUUHENKILÖT

Edunvalvonta, talous ja lainsäädäntö:	Soile Karttunen, Anna-Maija Lahtinen, Ria Sarasti
Tähtiseuravastaavat:	Arja Suikkala, Leena Österlund
Ryhmäliikuntatiimi:	Paula Moisio, Tuulevi Mäkelä, Outi Nokelainen, Kati Pallasvu, Arja Suikkala sekä hallituksen ulkopuolelta ohjaajien linkki Pauliina Teerioja ja Ikiliike Linkki Marja-Leena Karhapää
Lasten ja nuorten liikuntatiimi:	Katja Härmä, Soile Karttunen, Ria Sarasti, Leena Österlund
Tiedotus- ja markkinointi	Katja Härmä, Anna-Maija Lahtinen, Kati Pallasvu, Elina Raijas
Turvallisuusvastaava:	Paula Moisio
Sidosryhmät:	Anna-Maija Lahtinen, Arja Suikkala
Tapahtumatiimi:	Tuulevi Mäkelä, Leena Österlund
Kellokosken aluevastaavat:	Katja Härmä
Verkkotunnusten käyttöoikeus:	Anna-Maija Lahtinen, Ria Sarasti, Elina Raijas
Tilinkäyttöoikeus:	Anna-Maija Lahtinen, Ria Sarasti, Elina Raijas puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja hallituksen nimeämä muu henkilö, aina kaksi yhdessä
Nimenkirjoitusoikeus:	Anna-Maija Lahtinen, Outi Nokelainen, Ria Sarasti, Arja Suikkala
Seuran puhelinliittymä:	Elina Raijas
Toimiston avain	Anna-Maija Lahtinen, Paula Moisio, Elina Raijas,

Lasten ja nuorten liikuntatiimin vastualueena ovat:

- Tähtiseura-toiminta, ohjaajastartti, tutortoiminta
- Kevät- ja joulunäytökset

Ryhmäliikuntatiimin vastuualueena ovat:

- Tähtiseura-toiminta, ohjaajastartti
- Kauden startit ja mahdolliset muut aikuisliikunnan tapahtumat esim. erilliskurssit
- Kesä- ja joulujumpat

TOIMISTO

toiminnanjohtaja

Elina Raijas

KOKOUKSET

Kauden aikana hallitus piti valtaosan kokouksista valtiovallan ohjeistuksen mukaisesti etäyhteydellä sekä vuosikokoukset pidettiin hybridikokouksina.

- Seuran syyskokous oli 10.11.2020 hybridikokouksena seuran toimistolla sekä etäyhteydellä. Paikalla oli 9 äänioikeutettua seuran jäsentä. Puheenjohtajana toimi Nina Olkkonen. Kokous vahvisti Liikuntaseura Syke Tuusula ry:n sekä Uskollisuuden Killan kauden 2019–2020 vuosikertomuksen ja tilinpäätöksen.
- Seuraavan kauden suunnittelupäivä pidettiin 13.3.2021 etäyhteydellä.
- Kevätkokous pidettiin 11.5.2021 hybridikokouksena seuran toimistolla sekä etäyhteydellä. Paikalla oli 8 äänioikeutettua jäsentä. Kokouksen puheenjohtajana toimi Pauliina Teerioja. Kokouksessa päätettiin jäsenmaksujen suuruudesta kaudelle 2021 – 2022 ja vahvistettiin kauden 2021 – 2022 toiminta- ja taloussuunnitelma.
- Hallituksen kokouksia pidettiin syyskaudella 5 ja kevätkaudella 8 kertaa.
- Ohjaaja tapaaminen sekä yhteiset ”Iltatee hetket” pidettiin etäyhteydellä 2.11.2020 sekä 29.3. ja 24.5.2021

TOIMINTA

HARJOITUSTOIMINTA

Toimintakausi alkoi 31.8.2020 ja syyskausi päättyi pandemian takia ryhmäliikunnan osalta 23.11. ja lasten- ja nuorten osalta viikkoa myöhemmin 28.11.2020. Seuran historian ensimmäinen etätunti Zoomin välityksellä toteutettiin 24.11.2020 ohjaajana Erla Rätty ja osallistujia oli peräti 27. Ryhmäliikunnan etätunteja pidettiin 10.12.2020 asti 3 kertaa viikossa. Ryhmäliikuntatunnit toteutettiin kevätkaudella kokonaisuudessaan etätunteina 9.5.2021 asti. Lasten- ja nuorten kevätkausi alkoi vasta 1.2.2021 poikkeusjärjestelyin ja päättyi 23.5.2021.

Hyökkälän alakoulu
Hyökkälän yläkoulu
Kellokosken Patruuna
Kellokosken Woima
Keuda Tuusula
Koulukeskus
Mikkolan koulu

Paijalan koulu
Riihikallion koulu
Ruotsinkylän koulu
Rusutjärven koulu
Tenniskeskuksen peilisali
Uimahalli
Vaunukankaan koulu

LASTEN LIIKUNTA

Lasten- ja nuorten tuntitarjonnasta löytyi monipuolisesti voimistelua, temppuilua, tanssia ja pelejä. Syyskaudella tunnit 31.8.-28.11.2020 ja kevätkaudella 1.2.-23.5.2021.

Lapset 4-10 v Kellokoski

Tiistai

18.00-18.45 miniSyke 6-8 v. Patruuna, Satu Räsänen

Sunnuntai

10.00-10.45 Temppusankarit 3-5 v. Woima, Katja Härmä, Venla Härmä/Salla Kosonen

11.00-11.45 Temppusankarit 5-7 v. Woima, Katja Härmä, Venla Härmä/Salla Kosonen

Perheliikunta Hyrylä (syyskauden 2020)

Maanantai

17.30-18.15 PerheSyke 4-6 v. Ruotsinkylä, Elina Raijas

Tiistai

9.30-10.15 Babyt&taaperot yhdistetty ryhmä Uimahalli, Elina Raijas

Torstai

17.50-18.35 PerheSyke 1-3 v. Keuda, Anna-Maija Lahtinen



Nuoret yli 13 v Hyrylä (syyskauden 2020)

Keskiviikko

19.00-20.00 HipHop yli 13 v. Tenniskesk Peilisali, Leo Brotherus

Torstai

19.00-20.00 Tanssillinen voimistelu yli 15 v. Paijala, Heli Suokko-Rajala

Lapset 7-13 v Hyrylä

Maanantai

17.00-18.00 Voimistelukoulu 6-8 v. Paijala, Rebekka Honkanen ja Nea Rajala

-> kevätkaudella 2 ryhmää klo 17.00-17.45 ja 17.45-18.30

18.00-19.00 Dance4Fun 8-10 v. Tenniskesk Peilisali, Teea Siltanen

19.00-20.00 Dance4Fun 11-13 v. Tenniskesk Peilisali, Teea Siltanen

Tiistai

17.00-18.00 Poikien pelit 7-9 v. Koulukeskus, Janne Taavitsainen S-20 / Sami Sarkola K-21

17.30-18.30 Voimistelukoulu 9-11 v. Paijala, Rebekka Honkanen ja Nea Rajala

-> kevätkaudella 2 ryhmää klo 17.30-18.15 ja 18.15-19.00

18.00-19.00 Poikien pelit 10-12 v. Koulukeskus, Janne Taavitsainen S-20 / Sami Sarkola K-21

Keskiviikko

17.55-18.50 Temppu-parkour 8-10 v. Paijala, Kati Länkelä S-21/Elina Raijas K-21, Venla Lahelma ja
-> kevätkaudella 2 ryhmää klo 18.00-18.45 ja 18.45-19.30 Viljami Weckman
18.00-19.00 Street-tanssi 7-12 v. Tenniskesk Peilisali, Leo Brotherus

Torstai

17.00-18.00 FreeGym 8-11 v. Vaunukangas, Joonas Niemi S-20/Anniina Karhunen K-21, Viljami Weckman
18.00-19.00 FreeGym 11-14 v. Vaunukangas, Joonas Niemi S-20/Anniina Karhunen K-21, Viljami Weckman
18.00-19.00 Voimistelukoulu 11-13 v. Paijala, Heli Suokko-Rajala/Venla Lahelma

Lauantai

11.00-12.00 DanceMix 6-8 v. Paijala, Roosa Malila ja Sanni Kleimola S-20 / Venla Lahelma K-21
-> kevätkaudella 2 ryhmää klo 11.30-12.15 ja 12.15-13.00

Lapset 4-8 v Hyrylä**Maanantai**

17.00-18.00 Voimistelukoulu 6-8 v. Paijala, Rebekka Honkanen ja Nea Rajala
-> kevätkaudella 2 ryhmää klo 17.00-17.45 ja 17.45-18.30

**Tiistai**

17.00-18.00 Poikien pelit 7-9 v. Koulukeskus , Janne Taavitsainen S-20 / Sami Sarkola K-21
17.15-18.00 Temppusankarit 5-7 v. Ruotsinkylä, Jenni Joensuu S-20 / Elina Raijas K-21 ja Juuso Joensuu S-20

Keskiviikko

17.00-17.50 Temppu-parkour 5-7 v. Paijala, , Kati Länkelä S-21/Elina Raijas K-21, Venla Lahelma ja
Viljami Weckman

Torstai

17.00-17.45 Temppusankarit 5-7 v. Keuda, Anniina Karhunen S-20 /Elina Raijas K-21 ja Siiri Salminen
17.30-18.15 Satutanssi 3-5 v. Rusutjärvi, Leena Österlund ja Venla Turunen
-> kevätkaudella 2 ryhmää klo 17.00-17.40 ja 17.40-18.20
18.15-19.00 miniSyke 4-6 v. Rusutjärvi, Leena Österlund ja Venla Turunen -> kevätkaudella klo 18.20-19.00

Lauantai

10.00-10.45 Satutanssi 4-5 v. Paijala, Roosa Malila ja Sanni Kleimola S-20 / Venla Lahelma K-21
-> kevätkaudella 2 ryhmää klo 10.00-10.45 ja 10.45-11.30
11.00-12.00 DanceMix 6-8 v. Paijala, Roosa Malila ja Sanni Kleimola S-20 / Venla Lahelma K-21
-> kevätkaudella 2 ryhmää klo 11.30-12.15 ja 12.15-13.00
11.00-11.45 Temppusankarit 4-6 v. Mikkola, Päivi Helenius ja Siiri Salminen

RYHMÄLIIKUNTA

Ryhmäliikunnassa **syyskaudella 2020** oli tarjolla seuraavat tunnit 23.11.2020 asti:

Ryhmäliikunta Hyrylä (syyskauden 2020)

Kuntotreeni Tehotreeni Tanssitreeni Kehonhuolto

Maanantai

- 17.00-18.00 ● Ladyt Keuda, Päivi Riste
- 18.00-19.00 ● Flexibar VIP Keuda, Päivi Riste
- 19.00-20.00 ● Syvävenyttyy Keuda, Päivi Riste
- 19.30-20.30 ● Sport Hyökkälän yk, Marjo Kujala

Tiistai

- 17.15-18.00 ● Vetreäksi vedessä 60+, Uimahalli, Outi Nokelainen
- 18.30-19.30 ● Tehokeho Paijala, Leeni Asola-Myllynen
- 19.15-20.15 ● Zumba Fitness® VIP Mikkola, Erla Rätty
- 20.15-21.15 ● ● SykeTeho ja venyttely Mikkola, Erla Rätty
- 20.00-20.45 ● AquaHIIT Uimahalli, Tiina Weckman

Keskiviikko

- 18.00-19.00 ● Body&Step Keuda, Anne Jääskä
- 18.45-19.45 ● Kuntotanssi Uimahalli tila 2-3, Tuija Antila/Outi Nokelainen/Tarja Sarkola
- 19.00-20.00 ● ● Sykefit Keuda, Anne Jääskä
- 19.00-20.00 ● HipHop Tenniskesk Peilialli, Leo Brotherus
- 20.00-20.45 ● HydroBic Uimahalli, Nina Valkonen

Torstai

- 11.00-12.00 ● Kuntoteema Uimahalli, Elina Raijas
- 17.00-18.00 ● Syketeema Paijala, Rina Knape/Elina Meriläinen
- 18.45-19.35 ● Piloxing Barre50® VIP Keuda, Leena Brotherus
- 19.35-20.45 ● Jooga Keuda, Leena Brotherus
- 20.00-21.30 ● Miesten peli-ilta Riihikallio, Jorma Kaartinen

Perjantai

- 17.45-19.00 ● ● Syketreeni Keuda, Kati Länkelä

Lauantai

- 10.00-12.00 Lyhyt kurssija Hyökkälän ak

Sunnuntai

- 15.30-16.15 ● ● Kahvakuula45' Mikkola, Minna Riutta
- 16.20-17.20 ● ● PilatesHealth VIP Mikkola, Minna Riutta

Ikiliike tunnit Hyrylä (syyskauden 2020)

60+ ikäisille, matalankynnyksen ryhmät

Maanantai

- 17.00-18.00 ● Ladyt Keuda, Päivi Riste



Tiistai

17.15-18.00 ● Vetreäksi vedessä Uimahalli, Outi Nokelainen

Keskiviikko

18.45-19.45 ● Kuntotanssi Uimahalli, Tuija Antila/Outi Nokelainen/Tarja Sarkola

Torstai

11.00-12.00 ● Kuntoteema Uimahalli, Elina Raijas

Ryhmäliikunta Kellokoski (syyskauden 2020)

Maanantai

18.30-19.30 ● Kuntomix Woima, Satu Räsänen

Tiistai

18.50-19.50 ●● Sykefit Patruuna, Satu Räsänen

Torstai

19.00-20.00 ● Treenijamit Patruuna, Anna Syrjälä-Tarvainen

Lauantai

10.00-11.00 ●● PilatesHealth (Yht.työ Tuusulan Opisto) Patruuna, Pauliina Teerioja

Sunnuntai

18.00-19.00 ● Seasonal Jooga Patruuna, Marja-Leena Ahonen (myös Ikiliike-tunti!)

Ryhmäliikuntatunnit jatkuivat Zoom-etäyhteyden välityksellä 24.11.-10.12.2020

24.11.	Zumba	Erla Rätty
26.11.	Strong	Leena Brotherus
26.11.	Jooga	Leena Brotherus
28.11.	Pilates	Pauliina Teerioja
1.12.	Sykefit	Kati Länkelä
3.12.	Tehomuokkaus	Kati Länkelä
5.12.	Pilates	Pauliina Teerioja
8.12.	Kahvakuula	Minna Riutta
9.12.	Villasukkajumppa	Leeni Asola-Myllynen
10.12.	Lempeä Jooga	Marja-Leena Ahonen

Joulujumppat toteutettiin etätunteina Zoomin välityksellä

		ohjaaja	osallistujia
14.12.	Sykefit	Kati Länkelä	26
21.12.	Talven lempeä jooga	Marja-Leena Ahonen	7
28.12.	Kinkunsulatus RVP	Erla Rätty	30

Koronapandemian rajoitukset jatkuivat **kevätkaudella 2021**. Ryhmäliikuntatunnit toteutettiin poikkeavan lukujärjestyksen mukaan 9.1.- 9.5.2021 etätunteina Zoomin välityksellä. Tunneista oli tarjolla myös tallenteita.

Tammikuu 2021

Maanantai

klo 18.30-19.30 Kuntomix Satu Räsänen

Tiistai

klo 18.00-19.00 Selän Hyvinvointi Leeni Asola-Myllynen

klo 19.00-20.00 Seasonal Jooga Marja-Leena Ahonen

Keskiviikko

klo 18.00-18.50 13.1. HipHop Leo Brotherus

20.1. Voimistelukoulu Nea Rajala ja Rebekka Honkanen

27.1. PerheSyke-pariakrobatiaa Elina Raijas & Lumina Lahtinen

klo 19.00-20.00 Syketeho ja venyttelyt Erla Rätty

Torstai

klo 11.00-12.00 Kuntoteema Outi Nokelainen/Elina Raijas

klo 19.00-20.00 Powerjooga Leena Brotherus

Perjantai

klo 18.00-19.00 Syketreeni Ansku Lahtinen / Kati Länkelä

Lauantai

klo 10.00-11.00 Pilates Pauliina Teerioja

Sunnuntai

klo 16.00-17.15 Kahvakuula + Kehonhuolto Minna Riutta

Helmi-toukokuu 2021

Maanantai

klo 18.00-19.00 Kuntomix Satu Räsänen

Tiistai

klo 19.00-20.00 Syketeho ja venyttelyt Erla Rätty

Keskiviikko

klo 18.00-19.00 Tehokeho Leeni Asola Myllynen

Torstai

klo 11.00-12.00 Kuntoteema Elina Raijas

klo 18.30-19.30	Seasonal Yinjooga / PowerPilates	Marja-Leena Ahonen Pauliina Teerioja
Perjantai		
klo 18.00-19.00	Syketreeni	Ansku Lahtinen/Kati Länkelä
Lauantai		
klo 10.00-11.00	Pilates	Pauliina Teerioja
Sunnuntai		
klo 16.00-17.15	Kahvakuula + Kehonhuolto	Minna Riutta

Toukokuussa 2021 kokoontumisrajoituksia kevennettiin ja 4.5.2021 päästiin zumbailemaan uimahallin takanurmelle. Samoin kesäjumppakausi pääsi käyntiin jo toukokuussa.

Kesäjumppat

10.5.-23.6.2021 sekä
2.-25.8.2021

Hyrylässä Uimahallin nurmella maanantaisin ja keskiviikkoisin, Kellokoskella Prinsessa puistossa tiistaisin, yhteensä 33 tuntia, osallistujia yhteensä 489 hlö.




TERVEYSLIIKUNTA


Terveysliikunnalla on kymmeniä suotuisia vaikutuksia elimistön toimintoihin ja liikunnan hyvä vaikutus tuntuu arjessa. Liikunta tukee ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Laaja liikuntatarjontamme antaa mahdollisuuden monipuoliseen liikunnan harrastamiseen. Liikuntaseurassamme liikkumalla jäsenet ovat osa Suomen suurinta terveysliikuntaketjua.

KURSSITOIMINTA


19.9.-10.10.2020

FasciaMethod 4-tunnin kurssi Hyökkälän koululla, ohjaajana Kati Länkelä. Osallistujia 10.







TUTUSTU FASCIAMETHODIIN - DYNAAMISEEN VENYTTELYYN



- * **4 h** kurssi (19.9.-10.10.)
- * 19.9. alk klo 10-11 Hyökkälän alakoulun salissa (F-ovi)
- * Mukaan rennot vaatteet, oma jumppa-alusta
- * Ohjaajana: Kati Länkelä
- * **Hinta:** 25 € seuran jäsen / 50€ ei jäsen (sis. jäsenmaksu)
- * Ilmoittautumiset netin kautta tai toimistolle
info@syketuusula.fi tai puh. 040-5842089

FasciaMethod – konsepti on suomalainen liikuntatuote, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille sekä liikehallintaharjoittelu ja fasciakäsittely pallolla. **FasciaMe** sopii kaikille, jotka haluavat tehokkaasti parantaa suorituskykyä ja edistää hyvinvointiaan.

syketuusula  

24. ja 31.10.2020

Hula Hoop-kurssi Hyökkälän koululla, ohjaajana Tarja Schneider-Lehto. Osallistujia 14.





Ota hulavanne taas käyttöön!

Hula Hoop-kurssi

Kapeampi vyötärö, keskivartalo vahvaksi!

La 24. ja 31.10. klo 11-12 Hyökkälän alakoululla (F-ovi)

Mukaan oma painotettu hulavanne, jumppamatto, sisäliikuntajalkineet, hikipyyhe ja vesipullo.

Ohjaajana: Tarja Schneider-Lehto
Hinta: 20 €

Ilmoittaudu pian, mukaan mahtuu 20 hlöä!

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: www.syketuusula.fi
tai toimistolle info@syketuusula.fi tai puh. 040-5842089




syketuusula  

KILTATOIMINTA



Yleistä

Vuosi 2021 on kiltamme 50. toimintavuosi. Kilta on perustettu 21.11.1971 SNLL:n 75-vuotisjuhlapäivänä. Kiltamme on Voimisteluliiton kilta nro 29. Kiltamme on Keski-Uusimaan vanhin kilta. Perustajajäseniä oli 22. Perustajajäsenistä joukossamme on edelleen 6 henkilöä.

Kiltoja toimii 114 seurassa ja kiltalaisia on kaikkiaan n 4000. Kilta on osa pääseuraa.

Killan tarkoituksena on ylläpitää voimistelun parissa syntynyttä ystävyyttä. Toimintaperiaatteena on yhteenkuuluvuus, ystävyys ja toisista huolehtiminen.

Korona oli mukana kokouksissamme mm siten, että kokouksissa käytettiin kasvomaskia, kokouspaikka oli poikkeava kirjaston ollessa suljettu ja joitakin kokouksia peruttiin. Ulkopuolisia luennoitsijoita emme käyttäneet.

Johtokunta ja toimikaudet

Puheenjohtaja, kiltäiti	Liisa Lindholm	2020-2023
Varapj, kiltäemäntä	Helena Rantanen	2020-2023
Sihteeri	Lea Sirola	2019-2022
Rahastonhoitaja, raha-arkun vartija	Tuula Lemetyinen	2019-2022
Muotomenojen ohjaaja	Tuula Lappalainen	2019-2022
Kiltamuori	Raili Packalén	2007- elinikäinen

Toiminta

Jäseniä on toimikauden lopussa ollut 27. Näistä kunniajäseniä on 7.

Kokouksia on ollut 5., osanottajia keskimäärin 10 jäsentä.

- 28.9.2020 Aunela Tehtävänä letittää matonkuteista ”voimistelulettejä” (12 osall)
- 26.10.2020 Aunela syyskokous: Kaksi uutta jäsentä otettiin kynttiläseremoniain.
Syntymäpäiväsankareita onnitteltiin kukin ja lauluin.
Vanhojen kisa-asujen katselmus. (13)
- 23.11.2020 Pikkujoulu glögin ja kahvin kera (6)
- 29.3.2021 Kevätkokous Anttilanrannan grillipaikalla (6)
- 24.5.2021 Kevätretki Fjällbon huvimajalla (14)

Kiltaparlamentti sekä Kiltapäivät olivat peruutetut. Samoin 60+ iltapäivä jäi järjestämättä koronasta johtuen.

Muistamiset

Diakoniapiirille lahjoitettiin 100€. Kunniajäsenille lähetettiin joulukortit.

Syntymäpäivämuistamiset Liisa Mikkola 85v ja Iris Forsberg 80v.

Kunniajäsenet

Uskollisuuden killan kunniajäsenet (yli 85v) Anja Lattunen, Pirkko Mantere, Sirkka Mantere, Liisa Mikkola, Raili Packalén, Pirkko-Liisa Pentinsaari, Esteri Raitala. Sykkeen kunniajäsenet Leena Haili, Marjatta Hokkanen, Marja-Leena Karhapää, Raili Laine, Liisa Lindholm, Lea Sirola.

In memoriam

Toimintakauden aikana menehtyi kolme jäsentämme.

Pirkko Takala entinen kiltta-äitimme ja monivuotinen rahakirstun vartija,
Pirkko Juutilainen erityisen aktiivinen jäsenemme ja
Tellervo Husgafvel

Tiedottaminen

Uskollisuuden killan kokouksista on ilmoitettu Keski-Uusimaa lehdessä sekä ilmaisjakelulehdessä K-U Viikko. Voimisteluliiton Kiltatiedote on kierrätetty kokouksessa ja osittain luettu. Marja-Leena Karhapää on ollut yhteyshenkilö pääseuraan.

Talous

Killan jäsenmaksu on 10 €/vuosi. Kahvirahaa ei ole toimintavuonna kerätty.

Tilikauden tulos näyttää alijäämää 7,24 €. Killan tilillä on rahaa 863,55 € toimintakauden päättyessä.

NÄYTÖSTOIMINTA

Korona ajan kokoontumisrajoitukset peruuttivat seuran molemmat näytökset joulukuulta 2020 sekä toukokuulta 2021.

MUU TOIMINTA

- | | |
|-----------|---|
| 28.8.2020 | Tuusulan Taiteiden yön teemana oli ”Liikunnan iloa ajan aalloilla”. Vanhan kunnantalon nurmialueella seuran pisteellä kävi temppuilemassa n. 60 lasta ja aikuista. |
| 30.8.2020 | Syysstartti Kellokoskella Woima-salissa. Ohjelmassa temppuilua koko perheelle, ohjaajana Katja Härmä sekä Syketreeni ryhmäliikuntatunti, ohjaajana Tarja Höijer. Osallistujia 20. |
| 30.8.2020 | Syysstartti Hyrylässä ja Mikkolan koululla. Tarjolla oli HipHop-tunti |

(ohj. Leo Brotherus) kaiken ikäisille, tutustuminen Flexibar- ja Syvävenyttelytuntiin (ohj. Päivi Riste).
Lapsiperheille tempuilupiste pidettiin ulkona. Osallistujia yhteensä 70.

5.9.2020

Kesäyön marssin alkuverryttelyä Tuusulan Urheilukeskuksessa oli ohjaamassa Minna Riutta

8.5.2021

Sykettä Tuusulaan etäliikuntatapahtuma Uimahallin nurmella yhteistyössä kunnan kanssa. Alkuverryttelyn ohjasi Kati Pallasvuo. 8.-10.5. ilmoitettuja kerättyjä sykeminuutteja kertyi 5193 min.



OHJAAJAT

2020-2021

Ryhmäliikunta ohjaajat

Ahonen Marja-Leena
Asola-Myllynen Leeni
Brotherus Leena
Jääskä Anne
Knappe Rina
Kujala Marjo
Lahtinen Anna-Maija

Lasten ohjaajat

Brotherus Leo
Helenius Päivi
Honkanen Rebekka
Härmä Katja
Härmä Venla
Joensuu Jenni
Joensuu Juuso

Suokko-Rajala Heli
Taavitsainen Janne
Turunen Venla
Weckman Viljami
Österlund Leena

Länkelä Kati	Karhunen Anniina
Meriläinen Elina	Kleimola Sanni
Nokelainen Outi	Kosonen Salla
Raijas Elina	Lahelma Venla
Riste Päivi	Länkelä Kati
Riutta Minna	Malila Roosa
Räsänen Satu	Niemi Joonas
Räty Erla	Raijas Elina
Sarkola Tarja	Rajala Nea
Syrjälä-Tarvainen Anna	Räsänen Satu
Teerioja Pauliina	Salminen Siiri
Valkonen Nina	Sarkola Sami
Weckman Tiina	Siltanen Teea

KOULUTUS

Syke Tuusula pyrkii kouluttamaan ohjaajia ja hallituksen jäseniä tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Kuluneella kaudella 2020-2021 koulutukseen ja kursseille osallistuttiin seuraavasti:

syksy 2020

12.8.	Liitto / Leikki oppimisen välineenä	webinaari	Katja Härmä
18.8.	Liitto / Vauhdikkaat viikarit ja hajamieliset unelmoijat harrastusryhmässä	webinaari	Katja Härmä
27.8.	Liitto / seuratyöntekijöiden päivä	etäpäivä	Elina Raijas
29.9.	ESLU / Seura-akatemia Työsopimukset	webinaari	Elina Raijas
21.11.	Liitto / Harrastevoim. verkostotapaaminen	webinaari	Elina Raijas Pauliina Teerioja

kevät 2021

21.1.	Liitto / Hyvä hallinto	webinaari	Tuulevi Mäkleä
22.-23.5.	Liitto / Voimisteluohtajaajan startti	etä koulutus	Venla Turunen Viljami Weckman
14.8.	Liitto / Voimisteluohtajaajan startti	Jpää	Milla Turunen

MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ

SISÄINEN JA ULKOINEN VIESTINTÄ

Liikuntaseura Syke Tuusula ry kilpailee jäsenmääristä muiden Tuusulan liikuntaseurojen ja liikuntapalvelujen järjestäjien kanssa. Haasteena on ollut seuran vetovoimaisuuden säilyttäminen ja kehittäminen kuntalaisten toiveita vastaavaksi. Lisäksi koulujen liikuntasalien saatavuus on oma haasteensa salien lisääntyneen kysynnän myötä. Seura kehittää aktiivisesti toimintamalleja uusien jäsenien löytämiseen sekä nykyisten ja uusien jäsenten sitouttamiseen.

Opetusministeriön kesätyöllistämistuella Rebekka Honkanen pystyttiin palkkaamaan kahden viikon jaksolle lasten- ja nuorten liikuntaryhmien seuraavan kauden markkinointiin. Erityisesti somekanavat tulivat hyvin esille.

Syys- ja kevättiedotteita lähetettiin sähköpostissa jäsenrekisterin kautta. Ajankohtaista koronapandemiaan liittyvää tiedotusta oli lähes kuukausittain. Lisäksi ohjaajat laativat omia tiedotteitaan etenkin lapsiryhmille jaettavaksi.

Viikko-ohjelma jaettiin 12.8.2020 tuusulalaisiin koteihin 13 738 kpl:n painosmäärällä. Kellokosken alueella postinumeroalueita lisättiin aikaisempiin vuosiin verrattuna. Lisäksi seura on tiedottanut toiminnasta seuran www-sivujen, Facebookin ja sähköpostin kautta sekä seuran omassa Syysstartissa.



YHTEISTYÖTAHOT

Yhteistyö Tuusulan kunnan kanssa on jatkunut senioreiden kuntosaliohjauksen, vesijumpan tutustumistunnin (Vetreäksi vedessä), koululaisten kerhotoiminnan sekä kunnan työntekijöiden hyvinvointivalmennuksen myötä. Kellokosken Pilates tunti on ollut Tuusulan Opiston kanssa yhteistyötunti. Kevätkauden nämäkin toiminnot oli keskeytetty, hyvinvointivalmennusryhmää ja Kellokosken Pilates-tuntia lukuun ottamatta, jotka jatkoivat etätunteina.

JÄSENYEDET

Suomen Voimisteluliitto ry
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
SVUL Uudenmaan piiri ry

Seura kuuluu suomalaisten Tähtiseurojen verkostoon, joka muodostuu seuroista, jotka täyttävät seuratoiminnan laatutekijät (Tähtiseuralogot, ks. kansilehti). Tähtiseura on Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen seurojen laatuohjelma, joka tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa.

Tähtimerkin saaneet seurat muodostavat tähtikuvion, joka loistaa kirkkaampana kuin tähdet yksinään. Tähtimerkki on lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja tukijoille. Tähtimerkki on osoitus modernista, ketterästä ja inhimillisestä toimintatavasta, joka sopii kaikille liikkujille. Se vastaa erilaisten liikkujien tarpeisiin, mutta myös kehittyy heidän mukanaan.

JÄSENETUUDET

- RedPoint -5% jäsenille
- Suomen Voimisteluliiton tarjoamat jäsenetuudet

TALOUS

Seuran pääasiallinen tuotto kertyi jäsenmaksuista, toimintamaksuista ja erilliskurssien maksuista. Tuotot olivat yhteensä 72.457,97 € (edellinen kausi 94.099,62 €). Tuloja kertyi myös kesäjumbista.

Avustuksia seura sai 5.935 €, josta Tuusulan kunnalta toiminta-avustuksena 4.835 € ja Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry:ltä kesätyöntekijä tukena 700 €.

Henkilöstökulut olivat seuran suurin kuluerä. Nämä olivat tällä kaudella yhteensä 60.597,42 € (edellinen kausi 68.811,88 €).

Tilikauden tulos oli 1.588,42 € alijäämäinen.

TULOSLASKELMA

	1.9.2020 - 31.8.2021	1.9.2019 - 31.8.2020
Varsinaisen toiminta		
Tuotot	58.844,97	75.391,62
Kulut	-3.555,93	-8.662,43
Varsinainen toiminta yhteensä	55.289,04	66.729,19
Hallinto		
Hallinto-ja yleiskulut	-74.697,65	-86.279,36
Hallinto yhteensä	-74.697,65	-86.279,36
Varainhankinta		
Varainhankinnan tuotot	13.613,00	18.708,00
Varainhankinnan kulut	-1.757,05	-2.403,00
Varainhankinta yhteensä	11.855,95	16.305,00
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-7.552,66	-3.245,17
Poistot ja arvonalentumiset		
Poistot	-11,30	-15,07
Poistot ja arvonalentumiset yhteensä	-11,30	-15,07
Sijoitus- ja rahoitustoiminta		
Sijoitus- ja rahoitustoiminta	57,74	213,65
Sijoitus- ja rahoitustoiminta yhteensä	57,74	213,65
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	-7.506,22	-3.046,59
Yleisavustukset		
Yleisavustukset	5.935,00	8.136,00
Muut korko- ja rahoitustuotot		
Muilta		1,04
Muut korko- ja rahoitustuotot yhteensä		1,04
Yleisavustukset	5.935,00	8.137,04
TILIKAUDEN YLI- / ALIJÄÄMÄ	-1.571,22	5.090,45
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ		
Tilikauden ja aikaisempien tilikausien verot	-17,20	-64,10
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	-17,20	-64,10
TILIKAUDEN YLI-/ ALIJÄÄMÄ	-1.588,42	5.026,35

KIRJANPITO

Seuran kirjanpitoa hoiti Tilitoimisto Rantalainen.

HANKINNAT

Merkittäviä hankintoja ei kuluneella kaudella ollut.

KUNNIAJÄSENET

Anja Lattunen	1993
Leila Huumonen	2004
Marja-Leena Karhapää	2004
Liisa Lindholm	2004
Maarit Salminen	2004
Lea Sirola	2004
Marjatta Hokkanen	2007
Ulla Kuusivuori	2007
Leena Haili	2007
Raili Laine	2007

IN MEMORIAM

Pirkko Juutilainen, seuran kunniajäsen

Pirkko Takala, seuran kunniajäsen, entinen puheenjohtaja sekä seuran Uskollisuuden Killan Kiltäiti