



TOIMINTA- JA TALOUS- SUUNNITELMA 2025–2026

TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA KAUDELLE 1.9.2025–31.8.2026

Sisällysluettelo

YLEISTÄ	3
KAUDEN 2025–2026 PAINOPISTEET	4
HALLINTO	6
TOIMINTA	7
Harjoitustoiminta	7
Muu toiminta	8
Näytöstoiminta	8
Muut tapahtumat	9
KILTA	10
KOULUTUS	12
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	12
TERVEYSLIIKUNTA	13
TALOUS	14
Seuran talous	14
Jäsen- ja kausimaksut	14
Budjetti	15
VISIO, MISSIO, ARVOT	17



Yleistä

Tarjoamme laadukkaita ja monipuolisia liikuntatunteja jäsenillemme sekä teemme yhteistyötä Tuusulan kunnan kanssa. Toimimme Etelä-Tuusulassa ja Kellokoskella. Tulevalla kaudella järjestämme yhteistyönä muun muassa erilaisia tapahtumia, lyhytkursseja sekä matalan kynnyksen liikuntatunteja. Lisäksi seura tekee yhteistyötä lähivoimisteluseurojen ja muiden yhteisöjen kanssa.

Joka neljäs vuosi järjestettävä kotimainen voimistelun suur tapahtuma Gymnaestrada kuuluu myös seuran ohjelmaan. Tapahtuma järjestetään Joensuussa 4.6.-7.6.2026 ja pyrimme aktivoimaan innokkaita osallistujia useampaankin kenttäohjelmaan.

Seura jatkaa edelleen Tähtiseurana, ja uudelleen auditointi suoritetaan marraskuussa 2025. Tähtiseura-toimintaan liittyen seuralle on tehty kaudella 2024–2025 oma vastuullisuusohjelma.

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 luottamushenkilöitä, tehostamalla nuorten ohjaajien tutorointia sekä keräämällä palautetta jäseniltä ja yhteistyökumppaneilta.

Seuraavan viiden vuoden aikana tavoitteenamme on uudistaa seuran nettisivuja, hyödyntää laajemmin sosiaalisen median kanavia ja kasvattaa vetovoimaisuuttamme. Viiden vuoden suunnitelmaan kuuluu muun muassa tanssi- ja juoksuerilliskurssi, hyvinvointiviikonloppu sekä aikuisten ja lasten Tähtiseuratoiminnan kehittäminen, yhteistoiminnan kehittäminen alueen muiden seurojen kanssa, hanketuet ja yhteistyön kehittäminen Tuusulan kunnan kanssa. Seuramme osallistuu myös erilaisiin liikuntatapahtumiin.

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

Kauden 2025–2026 tavoitteet

Seuran päätavoitteena on jatkaa tuusulalaisten liikuttamista ja yhteisöllisyyden vahvistamista.

Tulevalla kaudella keskitymme erityisesti seuraaviin asioihin:

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

Syke Tuusula jatkaa monipuolista yhteistyötä Tuusulan kunnan kanssa. Osallistumme Ikäihmisten kuntosaliryhmien sekä kuntalaisille suunnatun matalan kynnyksen Kevyesti liikkeelle hyvinvointiryhmän ohjaukseen.

Gymnaestrada järjestetään Joensuussa 4.6.–7.6.2026. Gymnaestrada on liikkeen ja voimistelun suur tapahtuma niille, joita liikuttaa ilo, ihmiset ja hyvä fiilis. Suomen suurin ja näyttävin liikunnallinen kaupunkitapahtuma kokoaa harrastajat ja huiput näyttämään muuvinsa – esiintymään, kisaamaan ja kokemaan uutta. Seurastamme osallistuu tapahtumaan ryhmä, joka harjoittelee esitystä yhdessä Keravan Voimistelijoista koostuvan ryhmän kanssa, mutta mukaan aktivoidaan lisää osallistujia - myös lapsia, nuoria ja perheitä!

Seuraavalla sivulla on kuvattu kauden tavoitteet toimintojen mukaan eriteltyinä.



Tapahtumat

- KuntoJumppa-tapahtuma
- Taiteiden Yö
- Voimisteluviikko syys- ja kevätkauden alussa
- Erilliskurssit
- Hyvinvointitapahtuma
- Joului- ja kevätinäytös
- Gymnaestrada, Joensuu

Lasten ja nuorten liikunta

- Ohjaajien koulutus
- Tutor-toiminnan kehittäminen
- Kesäleirit
- Koulujen kerhotoiminta
- Erilliskurssit

Ryhmäliikunta Terveysliikunta

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

Tähtiseuratoiminta

- Liikuntaseura Syke Tuusula täyttää tähtiseurana laatuvaatimukset ja seuraa alan kehitystä
- Vastuullisuusohjelma



Hallinto

Syke Tuusulalla on kaksi varsinaista kokousta: syyskokous 18.11.2025 ja kevätkokous 19.5.2026.

Syyskokouksessa käsitellään seuran vuosikertomus ja edellisen kauden tilinpäätös. 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
Ohjaajapalaverit/Ohjaajien iltatee (etänä)	n. 1 krt /kk
Edustus Voimisteluliiton kokouksissa	Hallituksen päätöksen mukaan
Edustus ESLU:n kokouksissa	Hallituksen päätöksen mukaan
Edustus SVUL Uudenmaanpiirin kokouksissa	Hallituksen päätöksen mukaan
Seuraavan kauden suunnittelupäivä	Helmi–maaliskuussa; mukana hallitus, seurakoordinaattori

Toiminta

Harjoitustoiminta

Kausi alkaa 25.8.2025 ja päättyy 10.5.2026.

Syyskausi kestää 14 viikkoa ja kevätkausi 16 viikkoa.

Perheliikunta

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

Lasten ja nuorten liikunta

- Satutanssi 3–4 v. / 5–6 v.
- DanceMix 6–8 v.
- Voimistelukoulut
- Temppusankarit
- Temppuparkour/NinjaGym 2–3 ryhmää
- Dance4Fun 7–9 v. / 10–12 v / yli 13 v.
- Street-tanssi/Katutanssi
- Pallopelit
- Freegym (jatkoa parkourille)



Kuva: Suomen Voimisteliitto/Jari Mönkkönen

Ryhmäliikunta:

- Tehotreeni: Body, Kahvakuula, Step, Sykefit, Tabata, Tehokeho
- Kuntotreeni: DanceFitYoga, Joogapilates, Kahvakuula, Kuntojumppa, Kuntomix, Kuntoteema, Ladyt, Liikkuvuustreeni, Peli-ilta, Pilates, Sykefit, Terve selkä
- Tanssitreeni: DanceMix, JustDance, Tanssia ja sykettä
- Kehonhuolto: DanceFitYoga, Fascia kehonhuolto, Joogapilates, Liikkuvuustreeni, Pilates
- Ikiliike: Kuntojumppa, Kuntoteema, Ladyt



Muu toiminta

- Erityisryhmien kuntosaliryhmät sekä kevyesti liikkeelle -ryhmä yhteistyössä kunnan kanssa
- Viikonlopun lyhytkursseja
- Koulujen kerhot mahdollisuuksien mukaan
- Kesän liikuntaleirit: kaksi viikon mittaista leiriä kesäkuun alussa

Näytöstöiminta

Joulunäytös

7.12.2025

Kevätnäytös

9.5.2026

Esiintymispyyntöihin vastaamme kysynnän mukaan. Näytöksiin osallistuvat pääsääntöisesti seuran lasten ja nuorten ryhmät sekä PerheSyke-ryhmät.



Muut tapahtumat

Ilmoittautumiset ryhmiin	30.6.2025 alkaen
Taiteiden Yö	8.8.2025
Kuntojumppa-tapahtuma	17.8.2025
Ohjaajien syysstartti	18.8.2025
Syksyn Voimisteluviikko	25.–31.8.2025 avoimet ovet
Hyvinvointi-tapahtuma	syksy 2025
Joulujummat	8.12. / 10.12. / 15.12. ja 17.12.2025
Kevään voimisteluviikko	7.1.–15.1.2026 avoimet ovet
Unelmien Liikuntapäivä	10.5.2026
Kesäjummat	touko-, kesä- ja elokuussa 2026
Gymnaestrada Joensuu	4.6.-7.6.2026





LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA USKOLLISUUDEN KILTA (nro 39)

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

Kilta kokoontuu joka kuukauden neljäntenä maanantaina Tuusulan pääkirjastossa syys-toukokuun välisenä aikana. Syyskokous on lokakuussa ja kevätkokous maaliskuussa. Syyskokous vietetään syntymäpäivien, uusien jäsenten hyväksymisen sekä uusien kunniajäsenten huomioimisen merkeissä kynttiläkokouksena. Sekä syksyllä että keväällä yksi kokoukerta vietetään ulkoilupäivänä. Kilta osallistuu keväällä Unelmien liikuntapäivään, joka on kaikenlaisen liikkumisen pop-up-päivä. Kokoontumisista tiedotetaan teksti- tai WhatsApp -viestillä ja sähköpostilla sekä tarvittaessa Keski-Uusimaa-lehdessä kokousta edeltävällä viikolla.

Tulevan kauden pääteemana on ikääntyvän naisen terveys. Kokousten alussa pidetään jumppahetki YLE Areenan -ohjelman mukaan. Toimikausi aloitetaan perinteisesti ulkoilun merkeissä. Vierailu Helsingin kaupungin talvipuutarhassa toteutetaan joko syksyllä tai talvella. Kevään ulkoilupäivänä tehdään retki Ollilanlammelle, Keravalle. Ideoidaan kokousten yhteyteen mielenkiintoisia teemoja ja kutsutaan mahdollisia vierailijoita. "Aistit"-teema voisi olla yksi mahdollinen aihe: haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistien merkitys terveydelle.

Osallistumme alueemme yhteisiin kiltatapahtumiin, kuten piiriparlamenttiin, sekä valtakunnalliseen kiltapäivään. Seuraava Kiltapäivä on Varalan urheiluopistolla 25.10.2025.

Pääseuran jäsenenä osallistumme viikoittaisiin pääseuran järjestämiin ryhmäliikunta-/ikiliiketunneille. Suunnittelemme mahdollista teatteri- ja kevätretkeä sekä toteutamme tapaamisissa syntyneitä ideoita.

Killan hallitus (emännistö)

Puheenjohtaja (kiltaäiti)	Liisa Lindholm	erovuorossa
Varapuheenjohtaja (kiltaemäntä)	Helena Rantanen	2023–2026
Sihteeri (muistiinmerkitsijä)	Pirjo Wikman/Kirsti Hietakangas	2023–2026
Rahastonhoitaja (raha-arkun vartija)	Kirsti Hietakangas	erovuorossa
Muotomenojen ohjaaja	Tuula Lappalainen	erovuorossa

Johtokunnan jäsenet valitaan kolmeksi vuodeksi kerrallaan. Kiltamuorilla on oikeus osallistua hallituksen kokoukseen. Kiltamuori on Raili Packalèn. Toimi on elinikäinen. Kauden alkaessa jäseniä on 19, joista kunniajäseniä on 6.

Killan talous muodostuu kiltamaksuista, jotka ovat 15 €/jäsen. Jäsenmaksun maksavia killassa on 13. Tuloarvio kiltamaksuista on siten 195 €. Kokoustila on ilmainen. Kuluja ovat syntymäpäivä- ym. muistamiset sekä jonkin/joidenkin tapahtumien osalta kustannuksiin osallistuminen.

Kauden 2025–2026 kokoukset

- 25.8.2025 Ulkoilu
- 22.9.2025 Kirjasto, Laura
- 27.10.2025 Kirjasto, Laura syyskokous, uudet jäsenet, syntymäpäivät
- 24.11.2025 Kirjasto, Laura pikkujoulu
- 26.1.2026 Kirjasto, Laura pyydetään pääseuran edustaja kertomaan kuulumiset
- 23.2.2026 Kirjasto, Laura
- 23.3.2026 Kirjasto, Laura kevätkokous
- 27.4.2026 Kirjasto, Laura
- 25.5.2026 Kevätulkoilu

Koulutus

Syke Tuusula kouluttaa ohjaajia ja 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. Jäsentiedote lähetetään jäsenrekisteriin merkityille jäsenille 2–4 kertaa vuodessa.

Ulkoisessa tiedotuksessa seura käyttää erityisesti seuraavia kanavia:

- Seuran nettisivut
- Facebook ja Instagram
- Painettu viikko-ohjelma (jaossa esim. kirjastot, uimahalli yms.)
- Kunnan tapahtumat
- Keski-Uusimaa lehden yhdistys- ja tapahtumapalstat

Seura esittelee toimintaansa muun muassa erilaisissa tapahtumissa. Jäsenistö voi antaa palautetta tuntien yhteydessä, sähköpostilla tai nimettömästi nettisivujen kautta. Palautteet käsitellään mahdollisimman pian.

Terveysliikunta

Liikunnan terveysvaikutuksista puhutaan tunneilla ja tapahtumissa

Jäsenistöä ohjataan seuraamaan ja testaamaan oman kuntonsa kehittymistä hyödyntämällä esim. Työterveyslaitoksen Kroppa ja Nuppi kuntoon –kuntolaskuria.

<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/nyt-laitetaan-kroppa-ja-nuppi-kuntoon/testaa-itsesi-kuntolaskurilla>

Liikkumisen suositukset tuovat aiempaa paremmin esille kevyen liikuskelun 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
- Viikoittaisen 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

Seuran talous

Liikuntaseura Syke ry:n toiminnan kivijalka on vakaa talous, jota hallitus seuraa tarkalla silmällä ja vastuullisella otteella.

Vuoden 2025–2026 talousarvio on 107 750 euroa, ja sen avulla varmistamme, että liikunnan ilo ja yhteisöllisyys voivat jatkua vahvoina.

Seuran rahoitus perustuu ennen kaikkea jäsen- ja toimintamaksuihin, jotka kattavat noin 79 % tuotoista. Lisäksi tuloja kertyy erilliskursseista, korkotuotoista, tapahtumista ja juhlista – sekä odotettavasti myös 3 500 euron avustuksesta.

Suurimmat menot kohdistuvat ohjaajiin, työntekijöihin ja salivuokriin – niihin arjen tärkeimpiin palikoihin, jotka mahdollistavat laadukkaan toiminnan. Panostamme myös tulevaisuuteen: kehitämme toimintaa, hankimme välineitä ja koulutamme ohjaajia. Pidämme huolen, että taloudellinen puskurimme kantaa meitä silloinkin, kun tuulet käyvät navakammiksi.

Jäsen- ja toimintamaksut

Seuran jäsenmaksu on aikuisilta ja lapsilta 25,00 €/hlö, kannatusmaksu 50,00 €/hlö. Toimintamaksut ovat seuraavat:

2025-2026			
Jäsenmaksu	25€	+ lisäksi ao. kausimaksu	
Ryhmä	Koko kausi €	syksy/kevät €	Huom
Aikuiset	230	135	
Opisk.,eläkeläiset,työttömät	200	120	esitä kortti/todistus
Aikuiset, Kellokoski	200	115	
Opisk.,eläkeläiset,työttömät	170	100	
Lapset 4-12 v. (1 h/vko)	90	55	
Nuoret 13-15 v. (1 h/vko)	100	60	
Sisaralennus 4-15 v. (1 h/vko)	-10	-10	
Temppuparkour (1 h/vko)	150	85	
Ikiliike tunnit	105	60	
Ikiliike 1h/vko (Ladyt/Kuntoteema)	60	40	
Peli-ilta	110	65	
10-kortti	80		
Kertamaksu	10		(ei jäsenmaksu veloitetta)
Perheliikunta			
Aikuinen + lapsi	90	50	+jäsenmaksu molemmilta
Aikuinen + lapsi+sisarus	120	70	+jäsenmaksu kaikilta
Muut maksut			
Kurssit	<i>erillinen kurssimaksu</i>		
Kannatusjäsenmaksu	50		

Budjetti 2025–2026

VARSINAINEN TOIMINTA

Erilliskurssit, muut tuotot

Tuotot

3000 Muut tuotot (kesäjumppa, joulujumppa)	700,00
3001 Muut tuotot (ilmoitukset)	
3002 Muut tuotot (pääsyliput, arpajaiset)	4 000,00
3003 Erilliskurssien tuotot	5 000,00
3006 Gymnaestrada tuotot	9 500,00
3009 Toimintamaksutuotot	70 000,00
Tuotot yhteensä	89 200,00

Kulut

3041 Tilavuokrat	-6 500,00
3042 Välinehankinnat	-500,00
Kulut yhteensä	-7 000,00

Erilliskurssit, muut tuotot yhteensä	82 200,00
---	------------------

Hallinto

Hallinto-ja yleiskulut

31111 Ohjaajapalkkiot	-27 000,00
31112 Palkkiot yrittäjät	-18 000,00
31113 Kiinteät palkat	-17 000,00
3112 Sotu	-550,00
3113 Tyel	-7 000,00
3114 Tapaturmavakuutus	-2 400,00
3115 Työttömyysvakuutus	-280,00
3116 Ryhmähenkivakuutus	-30,00
31191 Ohjaajakoulutus	-1 000,00
31192 Järjestökoulutus	-240,00
3122 Kilometrikorvaukset	-700,00
3123 Työterveyshuolto	-400,00
31253 Muut vuokrat, juhlat	-600,00
3131 Puhelin, www	-1 200,00
3132 Konttoritarvikkeet, postitus	-700,00
3134 Pienkalusto	-250,00
31341 Kaluston korjaus (mankat ym)	-200,00
3135 Markkinointi- ja viestintä	-1 500,00
3136 Vakuutukset, tila	-170,00
3138 Kirjanpito	-2 000,00
3140 Kokous- ja neuvottelukulut	-400,00

3141 Huomionosoitukset	-500,00
3142 Jäsenmaksut	-180,00
3144 Juhlakulut	-500,00
31442 Seuratapahtumat, tarjoilut, suunnittelupalaveri	-1 950,00
31446 Gymnaestrada kulut	-10 000,00
31449 Toimintamaksukulut	-3 100,00
3145 Pankkikulut	-700,00
Hallinto yhteensä	-98 550,00

Varainhankinta

Varainhankinnan tuotot	
3401 Jäsenmaksutuotot	15 000,00
3402 Varainhankinnan tuotot	
Varainhankinnan tuotot yhteensä	15 000,00
Varainhankinnan kulut	
3450 Varainhankintamenot	
3475 SVOLI-jäsenmaksut	-2 200,00
Varainhankinnan kulut yhteensä	-2 200,00
Varainhankinta yhteensä	12 800,00
Tuotto-/kulujäämä	-3 550,00

Sijoitus- ja rahoitustoiminta

8200 Korkotuotot	50,00
Sijoitus- ja rahoitustoiminnan tuotot yhteensä	50,00

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 harrastevoimistelua
ja -liikuntaa jokaiselle tuusulalaiselle.**

Missio

**Jäsenten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen
hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla.**

Arvot

**Liikunnan ilo
Yhteisöllisyys
Hyvinvointi
Yhdenvertaisuus**



Liikuntaseura Syke Tuusula ry

Sahatie 1, 04300 Tuusula

Puh: 040 584 2089

info@syketuusula.fi

Intagram: Syke Tuusula

Facebook: Liikuntaseura Syke Tuusula ry

Hyvässä seurassa on ilo liikkua ®

Hyvällä sykkeellä!