



VUOSIKERTOMUS 2024-2025



VOIMISTELU



VOIMISTELU



VOIMISTELU

VUOSIKERTOMUS 1.9.2024 – 31.8.2025

SISÄLLYSLUETTELO

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY	2
JOHDANTO	3
HALLINTO	
Hallitus	4
Vastuuhenkilöt	4
Kokoukset	5
TOIMINTA	
Harjoitustoiminta	5
Lastenliikunta	6
Ryhmäliikunta	7
Terveysliikunta	9
Kurssitoiminta	9
Kiltatoiminta	10
Näytöstoiminta	12
Muu toiminta	13
OHJAAJAT	14
KOULUTUS	14
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	
Sisäinen ja ulkoinen viestintä	15
Yhteistyötahot	15
Jäsenyydet	15
Jäsenetuudet	15
TALOUS	16
Tuloslaskelma	16
Kirjanpito	17
Hankinnat	17
HUOMIONOSOITUKSET	17
KUNNIAJÄSENET	17

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY
 Postiosoite Sahatie 1, 04300 TUUSULA
 Puhelin 040 584 2089
 Sähköposti info@syketuusula.fi
 Internet www.syketuusula.fi

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY

VISIO

Tarjota monipuolista harrastevoimistelua ja liikuntaa jokaiselle tuusulalaiselle.

MISSIO

Edistää jäsenten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia liikunnan avulla.

ARVOT

Liikunnan ilo
Yhteisöllisyys
Hyvinvointi
Yhdenvertaisuus



JOHDANTO

Liikuntaseura Syke Tuusula ry on voimistelun harrasteliikuntaseura. Tarjoamme monipuolista harrasteliikuntaa lapsille, nuorille ja aikuisille – kaikille, jotka haluavat liikkua, oppia uutta ja harrastaa yhdessä muiden kanssa. Meillä on turvallinen, kannustava ja yhteisöllinen ilmapiiri, jossa jokainen liikkuu ja harrastaa haluamillaan tunneilla ja juuri niin usein kuin haluaa. Kehittyvä ja aikaansa seuraava seuramme tarjoaa jäsenilleen laadukasta liikuntaa ammattitaitoisten ohjaajien ohjaamilla tunneilla, ja meillä on laaja tuntivalikoima. Toimintaa ohjaa aktiivinen vapaaehtoisista koostuva hallitus.

Seura kuuluu suomalaisten Tähtiseurojen verkostoon, jonka kaikki seuratsat täyttävät seuratoiminnan laatutekijät (Tähtiseuralogot, ks. kansilehti). Tähtiseura-tunnustus kertoo sitoutumisestamme korkeaan laatuun, vastuulliseen toimintaan ja jatkuvaan kehittämiseen. Tähtiseura on Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen seurojen laatuohjelma, joka tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa.

Järjestimme kuluneella kaudella myös senioritunteja ja matalan kynnyksen hyvinvointivalmennusta yhteistyössä Tuusulan kunnan kanssa sekä toteutimme Tuusulan Opiston kanssa yhteistyötunnin Kellokoskella. Liikuntatunnit on pidetty Tuusulan kunnan koulujen liikuntasaleissa.

Seuran jäsenmäärä oli kaudella 2024–2025 612 jäsentä, joista aikuisia 327 ja lapsia ja nuoria 285. Edellisen kaudella jäsenmäärä oli 596. Seurassa työskenteli 32 ohjaajaa ja 12 luottamushenkilöä.

HYVÄSSÄ SEURASSA ON ILO LIIKKUA HYVÄLLÄ SYKKEELLÄ



HALLINTO

HALLITUS

Puheenjohtaja	Marja Jokinen
Varapuheenjohtaja	Tarja Sarkola
Sihteeri	Katariina Sjödin
Talousvastaava	Ria Sarasti
Jäsen	Leila Girs
Jäsen	Satu Majorin
Jäsen	Paula Moisio
Jäsen	Taina Puolakka
Jäsen	Pauliina Teerioja
Jäsen	Henna Wahlsten
Varajäsen	Krista Nukarinen
varajäsen	Catharina Siiskonen

VASTUUHENKILÖT

Edunvalvonta, talous ja

lainsäädäntö:

Tähtiseuravastaavat:

Ryhmäliikuntatiimi:

Marja Jokinen, Ria Sarasti

Taina Puolakka (lanu), Pauliina Teerioja (aili)

Pauliina Teerioja (tiimin yht.henkilö), Leila Girs, Marja Jokinen, Satu Majorin, Paula Moisio, Tarja Sarkola, Katariina Sjödin

Lasten ja nuorten liikuntatiimi:

Taina Puolakka (tiimin yht.henkilö), Marja Jokinen, Ria Sarasti, Henna Wahlsten

Tiedotus- ja markkinointi

Marja Jokinen, Satu Majorin, Elina Raijas, Katariina Sjödin, Pauliina Teerioja, Henna Wahlsten

Turvallisuusvastaava:

Elina Raijas

Sidosryhmät:

Marja Jokinen, Tarja Sarkola, Pauliina Teerioja

Kellokosken aluevastaavat:

Leila Girs

Verkkotunnusten käyttöoikeus:

Marja Jokinen, Ria Sarasti, Elina Raijas

Tilinkäyttöoikeus:

Marja Jokinen, Ria Sarasti, Elina Raijas
puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja hallituksen

Nimenkirjoitusoikeus:

nimeämä muu henkilö, aina kaksi yhdessä
Marja Jokinen, Ria Sarasti, Tarja Sarkola, Katariina Sjödin

Seuran puhelinliittymä:

Elina Raijas

Lasten ja nuorten liikuntatiimin vastualueet:

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

Ryhmäliikuntatiimin vastualueet:

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

SEURAKOORDINAATTORI

Elina Raijas

KOKOUKSET

- Seuran syyskokous pidettiin 12.11.2024 Tuusulan uimahallin kokoustilassa. Paikalla oli 7 seuran jäsentä, joista äänioikeutettuja oli 6. Puheenjohtajana toimi Lea Sirola. Kokous vahvisti Liikuntaseura Syke Tuusula ry:n sekä Uskollisuuden Killan kauden 2023–2024 vuosikertomuksen ja tilinpäätöksen.
- Seuraavan kauden suunnittelupäivä pidettiin 8.–9.3.2024 Tuusulanjärven koululla ja Moniolla.
- Kevätkokous pidettiin 15.5.2025 Moniolla. Paikalla oli 12 seuran äänioikeutettua jäsentä. Kokouksen puheenjohtajana toimi Merja Nakari. Kokouksessa päätettiin jäsenmaksujen suuruudesta kaudella 2025–2026 ja vahvistettiin kauden 2025–2026 toiminta- ja taloussuunnitelma. Seuran puheenjohtajaksi valittiin edelleen Marja Jokinen.
- Hallituksen kokouksia pidettiin syyskaudella 4 ja kevätkaudella 7.
- Ohjaajien kauden startti pidettiin 19.8.2024 Moniolla. Lasten ja nuorten ohjaajien etäpalaveri pidettiin 21.10.2024 sekä ideointi ja näytöksen suunnittelupalaveri 2.3. Vaunukankaan koulun liikuntasalissa.
- Ohjaajien ja hallituksen yhteinen kauden päätöstapahtuma vietettiin seurakunnan Rusutjärven leirikeskuksen rantasaunalla 19.5.2025

TOIMINTA**HARJOITUSTOIMINTA**

Toimintakausi käynnistyi 26.8.2024 voimisteluviikon merkeissä avoimin ovin ja päättyi 8.12.2024 joulunäytökseen.

Kevään toimintakausi alkoi 7.1.2025 avoimin ovin ja päättyi 4.5.2025 kevätinäytökseen.

Tunnit pidettiin pääosin koulujen liikuntasaleissa.

Hyökkälän yläkoulu
Kellokosken Patruuna

Kellokosken Woima

Keuda Tuusula

Martta Wendelinin päiväkot

Mikkolan koulu

Paijalan koulu

Riihikallion koulu

Roinilan päiväkot (korvaava tila)

Tuusulanjärven kampus

Uimahalli (allas ja liikuntatila)

Vaunukankaan koulu

LASTEN LIIKUNTA

Lasten ja nuorten tuntitarjonnasta löytyi monipuolisesti voimistelua, temppuilua, tanssia ja pelejä.

Perheliikunta Hyrylä

Maanantai

17.15–18.00 PerheSyke 1–3 v. Tuusulanjärven kampus, Aallokko, Anna-Maija Riutta

18.00–18.45 PerheSyke 4–6 v. Tuusulanjärven kampus, Aallokko, Anna-Maija Riutta

Tiistai

9.15–10.00 2Baby n. 3–12 kk Uimahallin alakerta, Tiina Hillervo Syksy-24/Taina Puolakka Ke-25

10.00–10.45 Taaperot 1–2 v. Uimahallin alakerta, Tiina Hillervo Syksy-24



Lapset ja nuoret Hyrylä

Maanantai

18.00–19.00 Dance4Fun 8–10 v. Martta Wendelin pk, Suvi Kaurahalme

19.00–20.00 Dance4Fun 11–13 v. Martta Wendelin pk, Suvi Kaurahalme

Tiistai

17.00–18.00 Pallopelit 7–11 v. Riihikallio, Virpi Lahma ja Adele Kurhela Ke-25

17.00–18.00 Voimistelukoulu 7–9 v. Paijala, Katri Bastman ja Saga Rajala

18.00–19.00 Voimistelukoulu 10–13 v. Paijala, Katri Bastman ja Saga Rajala

Keskiviikko

17.00–17.45 Temppusankarit 4–6 v. Paijala, Sofia Tuononen ja Peppi Tuhkasaari

Torstai

17.00–17.55 FreeGym 6–8 v. Vaunukangas D-ovi, Sofia Tuononen, Peppi Tuhkasaari,

17.15–18.00 Satutanssi 4–5 v. Paijala, Vilma Lehtinen Sy-24/Taina Puolakka ja Lumi Bastman

17.55–18.50 FreeGym 9–11 v. Vaunukangas D-ovi, Sofia Tuononen, Peppi Tuhkasaari,

18.00–19.00 DanceMix 6–8 v. Paijala, Vilma Lehtinen Sy-24/Taina Puolakka ja Lumi Bastman

Lauantai

10.00–10.45 Temppuparkour 5–7 v. Mikkola B7-ovi, Katri ja Sebastian Bastman, Virpi Lahma

Lapset ja nuoret Kellokoski

Tiistai

18.00–19.00 Dance4Fun 10–14 v. Patruuna C10-ovi, Anna Wessman

Keskiviikko

18.30–19.30 Dance4Fun 7–9 v. Patruuna C10-ovi, Saana Tarkiainen

Lauantai

10.00–10.45 Temppusankarit 4–5 v. Woima B3-ovi, Elina Raijas Sy-24/Rosalia Raija ja Veera

Härmä

11.00–11.45 Temppusankarit 6–8 v. Woima B3-ovi, Elina Raijas Sy-24/Rosalia Raija ja Veera

Härmä

RYHMÄLIIKUNTA

Kuntotreeni Tehotreeni Tanssitreeni Kehonhuolto

Hyrylä

Maanantai

17.15–18.10 * Ladyt Keuda B-ovi, Kati Länkelä

18.15–19.15 * Tabata Keuda B-ovi, Kati Länkelä

Tiistai

17.15–8.00 * Vetreäksi vedessä 60+ Uimahalli, Tiina Weckman

19.30–20.30 ** Tehokeho Mikkola B7-ovi, Kristiina Peltola

20.00–20.45 * AquaHIIT Uimahalli, Tiina Weckman

Keskiviikko

18.00–19.00 ** Step Keuda B-ovi, Anne Jääskä

19.00–20.00 ** Sykefit Keuda B-ovi, Anne Jääskä

20.00–20.45 * HydroBic Uimahalli, Nina Valkonen

Torstai

11.00–12.00 * Kuntoteema Uimahallin alakerta, Tuija Antila

18.00–19.00 * Terve selkä/Letkeä lantio Keuda B-ovi, Elina Meriläinen

19.00–20.00 * Lempeä liikkuvuus Keuda B-ovi, Elina Meriläinen

20.00–21.30 * Peli-ilta Riihikallio, Jari Saari

Perjantai

18.00–19.00 **** DanceFitYoga Keuda B-ovi, Sanna Kuokkanen

Sunnuntai

17.00–18.00 * DanceMix Hyökkälän yk C-ovi, Minna Ojajärvi

18.00–19.00 * Joogapilates Hyökkälän yk C-ovi, Minna Ojajärvi

Ikiliike-tunnit Hyrylä

Matalan kynnyksen ryhmät yli 60-vuotiaille

Maanantai

17.15–18.10 * Ladyt Keuda B-ovi, Kati Länkelä

Tiistai

17.15–18.00 * Vetreäksi vedessä Uimahalli, Tiina Weckman

Torstai

11.00–12.00 * Kuntoteema Uimahalli tila 3, Tuija Antila

Ryhmäliikunta Kellokoski

Maanantai

18.30–19.30 * Kuntomix Woima, Leila Girs

Tiistai

19.00–20.00 ** Tanssia ja sykettä Patruuna C10-ovi, Anna Wessman



Torstai

19.00–20.00 * * Tehokeho Patruuna C10-ovi, Kristiina Peltola

Lauantai

10.00–11.00 * * Pilates Patruuna C10-ovi, Pauliina Teerioja
(Yht.työ Tuusulan Opisto)

Sunnuntai

15.00–16.00 * Fascia Kehonhuolto Patruuna C10-ovi, Kati Sokka

Pikkujoulujummat 2024

	teema	ohjaaja	paikka	osallistujia
9.12.2024	Pikkujoulujumppa	Leila Girs	Kellokoski, Woima	18
11.12.2024	Tanssibailut	Jari Karttunen	Keuda, hyrylä	15
18.12.2024	Syketreeni	Henna Wahlsten	Uimahallin liik.tila	10

Kesäjummat 2025

14.5.–18.6.2025 ja 6.–20.8.2025 Hyrylässä K-U lehtitalon nurmella keskiviikkoisin ja

2.–16.6.2025 Kellokosken Prinsessa-puistossa maanantaisin
Ohjaajina Tuija Antila, Leila Girs, Maiju Mäkelä, Anna-Maija Riutta ja Anna Wessman
Yhteensä 13 tuntia, joista 9 toteutui ja osallistujia yhteensä 96.



TERVEYSLIIKUNTA

Liikunta tukee ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Laaja liikuntatarjontamme antaa mahdollisuuden monipuoliseen liikunnan harrastamiseen. Liikuntaseurassamme liikkumalla jäsenet ovat osa Suomen suurinta terveysliikuntaketjua.

Seura osallistui tälläkin kaudella Tuusulan kunnan kunto- ja terveysliikunnan toteutukseen ja ohjasi kauden aikana matalan kynnyksen Kevyesti liikkeelle -tuntia, jonka ohjasi Tuija Antila.

KURSSITOIMINTA

- | | |
|---------------------|--|
| syys- ja kevätkausi | Tuusulan kunnan ikäihmisten ja erityisryhmän kuntosaliryhmät (5 ryhmää). Ohjaajana Tuija Antila. |
| 8.2.2025 | Tanssibailut ja discojooga Tuusulanjärven kampuksen Aallokko-salissa, ohjaajana Jari Karttunen, osallistujia 24. |
| 12.4.2025 | FasciaMethod ja Yinjooga Tuusulanjärven kampuksen Aallokko-salissa, ohjaajana Tuija Kiuru, osallistujia 27. |

TANSSIBAILUT JA DISCOJOOGA
8.2. klo 12-13.30
 Tuusulanjärven kampus (G-ovi)



Ohj. Jari Karttunen

Hinta 15 €, jäsenet maksutta

Lisätiedot syketuusula.fi



FasciaMethod® ja YinJooga
12.4. klo 12-14
 Tuusulanjärven koulu,
 Hintaa 20€, seuran jäsenet 15€
 Ilmoittaudu 6.4. mennessä!
www.syketuusula.fi




FasciaMethod, joogaohjaaja Tuija Kiuru



KILTATOIMINTA



Killan tarkoituksena on koota seuran jäsenet ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi ryhmäksi. Toiminnan kulmakivenä on ystävyys. Kiltalaisilla on paljon yhteisiä kokemuksia ja muistoja esim. oman seuran toiminnasta, tapahtumista, kursseilta. Kilta toimii seuran alla omana jaostona.

Killan jäseneksi voi liittyä 25 vuotta täyttänyt henkilö, joka on harrastanut liikuntaa / voimistelua ja/tai seuratoimintaa.

Yleistä

Vuosi oli kiltamme 54 toimintavuosi. Kilta on perustettu 21.11.1971 SNLL:n 75-vuotisjuhlapäivänä. Kiltamme numero on 29. Olemme Keski-Uudenmaan vanhin kilta. Kilta on osa pääseura Liikuntaseura SYKE Tuusulaa.

Kiltatoiminnan tarkoituksena on ylläpitää voimistelun parissa syntynyttä ystävyyttä. Toimintaperiaatteenamme on yhteenkuuluvuus, ystävyys ja toisista huolehtiminen. Kokoonnumme kerran kuukaudessa Tuusulan pääkirjaston Laura-salissa, järjestämme mahdollisuuksien mukaan yhteisiä retkiä ja pyrimme osallistumaan valtakunnallisiin Kilta-tapahtumiin. Osa jäsenistämme osallistui Syke Tuusulan järjestämille ryhmäliikuntatunneille.

Kiltamme jäsenmäärä oli toimintakauden lopussa 17. Kunniajäseniä ovat 85 vuotta täyttäneet, joita on joukossamme on kuusi (6). Kiltamuori on asemansa perusteella kunniajäsen. Kiltamuori Raili Packalén menehtyi 18.7.2025.

Johtokunta ja toimikaudet

Puheenjohtaja, kiltäiti	Liisa Lindholm	2024–2025
Varapj., kiltäemäntä	Helena Rantanen	2023–2026
Sihteeri	Kirsti Hietakangas/Pirjo Wikman	2023–2026
Rahastonhoitaja	Kirsti Hietakangas	2022–2025
Muotomenojen ohjaaja	Tuula Lappalainen	2022–2025
Kiltamuori	Raili Packalén	2007 elinikäinen

Kunniajäsenet

Uskollisuuden killan kunniajäseniä ovat Leena Haili, Sirkka Mantere, Raili Packalén, Ulla Kuusivuori, Raili Laine ja Liisa Lindholm.

Toiminta ja osallistumiset

Kokoontumisia on ollut 8, ja niissä on ollut keskimäärin 10 osallistujaa. Puheenjohtaja on ilahduttanut meitä kokousten aluksi runoilla ja mietteillä.

23.9.2024	ulkoilupäivä (Ruotsinkylän tutkimusmetsä)
21.10.2024	kirjasto, syyskokous
25.11.2024	kirjasto, pikkujoulu
27.1.2025	kirjasto
24.2.2025	kirjasto
24.3.2025	kirjasto, kevätkokous
28.4.2025	kirjasto

26.5.2025 ulkoilupäivä (Hyrylän urheilukeskus)

Syyskuussa vietimme ulkoilupäivää tekemällä kävelyretken Vältieltä lähtevällä metsäpolulla. Lenkin jälkeen juotiin kahvit Liisa Lindholmin pihalla.

Kiltapäivä järjestettiin 16.11.2024 Seinäjoella. Lea Sirola edusti kiltamme.

Pikkujoulua vietimme marraskuussa. Tuula esitteli ja neuvoi paperisen joulukoristeen tekemistä, jonka jälkeen nautimme glögiä ja Arjan leipomia ihania pikkutorttuja. Lopuksi Raili-tonttu jakoi joulupaketit.

Muistamiset

Toimitimme joulukortit 3:lle kunniajäsenellemme.

Syntymäpäivämuistamiset: Liisa Flink 70 v.

Helmikuun kokoukseen saimme vieraaksemme Elina Raijaksen, joka kertoi pääseuran kuulumisia. Huhtikuun kokouksessa nautimme simaa ja munkkeja vapun kunniaksi.

Kevään ulkoilupäivänä tutustuimme urheilukeskuksen maisemiin ja kävimme lounaalla ravintola Moovissa.

Tiedottaminen

Uskollisuuden killan kokouksista on ilmoitettu Keski-Uusimaa-lehdessä, sähköpostitse sekä WhatstApp -ryhmässä. Kiltatiedote on jaettu sähköpostitse, ja sitä on kierrätetty kokouksissa.

Talous

Kiltamaksu on 10 €/jäsen. Maksu on kerätty käteisenä kokouksissa. Tilikauden tulos on 96,30 € ylijäämäinen.



23.9.2024 Ulkoilupäivä Ruotsinkylän tutkimusmetsässä



Tutustumassa uuteen Urkkaan kevään ulkoilupäivänä

NÄYTÖSTOIMINTA

8.12.2024

Seuran Joulunäytös ”Joulukalenteri” järjestettiin Monion Kartano- salissa. Esiintymässä oli yhteensä n. 125 lasta sekä 10 aikuista, tanssiryhmä ”Pink Ladies”. Esityksiä yhteensä 14 sekä kaikkien esiintyjien ja ohjaajien yhteistanssi ”Lapsella on oikeus”. Pääsylippuja myytiin 230.



14.12.2024

Puustellin joulu Ilmatorjuntamuseolla. Seuran 6–8 v. DanceMix-ryhmä esiintyi ”Tuikkivat tähdet” -ohjelmalla ohjaajanaan Vilma Lehtinen ja Kellokosken 10–14 v. Dance4Fun-ryhmä ohjelmalla ”Tanssivat lumihiihtäleet”, ohjaajana Anna Wessman. Esiintyjiä oli mukana 8.

4.5.2025

Kevätnäytös ”Kirjeitä ja postikortteja maailmalta”, Monion Kartano-salissa. Yleisössä oli n. 220 henkilöä ja esiintymässä 130 lasta ja nuorta ja 2 aikuisten tanssiryhmää. Esityksiä oli yhteensä 16.



MUU TOIMINTA

9.8.2024

Tuusulan Taiteiden yössä Kotorannanpuiston nurmialueella seuran koko perheen touhupisteellä kävi temppuilemassa n. 50 lasta ja aikuista.



18.8.2024

Seuran osallistui Kuntojumppatapahtumaan Ilmatorjuntamuseolla. Seuran ohjaaja Anna-Maija Riutta ohjasi perheliikuntaa, mukana n. 15 paria, ja lasten touhupisteellä vieraili n. 30 lasta ja aikuista.

14.12.2024

Puustellin joulu -tapahtumassa Ilmatorjuntamuseolla meillä oli lasten tanssi esitysten lisäksi "Tonttu Torvisen" touhurata, johon osallistui noin 50 henkilöä.



10.5.2025

Unelmien liikuntapäivää vietettiin Urkassa, ja seuran lasten toimintapisteellä kävi 55 lasta ja 50 aikuista.

28.5.-1.6.

Saksan Voimisteluliiton kesällä 2025 järjestämässä Turnfest-tapahtumamassa Leipzigissä esitettyyn Sulamispiste -kenttäohjelmaan osallistui seurastamme 9 voimistelijaa.



2.-6.6. ja 9.-13.6.2025 Liikuntaleirit Vaunukankaan koululla eivät toteutuneet vähäisen osallistujamäärän takia.

OHJAAJAT

2024–2025

Ryhmäliikuntatuntien ohjaajat

Antila Tuija	Meriläinen Elina	Sokka Kati
Girs Leila	Ojajärvi Minna	Teerioja Pauliina
Jääskä Anne	Peltola Kristiina	Valkonen Nina
Kuokkanen Sanna	Raijas Elina (sijaistukset)	Wahlsten Henna (sijaistukset)
Länkelä Kati	Saari Jari	Weckman Tiina

Lasten ja nuorten ohjaajat

Bastman Katri	Kurhela Adele kevät-25	Rajala Saga
Bastman Sebastian	Lahma Virpi	Riutta Anna-Maija
Bastman Lumi	Lehtinen Vilma syksy-24	Tarkiainen Saana
Hillervo Tiina syksy-24	Puolakka Taina kevät-25	Tuhkasaari Peppi
Härmä Veera	Raijas Elina	Tuononen Sofia
Kaurahalme Suvi	Raijas Rosalia kevät-25	

KOULUTUS

Syke Tuusula pyrkii kouluttamaan ohjaajia ja hallituksen jäseniä tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Kuluneella kaudella 2024–2025 koulutukseen ja kursseille osallistuttiin seuraavasti:

syksy 2024

7.9.	Liitto/Perheliikunnan perusteet	Helsinki	1 perheliikunta ohjaaja
28.9.	Liitto/Convention	Helsinki	1 lasten ja 2 ryhmäliikuntaohjaajaa
11.12.	OK/Tähtiseuraohjelma tutuksi	etä	1 hallituksen jäsen ja seurakoordinaattori

kevät 2025

14.1.	ESLU/Seuran hyvä hallinto	etä	5 hallituksen jäsentä
18.1.	Liitto/JäVo/Energiset lapset ryhmässä	Järvenpää	2 lasten ohjaajaa
1.2.	Liitto/JäVo/Voimistelukoulu	Järvenpää	2 lasten ohjaajaa
15.2.	Pilates workshop ja ideapäivä	Helsinki	1 ryhmäliikuntaohjaaja
17.2.	Liitto/Ryhmäliikunnan ideapv-Tanssitreeni	etä	1 ryhmäliikuntaohjaaja

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 koko ajan kiristyvässä kilpailutilanteessa sekä seuran kehittäminen kuntalaisten toiveita vastaavaksi. Pyrimme löytämään ja kehittämään koko ajan uusia toimintamalleja uusien jäsenten löytämiseksi sekä nykyisten ja uusien jäsenten sitouttamiseksi.

Viikko-ohjelmaa jaettiin kauden alussa tapahtumissa ja mm. uimahallilla sekä kirjastoissa. Lisäksi toimitimme erillisen viikko-ohjelmamainoksen Hyrylän ja Kellokosken päiväkoteihin, perhekeskuksiin sekä joihinkin paikallisiin liikkeisiin.

Lisäksi olemme tiedottaneet toiminnastamme seuran verkkosivustolla, Facebookissa, Instagramissa, kunnan tapahtumakalenterissa ja sähköpostin kautta sekä niissä tapahtumissa, joihin olemme osallistuneet.

Syys- ja kevättiedotteet lähetettiin sähköpostitse jäsenrekisterin kautta.

Seuran sisäisessä viestinnässä on käytetty sähköpostia ja WhatsApp-sovellusta (useita eri ryhmiä).

YHTEISTYÖKUMPPANIT

Yhteistyö Tuusulan kunnan kanssa on jatkunut senioreiden kuntosaliohjausten ja kunnan hyvinvointivalmennukseen kuuluvan Kevyesti liikkeelle ryhmän myötä. Kellokosken pilates-tunti on järjestetty yhteistyötuntina Tuusulan Opiston kanssa.

JÄSENYEDET

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

JÄSENETUUKSET

- Colorcut -5% jäsenille
 - Suomen Voimisteluliiton tarjoamat jäsenetuuudet
-

TALOUS

Varsinaisen toiminnan ja varainhankinnan tuotot olivat yhteensä 101 917,79 €.

Tuusulan kunnalta saatiin toiminta-avustusta 3 125 € sekä 400 € kerta-avustus Turnfest Leipzig 2025 -tapahtuman osallistumiskuluihin.

Seuran suurin kuluerä eli henkilöstökulut olivat 67 758,05 €.

Tilikauden tulos oli 11 165,12 € ylijäämäinen.

Seuran hallitus seuraa taloutta kuukausittaisissa kokouksissaan. Seuran talous on vakaalla pohjalla, ja pystymme tulevinakin kausina tarjoamaan laadukasta liikuntaa ja vaihtelevan tuntivalikoiman.

TULOSLASKELMA

	TOTEUTUNUT 1.9.2024–31.8.2025	TOTEUTUNUT 1.9.2023–31.8.2024
Varsinainen toiminta		
Tuotot	86 270,89	87 110,08
Kulut	-7 032,89	-6 671,67
Varsinainen toiminta yhteensä	79 238,00	80 438,41
Hallinto		
Hallinto- ja yleiskulut	-85 138,26	-78 899,01
Hallinto yhteensä	-85 138,26	-78 899,01
Varainhankinta		
Varainhankinnan tuotot	15 646,90	14 650,00
Varainhankinnan kulut	-2 269,19	-2 271,40
Varainhankinta yhteensä	13 377,71	12 378,60
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	7 477,45	13 918,00
Poistot ja arvonalentumiset		
Poistot	-3,57	-4,77
Poistot ja arvonalentumiset yhteensä	-3,57	-4,77
Sijoitus- ja rahoitustoiminta		
Korkotuotot	562,80	36,44
Sijoitus- ja rahoitustoiminta yhteensä	562,80	36,44
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	8 036,68	13 949,67
Yleisavustukset		
Yleisavustukset	3 125,00	3 687,00
Muu korko- ja rahoitustuotot		
Muilta	3,44	
Muu korko- ja rahoitustuotot yhteensä	3,44	

Korkokulut ja muut rahoituskulut, muille		-0,40
Korkokulut ja muut rahoituskulut yhteensä		-0,40
Yleisavustukset	3 128,44	3 686,60
TILIKAUDEN YLI-/ ALIJÄÄMÄ		17 636,27
Tilikauden ja aikaisempien tilikausien verot		-10,90
TILIKAUDEN YLI-/ ALIJÄÄMÄ	11 165,12	17 625,37

KIRJANPITO

Seuran kirjanpidosta vastasi Tilitoimisto Rantalainen.

HANKINNAT

JBL Partybox Encore, 2 kpl
 Reebok step-laudat, 20 kpl (kirpputori)
 Gymnstick-vastuskuminauhat, 40 kpl

HUOMIONOSOITUKSET

Kevätnäytöksessä valittiin vuoden junioriohjaajaksi Anna Wessman ja vuoden liikuttajaksi Tuija Antila.

KUNNIAJÄSENET

Liisa Lindholm	2004
Maarit Salminen	2004
Lea Sirola	2004
Marjatta Hokkanen	2007
Ulla Kuusivuori	2007
Leena Haili	2007
Raili Laine	2007