



## VUOSIKERTOMUS 2021 – 2022



## VUOSIKERTOMUS 1.9.2021 – 31.8.2022

### SISÄLLYSLUETTELO

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY	2
JOHDANTO	3
HALLINTO	
Hallitus	4
Vastuhenkilöt	4
Kokoukset	5
TOIMINTA	
Harjoitustoiminta	5
Lastenliikunta	6
Ryhmäliikunta	7
Terveysliikunta	10
Kurssitoiminta	10
Kiltatoiminta	11
Näytöstoiminta	13
Muu toiminta	14
OHJAAJAT	16
KOULUTUS	16
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	
Sisäinen ja ulkoinen viestintä	17
Yhteistyötahot	18
Jäsenyydet	18
Jäsenetuudet	18
TALOUS	18
Tuloslaskelma	19
Kirjanpito	20
Hankinnat	20
KUNNIAJÄSENET	20
IN MEMORIAM	20

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY  
 Sulantie 24, 04300 TUUSULA  
 GSM 040 584 2089  
 sähköposti [info@syketuusula.fi](mailto:info@syketuusula.fi)  
 internet [www.syketuusula.fi](http://www.syketuusula.fi)

# LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY

## perustettu 1932

### VISIO

Monipuolista voimistelua ja liikuntaa jokaiselle tuusulalaiselle.

### MISSIO

Jäsenten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla.

### ARVOT

Liikunnan ilo  
Yhteisöllisyys  
Hyvinvointi  
Yhdenvertaisuus



## 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.

Seura jatkaa edelleen Tähtiseurana. Uudelleen auditointi suoritettiin 3.5.2022 Helsingissä.

Maaliskuussa 2020 alkanut koronaepidemia vaikutti myös kauden 2021-2022 toimintaan. Syyskauden viimeinen viikko toteutettiin koronapasseja tarkistellen ja kevätkausi pääsi alkamaan vasta helmikuun alusta 2022. Tammikuussa korvaavaa toimintaa normaalin viikko-ohjelman rinnalle järjestettiin ulkotreenien ja etätuntien muodossa.

Joulunäytös järjestelyt olivat jo hyvässä vauhdissa ja esitysohjelmat harjoiteltu lasten- ja nuorten ryhmissä. Viimehetken koronaohjeistukset pakotti kuitenkin perumaan suunnitellun Joulunäytöksen. Esitykset päästiin kuitenkin esittämään kotiväelle omissa ryhmissä viimeisten tuntien yhteydessä.

Kesän kohokohta monelle oli voimistelun suur tapahtuma Gymnaestrada kotimaassa. ”Kesän parhaat festarit” kokosi voimisteluväkeä 9.-12. kesäkuuta Tampereelle. Seurasta osallistui yhteensä 29 henkeä kolmeen eri kenttäohjelmaan.

Vuosi 2022 kokonaisuudessaan on seuran 90 v juhluvuosi, joka koronatilanteen takia painottuu syyskaudelle 2022.

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

Seuran jäsenmäärä kaudella 2021–2022 oli 614 jäsentä, joista aikuisia 298 ja lapsia ja nuoria 316. Edellisen kaudella jäsenmäärä oli 555. Seurassa työskenteli 39 ohjaajaa ja 12 luottamushenkilöä.

**HYVÄSSÄ SEURASSA ON ILO LIIKKUA®**

## HALLINTO

---

### HALLITUS

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

### VASTUUHENKILÖT

<b>Edunvalvonta, talous ja lainsäädäntö:</b>	Anna-Maija Lahtinen, Ria Sarasti
<b>Tähtiseuravastaavat:</b>	Arja Suikkala, Leena Österlund
<b>Ryhmäliikuntatiimi:</b>	Anna-Maija Lahtinen, Paula Moisio, Tuulevi Mäkelä (linkki), Outi Nokelainen, Kati Pallasvuo, Arja Suikkala sekä hallituksen ulkopuolelta Pauliina Teerioja ja Ikiliike Linkki Marja-Leena Karhapää
<b>Lasten ja nuorten liikuntatiimi:</b>	Anna-Maija Lahtinen, Katja Härmä, Inka Korkeila, Ria Sarasti, Leena Österlund (linkki)
<b>Tiedotus- ja markkinointi</b>	Inka Korkeila, Anna-Maija Lahtinen, Elina Raijas
<b>Turvallisuusvastaava:</b>	Paula Moisio
<b>Sidosryhmät:</b>	Anna-Maija Lahtinen, Arja Suikkala
<b>Kellokosken aluevastaavat:</b>	Katja Härmä
<b>Verkkotunnusten käyttöoikeus:</b>	Anna-Maija Lahtinen, Ria Sarasti, Elina Raijas
<b>Tilinkäyttöoikeus:</b>	Anna-Maija Lahtinen, Ria Sarasti, Elina Raijas puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja hallituksen nimeämä muu henkilö, aina kaksi yhdessä
<b>Nimenkirjoitusoikeus:</b>	Anna-Maija Lahtinen, Outi Nokelainen, Ria Sarasti, Arja Suikkala
<b>Seuran puhelinliittymä:</b>	Elina Raijas

#### Lasten ja nuorten liikuntatiimin vastualueena ovat:

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

#### Ryhmäliikuntatiimin vastualueena ovat:

- Tähtiseura-toiminta, ohjaajastartti

- Kauden startit ja mahdolliset muut aikuisliikunnan tapahtumat esim. erilliskurssit
- Kesä- ja joulujumput

## TOIMISTO

toiminnanjohtaja

Elina Raijas

## KOKOUKSET

Kauden aikana hallitus piti kokouksia valtaosin etäyhteydellä tai hybridikokouksina.

- Seuran syyskokous oli 09.11.2021 hybridikokouksena seuran toimistolla. Paikalla oli 11 äänioikeutettua seuran jäsentä. Puheenjohtajana toimi Marja-Leena Karhapää. Kokous vahvisti Liikuntaseura Syke Tuusula ry:n sekä Uskollisuuden Killan kauden 2020– 2021 vuosikertomuksen ja tilinpäätöksen.
- Seuraavan kauden suunnittelupäivä pidettiin 13.3.2022 Rusutjärven koululla.
- Kevätkokous pidettiin 16.5.2022 seuran toimistolla. Paikalla oli 11 äänioikeutettua jäsentä. Kokouksen puheenjohtajana toimi Pauliina Teerioja. Kokouksessa päätettiin jäsenmaksujen suuruudesta kaudelle 2022 – 2023 ja vahvistettiin kauden 2022 – 2023 toiminta- ja taloussuunnitelma.
- Hallituksen kokouksia pidettiin syyskaudella 5 ja kevätkaudella 8 kertaa.
- Ohjaajien kauden startti pidettiin etäyhteydellä 19.8.2021 sekä yhteiset ”Iltatee hetket” 11.10. ja 10.11.2021 sekä 14.3. ja 4.5.2022

## TOIMINTA

---

### HARJOITUSTOIMINTA

Toimintakausi alkoi 30.8.2021 ja syyskausi päättyi 12.12. Ryhmäliikunnan osalta viimeisellä jumppaviikolla otettiin koronapassit käyttöön viranomaisohjeistuksella.

Ryhmäliikuntatuntien kevätkausi alkoi etä- ja ulkotunneilla tammikuussa. Varsinainen viikko-ohjelman mukainen kausi pääsi alkamaan 1.2.2022.

Lasten- ja nuorten kevätkausi alkoi 10.1.2022. Kevään toimintakausi päättyi 8.5.2022.

Tunnit pidettiin pääosin koulujen liikuntasaleissa.

Hyrylän koulukeskus  
Hyökkälän alakoulu  
Hyökkälän yläkoulu  
Kellokosken Patruuna  
Kellokosken Woima  
Keuda Tuusula  
Mikkolan koulu

Paijalan koulu  
Riihikallion koulu  
Roinilan päiväkot (korvaava tila)  
Ruotsinkylän koulu  
Rusutjärven koulu  
Tenniskeskuksen peilisali  
Uimahalli  
Vaunukankaan koulu

## LASTEN LIIKUNTA

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

### Lapset 4-10 v Kellokoski

Tiistai

18.00-18.45 miniSyke 7-9 v. Patruuna C10-ovi, Satu Räsänen ja Veera Härmä

Sunnuntai

15.00-15.45 Temppusankarit in&out 3-5 v. Woima B3-ovi, Katja Härmä S-21, Venla/Veera Härmä

16.00-16.45 Temppusankarit in&out 5-7 v. Woima B3-ovi, Katja Härmä S-21, Venla/Veera Härmä

### Perheliikunta Hyrylä

Maanantai

17.30-18.15 PerheSyke 4-7 v. Ruotsinkylä, Elina Raijas

Tiistai (syyskauden 2021, osin yhdistettynä)

9.15-10.00 Babyt n. 3-12 kk Uimahalli tila 3, Elina Raijas

10.00-10.45 Taaperot 1-2 v. Uimahalli tila 3, Elina Raijas

Torstai

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



### Lapset 4-8 v Hyrylä

Maanantai

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

Tiistai

17.00-18.00 Poikien pelit 7-9 v. Koulukeskus B2-ovi, Pauli Sarkola

Keskiviikko

17.00-17.50 Temppu-parkour 5-7 v. Paijala, Elina Raijas, Viljami Weckman ja Reetta Taskinen

Torstai

17.00-17.45 Temppusankarit 5-7 v. Keuda B-ovi, Maiju Mäkelä ja Siiri Salminen

17.30-18.15 Satutanssi 3-5 v. Rusutjärvi, Leena Österlund ja Venla Turunen

18.15-19.00 miniSyke 4-6 v. Rusutjärvi, Leena Österlund ja Venla Turunen

Lauantai

10.00-10.45 Satutanssi 4-5 v. Paijala, Venla ja Milla Turunen

10.00-10.50 Temppuninjat 6-8 v. Mikkola B7-ovi, Katri ja Sebastian Bastman

11.00-12.00 DanceMix 6-8 v. Paijala, Milla ja Venla Turunen

**Lapset 7-13 v Hyrylä**

## Maanantai

- 17.00-18.00 Voimistelukoulu 6-8 v. Paijala, Rebekka Honkanen ja Nea Rajala  
 18.00-19.00 Dance4Fun 8-10 v. Tenniskesk Peilisali, Roosa Malila  
 19.00-20.00 Dance4Fun 11-13 v. Tenniskesk Peilisali, Roosa Malila

## Tiistai

- 17.00-18.00 Poikien pelit 7-9 v. Koulukeskus B2-ovi, Pauli Sarkola  
 18.00-19.00 Poikien pelit 10-12 v. Koulukeskus B2-ovi, Pauli Sarkola

## Keskiviikko

- 17.55-18.50 Temppu-parkour 8-10 v. Paijala, Elina Raijas, Viljami Weckman, Reetta Taskinen  
 18.00-19.00 Street-tanssi 7-12 v. Tenniskesk Peilisali, Leo Brotherus

## Torstai

- 17.00-18.00 FreeGym 10-13 v. Vaunukangas, Elina Raijas ja Viljami Weckman  
 18.00-19.00 Voimistelukoulu 9-11 v. Paijala, Rebekka Honkanen  
 19.00-20.00 Tanssillinen voimistelu 12-15 v. Paijala, Rebekka Honkanen



## Lauantai

- 10.00-10.50 Temppuninjat 6-8 v. Mikkola B7-ovi, Katri ja Sebastian Bastman  
 11.00-12.00 DanceMix 6-8 v. Paijala, Milla ja Venla Turunen  
 11.00-11.50 Temppuninjat 8-10 v. Mikkola B7-ovi, Katri ja Sebastian Bastman

**Nuoret yli 13 v Hyrylä**

## Torstai

- 19.00-20.00 Tanssillinen voimistelu 12-15 v. Paijala, Rebekka Honkanen

**RYHMÄLIIKUNTA**

Kuntotreeni Tehotreeni Tanssitreeni Kehonhuolto

## Maanantai

- 17.00-18.00 ● Ladyt Keuda, Marja-Leena Karhapää S-21 / Päivi Riste K-22  
 18.00-19.00 ● Tabata Keuda, Päivi Riste  
 19.00-20.00 ● Syvävenyttely Keuda, Päivi Riste

## Tiistai

- 17.15-18.00 ● Vetreäksi vedessä 60+, Uimahalli, Outi Nokelainen  
 17.30-18.30 ● RVP Paijala, Elina Meriläinen  
 19.15-20.15 ● Zumba Fitness® VIP 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/Keskiviikkojamit Uimahalli tila 2-3, Tuija Antila



19.00-20.00 ●● Sykefit Keuda, Anne Jääskä  
 20.00-20.45 ● HydroBic Uimahalli, Nina Valkonen

#### Torstai

11.00-12.00 ● Kuntoteema Uimahalli, M-L Karhapää S-21 / Leeni Asola-Myllynen S-21 / Tuija Antila  
 17.00-18.00 ● Syketeema Paijala, Leeni Asola-Myllynen S-21 -> syysloman 2021 jälkeen ->  
 18.00-18.50 ● Syketeema Vaunukangas, Minna Riutta  
 19.00-19.45 ● Kahvakuula 45' Keuda, Elisa Heinonen S-21 / Anna-Maija Lahtine ja Niina Aaltonen K-22  
 19.35-20.45 ● Flow-jooga VIP Keuda, Elisa Heinoen S-21 / Ke-22 BodyMind A-M Lahtinen/Niina Aaltonen  
 20.00-21.30 ● Miesten peli-ilta Riihikallio, Jorma Kaartinen

#### Perjantai

17.45-19.00 ●● Syketreeni Keuda, Kati Länkelä

#### Sunnuntai

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

#### Kuukausittain

vaihtuva etätunti tallenne

#### **Ikiliike tunnit Hyrylä**

60+ ikäisille, matalankynnyksen ryhmät



#### Maanantai

17.00-18.00 ● Ladyt Keuda, Marja-Leena Karhapää S-21 / Päivi Riste K-22

#### Tiistai

17.15-18.00 ● Vetreäksi vedessä Uimahalli, Outi Nokelainen

#### Keskiviikko

18.45-19.45 ● Kuntotanssi/Keskiviikkojamit Uimahalli tila 2-3, Tuija Antila

#### Torstai

11.00-12.00 ● Kuntoteema Uimahalli, M-L Karhapää S-21 / Leeni Asola-Myllynen S-21 /Tuija Antila

#### **Ryhmäliikunta Kellokoski**

##### Maanantai

18.30-19.30 Kuntomix Woima B3-ovi, Satu Räsänen S-21 / Maiju Mäkelä K-22

##### Tiistai

18.50-19.50 Sykefit Patruuna C10-ovi, Satu Räsänen

Keskiviikko (kevätkauden 2022)

18.30-19.30 Seasonal Jooga Patruuna C10-ovi, Marja-Leena Ahonen

Torstai

19.00-20.00 Tanssia ja sykettä Patruuna C10-ovi, Maiju Mäkelä

Lauantai

10.00-11.00 PilatesHealth **28.8. alk.** Patruuna C10-ovi, Pauliina Teerioja  
(Yht.työ Tuusulan Opisto)

Sunnuntai (syyskauden 2021)

18.00-19.00 Seasonal Jooga **29.8. alk.** Patruuna C10-ovi, Marja-Leena Ahonen  
(myös Ikiliike-tunti)

### Ryhmäliikunnan ja perheliikunnan tammikuun 2022 ohjelma

Korona epidemian takia aikuisryhmien sulkua 31.1. asti.

#### 11.1-24.1.2022

Tiistai 11.1. klo 18-19 Ulkotreeni, Kellokoski Ansku Lahtinen

#### **Maanantai 17.1. ja 24.1.**

klo 18.00-19.00 Ulkotreeni, Kellokoski Satu Räsänen

#### **Tiistai jo 11.1. alk**

klo 18.00-19.00 UlkoZumba® Erla Rätty

#### **Keskiviikko**

klo 17.50-18.35 PerheSyke, ulkona Ansku Lahtinen

klo 18.00-19.00 Kahvakuula Minna Riutta

#### **Torstai**

klo 18.00-19.00 Ulkotreeni, Hyrylä Leeni Asola-Myllynen

#### **Perjantai**

klo 18.00-19.00 Tehomuokkaus Kati Länkelä

#### **Lauantai**

klo 10.00-11.00 Pilates Pauliina Teerioja

## Joulujumpat

	ohjaaja	osallistujia
13.12.2021 Tabata	Päivi Riste	18
20.12.2021 Pilates	Pauliina Teerioja	8

## Kesäjummat

10.5.-23.6.2022  
2.-25.8.2022

Hyrylässä Uimahallin nurmella tiistaisin ja torstaisin,  
Kellokoskella Prinsessa puistossa keskiviikkoisin, yhteensä 31 tuntia,  
osallistujia yhteensä 336 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.

Seura oli edelleen mukana toteuttamassa Tuusulan kunnan henkilöstön kehon hyvinvointivalmennusryhmää. Ohjaajana toimi Minna Riutta.

## KURSSITOIMINTA

syys- ja kevätkausi

Tuusulan kunnan ikäihmisten ja erityisryhmän kuntosaliryhmät (3 ryhmää). Ohjaajana Marja-Leena Karhapää ja Elina Raijas.

syyskausi 2021

Tanssikerho (yht. 8h) Rusutjärven koululla. Ohjaajana Leena Österlund

## KILTATOIMINTA



### Yleistä

Vuosi 2022 on kiltamme 51 toimintavuosi. Kilta on perustettu 21.11.1971 SNLL:n 75-vuotisjuhlapäivänä. Kiltamme numero on 29. Olemme Kesken Uudenmaan vanhin kilta. Kilttoja toimii 114 seurassa ja kiltalaisia on kaikkiaan n 3500. Kilta on osa pääseuraa Syke Tuusulaa. Kiltatoiminnan tarkoituksena on ylläpitää voimistelun parissa syntynyttä ystävyyttä. Toimintaperiaatteena on yhteenkuuluvuus, ystävyys ja toisista huolehtiminen.

Kokoonnumme kerran kuukaudessa Tuusulan pääkirjaston Laura-salissa. Osa jäsenistämme osallistuu Tuusulan Sykkeen järjestämille ikiliike-tunneille.

Perustajajäseniä oli 22. Heistä joukossamme on edelleen 5 henkilöä. Kiltamme jäsenmäärä toimintakauden lopussa on 24. Kunniajäseniä ovat 85 vuotta täyttäneet ja heitä on joukossamme 6 toimintakauden lopussa. Kiltamuori on asemansa perusteella kunniajäsen. Jäsenistämme 2 on yli 90 vuotiaita. Toimintakauden aikana menehtyi kolme jäsentämme ja saimme yhden uuden jäsenen.

### Johtokunta ja toimikaudet

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

### Toiminta

Kokouksia on ollut 6, osanottajia keskimäärin 11. Kiltäitimme Liisa on joka kokouksen alussa ilahduttanut meitä ajankohtaan sopivalla sepittämällään runolla.

#### Syksy

27.9.2021 kirjasto, osall. 8  
 25.10.2021 kirjasto, Syyskokous, osall. 13  
 22.11.2021 kirjasto, osanottajia 17  
 30.11.2021 Mäntymäki 50-vuotisjuhla, osall. 26

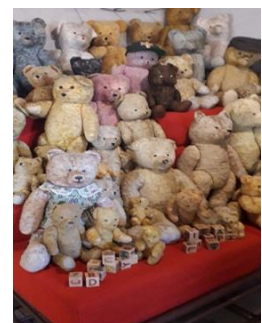
#### Kevät

28.2.2022 kirjasto, Kevätkokous, osall. 12  
 28.3.2022 kirjasto, osall. 12  
 25.4.2022 Hyrsylän Mutka, osall. 11  
 10.5.2022 Fjällbo, osall. 6



<- Unelmien liikuntapäivä 10.5.2022 Fjällbon rannassa

Hyrsylän Mutkan nallukoita ->



Kiltapäivä järjestettiin vuoden tauon jälkeen 20.11.2021 uudistetulla Olympiastadionilla. Osanottajia meiltä oli 5 henkilöä. Tilaisuudessa oli seuramme esittely sanoin ja kuvin. Koosteen olivat koonneet Lea Sirola ja Marja-Leena Karhapää. Sen esitteli Lea Sirola. Kaikki seurasivat myös kokouksen jälkeistä voimistelunäytöstä Jäähallissa. Kiltaparlamenttia ei järjestetty.

Lea Sirola osallistui Etelä-Suomen kiltujen tapaamiseen Järvenpäässä 14.5.2022. Lea Sirola oli mukana Gymnaestradassa Tampereella kesäkuussa 2022 voimistelunäytöksessä nimeltään ”Elämä on matka”. Eija Seuna osallistui tapahtuman yhteydessä järjestettyyn Kilta -tapaamiseen. Kirsti Hietakangas ja Raili Härkönen osallistuivat katsojina stadionilla esitettyyn loppunäytökseen.

### **Muistamiset**

Diakoniatyölle osoitettiin 4 kpl á 25€ lahjakorttia ruokakauppaan lahjoitettavaksi perheille.

Kunniajäsenille lähetettiin joulukortit.

Syntymäpäivämuistamiset Raili Härkönen 70v, Kirsti Hietakangas 70v, Tuula Lemetyinen 75v, Leena Haili 85v.

### **Kunniajäsenet**

Uskollisuuden killan kunniajäsenet (yli85v) Leena Haili, Pirkko Mantere, Sirkka Mantere, Liisa Mikkola, Raili Packalén, Pirkko-Liisa Pentinsaari. Sykkeen kunniajäsenet Leena Haili, Marjatta Hokkanen, Raili Laine, Liisa Lindholm ja Lea Sirola.

### **In memoriam**

Toimintakauden aikana menehtyneet  
Anja Lattunen (94v) Tuusulan Naisvoimistelijoiden perustajajäsen.

Esteri Raitala (89v)

Marja-Leena Karhapää (68v) seuran monipuolinen ohjaaja ja aktiivinen kiltalainen toimien yhteyshenkilönä pääseuraan.

### **Tiedottaminen**

Uskollisuuden killan kokouksista on ilmoitettu Keski-Uusimaa lehdessä sekä Keski-Uusimaa viikko julkaisussa. Kokouksista on myös ilmoitettu sähköpostitse sekä whatsapp järjestelmän kautta. Kiltatiedote on jaettu emailin omaaville sähköpostitse sekä kierrätetty kokouksessa.

### **Talous**

Killan kiltamaksu on ollut 10€/jäsen. Kahvirahaa ei ole kerätty. Tilikauden tulos näyttää alijäämää 410,90€.

## NÄYTÖSTOIMINTA

30.11.2021

PerheSykkeen ryhmä (6 hlöä) esiintyi Uskollisuuden Killan 50v. juhlassa Mäntymäellä.



(12.12.2021)

Joulunäytös ”Kohta juhliitaan” peruttiin koronajoitusten takia.



7.5.2022

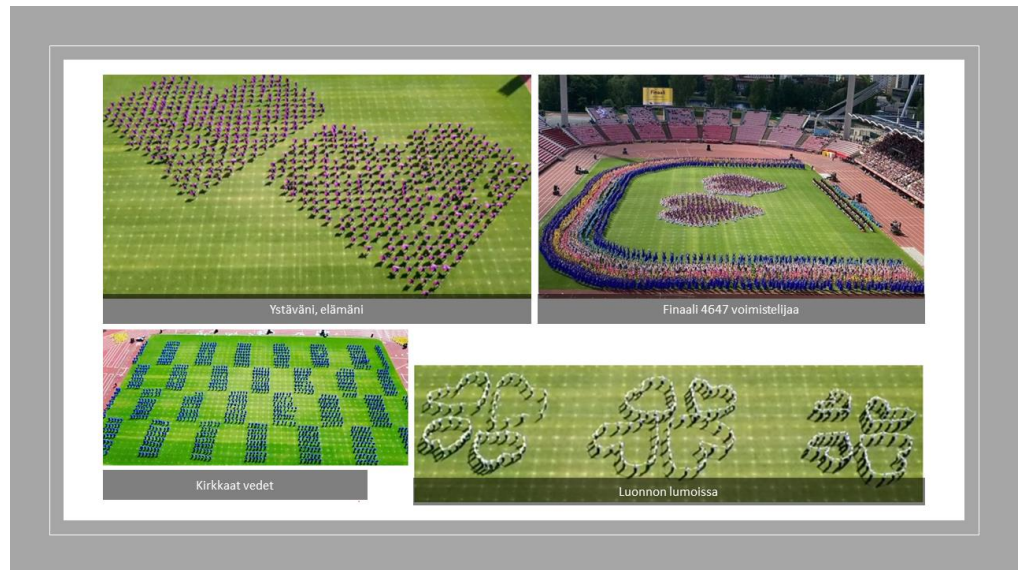
Kevätnäytös ”Juhlitaan kevättä”, Hyökkälän auditoriossa. Yleisöä oli n. 210 hlöä, esiintymässä 130 lasta ja nuorta. Vuoden junioriohjaajan palkittiin Viljami Weckman ja vuoden liikkujina Eija Kellosaari ja Satu Majorin.



## MUU TOIMINTA

- 13.8.2021 Tuusulan Taiteiden yön teemana oli "Uskallus". Vanhan kunnantalon nurmialueella seuran pisteellä kävi tempuillemassa n. 100 lasta ja aikuista.
- 21.8.2021 Kesäyön marssin alkuverryttelyä Tuusulan Urheilukeskuksessa oli ohjaamassa Päivi Riste.
- 29.8.2021 Syysstartti Kellokoskella Woima-salissa. Ohjelmassa lasten touhupiste (ohjaajina Rebekka Honkanen ja Leena Österlund) sekä Kuntomix ryhmäliikuntatunti (ohjaajana Satu Räsänen). Osallistujia 10.
- 29.8.2021 Syysstartti Hyrylässä uimahallin nurmella. Ohjelmassa oli lasten touhupiste (ohjaajina Ansku, Rebekka ja Inka) sekä ryhmäliikuntatunneista Kuntotanssi ja RVP (ohjaajina Tuija Antila ja Elina Meriläinen). Osallistujia yhteensä 45.
- 28.5.2022 "Lapset ja nuoret harrastaa", Sykettä Tuusulaan viikon avaus Mäntymäellä. Seuran toimintapisteellä eläinjoogattiin.
- 11.6.2022 Kesäyön marssin alkuverryttely Tuusulan Urheilukeskuksessa. Ohjaajana Ansku Lahtinen
- 9.-12.6.2022 Gymnaestrada Tampere "Kesän 2022 liikuttavimmat festarit" Seurasta osallistui yhteensä 29 hlöä kolmeen eri kenttäohjelmaan. Naisten tanssillinen voimistelu "Kirkkaat vedet" (16 osall.), nuorten tanssillinen voimistelu "Ystäväni, elämäni" (5 osall.), ohjaaja Heli

Suokko. Lasten ja nuorten tanssi ”Luonnon lumoissa” (6 osall.), ohjaaja Roosa Malila. Seuran yhdyshenkilönä eli Gymppinä toimi Paula Moisio.





## OHJAAJAT

---

### 2021-2022

#### Ryhmäliikunta ohjaajat

Aaltonen Niina  
 Ahonen Marja-Leena  
 Antila Tuija  
 Asola-Myllynen Leeni  
 Heinonen Elisa  
 Jääskä Anne  
 Karhapää Marja-Leena  
 Lahtinen Anna-Maija  
 Länkelä Kati  
 Meriläinen Elina  
 Nokelainen Outi  
 Raijas Elina  
 Riste Päivi  
 Riutta Minna  
 Räsänen Satu  
 Rätty Erla  
 Teerioja Pauliina  
 Valkonen Nina  
 Weckman Tiina

#### Lasten ohjaajat

Bastman Katri  
 Bastman Sebastian  
 Brotherus Leo  
 Honkanen Rebekka  
 Härmä Katja  
 Härmä Veera  
 Härmä Venla  
 Malila Roosa  
 Mäkelä Maiju  
 Raijas Elina  
 Rajala Nea  
 Räsänen Satu  
 Saarentaus Pauliina  
 Sarkola Pauli  
 Taskinen Reetta  
 Turunen Milla  
 Turunen Venla  
 Weckman Viljami  
 Österlund Leena

#### Gymnaestrada kenttäohjelmat

Malila Roosa  
 Suokko Heli

## KOULUTUS

---

Syke Tuusula pyrkii kouluttamaan ohjaajia ja hallituksen jäseniä tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Kuluneella kaudella 2021-2022 koulutukseen ja kursseille osallistuttiin seuraavasti:

### syksy 2021

14.8.	Liitto/Voimisteluohjaajan startti	Järvenpää	Milla Turunen
-------	-----------------------------------	-----------	---------------

### kevät 2022

18.1.	Senior vesijumppaohjaajien idea	webinaari	Outi Nokelainen Elina Raijas
17.2.	Liitto/Seuratyöntekijöiden päivä	webinaari	Elina Raijas
9.3.	Liitto/Vastuullisuusaskeleet klinikka	webinaari	Ansku Lahtinen Arja Suikkala

## 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. Koronatilanteen jatkuminen toi omia haasteita myös viestintään.

Seura pyrkii kehittämään aktiivisesti toimintamalleja uusien jäsenien löytämiseen sekä nykyisten ja uusien jäsenten sitouttamiseen.

Syys- ja kevättiedotteita lähetettiin sähköpostissa jäsenrekisterin kautta. Ajankohtaista koronapandemiaan liittyvää tiedotusta jatkettiin tarpeen mukaan. Lisäksi ohjaajat laativat omia tiedotteitaan etenkin lapsiryhmille jaettavaksi.

Juhlavuoden kunniaksi tehtiin uusi 90v logo, jota käytetään kevään 2022 ja uuden kauden markkinoinnissa. Logon suunnitteli Inka Korkeila.



Viikko-ohjelma jaettiin 11.8.2021 tuusulalaisiin koteihin 13 722 kpl:n painosmäärällä. Lisäksi seura on tiedottanut toiminnasta seuran www-sivujen, Facebookin, Instagramin ja sähköpostin kautta sekä seuran omassa Syysstartissa.

Hyvällä sykkeellä  
vuodesta 1932

Viikko-ohjelma 2021-2022



VOIMISTELU

**Hyvällä sykkeellä  
1932 - 2022  
90 vuotta**

Syksyllä 1932 Inkeri Laine ja Lahja Soinne pitivät voimistelutunteja Tuusulan Kirkonkylän koululla - Tuusulan Naisvoimistelijat ry. sai alkunsa. Vuonna 2016 nimi muutettiin Liikuntaseura Syke Tuusula ry:ksi.

Lukuvuonna 2021-2022 seura tarjoaa monipuolista ja laadukasta liikuntaa kaikille tuusulalaisille.



## YHTEISTYÖTAHOT

Yhteistyö Tuusulan kunnan kanssa on jatkunut senioreiden kuntosaliohjausten, vesijumpan tutustumistunnin (Vetreäksi vedessä), koululaisten kerhotoiminnan sekä kunnan työntekijöiden hyvinvointivalmennuksen myötä. Kellokosken Pilates tunti on ollut Tuusulan Opiston kanssa yhteistyötunti.

## JÄSENYEDET

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

Seura kuuluu edelleen 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.

Syke Tuusulan Tähtiseuraturunnuksen uudelleen auditointi pidettiin 3.5.2022 Voimisteluliiton tiloissa Helsingissä yhdessä Kannelmäen Voimistelijoiden kanssa. Auditoinnin perusteella seuramme jatkaa edelleen Tähtiseurana.

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.

## JÄSENETUUEDET

- RedPoint -5% jäsenille
- Suomen Voimisteluliiton tarjoamat jäsenetuudet

## TALOUS

---

Varsinaisen toiminnan tuotto kertyi jäsenmaksuista, toimintamaksuista, erilliskursseista sekä kevätnäytöksen pääsylipputulosta. Joulujuhla sekä muita suunniteltuja tapahtumia jouduttiin perumaan, joten niistä ei syntynyt toivottavia tuottoja.

Toimintaa suunniteltiin siten, että jäseniä olisi tullut seuraan enemmän. Viikko-ohjelma pidettiin suhteellisen samanlaisena kuin aiempina vuosina, koska sen ajateltiin houkuttelevan kaiken ikäisiä jäseniä. Alati muuttuvat koronarajoitukset vaikuttivat varmasti jäsenien sitoutumiseen ja jäsentavoitteesta jäätiin, vaikka markkinointia yritettiin monin tavoin. Jatkuvat muutokset rajoituksissa työllistivät lisäksi valtavasti toiminnanjohtajaa ja seuran vapaaehtoisia. Muutamia lasten tunteja yhdistettiin vähäisen osallistujamäärän vuoksi, mutta muuten tuntitarjonnasta yritettiin pitää kiinni, jotta olemassa olevat ja uudet jäsenet pitäisivät seuraa houkuttelevana.

Kauden aikana todettiin, että jatkossa kausimaksuja on nostettava ja tuntitarjontaa supistaa herkemmin, mikäli näyttää siltä, ettei jäsenmäärä ole odotettu. Lisäksi talouden seuranta tulee kehittää.

Tuotot olivat yhteensä 63.716,14 € (edellinen kausi 72.457,97 €).

Lisäksi tulopuolelle on kirjattu kesän Gymnaestradan osallistumismaksujen tuloja, jotka voimisteluliitto on edelleen laskuttanut seuralta.

Avustusta seura Tuusulan kunnalta toiminta-avustuksena 4.983 €.

Henkilöstökulut olivat seuran suurin kuluerä. Nämä olivat tällä kaudella yhteensä 74.074,02 € (edellinen kausi 60.597,42 €).

Tilikauden tulos oli 13 534,72 € alijäämäinen.

## TULOSLASKELMA

Liikuntaseura Syke Tuusula ry  
Y-tunnus 0203640-2

Tilinpäätös  
31.8.2022

### TULOSLASKELMA

	1.9.2021 - 31.8.2022	1.9.2020 - 31.8.2021
Varsinaisen toiminta		
Tuotot	70.144,14	58.844,97
Kulut	-7.347,89	-3.555,93
Varsinainen toiminta yhteensä	62.796,25	55.289,04
Hallinto		
Hallinto- ja yleiskulut	-94.601,94	-74.697,65
Hallinto yhteensä	-94.601,94	-74.697,65
Varainhankinta		
Varainhankinnan tuotot	15.388,00	13.613,00
Varainhankinnan kulut	-2.118,30	-1.757,05
Varainhankinta yhteensä	13.269,70	11.855,95
<b>TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ</b>	<b>-18.535,99</b>	<b>-7.552,66</b>
Poistot ja arvonalentumiset		
Poistot	-8,48	-11,30
Poistot ja arvonalentumiset yhteensä	-8,48	-11,30
Sijoitus- ja rahoitustoiminta		
Sijoitus- ja rahoitustoiminta	38,28	57,74
Sijoitus- ja rahoitustoiminta yhteensä	38,28	57,74
<b>TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ</b>	<b>-18.506,19</b>	<b>-7.506,22</b>
Yleisavustukset		
Yleisavustukset	4.983,00	5.935,00
Yleisavustukset	4.983,00	5.935,00
<b>TILIKAUDEN YLI- / ALIJÄÄMÄ</b>	<b>-13.523,19</b>	<b>-1.571,22</b>
<b>TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ</b>		
Tilikauden ja aikaisempien tilikausien verot	-11,40	-17,20
<b>TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ</b>	<b>-11,40</b>	<b>-17,20</b>
<b>TILIKAUDEN YLI-/ ALIJÄÄMÄ</b>	<b>-13.534,59</b>	<b>-1.588,42</b>

## KIRJANPITO

Seuran kirjanpitoa hoiti Tilitoimisto Rantalainen.

## HANKINNAT

Uusi kannettava tietokone.

## 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

---

Leila Huumonen, seuran kunniajäsen

Marja-Leena Karhapää, seuran kunniajäsen, johtokunnan/hallituksen pitkäaikainen jäsen, Uskollisuuden Killan ja seuran yhdysenkilö, Ikiliiketoiminnan käynnistäjä sekä aktiivinen ohjaaja

Anja Lattunen, seuran perustajajäsen ja kunniajäsen