

90 SYKE TUUSULA

VUOSIKERTOMUS 2022 – 2023



VOIMISTELU



VOIMISTELU



VOIMISTELU

VUOSIKERTOMUS 1.9.2022 – 31.8.2023

SISÄLLYSLUETTELO

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY	2
JOHDANTO	3
HALLINTO	
Hallitus	4
Vastuhenkilöt	4
Kokoukset	5
TOIMINTA	
Harjoitustoiminta	5
Lastenliikunta	5
Ryhmäliikunta	6
Terveysliikunta	8
Kurssitoiminta	8
Kiltatoiminta	10
Näytöstoiminta	12
Muu toiminta	14
OHJAAJAT	15
KOULUTUS	16
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	
Sisäinen ja ulkoinen viestintä	16
Yhteistyötahot	16
Jäsenyydet	17
Jäsenetuudet	17
TALOUS	17
Tuloslaskelma	18
Kirjanpito	19
Hankinnat	19
HUOMIONOSOITUKSET	19
KUNNIAJÄSENET	19

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY
 Sahatie 1, 04300 TUUSULA
 GSM 040 584 2089
 sähköposti info@syketuusula.fi
 internet www.syketuusula.fi

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY



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 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.

Seuran 90-vuotisjuhlavuosi jatkui ja kausi käynnistettiin Kuntojumppa-tapahtumassa elokuussa. Joulunäytös oli samalla 90-vuotisjuhlamme. Kutsuvieraille oli oma näytöksensä ja joulujuhlaväelle omansa.

Kansainvälinen voimistelun suur tapahtuma Gymnaestrada pidettiin Amsterdamissa elokuussa. Seurastamme osallistui 17 voimistelijaa kahteen eri kenttäohjelmaan.

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

Seuran jäsenmäärä kaudella 2022–2023 oli 619 jäsentä, joista aikuisia 344 ja lapsia ja nuoria 275. Edellisen kaudella jäsenmäärä oli 614. Seurassa työskenteli 34 ohjaajaa ja 12 luottamushenkilöä.

Toimistotiloista Sulantiellä luovuttiin kesäkuussa. Varastotilat saatiin Hyrylän koulukeskuksesta.



HALLINTO

HALLITUS

Puheenjohtaja	Pauliina Teerioja
Varapuheenjohtaja	Arja Suikkala
Sihteeri	Outi Nokelainen
Talousvastaava	Ria Sarasti
Jäsen	Inka Korkeila
Jäsen	Satu Majorin
Jäsen	Maiju Mäkelä
Jäsen	Tuulevi Mäkelä
Jäsen	Maria Nevala
Jäsen	Leena Österlund
Varajäsen	Krista Nukarinen
varajäsen	Catharina Siiskonen

VASTUUHENKILÖT

Edunvalvonta, talous ja

lainsäädäntö:

Pauliina Teerioja, Ria Sarasti

Tähtiseuravastaavat:

Arja Suikkala, Leena Österlund

Ryhmäliikuntatiimi:

Pauliina Teerioja, Satu Majorin, Maiju Mäkelä, Tuulevi Mäkelä (linkki), Outi Nokelainen, Arja Suikkala
Pauliina Teerioja, Inka Korkeila, Maria Nevala, Ria Sarasti, Leena Österlund (linkki)

Lasten ja nuorten liikuntatiimi:

Tiedotus- ja markkinointi

Inka Korkeila, Maija Nevala, Elina Raijas

Turvallisuusvastaava:

Leena Österlund

Sidosryhmät:

Pauliina Teerioja, Arja Suikkala

Kellokosken aluevastaavat:

Maiju Mäkelä

Verkkotunnusten käyttöoikeus:

Pauliina Teerioja, Ria Sarasti, Elina Raijas

Tilinkäyttöoikeus:

Pauliina Teerioja, Ria Sarasti, Elina Raijas
puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja hallituksen
nimeämä muu henkilö, aina kaksi yhdessä

Nimenkirjoitusoikeus:

Pauliina Teerioja, Outi Nokelainen, Ria Sarasti, Arja Suikkala

Seuran puhelinliittymä:

Elina Raijas

Lasten ja nuorten liikuntatiimin vastuualueena 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 joulujumput

TOIMISTO

seurakoordinaattori Elina Raijas

KOKOUKSET

- Seuran syyskokous oli 10.11.2022 seuran toimistolla. Paikalla oli 11 äänioikeutettua seuran jäsentä. Puheenjohtajana toimi Lea Sirola. Kokous vahvisti Liikuntaseura Syke Tuusula ry:n sekä Uskollisuuden Killan kauden 2021–2022 vuosikertomuksen ja tilinpäätöksen.
- Seuraavan kauden suunnittelupäivä pidettiin 12.2.2023 yhteisötila Aunelassa.
- Kevätkokous pidettiin 16.5.2023 Aunelassa. Paikalla oli 10 äänioikeutettua jäsentä. Kokouksen puheenjohtajana toimi Merja Nakari. Kokouksessa päätettiin jäsenmaksujen suuruudesta kaudelle 2023–2024 ja vahvistettiin kauden 2023–2024 toiminta- ja taloussuunnitelma.
- Hallituksen kokouksia pidettiin syyskaudella 4 ja kevätkaudella 7 kertaa.
- Ohjaajien kauden startti pidettiin 22.8.2022 Aunelassa sekä yhteiset ”Iltateehetket” 26.9. ja 27.11.2022. Kevätkaudella 11.2.2022 pidettiin lasten- ja nuortenohjaajien liikunnallinen ohjaajapalaveri Paijalan koululla.

TOIMINTA

HARJOITUSTOIMINTA

Toimintakausi alkoi 29.8.2022 voimisteluviikon merkeissä avoimin ovin ja päättyi 11.12.2022. Kevään toimintakausi alkoi 9.1.2023 ja päättyi 7.5.2023. Tunnit pidettiin pääosin koulujen liikuntasaleissa.

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

Paijalan koulu
Riihikallion koulu
Roinilan päiväkotiki (korvaava tila)
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 -> ryhmä ei käynnistynyt

Lauantai

10.00–10.45 Temppusankarit 3–5 v. Woima, Siiri Hietikko S-22 / Elina Raijas K-23 ja Veera Härmä

11.00–11.45 Temppusankarit 5–7 v. Woima, Siiri Hietikko S-22 / Elina Raijas K-23 ja Veera Härmä

Perheliikunta Hyrylä

Tiistai

9.30–10.15 Babyt&Taaperot Uimahalli, Elina Raijas

Torstai

17.15–18.00 PerheSyke 1–3 v. Keuda, Anna-Maija Riutta

18.00–18.45 PerheSyke 4–7 v. Keuda, Anna-Maija Riutta



Lapset ja nuoret 4–14 v. Hyrylä

Maanantai

18.00–19.00 Dance4Fun 8–10 v. Tenniskesk Peilisali, Lotta Jolkkonen ja Iina Pellikka

19.00–20.00 Dance4Fun 11–13 v. Tenniskesk Peilisali, Lotta Jolkkonen ja Iina Pellikka

Tiistai

17.00–18.00 Voimistelukoulu 7–9 v. Koulukeskus, Venla Lahelma S-22/

18.00–19.00 Voimistelukoulu 10–12 v. Koulukeskus, Katri Bastman K-23 ja Siiri Salminen

17.00–18.00 Poikien pelit 7–9 v. Koulukeskus, Viljami Weckman

Keskiviikko

17.15–18.00 Temppusankarit 4–6 v. Paijala, Helka Mustonen ja Veera Halkola

Torstai

17.00–17.50 Temppuparkour 5–7 v. Paijala, Eetu Ukkola ja Viljami Weckman

18.00–19.00 Temppuparkour 8–10 v. Paijala, Eetu Ukkola ja Viljami Weckman

19.00–20.00 Temppuparkour 11–13 v. Paijala, Eetu Ukkola ja Viljami Weckman

Lauantai

10.00–10.45 Satutanssi 4–5 v. Paijala, Taina Puolakka ja Reetta Taskinen

10.00–10.50 Temppuninjat 6–8 ja 8–10 v. yhdistetty Mikkola, Katri ja Sebastian Bastman

10.45–1.45 DanceMix 6–8 v. Paijala, Taina Puolakka ja Reetta Taskinen

RYHMÄLIIKUNTA

Kuntotreeni Tehotreeni Tanssitreeni Kehonhuolto

Hyrylä

Maanantai

17.15–18.10 * Ladyt Keuda, Kati Länkelä

18.15–19.10 * Tabata Keuda, Kati Länkelä

19.15–20.00 * Kehonhuolto Keuda, Kati Länkelä

Tiistai

17.15–18.00 * Vetreäksi vedessä 60+ Uimahalli, Outi Nokelainen

18.00–19.00 * Seasonal Jooga Paijala, Riitta Heikinheimo

19.15–20.15 ** Zumba Fitness® Mikkola, Erla Rätty

20.00–20.45 * AquaHIIT Uimahalli, Tiina Weckman

Keskiviikko

- 18.00–18.55 * PowerBody Keuda, Anne Jääskä
 19.00–20.00 ** Sykefit Keuda, Anne Jääskä
 20.00–20.45 * HydroBic Uimahalli, Nina Valkonen

Torstai

- 11.00–12.00 * Kuntoteema Uimahalli, Tuija Antila
 17.50–18.50 * * Pilates Vaunukangas, Minna Riutta / Syksy-22
 17.50–18.50 * Kahvakuula / Terve selkä Vaunukangas, Elina Meriläinen Kevät 23
 19.00–19.50 * * Kahvakuula Keuda, Rina Knape / Syksy-22
 19.55–20.45 ** DanceMix Keuda, Rina Knape / Syksy-22
 20.00–21.30 * Peli-ilta Riihikallio, Jorma Kaartinen

Perjantai

- 17.45–19.00 * * Syketreeni Keuda, Kati Länkelä / Anna-Maija Riutta

Sunnuntai

- 17.00–18.00 * * Syketreeni Mikkola, Niina Aaltonen

Kuukausittain vaihtuva etätuntitalenne**Ikiliike-tunnit Hyrylä**

60+ -ikäisille, matalankynnyksen ryhmät

**Maanantai**

- 17.15–18.10 ● Ladyt Keuda, Kati Länkelä

Tiistai

- 17.15–18.00 ● Vetreäksi vedessä Uimahalli, Outi Nokelainen

Torstai

- 11.00–12.00 ● Kuntoteema Uimahalli, Tuija Antila

Ryhmäliikunta Kellokoski**Maanantai**

- 18.30–19.30 Kuntomix Woima, Maiju Mäkelä

Tiistai

- 18.50–19.50 Sykefit Patruuna, Elina Raijas S-22 / Pia Lahti K-23

Keskiviikko

- 18.30–19.30 Kehonhuolto Patruuna, Elina Raijas / Pauliina Teerioja

Torstai

- 19.00–20.30 Tanssia ja sykettä Patruuna, Anna Wessman

Lauantai

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

Joulujummat 2022

Hyrylässä Hyökkälän alakoulun ja Kellokosken koulukeskuksen Woima salissa

	ohjaaja	osallistujia
12.12.2022 Joulujumppa	Niina Aaltonen	2
19.12.2022 Joulu Tabata	Kati Länkelä	7
19.12.2022 Joulu Dance	Anna Wessmann	10
27.12.2022 Kinkun sulatus	Elina Meriläinen	12
3.1.2023 Suklaa Zumba	Rina Knape	11

Kesäjummat 2023

15.5. –19.6.2023 Hyrylässä uimahallin nurmella maanantaisin.
7.8. –21.8.2023 Yhteensä 9 tuntia, osallistujia yhteensä 153.



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 oli edelleen mukana toteuttamassa Tuusulan kunnan henkilöstön kehon hyvinvointivalmennusryhmää. Ohjaajina toimivat Minna Riutta, Tuija Antila ja Elina Raijas.

KURSSITOIMINTA

syys- ja kevätkausi	Tuusulan kunnan ikäihmisten ja erityisryhmän kuntosaliryhmät (3 ryhmää). Ohjaajana Tuija Antila.
5.11.2022	Tutustu Parkouriin Mikkolan koululla, ohjaajana Eetu Ukkola, osall. 9.
21.1.2023	Tanssibailut ja Discojooga Mikkolan koululla, ohjaajana Jari Karttunen, osall. 23.



90 SYKE TUUSULA

OHJAAJANA
PARKOUR-TAITURI
EETU UKKOLA

**TUTUSTU PARKOURIIN
HUIPPUOPETTAJAN
JOHDOLLA!**

PARKOURIN LYHYTKURSSIT 8-13-VUOTIAILLE
5.11. KLO 10-12 MIKKOLAN KOULULLA
19.11. KLO 10-12 HYÖKKÄLÄN KOULULLA

WWW.SYKETUUSULA.FI



90 SYKE TUUSULA

OHJAAJANA
TANSSITAITTEEN MAISTERI
JARI KARTTUNEN

**TULE JORAAMAAN
HIKI PINTAAN!**

HAUSKA JA SYKETTÄ NOSTATTAVA
TANSSIBAILUT & DISCOJOOGA
21.1. KLO 11-13 HYÖKKÄLÄN KOULULLA

WWW.SYKETUUSULA.FI

11.3 ja 18.3.2023

Flow- ja yinjooga Hyökkälän alakoululla, ohjaajana Leena Brotherus,
17 osallistujaa.



**LIIKUNTASEURA
SYKE TUUSULA**

OHJAAJANA
LEENA BROTHERUS

JOOGAN LYHYTKURSSI

FLOW- JA YINJOOGA, OHJAAJANA LEENA BROTHERUS

11.3. & 18.3. KLO 11-12.30 HYÖKKÄLÄN KOULU
TUNTIEN TEEMOINA HARTIAT JA LONKKIEN AVAUS

WWW.SYKETUUSULA.FI



KILTATOIMINTA



Yleistä

Vuosi oli kiltamme 52. toimintavuosi. Kilta on perustettu 21.11.1971 SNLL:n 75-vuotisjuhlapäivänä. Kiltamme numero on 29. Olemme keskisen Uudenmaan vanhin kilta. Kilta on osa pääseura Liikuntaseura 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 Syke Tuusulan järjestämille Ikiliiketunneille.

Perustajajäseniä oli 22. Heistä joukossamme on edelleen viisi. Kiltamme jäsenmäärä toimintakauden lopussa oli 22. Kunniajäseniä ovat 85 vuotta täyttäneet. Heitä oli joukossamme neljä toimintakauden lopussa. Kiltamuori on asemansa perusteella kunniajäsen. Jäsenistämme 3 on yli 90-vuotiaita. Toimintakauden aikana menehtyi yksi jäsenistämme.

Johtokunta ja toimikaudet

Puheenjohtaja, kiltaäiti	Liisa Lindholm	2022–2024
Varapuheenjohtaja, kiltaemäntä	Helena Rantanen	2022–2025
Sihteeri	Lea Sirola	2022–2023
Rahastonhoitaja, rahakirstun vartija	Kirsti Hietakangas	2022–2025
Muotomenojen ohjaaja	Tuula Lappalainen	2022–2025
Kiltamuori	Raili Packalén	2007 elinikäinen

Toiminta ja osallistumiset

Kokouksia on ollut 6, osanottajia keskimäärin 10. Runoja ja mietteitä olemme iloksemme kuulleet puheenjohtajaltamme kokouksien aluksi.

Syksy 2022	Kevät 2023
12-16.9. Kuntoviikko Varalassa (1)	23.1. Kirjasto Elina Raijas Aivojumppaa (10)
26.9. Seurakunnan leirikoti Rusutjärvi (9)	27.2. Kirjasto Iris Forsberg (10)
22.10. ”Viulunsoittaja katolla” (6)	27.3. Kevätkokous Ilona Rechartt (11)
24.10. Kirjasto Syyskokous (12)	24.4. Kirjasto Pia Kuusinen (10)
19.11. Kiltapäivä Jyväskylässä (1)	22.5. Ulkoilupäivä (6)
28.11. Kirjasto Pikkujouluilua (12)	08.6. Kiltaparlamentti Vantaa (7)
11.12. Pääseura 90v Joulujuhlanäytös (1)	

Kiltapäivä järjestettiin 19.11.2022 Jyväskylässä. Lea Sirola edusti kiltamme.

Kiltaparlamentti koko Etelä-Suomen alueelle järjestettiin 8.6.2023 Vantaan Heurekaassa. Killastamme parlamenttiin osallistuivat Liisa Lindholm, Helena Rantanen, Tuula Lappalainen, Anita Syrjälä, Kirsti Hietakangas sekä Iris Forsberg.

Lea Sirola osallistui Varalassa pidetylle Voimisteluliiton järjestämälle Kiltalaisten kuntoviikolle.

World Gymnaestrada Amsterdam järjestettiin heinä-elokuun vaihteessa 2023. Killastamme tapahtumaan osallistui Lea Sirola ollen mukana ohjelmassa ”Elämä on matka”. Esitys nähtiin Pohjola-illassa.

Kävimme katsomassa Keravalla ”Viulunsoittaja katolla” kuuden hengen voimin. Mukana olivat Liisa Lindholm, Kirsti Hietakangas, Tuula Lappalainen, Tuula Lemetyinen sekä Lea Sirola.

Vierailijat

Elina Raijas piti harjoitteita aiheesta ”Vireyttä liikunnalla, aivojumppaa” sekä kertoi unen merkityksestä tammikuun kokouksessamme.

Iris Fosberg luki helmikuun 23. kokouksessa kirjeen isoäitinsä sisaren vuoden 1896 kesämuistoista. Monenmoisia muistoja ja ajankuvia muistui kuulijoidenkin mieliin.

Kunnan ravitsemusasiantuntija Ilona Rechartt selvitti kokouksessamme maaliskuussa ravinnon merkitystä aivotoiminnalle.

Huhtikuussa muistiluotsi Pia Kuusinen opasti meitä muistiasioissa.

Muistamiset

Diakoniale toimitettiin neljä 30 euron lahjakorttia jaettavaksi vähävaraisille perheille.

Kunniajäsenille lähetettiin joulukortit.

Vanhusten viikolla oli tarkoitus vierailla Riihikodossa. Korona kuitenkin esti sen.

Syntymäpäivämuistamiset Tuula Lappalainen 80 vuotta ja Helena Rantanen 70 vuotta.

Kunniajäsenet

Uskollisuuden killan kunniajäsenet Leena Haili, Sirkka Mantere, Liisa Mikkola, Raili Packalén ja Pirkko-Liisa Pentinsaari. Pääseura Sykkeen kunniajäsenet ovat Leena Haili, Marjatta Hokkanen, Ulla Kuusivuori, Raili Laine, Liisa Lindholm ja Lea Sirola.

In memoriam

Toimintakauden aikana menehtyi kunniajäsenemme Pirkko Mantere, 95 vuotta.

Tiedottaminen

Uskollisuuden killan kokouksista on ilmoitettu Keski-Uusimaa-lehdessä sekä Keski-Uusimaa Viikko -julkaisussa. Kokouksista on myös ilmoitettu sähköpostitse sekä WhatsApp-viestipalvelussa. Kiltatiedote on jaettu emailin omaaville sähköpostitses ja sitä on kierrätetty kokouksissa.

Talous

Killan kiltamaksu on 10 €/jäsen. Maksu on kerätty kokouksissa. Kahvirahaa ei ole kerätty. Tilikauden tulos näyttää miinusta 64,80 €.

NÄYTÖSTOIMINTA



11.12.2022

Seuran 90-vuotiskutsuvieras- ja joulujuhlanäytös Hyökkälän koulun auditoriossa.

Kutsuvierasjuhlaan osallistui 23 kutsuvierasta. Ohjelmassa oli Powerpoint-esitys ”muistoja vuosien varrelta”, nuorisoseuran tervehdys (pj. Leena Mattila), huomionosoitukset. Näytöksen esityksissä nähtiin kattavasti seuran monipuolista toimintaa (tanssillinen voimistelu, hydrobic, tempuparkour).

Kahvitilaisuudessa päästiin yhdessä muistelemaan menneitä ja tutustumaan historianäyttelyyn.



Kutsuvieraina mm. Tuusulan kunta, Uskollisuuden Kilta, Nuorisoseura, entiset puheenjohtajat.



Kuvassa seuran puheenjohtajia:
vas. Lea Sirola, Virve Piironen, Pauliina Teerioja, Heli Suokko, Terttu Helenius

Joulujuhlanäytöksen teemana oli "Hyvä Me"
Yleisössä oli 170 katsojaa ja 118 esiintyjää, lapsia, nuoria ja aikuisia.



HydroBic: "Aallottaret"



Tanssillinen voimistelu: "Kirkkaat vedet"



Tanssillinen Voimistelu: "Ystäväni, elämäni"



Tempuparkour: Vauhdikasta Joulun odotusta



Historia näyttely



PerheSyke: Metrolla mummolaan

7.5.2023

Kevätnäytös ”Poutapilviä ja auringonpaistetta”, Hyökkälän auditoriossa. Yleisöä oli n. 195 hlöä, esiintymässä 140 lasta ja nuorta.



MUU TOIMINTA

12.8.2022

Tuusulan Taiteiden yön teemana oli ”Minä elän – Sykettä sydämiin”. Aino-salin nurmialueella seuran pisteellä kävi tempuillemassa n. 75 lasta ja aikuista.

21.8.2022

Seuran syyskauden aloitus pidettiin Kuntojumppatapahtuman yhteydessä Ilmatorjuntamuseolla. Seuran ohjaaja Päivi Riste piti alkuverryttelyn. Osallistujia oli noin 70.

14.2.2023

Ystävänäpäivän Zumba90' Mikkolan koululla, ohjaajana Erla Rätty.

17.4.2023

”65+liikunta” Kellokosken eläkeläiset, puhujana Elina Raijas. Paikalla 50 kuulijaa.

10.5.2023

Unelmien liikuntapäivänä ohjaajamme Riitta Heikinheimo ja Erla Rätty pitivät jooga- ja zumbatunnit Tuusulan kunnan työntekijöiden Tyhy-päivänä Urheilukeskuksessa.

5.-9.6.2023

Liikuntaleiri Vaunukankaan koululla, ohjaajina Rebekka Honkanen, Lotta Jolkkonen ja Viljami Weckman. Osallistujia oli 11.

30.7.-5.8.2023

World Gymnaestrada Amsterdammassa, jossa osallistujia ympäri maailmaa. Suomesta osallistujia mukana yli 1700 ja seurastamme 17 voimistelijaa kahteen eri kenttäohjelmaan, Ystäväni, elämäni sekä Kirkkaat vedet.



OHJAAJAT

2022-2023

Ryhmäliikunta ohjaajat

Aaltonen Niina
 Antila Tuija
 Asola-Myllynen Leeni
 Jääskä Anne
 Kaartinen Jorma
 Knape Rina
 Lahti Pia
 Länkelä Kati
 Meriläinen Elina
 Mäkelä Maiju
 Nokelainen Outi
 Raijas Elina
 Riutta Anna-Maija
 Riutta Minna
 Rätty Erla
 Teerioja Pauliina
 Valkonen Nina
 Weckman Tiina
 Wessmann Anna

Lasten ohjaajat

Bastman Katri
 Bastman Sebastian
 Halkola Veera
 Hietikko Siiri
 Härmä Veera
 Jolkkonen Lotta
 Lahelma Venla
 Mustonen Helka
 Pellikka Iina
 Puolakka Taina
 Raijas Elina
 Riutta Anna-Maija
 Salminen Siiri
 Taskinen Reetta
 Ukkola Eetu
 Weckman Viljami

Gymnaestrada kenttäohjelmat

Suokko Heli

KOULUTUS

Syke Tuusula pyrkii kouluttamaan ohjaajia ja hallituksen jäseniä tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Kuluneella kaudella 2022–2023 koulutukseen ja kursseille osallistuttiin seuraavasti:

syksy 2022

14.8.	Voimisteluliitto/Voimisteluohjaajan startti	Mäntsälä	Lotta Jolkkonen Iina Pellikka
14.9.	Voimisteluliitto/PerheGym	Teams	Elina Raijas Ria Sarasti

kevät 2023

13.4.	Voimisteluliitto/Tietosuojakäytänteet seuran toiminnassa	Teams	Elina Raijas
20.4.	ESLU/Seura nuoren työnantajana	Teams	Elina Raijas
7.6.	ESLU/Lasten liike koulutus	Teams	Taina Puolakka

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. Seura pyrkii kehittämään aktiivisesti toimintamalleja uusien jäsenien löytämiseksi sekä nykyisten ja uusien jäsenten sitouttamiseksi. Syys- ja kevättiedotteita lähetettiin sähköpostitse jäsenrekisterin kautta.

Viikko-ohjelma jaettiin 10.8.2022 tuusulalaisiin koteihin 13 812 kpl:n painosmäärällä. Lisäksi seura on tiedottanut toiminnasta seuran www-sivujen, Facebookin, Instagramin ja sähköpostin kautta sekä tapahtumissa, joihin seura on osallistunut.

YHTEISTYÖTAHOT

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

JÄSENYEDET

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

JÄSENETUUEDET

- Colorcut -5% jäsenille
- Suomen Voimisteluliiton tarjoamat jäsenetuudet

TALOUS

Varsinaisen toiminnan tuotto kertyi jäsenmaksuista, toimintamaksuista, erilliskursseista sekä näytösten pääsylipputulosta.

Hukka Design -yhtiöltä seura sai 60 kpl vuolukivisiä quasha -terapiakiviä, joiden myynnillä keräsimme kuluneella kaudella n. 330 €.

Seuran toimintakausi käynnistyy syksyisin niin, että aloitamme edellisen hallituksen aikana laaditun budjetin ja päätettyjen toimintamaksujen mukaisesti kausimaksujen veloituksen. Nopeasti kävi ilmi, että säästötoimiin oli ryhdyttävä, jotta selviäisimme tappiolliselta vuodelta.

Muutama viikkotunti lakkautettiin vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Kausimaksuihin teimme tasokorotuksen, josta saimme vaikutukset vasta kevään puolella.

Säästöjen vuoksi luovuimme myös toimisto- ja varastotilasta.

Saimme kunnalta varastotilan Koulukeskuksesta. Varsinaisen toimiston olemassaoloa eivät enää jumppaajatkaan tarvitse: enää ei tulla toimistolle maksamaan esim. liikuntaseteleillä. Tämä muutos siis tapahtui myös tarpeiden muutoksen vuoksi.

Varsinaisen toiminnan ja varainhankinnan tuotot olivat yhteensä 99 135,20 € (edellinen kausi 85 532,14 €).

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

Avustusta seura Tuusulan kunnalta toiminta-avustuksena 4007,71 €.

Henkilöstökulut olivat seuran suurin kuluerä. Nämä olivat tällä kaudella yhteensä 67 293,20 € (edellinen kausi 74 074,02 €).

Tilikauden tulos oli 2 694,26 € ylijäämäinen.

TULOSLASKELMA

Liikuntaseura Syke Tuusula ry
Y-tunnus 0203640-2

Tilinpäätös
31.8.2023

TULOSLASKELMA

1.9.2022 - 31.8.2023 1.9.2021 - 31.8.2022

Varsinaisen toiminta		
Tuotot	83.522,95	70.144,14
Kulut	-7.115,81	-7.347,89
Varsinainen toiminta yhteensä	76.407,14	62.796,25
Hallinto		
Hallinto- ja yleiskulut	-91.674,04	-94.601,94
Hallinto yhteensä	-91.674,04	-94.601,94
Varainhankinta		
Varainhankinnan tuotot	15.612,25	15.388,00
Varainhankinnan kulut	-3.776,20	-2.118,30
Varainhankinta yhteensä	11.836,05	13.269,70
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-3.430,85	-18.535,99
Poistot ja arvonalentumiset		
Poistot	-6,36	-8,48
Poistot ja arvonalentumiset yhteensä	-6,36	-8,48
Sijoitus- ja rahoitustoiminta		
Sijoitus- ja rahoitustoiminta	33,86	38,28
Sijoitus- ja rahoitustoiminta yhteensä	33,86	38,28
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	-3.403,35	-18.506,19
Yleisavustukset		
Yleisavustukset	6.107,71	4.983,00
Yleisavustukset	6.107,71	4.983,00
TILIKAUDEN YLI- / ALIJÄÄMÄ	2.704,36	-13.523,19
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ		
Tilikauden ja aikaisempien tilikausien verot	-10,10	-11,40
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	-10,10	-11,40
TILIKAUDEN YLI-/ ALIJÄÄMÄ	2.694,26	-13.534,59

KIRJANPITO

Seuran kirjanpitoa hoiti Tilitoimisto Rantalainen.

HANKINNAT

Beachflag jalustoilla 2 kpl
 AEG langaton mikrofoni 2 kpl
 JBL bluetooth kaiutin 1 kpl

HUOMIONOSOITUKSET

Seuran 90-vuotisjuhlien kutsuvierastilaisuudessa muistettiin seuramme pitkäaikaisia ohjaajia



sekä seurakoordinaattori Elina Raijasta yli 20-vuotisesta työstä seurassa.

Kevätnäytöksessä vuoden junioriohjaajiksi valittiin Katri ja Sebastian Bastman sekä vuoden liikkujaksi Leena Pirinen.

KUNNIAJÄSENET

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