



TOIMINTAKERTOMUS

NURMIJÄRVEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA, NUVOLI RY

1.7.2020-30.6.2021

Sisältö

1	YLEISTÄ.....	3
1.1	Seuran esittely.....	3
1.2	Strategiset valinnat	3
2	TOIMIHENKILÖT.....	4
2.1	Hallitus.....	4
2.3	Seurasihteeri	5
2.4	Ohjaajat	5
3	JÄSENET	6
4	LIIKUNTARYHMÄT.....	6
4.1	Lasten ja nuorten liikuntaryhmät syksy 2020 ja kevät 2021.....	6
4.1.1	Temppujummat 4-5 -vuotiaille ja 5-6 -vuotiaille	7
4.1.2	Voimistelukoulut 6-8 -vuotiaille.....	7
4.1.3	Joukkuevoimistelu	7
4.1.4	Telinevoimistelu.....	7
4.1.5	Freegym -ryhmät 7-12 -vuotiaille ja 11-15 -vuotiaille	7
4.2	Perheliikunta	7
4.3	Aikuisten ryhmät	7
4.3.1	Kuntoa & Kehonhuoltoa (kuntojumppa)	8
4.3.2	Chiball.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
4.3.3	Vesitreeni	8
5	SEURA- JA JÄRJESTÖTOIMINTA	8
5.1	Kokoukset ja tapaamiset	8
5.2	Virkistäytymistoiminta	9

5.3	Koulutukset kaudella 2020-2021	9
5.4	Seuran edustus.....	9
5.5	Uskollisuuden kiltta	9
6	TALOUS	10
7	TIEDOTUS JA VIESTINTÄ.....	10
8	SEURAN JUHLAT, TAPAHTUMAT JA HUOMIONOSOITUKSET	10
8.1	Nuvolin staramerkki tapahtuma	10
8.2	Seuran keväänäytös, uenlmien liikuntapäivä	11

1 YLEISTÄ

Tämä raportti sisältää Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry:n toimintakertomuksen kaudelta 1.7.2020-30.6.2021. Syyskausi käynnistyi normaalisti. Toimintavuosi oli erilainen seuran historiassa, kun Covid-19 pakotti lopettamaan marraskuussa 2020 kaiken harrastustoiminnan koko maassa.

1.1 SEURAN ESITTELY

Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry on kansalais- ja vapaaehtoistyön perustein toimiva liikuntaseura Nurmijärvellä. Seura toimii yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ESLUn, Olympia komitean ja Nurmijärven kunnan liikuntapalveluiden kanssa.

NuVoLi ry toimii koko kunnan alueella. Seura kehittää toimintaansa yleishyödyllisten periaatteiden mukaan sekä kentältä tulevien toiveiden ja tarpeiden mukaan ohjaajaresurssit huomioiden. NuVoLi ry järjestää toimintaa, jossa koko perhe pääsee yhdessä liikkumaan.

NuVoLi ry toimii kuntalaisten terveyden, hyvinvoinnin ja liikkumisen ilon tukemiseksi. Seura luo mahdollisuuksia vauvasta aikuiseen hankkia liikkumisen avulla osaamisen tunnetta, ilon tunnetta sekä yhdessä olemisen ja tekemisen tunnetta. Näin NuVoLi ry on suoraan vaikuttamassa kuntalaisten liikuntataitojen kehittymiseen ja sitä kautta elinikäisten liikuntatottumusten syntyymiseen.

1.2 STRATEGISET VALINNAT

NuVoLi ry keskittyy harrastetoimintaan ja tukee lasten, nuorten ja aikuisten perusliikkumista, perheliikuntaa sekä liikkumisen iloa. Seurassa liikkuminen on kaikkien ulottuvilla ja mukaan tuleminen on helppoa. NuVoLi ry haluaa vaikuttaa kuntalaisten perusliikuntataitojen kehittymiseen ja terveiden liikuntatottumusten luomiseen.

Terveyden edistäminen on vahvasti mukana kaikissa NuVoLi ry:n koulutusvalinnoissa. Tavoitteena on, että koulutettujen ohjaajien tunnit ovat

turvallisia, terveyttä ja liikunnan iloa tukevia ja säännöllisen liikunnan harrastamiseen kannustavia tunteja.

Tähtiseurana NuVoLi ry ylläpitää, toteuttaa ja kehittää edelleen seuran toimintaa laadukkaasti. Voimistelupolkua seuraten ja toteuttaen taataan laatu kaikkeen seuran järjestämään voimisteluun ja liikuntaan.

2 TOIMIHENKILÖT

NuVoli ry:ssä toimii hallitus, osa-aikainen seuras sihteeri ja ohjaajat. Jokaiselle hallituksen jäsenelle on määritelty oma erillinen vastuualueensa.

2.1 HALLITUS 1.7.2020-16.3.2021

Teija Pennanen, puheenjohtaja

Lea Leismala, varapuheenjohtaja, Kiltavastaava

Katri Koskinen, telinevoimistelun ohjaajavastaava, tapahtumavastaava, väline- ja vajavastaava

Anu Häkkinen, alle kouluikäisten lasten ohjaajavastaava

Nina Koponen, Freegym ohjaajavastaava, some vastaava, tapahtumavastaava

Heli Luotola, aikuisten liikunnan ohjaajavastaava, some vastaava

Mirja Salminen, tapahtumavastaava

Marika Toivonen, tapahtumavastaava

2.2 HALLITUS 17.3.2021 LÄHTIEN

Anu Häkkinen, puheenjohtaja

Lea Leismala, varapuheenjohtaja, Kiltavastaava

Katri Koskinen, telinevoimistelun ohjaajavastaava, tapahtumavastaava, väline- ja vajavastaava

Nina Koponen, lasten liikunnan ohjaajavastaava, tapahtumavastaava

Heli Luotola, aikuisten liikunnan ohjaajavastaava, some vastaava

Mirja Salminen, tapahtumavastaava

Marika Toivonen, tapahtumavastaava

2.3 SEURASIHTEERI

Seuralla on osa-aikainen seurasihteeri. Hän hoitaa talousasioita, tiedottamista, jäsenten asioita ja toimii linkkinä hallituksen ja ohjaajien välillä.

2.4 OHJAAJAT

Syksyllä 2020 ohjaajia oli lasten- ja nuorten liikunnassa 15 ja aikuisten liikunnassa 4. Varaohjaajia oli 4.

Anu Häkkinen	Susanna Peltola
Inka Soininen	Eerika Ahlstedt
Nina Koponen	Päivi Hartikainen
Jenni Polkko	Matias Koponen
Riitta Hämäläinen	Elina Paananen
Vilma Miettinen	Tiina Ahokas
Tiina Leskinen	Aada Malinen
Miia Kaski	Valma Mäenpää
Katri Koskinen	Emiilia Hyvönen
Pinja Peltola	

Essi Nokelainen (varaohjaaja)	Heli Luotola (varaohjaaja)
Katariina Kuronen (varaohjaaja)	Teija Pennanen (varaohjaaja)

Keväällä 2021 kokoontuivat vain telinevoimistelun jatkoryhmät Tiina Leskisen ja Anu Häkkisen ohjauksessa ja aikuisten kuntoa & kehonhuoltoa ryhmät teams:n välityksellä Inka Soinin ja Pinja Peltolan ohjaamina.

3 JÄSENET

Kaudella 2020-2021 jäseniä oli yhteensä 371.

4 LIIKUNTARYHMÄT

Seurassa toimi syksyllä 2020 yhteensä 26 liikuntaryhmää. Aikuisten ryhmiä oli 5 ja lasten ryhmiä 24. Syyskausi keskeytyi aikuisten ryhmien osalta 23.11. ja lasten ryhmien 28.11.2020.

Kevätkaudella Covid-19 pandemia aiheutti rajoituksia koko Suomessa ja keusoten ohjeistuksen mukaan ryhmät eivät päässeet alkamaan suunnitellulla tavalla.

Telinevoimistelun jatkoryhmät kokoontuivat Teams:n välityksellä alkukaudesta ja rajoitusten hellittäessä poikkeusjärjestelyin helmikuusta lähtien Mäntysalon koululla. Maaliskuussa ja huhtikuussa teams:ssa.

Aikuisten kuntoa & kehonhuoltoa kokoontuivat Teams:n välityksellä.

Touko- ja kesäkuussa kahvakuula ryhmä kokoontui Kivenpuiston koulun nurmella.

4.1 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2020 JA KEVÄT 2021

Tähtiseura määrittelee ohjaajien määrän lastenryhmissä. Kaikissa ryhmissä on oltava vähintään kaksi ohjaajaa. Vastuuohjaaja on aina koulutettu ja kokenut ohjaaja ja hänelle on apuna toinen, joka voi olla nuorempikin, vähintään 15-vuotias ohjaaja. Yhdessä he takaavat laadukkaan ja turvallisen liikunnan lapsille.

4.1.1 Temppujumppat 4-5 -vuotiaille ja 5-6 -vuotiaille

Temppujumppia 4-5 -vuotiaille järjestettiin Haikalan koululla ja 4-6 -vuotiaille Länsikaaren koululla, Karhunkorven koululla ja Lepsämän koululla. Temppujumppat 5-6 -vuotiaille järjestettiin Haikalan koululla.

4.1.2 Voimistelukoulut 6-8 -vuotiaille

Voimistelukoulut 6-8 -vuotiaille järjestettiin Karhunkorven, Lepsämän, Syrjälän ja Harjulan kouluilla.

4.1.3 Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelun ryhmiä oli kaksi; Sointu ja Melodia.

4.1.4 Telinevoimistelu

Telinevoimistelun katselmus järjestettiin 18.8.2020.

Telinevoimistelun Stara -ryhmät järjestettiin Lepsämän ja Syrjälän kouluilla. Kupari ja Pronssi -ryhmät Syrjälän koululla.

Telinevoimistelun jatkoryhmät eli Hopea, Kulta ja Timantti -ryhmät järjestettiin Mäntysalon koululla. Ryhmät harjoittelivat kaksi kertaa viikossa.

4.1.5 Freegym -ryhmät 7-12 -vuotiaille ja 11-15 -vuotiaille

Freegym ryhmiä järjestettiin Länsikaaren ja Harjulan kouluilla.

4.1.6 Kesäleirit

Kesäleirejä ei järjestetty.

4.2 PERHELIIKUNTA

Perheliikunta ryhmät ei käynnistyneet, koska osallistujia ei ollut tarpeeksi.

4.3 AIKUISTEN RYHMÄT

NuVoLi ry:n ohjaajat ovat monipuolisesti perehtyneet kunto- ja terveysliikunnan ohjaamiseen. Kuntojumppaohjaajamme ovat käyneet monia Voimisteluliiton aikuisten liikunnan koulutuksia sekä vesijumppaohjaajamme on Suomen Uinti- ja

hengenpelastusliiton vesitreeneikouluttaja. Kaikki ohjaajamme päivittävät aktiivisesti tietotaitoaan. Aikuisten liikunnassa terveyden edistäminen korostuu voimakkaasti tuntien suunnittelussa. Aikuisten ryhmissä käy sekä nuoria että iäkkäämpiä jumppaajia.

4.3.1 Kuntoa & Kehonhuoltoa (kuntojumppa)

Kuntoa & Kehonhuoltoa järjestettiin Kivenpuiston koululla ja Kuntolassa syyskaudella 23.11.20 asti, jolloin tuli valtakunnallinen ohjeistus keskeyttää aikuisten liikuntaryhmät COVID-19 pandemian takia. Kevätkaudella ryhmät kokoontuivat teams:n välityksellä.

4.3.2 Vesitreeni

Vähäisen osallistujamäärän takia vesitreeni ryhmiä perustettiin vain yksi. Ryhmä kokoontui syksyllä 2020 Klaukkalan Kissankellossa, kunnes toiminta jouduttiin keskeyttämään 23.11.20 COVID-19 pandemian takia.

4.3.3 Chiball

Chiball -tunnit järjestettiin Rajakaareissa syyskaudella. Keväällä ryhmä peruttiin vähäisen osallistujamäärän takia.

4.3.4 Kahvakuula

Kahvakuula tunnit järjestettiin touko- ja kesäkuussa Kivenpuiston koulun nurmella yhteensä seitsemän kertaa.

5 SEURA- JA JÄRJESTÖTOIMINTA

NuVoLi ry on aktiivinen seura-, järjestö- ja liittotasantoimija. Myös Kilta toiminta on aktiivista.

5.1 KOKOUKSET JA TAPAAMISET

Seuran hallituksen kokoukset järjestettiin syksyllä 2020 seuraavasti:

12.8, 2.9, 7.10, 21.10, 4.11 ja 2.12

Seuran syyskokous pidettiin 21.10.

Seuran hallituksen kokoukset järjestettiin keväällä 2021 seuraavasti:

7.1, 3.2, 3.3, 7.4, 5.5, 2.6 ja lisäksi ylimääräinen kokous 21.6.

Suunnitteluilta järjestettiin 10.5.

Seuran kevätkokous pidettiin teams:n välityksellä 17.3.

5.2 VIRKISTÄYTYMISTOIMINTA

Ohjaajatapaaminen järjestettiin Kotorannan saunatilassa 20.8.

Muita tapaamisia ei voitu järjestää COVID-19 pandemian takia.

5.3 KOULUTUKSET KAUDELLA 2020-2021

- 16.9.2020 Hoika -koulutus; Tiina Punkari
- 19.9.2020 Voimistelukoulun ohjaajan startti; Matias Koponen, Aada Malinen
- 11.2020 Voimistelukoulun ohjaajan startti Valma Mäenpää
- 18.2.2021 Alueellisen seuraverkoston tapaaminen; Teija Pennanen
- 27.4.2021 Vauhtia syksyyn markkinoinnilla; Heli Luotola

5.4 SEURAN EDUSTUS

- Elokuussa 2020 liikuntapäällikkö Antero Lempiön eläkejuhlat; Lea Leismala ja Anu Häkkinen
- 30.9.20 SVUL:n Uudenmaan piirin kokous; Lea Leismala osallistui ja hänet valittiin vuoden seuratoimijaksi
- 14.11.20 voimisteluliiton syyskokous; Teija Pennanen
- 21.11. HAR-verkosto etätapaaminen; Teija Pennanen
- 10.12.2020 ESLUn webinaari ”Haasteet työsuhteissa”; Tiina Punkari, Teija Pennanen, Marika Toivonen, Lea Leismala
- 18.2. Etelä-Suomen seuraverkostopäivä; Teija Pennanen
- 24.4. Voimisteluliiton kevätkokous; Anu Häkkinen ja Lea Leismala
- 27.4. Eslu kevätkokous; Nina Koponen ja Lea Leismala
- 11.5. Svul:n uudenmaapiirin kevätkokous; Lea Leismala ja Katri Koskinen

5.5 USKOLLISUUDEN KILTA

Seuran Uskollisuuden Kilta on järjestysnumero 133. Lea Leismala on kiltaäiti/puheenjohtaja. Jäsenmaksu on 5 € vuodessa. Vuosi 2020 oli Killan toiminnassa 4. toimintavuosi. Vuoden teemana oli **Lisää virtaa ja valoa**.

6 TALOUS

Hankalasta vuodesta huolimatta seura on pystynyt pitämään talouden tasapainossa. Talouden yksityiskohdat selviävät tilintarkastuskertomuksesta. Kausimaksu hinnasto on toimintakertomuksen liitteenä.

7 TIEDOTUS JA VIESTINTÄ

NuVoLi ry viestittää jäsenistölleen ja muille kiinnostuneille toiminnastaan, liikuntamahdollisuuksista ja terveystoimintaan liittyvistä teemoista. Tiedotuksen tarkoituksena on välittää tietoa ja innostaa ihmisiä liikkumaan.

Tiedotusta on toteutettu Nurmijärven Uutisissa ja Facebookissa. Keskeiseksi tiedotusväyläksi on muodostunut seuran omat kotisivut, johon on kerätty monipuolista tietoa seuran toiminnasta, historiasta ja liikunnasta.

Seuran kotisivut olivat jumppaajien ahkerassa käytössä, koska ilmoittautuminen jumppiin tapahtuu netti-ilmoittautumisohjelman kautta. Seuraan voi tutustua myös Facebook -sivustolla sekä Instagramissa. Lisäksi seuran ryhmillä on ollut ilmoituksia mm. kauppojen ilmoitustauluilla, päiväkodeissa, facebook -ryhmissä ja kouluissa.

8 SEURAN JUHLAT, TAPAHTUMAT JA HUOMIONOSOITUKSET

NuVoLi ry haluaa muistaa ohjaajia ja hallituksen jäseniä jouluna ja merkkipäivinä kiitoksena heidän panoksestaan seuran toimintaan.

Covid-19 pandemian takia tapahtumat ja juhlat oli peruttu. Seuran 70v. juhlat jäi kokonaan viettämättä.

Seuravat merkit jäi jakamatta; Elina Paananen ohjaajamerkki kevät 2020, Heli Luotola ansiomerkki kevät 2021, Miia Kaski ohjaajamerkki kevät 2021

8.1 NUVOLIN STARAMERKKI TAPAHTUMA

Stara merkki tapahtuma oli peruttu Covid-19 pandemian vuoksi.

8.2 SEURAN KEVÄTNÄYTÖS, UENLMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ

Kevätnäytöstä ja Unelmien liikuntapäivää ei järjestetty Covid-19 pandemian vuoksi.

Kauden 2020-2021 kausimaksut, lapset:

Joukkuevoimistelu 1 h	20 € + 100 € + 100 € = 220 €
Joukkuevoimistelu 2 h	20 € + 160 € + 160 € = 340 €
Joukkuevoimistelu 3 h (Helinä)	20 € + 210 € + 210 € = 440 €
Telinevoimistelu 1 h (Stara ja Pronssi)	20 € + 100 € + 100 € = 220 €
Telinevoimistelu Hopea ryhmä	20 € + 220 € + 220 € = 460 €
Telinevoimistelu Kulta ja Timantti	20 € + 270 € + 270 € = 560 €
Temppujumppa 4-5 v. ja 5-6 v. (45 min)	20 € + 65 € + 65 € = 150 €
Voimistelukoulu (45 min)	20 € + 65 € + 65 € = 150 €
Voimistelukoulu (1 h)	20 € + 100 € + 100 € = 220 €
Freegym (1 h)	20 € + 75 € + 75 € = 170 €

Hinnat sisältävät NuVoLi ry:n 20 €:n jäsenmaksun. Yhteishinta on sekä syys- että kevätkaudesta. Joukkuevoimistelu maksuun sisältyy osallistuminen yhteen Stara - tapahtumaan.

Kauden 2020-2021 kausimaksut, aikuiset:

Kuntoa & Kehonhuoltoa	20 € + 35 € + 35 € = 90 €
Vesitreeni	20 € + 85 € + 85 € = 190 €
Chiball	20 € + 60 € + 60 € = 140 €

Hinnat sisältävät NuVoLi ry:n 20 €:n jäsenmaksun. Yhteishinta on sekä syys- että kevätkaudesta.

Kauden 2020-2021 kausimaksut, perheliikunta:

Lapset 20 € + 30 € + 30 € = 80 € / lapsi

Aikuinen 20 € + 20 € + 20 € = 60 € / ensimmäinen aikuinen. Toinen aikuinen pelkällä jäsenmaksulla 20 €.

Alennukset:

Eläkeläisalennus on -10 % kausimaksusta.

Sisaralennus toisesta lapsesta on -10 % kausimaksusta.

Opiskelija-alennus on -10 % kausimaksusta.