

TOIMINTAKERTOMUS

NURMIJÄRVEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA, NUVOLI RY

1.7.2023-30.6.2024



Sisältö

1	YLEISTÄ.....	4
1.1	Seuran esittely.....	4
1.2	Strategiset valinnat.....	4
2	TOIMIHENKILÖT.....	5
2.1	Hallitus 1.7.2023-30.6.2024.....	5
2.2	Seurasihteeri.....	5
2.3	Ohjaajat.....	5
3	JÄSENET.....	6
4	LIIKUNTARYHMÄT.....	6
4.1	Lasten ja nuorten liikuntaryhmät.....	6
4.1.1	Liikuntaleikkikoulut 4-5 -vuotiaille ja 6 -vuotiaille.....	6
4.1.2	Voimistelukoulut 6-8 -vuotiaille.....	6
4.1.3	Joukkuevoimistelu.....	6
4.1.4	Telinevoimistelu.....	7
4.1.5	Freegym -ryhmät 7-10 -vuotiaille ja 11-14 -vuotiaille.....	7
4.1.6	Kesäleirit.....	7
4.1.7	NinjaGym 4-6 -vuotiaille ja 5-6 -vuotiaille.....	7
4.2	Perhegym.....	7
4.3	LASTEN KESÄULKOJUMPAT.....	7
4.4	TUKILAJIKURSSIT.....	7
4.5	aikuisten ryhmät.....	7
4.5.1	Kuntoa & Kehonhuoltoa (kuntojumppa).....	8
4.5.2	Vesitreeneit.....	8
4.5.3	Chiball.....	8
5	SEURA- JA JÄRJESTÖTOIMINTA.....	8
5.1	Kokoukset ja tapaamiset.....	8
5.2	Virkistäytymistoiminta.....	8
5.3	Koulutukset kaudella 2023-2024.....	8

5.4	Seuran edustus	9
5.5	NUORET VOIMISTELIJAT	9
5.6	Uskollisuuden kilta.....	9
6	TÄHTISEURA.....	9
7	TALOUS	10
8	TIEDOTUS JA VIESTINTÄ.....	10
9	SEURAN JUHLAT, TAPAHTUMAT JA HUOMIONOSOITUKSET	10
9.1	Seuran kevätnäytös.....	10

1 YLEISTÄ

Tämä raportti sisältää Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry:n toimintakertomuksen kaudelta 1.7.2023-30.6.2024.

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, SVUL Uudenmaanpiirin, Olympiakomitean ja Nurmijärven kunnan liikuntapalveluiden kanssa.

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

NuVoLi ry toimii kuntalaisten terveyden, hyvinvoinnin ja liikkumisen ilon tukemiseksi. Seura luo mahdollisuuksia vauvasta aikuiseseen 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 syntymiseen.

1.2 STRATEGISET VALINNAT

NuVoLi ry keskittyy harrastetoimintaan ja tukee lasten, nuorten ja aikuisten perusliikkumista, perhelii-kuntaa 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 seurasihtööri ja päätoiminen toiminnanjohtaja (aloitti 1.6.24) sekä ohjaajat. Jokaiselle hallituksen jäsenelle on määritelty oma erillinen vastuualueensa.

2.1 HALLITUS 1.7.2023-30.6.2024

Nina Koponen, puheenjohtaja

Tiina Ahokas, varapuheenjohtaja, joukkuevoimistelun vastaava

Lea Leismala, Kiltavastaava

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

Mirja Salminen, tapahtumavastaava

Marika Toivonen, tapahtumavastaava

Miia Kaski, lasten liikunnan ohjaajavastaava

Anu Häkkinen, hallituksen jäsen

2.2 SEURASIHTEERI

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

Seurasihtöörinä toimi Tiina Punkari.

2.3 OHJAAJAT

Syksyllä 2023 ohjaajia oli lasten- ja nuorten liikunnassa 17 ja aikuisten liikunnassa 5. Varaohjaajia oli 5.

Lasten ohjaajat:	Irina Toropcina
Aada Malinen	Diana Väisänen
Katri Koskinen	Saaga Koskinen
Elina Korhonen	Elina Paananen
Nina Koponen	Ida Lehtola
Pinja Kajolinna	Lia Heike
Miia Kaski	Ruuth Hyry
Tiina Leskinen	Joanna Toivonen

Brith Lepik

Sara Länsivuori

Aikuisten ohjaajat:

Riitta Hämäläinen

Susanna Peltola

Inka Soininen

Tiina Punkari

Diana Väisänen

Varaohjaajat:

Sonja Turunen

Astrid Halonen Malla Grönlund

3 JÄSENET

Kaudella 2023-2024 jäseniä oli yhteensä 485.

4 LIIKUNTARYHMÄT

Seurassa toimi yhteensä 28 liikuntaryhmää. Aikuisten ryhmiä oli 4 ja lasten ryhmiä 24.

4.1 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTARYHMÄT

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 Liikuntaleikkikoulut 4-5 -vuotiaille ja 6 -vuotiaille

Liikuntaleikkikouluja 4-5 -vuotiaille pidettiin Karhunkorven ja Haikalan kouluilla.

6 -vuotiaiden tunti pidettiin Haikalan koululla.

4.1.2 Voimistelukoulut 6-8 -vuotiaille

Voimistelukoulut 6-8 -vuotiaille järjestettiin Harjulan ja Lepsämän kouluilla sekä Nurmijärven yhteiskoulussa.

4.1.3 Joukkuevoimistelu

6-8 -vuotiaiden joukkuevoimistelu kokoontui Nurmijärven yhteiskoululla.

10-12 -vuotiaiden ryhmä harjoitteli kaksi kertaa viikossa Nurmijärven yhteiskoululla. 10-12 -vuotiaiden ryhmä osallistui seuran ulkopuoliseen Stara tapahtumaan kaksi kertaa vuoden aikana.

Kaikille avoin joukkuevoimistelun kokeilutunti järjestettiin Nurmijärven yhteiskoululla 15.5.2024.

4.1.4 Telinevoimistelu

Telinevoimistelun katselmus järjestettiin 16.8.2023. Osallistujia oli yhteensä 75 lasta ja nuorta.

Telinevoimistelun Stara ryhmä harjoitteli Lepsämän koululla. Muut ryhmät Mäntysalon koululla. Stara, Kupari ja Pronssi -ryhmät kokoontuivat kerran viikossa. Telinevoimistelun jatkoryhmät eli Hopea ja Kulta -ryhmät harjoittelivat kaksi kertaa viikossa. Hopea ja kulta -ryhmät kävivät Tuusula Veskula hallilla harjoituksissa kerran kauden aikana.

4.1.5 Freegym -ryhmät 7-10 -vuotiaille ja 11-14 -vuotiaille

Freegym ryhmiä järjestettiin Länsikaaren ja Harjulan kouluilla.

4.1.6 Kesäleirit

Kesäleirejä ei järjestetty.

4.1.7 NinjaGym 4-6 -vuotiaille ja 5-6 -vuotiaille

4-6 -vuotiaiden NinjaGym ryhmät pidettiin Länsikaaren koululla ja 5-6 -vuotiaiden ryhmä Karhunkorven koululla.

4.2 PERHEGYM

Perhegym tunneille ei tullut ilmoittautumisia.

4.3 LASTEN KESÄULKOJUMPAT

Järjestimme lapsille ulkojumbppaa touko-kesäkuun aikana 2024. Jumpparyhmät kokoontuivat Maaniitun ja Haikalan kouluilla.

4.4 TUKILAJIKURSSIT

Tukilajikursseja ei järjestetty.

4.5 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 tunteiden suunnittelussa. Aikuisten ryhmissä käy sekä nuoria että iäkkäämpiä jumppaajia. Eläkeläiset saavat jumpista alennuksen.

4.5.1 Kuntoa & Kehonhuoltoa (kuntojumppa)

Kuntoa & Kehonhuoltoa järjestettiin Kivenpuiston koululla ja Rajamäen koululla kerran viikossa.

4.5.2 Vesitreeneit

Vesitreeni ryhmiä oli yksi. Ryhmä kokoontui kerran viikossa Klaukkalan Kissankellossa

4.5.3 Chiball

Chiball -tunnit järjestettiin Rajamäen koululla kerran viikossa.

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 2023 seuraavasti:

6.9., 4.10., 25.10 ja ke 29.11.

Seuran syyskokous pidettiin 25.10.2024.

Hallituksen suunnittelupäivää vietettiin 22.10.2024 Nurmijärven kirjastolla.

Seuran hallituksen kokoukset järjestettiin keväällä 2024 seuraavasti:

10.1., 31.1., 6.3., 3.4., 2.5., 29.5. ja 17.6.

Hallituksen kehittämispäivää vietettiin 11.2. Nurmijärven kirjastolla.

Ohjaajien suunnittelupäivää vietettiin 17.3. Ahjolassa.

Seuran kevätkokous oli 20.3.2024

5.2 VIRKISTÄYTYMISTOIMINTA

Ohjaajien ja hallituksen virkistyspäivää vietettiin 18.5. Nurmijärven keilahallilla.

5.3 KOULUTUKSET KAUDELLA 2023-2024

- Seura työnantaja 15.8. Sokos Hotel Presidentissä – Tiina A.
 - Vinkkejä valmentajien työssäjaksamiseen – osa 3 ”Tunteet” 22.8. etänä - Nina
 - Liikuntaleikkikoulutus 2.-3.9. – Aada Malinen
 - Naisten telinevoimistelun lajitaidon peruskoulutukseen 2.-3.9.2023 – Diana Väisänen
 - Freegym ohjaajakoulutus 3.9.2023 - Pinja Kajolinna
 - Voimistelukoulun update 13.9. – Nina
 - Hyvä hallinto – kaikki hallituksen jäsenet
 - 1.11. Yhteisöllisyys ja ihmisten johtaminen Voimisteluliitto - Nina
-

- 7.11 Seurojen päätoimisten päivä, Olympiakomitea – Tiina P.
- Elämisen taitoja Lions Quest liikuntaseurakoulutus 25.11. – Katri
- Arvi -koulutus etänä – Pinja
- Startti koulutus 13.4. – Lia Heike, Sara Länsivuori

5.4 SEURAN EDUSTUS

- Nurmijärvi harrastaa” -tapahtuma Monikossa lauantaina 19.8 – Lea ja Mirja
- ”Aikuinen – löydä uusi harrastus” -tapahtuma Klaukkalan kirjastossa ti 22.8 – Nina ja Ruuth
- Nurmijärven kunnan kehittämiskokous ti 26.9. – Nina
- Etelä-Suomen ja Sydän-Suomen seurojen yhteinen seurailta 19.9. etänä – Anu ja Nina
- Voimisteluliiton syyskokous Tampereella 18.11. – Anu
- Kiltapäivät 18.11. – Lea, Mirja ja Riitta Hämäläinen
- SVUL Uudenmaanpiirin kokous 21.10. - Anu
- Eslun syyskokous 8.11. – Katri ja Nina
- SVUL Uudenmaan piirin syyskokous 25.11. - Anu
- Seuraparlamentti Nurmijärven kunnan virastotalolla 4.12. – Nina
- Lasten päivä K-Supermarket 2.3. – Miia, Pinja ja Aada
- Voimisteluliiton kevätkokous 23.3. – Lea ja Heli
- Unelmien liikuntapäivä 13.5. – Pinja ja Astrid Halonen
- SVUL Uudenmaan piirin kevätkokous 25.4. – Nina, Anu, Lea ja Tiina P.
- Nurmijärvi 250v. juhlatilaisuus 10.4. – Katri ja Lea

5.5 NUORET VOIMISTELIJAT

Nuori eli nuoret voimistelijat on pitänyt aloituskokouksen 31.7.2023. Toiminnassa oli mukana viisi nuorta.

5.6 USKOLLISUUDEN KILTA

Seuran Uskollisuuden Kiltta on järjestysnumero 133. Lea Leismala on kilttäiti/puheenjohtaja. Jäsenmaksu on 5 € vuodessa. Kulunut vuosi oli Killan toiminnassa 7. toimintavuosi. Vuoden teemana oli ”KILTA ON ARVOKAS ASIA”.

Mukana oli 15 kiltalaista.

6 TÄHTISEURA

NuVoLi osallistui Olympiakomitean Tähtiseuran uudelleen auditointiin toukokuussa 2024 ja Tähtiseura merkki uusittiin kahdeksi vuodeksi.

7 TALOUS

Jäsenmäärä on kasvanut edellisestä vuodesta. Taloudellinen tilanne on hyvä. Saimme Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratukea toiminnanjohtajan palkkaamiseen. Talouden yksityiskohdat selviävät tilintarkastuskertomuksesta. Kausimaksu hinnasto on toimintakertomuksen liitteenä.

8 TIEDOTUS JA VIESTINTÄ

NuVoLi ry on tehnyt viestinnän pohjaksi viestintäsuunnitelman. Seura 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, Instagramissa 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-ilmoittautumishjelman kautta. Seuraan voi tutustua myös Facebook -sivustolla sekä Instagramissa. Lisäksi seuran ryhmillä on ollut ilmoituksia mm. kauppojen ilmoitustauluilla ja Facebook -ryhmissä.

9 SEURAN JUHLAT, TAPAHTUMAT JA HUOMIONOSOITUKSET

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

9.1 SEURAN KEVÄTNÄYTÖS

Kevätnäytös järjestettiin 28.4.24 Monikko-salissa Klaukkalassa. Tapahtumassa järjestettiin kaksi näyttöstä. Kävijöitä oli noin 500.

Kauden 2023-2024 kausimaksut:

Ryhmä:

Liikuntaleikkikoulu 45 min NinjaGym 45 min	$75\text{€} + 75\text{€} + 20\text{€} = 170\text{€}$
NinjaGym, Freegym 1h	$90\text{€} + 90\text{€} + 20\text{€} = 200\text{€}$
Voimistelukoulu 1 h	$110\text{€} + 110\text{€} + 20\text{€} = 240\text{€}$
Akrobatia 75 min	$130\text{€} + 130\text{€} + 20\text{€} = 280\text{€}$
Joukkuevoimistelu 1 h	$110\text{€} + 110\text{€} + 20\text{€} = 240\text{€}$
Joukkuevoimistelu 3h Sinisiivet	$260\text{€} + 260\text{€} + 20\text{€} = 540\text{€}$
Telinevoimistelu 1 h (Starat, Kupari ja Pronssi)	$110\text{€} + 110\text{€} + 20\text{€} = 240\text{€}$
Telinevoimistelu 3 h (Hopea)	$270\text{€} + 270\text{€} + 20\text{€} = 560\text{€}$
Telinevoimistelu 4 h (Kulta)	$320\text{€} + 320\text{€} + 20\text{€} = 660\text{€}$
Aikuisten telinevoimistelu	$70\text{€} + 70\text{€} + 20\text{€} = 160\text{€}$
Aikuisten teemajumppa	$40\text{€} + 40\text{€} + 20\text{€} = 100\text{€}$
Chiball	$70\text{€} + 70\text{€} + 20\text{€} = 160\text{€}$
Vesitreeni	$85\text{€} + 85\text{€} + 20\text{€} = 190\text{€}$

Alennukset:

Eläkeläisalennus on -10 % kausimaksusta.

Sisaralennus toisesta lapsesta on -10 % kausimaksusta.

Opiskelija-alennus on -10 % kausimaksusta.
