



# TOIMINTAKERTOMUS

NURMIJÄRVEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA, NUVOLI RY

1.7.2019-30.6.2020

## Sisältö

1	YLEISTÄ.....	3
1.1	Seuran esittely.....	3
1.2	Strategiset valinnat .....	3
2	TOIMIHENKILÖT.....	4
2.1	Hallitus 21.3.2019-10.6.2020 .....	4
2.2	Hallitus 10.6.2020- .....	4
2.3	Seurasihteeri .....	5
2.4	Ohjaajat .....	5
3	JÄSENET .....	6
4	LIIKUNTARYHMÄT.....	6
4.1	Lasten ja nuorten liikuntaryhmät syksy 2019 ja kevät 2020.....	6
4.1.1	Temppujummat 4-5 -vuotiaille ja 5-6 -vuotiaille .....	6
4.1.2	Voimistelukoulut 6-8 -vuotiaille.....	6
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.....	8
4.3.3	Vesitreeni .....	8
5	SEURA- JA JÄRJESTÖTOIMINTA .....	8
5.1	Kokoukset ja tapaamiset .....	8

5.2	Virkistäytymistoiminta .....	8
5.3	Koulutukset kaudella 2019-2020 .....	8
5.4	Seuran edustus.....	9
5.5	Uskollisuuden kilta .....	9
6	TALOUS .....	9
7	TIEDOTUS JA VIESTINTÄ.....	9
8	SEURAN JUHLAT, TAPAHTUMAT JA HUOMIONOSOITUKSET .....	10
8.1	Nuvolin staramerkki tapahtuma .....	10
8.2	Seuran keväänäytös, uenlmien liikuntapäivä .....	10

# 1 YLEISTÄ

Tämä raportti sisältää Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry:n toimintakertomuksen kaudelta 1.7.2019-30.6.2020. Syyskausi käynnistyi normaalisti ja syksyllä pidettiin esimerkiksi Staramerkki tapahtuma. Kevätkausi oli erilainen seuran historiassa, kun koronavirusepidemia pakotti lopettamaan 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 21.3.2019-10.6.2020

Teija Pennanen, puheenjohtaja

Lea Leismala, varapuheenjohtaja, Kiltavastaava

Katariina Kuronen, koulutusvastaava, voimisteluvastaava

Anu Häkkinen, alle kouluikäisten lasten ohjaajavastaava, tapahtumavastaava

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

Nina Koponen, Freegym ohjaajavastaava, some vastaava

Heli Luotola, aikuisten liikunnan ohjaajavastaava, some vastaava

### 2.2 HALLITUS 10.6.2020-

Teija Pennanen, puheenjohtaja

Lea Leismala, varapuheenjohtaja

Nina Koponen, Freegym vastaava, tapahtumavastaava

Katri Koskinen, telinevoimisteluvastaava, väline- ja vajavastaava

Anu Häkkinen, alle kouluikäisten lasten 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 2019 ohjaajia oli lasten- ja nuorten liikunnassa 17 ja aikuisten liikunnassa 4.

Varaohjaajia oli 8.

Anu Häkkinen	Susanna Peltola
Inka Soinen	Eerika Ahlstedt
Marianne Oksanen	Päivi Hartikainen
Jenni Polkko	Nina Koponen
Riitta Hämäläinen	Elina Paananen
Vilma Miettinen	Tiina Ahokas
Tiina Leskinen	Viivi Korhonen
Miia Kaski	Niina Karjalainen
Katri Koskinen	Emiilia Hyvönen
Pinja Peltola	Matias Koponen
Heidi Hinkka (varaohjaaja)	Heli Luotola (varaohjaaja)
Katariina Kuronen (varaohjaaja)	Kiia Kokko (varaohjaaja)

Teija Pennanen (varaohjaaja)	Sanni Ahokas (varaohjaaja)
Milma Pitkänen (varaohjaaja)	Sanni Maes (varaohjaaja)
Kaisu Ilves (varaohjaaja)	

Keväällä 2020 lasten- ja nuortenliikunnan ohjaajia oli 17, aikuisten liikunnassa 4 ja varaohjaajia oli 8. Uutena varaohjaajana aloitti Essi Nokelainen, Heidi Hinkka jäi pois.

### 3 JÄSENET

Kaudella 2019-2020 jäseniä oli yhteensä 481 henkilöä.

### 4 LIIKUNTARYHMÄT

Seurassa toimi syksyllä 2019 yhteensä 32 liikuntaryhmää. Aikuisten ryhmiä oli 6 ja lasten ryhmiä 25 ja lisäksi 1 perheliikuntaryhmä. Kevätkaudella 31 liikuntaryhmää aloitti toiminnan, 25 lasten ja nuorten ryhmää, 1 perheliikuntaryhmä ja 5 aikuisten ryhmää. Kevätkausi keskeytyi koronavirusepidemian vuoksi 12.3.2020.

#### 4.1 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2019 JA KEVÄT 2020

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 Temppujumput 4-5 -vuotiaille ja 5-6 -vuotiaille

Temppujumppia 4-5 -vuotiaille järjestettiin Haikalan koululla ja 4-6 -vuotiaille Rajamäen koululla, Karhunkorven koululla ja Lepsämän koululla. Temppujumput 5-6 -vuotiaille järjestettiin Haikalan koululla.

##### 4.1.2 Voimistelukoulut 6-8 -vuotiaille

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

#### 4.1.3 Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelun ryhmiä oli kolme. Sointu 6-8 -vuotiaille, Melodia 8-10 -vuotiaille ja kisaryhmä Helinä 10-12 -vuotiaille.

Joukkuevoimistelun katselmus järjestettiin 26.2.2020.

#### 4.1.4 Telinevoimistelu

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.

Telinevoimistelun katselmus järjestettiin 13.8.2019.

#### 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

Perheliikuntaa järjestettiin 2-4 -vuotiaille + vanhemmille Karhunkorven koululla.

### 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 syksyllä 2019 ja keväällä 2020 Kivenpuiston koululla ja Rajamäen yläasteella.

Kivenpuiston koulun tunti päättyi syyslomaan, koska osallistujia oli liian vähän.

#### 4.3.2 Chiball

Chiball -tunnit järjestettiin Rajakaassa.

#### 4.3.3 Vesitreeni

Vesitreeni 1 & 2 järjestettiin syksyllä 2019 ja keväällä 2020 Klaukkalan Kissankellossa.

## 5 SEURA- JA JÄRJESTÖTOIMINTA

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

### 5.1 KOKOUKSET JA TAPAAMISET

Seuran hallituksen kokoukset järjestettiin syksyllä 2019 seuraavasti:

7.8, 4.9, 2.10, 23.10 (syyskokous), 6.11 ja 27.11

Seuran hallituksen kokoukset järjestettiin keväällä 2020 seuraavasti:

15.1, 5.2, 11.3, 18.3 (ylimääräinen kokous), 1.4, 6.5, 10.6 ja lisäksi 10.6 hallituksen järjestäytymiskokous ja kevätkokous.

### 5.2 VIRKISTÄYTYMISTOIMINTA

- KKI -risteily 23.-25.8.2019

Koronavirusepidemian vuoksi jouduttiin perumaan jäsenilta ja ohjaajien kevätretki.

### 5.3 KOULUTUKSET KAUDELLA 2019-2020

- Stara -tapahtuman Arvi-koulutus
  - Marianne Oksanen 28.03.1992, suoritettu 18.2.2020

- Miia Kaski 05.08.1976, suoritettu 11.2.2020
- Valmennuksen suunnittelun ja seurannan perusteet verkkokoulutuksena
  - Marianne Oksanen 28.03.1992, avoin
- Voimistelukoulu
  - Vilma Miettinen 09.08.2003, suoritettu 21.-22.9.2019

#### 5.4 SEURAN EDUSTUS

- ESLU:n syyskokous 13.11.2019, Lea Leismala osallistui
- Voimisteluliiton kokous 16.11.2019, Teija Pennanen osallistui
- SVUL Uudenmaan piirin kokous Hyvinkäällä 26.11.2019, Teija Pennanen osallistui
- ESLU:n kevätkokous 9.6.2020, Teija Pennanen ja Lea Leismala osallistui

#### 5.5 USKOLLISUUDEN KILTA

Seuran Uskollisuuden Kilta on järjestysnumero 133. Lea Leismala on kiltaäiti/puheenjohtaja. Jäsenmaksu on 5 € vuodessa. Vuosi 2019 on Killan toiminnassa 3. toimintavuosi. Vuoden teemana on LISÄÄ VIRTAA JA VALOA.

## 6 TALOUS

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. NuVoLi ry on mukana myös Nurmijärven Uutisten sähköisessä lehdessä kumppanit osiossa.

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.

Seura järjestää erilaisia voimistelutapahtumia ja kevätnäytöksen, jossa seuran ryhmät esiintyvät.

Lapsille järjestettiin syksyllä 2019 ja keväällä 2020 kolme välipalakurssia.

Vuosi 2020 on seuran 70-vuotis juhlavuosi ja se käynnistyi 11.1 jumppamaratonilla ja 8.2 vietettiin lasten tapahtumaa. Molemmat tapahtumat pidettiin Kivenpuiston koululla. 70-vuotis juhlavuoteen liittyen pidettiin myös useita suunnittelupalavereita. Koronavirusepidemian vuoksi juhlat ovat siirtyneet pidettäväksi keväällä 2021.

### 8.1 NUVOLIN STARAMERKKI TAPAHTUMA

Järjestimme NuVolin Staramerkki tapahtuman Mäntysalon koululla 1.12.2019. Telinevoimistelun jatkoryhmät järjestivät buffan ja keräsivät rahaa ryhmille. Tapahtumaan osallistui noin 250 osallistujaa.

### 8.2 SEURAN KEVÄTNÄYTÖS, UENLMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ

Kevätnäytöstä ja Unelmien liikuntapäivää ei järjestetty koronaepidemian vuoksi.

**Kauden 2019-2020 kausimaksut, lapset:**

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

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

**Kauden 2019-2020 kausimaksut, aikuiset:**

Kuntoa & Kehonhuoltoa	$20 \text{ €} + 35 \text{ €} + 35 \text{ €} = 90 \text{ €}$
Vesitreeni	$20 \text{ €} + 85 \text{ €} + 85 \text{ €} = 190 \text{ €}$
Chiball	$20 \text{ €} + 60 \text{ €} + 60 \text{ €} = 140 \text{ €}$

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

**Kauden 2019-2020 kausimaksut, perheliikunta:**

Lapset  $20 \text{ €} + 30 \text{ €} + 30 \text{ €} = 80 \text{ €}$  / lapsi

Aikuinen  $20 \text{ €} + 20 \text{ €} + 20 \text{ €} = 60 \text{ €}$  / ensimmäinen aikuinen. Toinen aikuinen pelkällä jäsenmaksulla 20 €.

**Alennukset:**

Eläkeläisalennus on -10 % kausimaksusta.

Sisaralennus toisesta lapsesta on -10 % kausimaksusta.

Opiskelija-alennus on -10 % kausimaksusta.