



TOIMINTAKERTOMUS

NURMIJÄRVEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA, NUVOLI RY

1.7.2021-30.6.2022

Sisältö

1	YLEISTÄ.....	3
1.1	Seuran esittely.....	3
1.2	Strategiset valinnat	3
2	TOIMIHENKILÖT	4
2.1	Hallitus 1.7.2021-27.10.2021	4
2.2	HALLITUS 27.10.2021 LÄHTIEN	4
2.3	16.3.2022 lähtien	5
2.4	Seurasihteeri	5
2.5	ohjaajat.....	5
3	JÄSENET	6
4	LIIKUNTARYHMÄT	6
4.1	Lasten ja nuorten liikuntaryhmät.....	6
4.1.1	Tempujumppat 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 11-14 -vuotiaille.....	7
4.1.6	Kesäleirit	7
4.2	Perhegym	7
4.3	TUKILAJIKURSSIT.....	7
4.4	aikuisten ryhmät.....	8
4.4.1	Kuntoa & Kehonhuoltoa (kuntojumppa).....	8
4.4.2	Vesitreeni.....	8
4.4.3	Chiball.....	8
4.4.4	Kahvakuula.....	8
5	SEURA- JA JÄRJESTÖTOIMINTA	8
5.1	Kokoukset ja tapaamiset	9

5.2	Virkistäytymistoiminta	9
5.3	koulutukset kaudella 2021-2022.....	9
5.4	seuran edustus	10
5.5	uskollisuuden kilta.....	10
6	TÄHTISEURA	11
7	TALOUS	11
8	TIEDOTUS JA VIESTINTÄ.....	11
9	SEURAN JUHLAT, TAPAHTUMAT JA HUOMIONOSOITUKSET	11
9.1	Nuvolin staramerkki tapahtuma	12
9.2	seuran keväänäytös	12

1 YLEISTÄ

Tämä raportti sisältää Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry:n toimintakertomuksen kaudelta 1.7.2021-30.6.2022.

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 1.7.2021-27.10.2021

Anu Häkkinen, puheenjohtaja

Lea Leismala, varapuheenjohtaja, Kiltavastaava

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

Nina Koponen, Freegym ohjaajavastaava, some vastaava, tapahtumavastaava

Heli Luotola, aikuisten liikunnan ohjaajavastaava, some vastaava

Mirja Salminen, tapahtumavastaava

Marika Toivonen, tapahtumavastaava

2.2 HALLITUS 27.10.2021 LÄHTIEN

Anu Häkkinen, puheenjohtaja

Lea Leismala, varapuheenjohtaja, Kiltavastaava

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

Heli Luotola, aikuisten liikunnan ohjaajavastaava, somevastaava

Mirja Salminen, tapahtumavastaava

Marika Toivonen, tapahtumavastaava

Tiina Ahokas, joukkuevoimisteluvastaava

Miia Kaski, lasten liikunnan ohjaajavastaava

2.3 16.3.2022 LÄHTIEN

Anu Häkkinen, puheenjohtaja

Heli Luotola, varapuheenjohtaja, aikuisten liikunnan ohjaajavastaava, somevastaava

Lea Leismala, Kiltavastaava

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

Mirja Salminen, tapahtumavastaava

Marika Toivonen, tapahtumavastaava

Tiina Ahokas, joukkuevoimisteluvastaava

Miia Kaski, lasten liikunnan ohjaajavastaava

2.4 SEURASIHTEERI

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

2.5 OHJAAJAT

Syksyllä 2021 ohjaajia oli lasten- ja nuorten liikunnassa 15 ja aikuisten liikunnassa 4. Varaohjaajia oli 5.

Anu Häkkinen	Aada Malinen
--------------	--------------

Katri Koskinen	Elina Paananen
Nina Koponen	Valma Mäenpää
Jenni Polkko	Inka Soininen
Miia Kaski	Riitta Hämäläinen
Vilma Miettinen	Susanna Peltola
Tiina Leskinen	Pinja Peltola
Irina Toropcina	Pinja Kajolinna (varaohjaaja)
Mia Carlsson	Jaana Karjalainen (varaohjaaja)
Diana Väisänen	Malla Grönlund (varaohjaaja)
Saaga Koskinen	Heli Luotola (varaohjaaja)
Matias Koponen	Tiina Ahokas (varaohjaaja)

3 JÄSENET

Kaudella 2021-2022 jäseniä oli yhteensä 435.

4 LIIKUNTARYHMÄT

Seurassa toimi yhteensä 23 liikuntaryhmää. Aikuisten ryhmiä oli 4 ja lasten ryhmiä 19.

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. Syksyn ryhmät kokoontuivat suunnitellusti, mutta kevään 2022 ryhmien aloitus myöhästyi covid-19 rajoitusten takia. Ryhmät aloittivat 25.1.2021.

4.1.1 Temppujumpat 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. Temppujumpat 5-6 -vuotiaille järjestettiin Haikalan koululla.

4.1.2 Voimistelukoulut 6-8 -vuotiaille

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

4.1.3 Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelun ryhmät kokoontuivat Klaukkalassa sekä Kirkonkylällä. Kaikille avoin joukkuevoimistelun kokeilutunti järjestettiin 16.5.2022.

4.1.4 Telinevoimistelu

Telinevoimistelun katselmus järjestettiin 24.8.2021.

Telinevoimistelun kaikki ryhmät haluttiin keskittää Mäntysalon koululle, jossa on parhaimmat välineet lajiin. Stara, Kupari ja Pronssi -ryhmät kokoontuivat kerran viikossa. Telinevoimistelun jatkoryhmät eli Hopea ja Kulta-ryhmät harjoittelivat kaksi kertaa viikossa.

4.1.5 Freegym -ryhmät 7-12 -vuotiaille ja 11-14 -vuotiaille

Freegym ryhmiä järjestettiin Länsikaaren ja Harjulan kouluilla.

4.1.6 Kesäleirit

Kesäleirejä ei järjestetty.

4.2 PERHEGYM

Perhegym ryhmä ei käynnistynyt, koska osallistujia ei ollut tarpeeksi.

4.3 TUKILAJIKURSSIT

Tukilajikurssit Nurmijärven jalkapalloseuran tyttöryhmille 2009-2012 järjestettiin 8 kertaa.

4.4 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 aktiivisetsi tietotaitoaan. Aikuisten liikunnassa terveyden edistäminen korostuu voimakkaasti tuntien suunnittelussa. Aikuisten ryhmissä käy sekä nuoria että iäkkäämpiä jumppaajia. Eläkeläiset saavat jumpista alennuksen.

Syksyn kausi järjestettiin suunnitellusti, mutta keväällä aikuisten liikuntaryhmät eivät saaneet kokoontua ja Kuntoa ja kehonhuoltoa ryhmät aloittivat teams:n kautta 25.1.2022, mutta helmikuusta lähtien kaikki aikuisten ryhmät aloittivat lähitunneilla saleissa.

4.4.1 Kuntoa & Kehonhuoltoa (kuntojumppa)

Kuntoa & Kehonhuoltoa järjestettiin Kivenpuiston koululla ja Metsolan päiväkodilla kerran viikossa.

4.4.2 Vesitreeni

Vesitreeni ryhmiä oli yksi. Ryhmä kokoontui kerran viikossa Klaukkalan Kissankellossa.

4.4.3 Chiball

Chiball -tunnit järjestettiin Rajamäen koululla kerran viikossa.

4.4.4 Kahvakuula

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

5 SEURA- JA JÄRJESTÖTOIMINTA

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

5.1 KOKOUKSET JA TAPAAMISET

Seuran hallituksen kokoukset järjestettiin syksyllä 2021 seuraavasti:

18.8, 8.9, 6.10, 10.11, 1.12 ja 16.12.

Seuran syyskokous pidettiin 27.10.

Seuran hallituksen kokoukset järjestettiin keväällä 2022 seuraavasti:

7.1, 2.2, 10.3, 6.4, 2.5 ja 1.6.

Kehittämispäivää vietettiin 6.2. Katri Koskisen luona.

Seuran kevätkokous oli 16.3.

5.2 VIRKISTÄYTYMISTOIMINTA

Ohjaajatapaaminen järjestettiin Mattilan Pizzeriassa 26.8.2021. Hallituksen jäsenet osallistuivat voimisteluliiton 125v juhlan iltanäytökseen 20.11.2022. Tammikuulle suunnitellut pikkujoulut jouduttiin perumaan Covid-19 rajoitusten takia.

Ohjaajatapaaminen järjestettiin 12.3.2022 Marskin majalla.

Ohjaajien ja hallituksen kevätretki suuntautui Tallinnaan 21.5.2022.

5.3 KOULUTUKSET KAUDELLA 2021-2022

- Seuraverkostopäivä 28.9.2021; Anu Häkkinen
- Valmennusjohdon koulutuspäivä 29.8.2021; Anu Häkkinen
- Voimisteluliiton Convention 9.10.2021; Jenni Polkko ja Susanna Peltola
- Startti ohjaajakoulutus syyskuussa 2021; Diana Väisänen
- Gymnaestrada ohjelmien opetuskurssi 11.9.2021; Lea Leismala
- Seuratoiminnan kehittämistuen infotilaisuus 27.10.2021; Anu Häkkinen ja Miia Kaski
- Seura vastuullisena työnantajana 18.11.2021; Anu Häkkinen ja Tiina Ahokas
- Gymnaestrada ohjelmien opetuskurssi 20.11.2021; Katri Koskinen
- Intohimosta seuratoimintaan – Tunteet ja tilanteet arjessa 30.11.2021; Anu Häkkinen, Tiina Ahokas ja Miia Kaski
- Hallitus työskentelyn startti – strateginen ajattelu seuratoiminnan murroksessa 18.1.2021; Anu Häkkinen ja Heli Luotola
- Fyysisen valmennuksen peruskoulutus 5.2.2022, Elina Paananen
- Urheiluseurat ja verotus – perusteet ja ajankohtaiset asiat 10.2.2022; Anu Häkkinen ja Nina Koponen

- Merkityksellinen sponsorointi – ESLUn verkostotapaaminen seurojen puheenjohtajille ja toiminnanjohtajille 8.3.2022; Anu Häkkinen
- Järjestyksenvalvojan kertauskurssi maaliskuu 2022; Heli Luotola
- Seuraseminaari – Urheiluseurat muuttuneessa maailmassa 2.4.2022; Anu Häkkinen ja Miia Kaski
- Viestintäsuunnitelman rakentaminen 18.5.2022; Heli Luotola ja Anu Häkkinen
- Vinkit seuran viestintään ja jäsenhankintaan 12.5.2022 Anu Häkkinen ja Nina Koponen
- Positiivinen pedagogiikka lasten ja nuorten ohjauksessa 18.5.2022, suositeltu kaikille ohjaajille
- Seura nuoren työnantajana 24.5.2022; Anu Häkkinen ja Miia Kaski

5.4 SEURAN EDUSTUS

- Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry:n syyskokous 9.11.2021; Anu Häkkinen ja Tiina Ahokas
- Voimisteluliiton syyskokous 20.11.2021, Anu Häkkinen
- Valtakunnallinen kiltojen 70v juhlakokous 20.11.2021; Lea Leismala
- SVUL:n Uudenmaanpiirin syyskokous 23.11.2021; Anu Häkkinen ja Lea Leismala
- Seuratyöntekijöiden iltapäivä 17.2.2022; Nina Koponen
- HAR-verkostotapaaminen 26.3.2022; Anu Häkkinen ja Miia Kaski
- Voimisteluliiton kevätkokous 26.3.2022; Anu Häkkinen ja Miia Kaski
- Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry:n kevätkokous 5.4.2022; Anu Häkkinen ja Lea Leismala
- SVUL:n Uudenmaan piirin kevätkokous 25.4.2022; Anu Häkkinen ja Lea Leismala
- Gymnaestrada Tampere 8-12.6.2022; seurasta mukana 11 osallistujaa.

5.5 USKOLLISUUDEN KILTA

Seuran Uskollisuuden Kilta on järjestysnumero 133. Lea Leismala on kiltaäiti/puheenjohtaja. Jäsenmaksu on 5 € vuodessa. Kulunut vuosi oli Killan toiminnassa 5. toimintavuosi. Vuoden teemana oli ”yhdessä valoon”.

6 TÄHTISEURA

NuVoLi osallistui Olympiakomitean Tähtiseuran uudelleen auditointiin syksyllä 2021 ja Tähtiseura merkki uusittiin 22.12.2022 kahdeksi vuodeksi.

7 TALOUS

Vuosi oli hankala ja tappiollinen, koska koronavuosien myötä jäsenmäärä laski. 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 terveysliikuntaan 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.

9 SEURAN JUHLAT, TAPAHTUMAT JA HUOMIONOSOITUKSET

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

Kevätnäytöksessä jaettiin seuraavat ansio- ja ohjaajamerkit: Heli Luotola pronssinen ansiomerkki. Miia Kaski, Jenni Polkko ja Elina Paananen pronssinen ohjaajamerkki. Pinja Peltola, Inka Soininen ja Nina Koponen hopeinen ohjaajamerkki.

9.1 NUVOLIN STARAMERKKI TAPAHTUMA

Stara merkki tapahtumaa ei järjestetty Covid-19 pandemian aiheuttamien kokoontumisrajoitusten vuoksi.

9.2 SEURAN KEVÄTNÄYTÖS

Kevätnäytös järjestettiin 24.4.2022. Kävijöitä oli arviolta 300-400 henkilöä.

Kauden 2021-2022 kausimaksut, lapset:

Joukkuevoimistelu 1 h	20 € + 100 € + 100 € = 220 €
Joukkuevoimistelu 2 h	20 € + 180 € + 180 € = 360 €
Telinevoimistelu 1 h (Stara ja Pronssi)	20 € + 100 € + 100 € = 220 €
Telinevoimistelu Hopea ryhmä	20 € + 220 € + 220 € = 460 €
Telinevoimistelu Kultra	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 (45min)	20 € + 65 € + 65 € = 150 €
Freegym (1 h)	20 € + 75 € + 75 € = 170 €

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

Kauden 2021-2022 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.

Alennukset:

Eläkeläisalennus on -10 % kausimaksusta.

Sisaralennus toisesta lapsesta on -10 % kausimaksusta.

Opiskelija-alennus on -10 % kausimaksusta.