

Sisältö

1. SEURATOIMINTA	1
1.1 Hallitus	1
1.2 Kivattaret Tähtiseura	1
1.3 Jäsenet	2
1.4 Toiminnantarkastajat	2
1.5 Varatoiminnantarkastajat.....	2
1.6 Kokoukset.....	3
1.7 Vastuualueiden toiminta.....	3
1.8 Tilaisuudet.....	4
1.8.1. Seuran järjestämät tilaisuudet.....	4
1.8.2. Muiden järjestämiin tilaisuuksiin osallistuminen	4
1.9 Ohjaajat ja ohjaajatoiminta.....	5
2 RYHMÄTOIMINTA	7
2.1 Ryhmätoimintojen kuvaukset.....	7
2.2 Seurakysely	8
2.3 Säännöllinen ryhmätoiminta, yli 3 kuukautta vuodessa	9
2.4 Lyhytaikainen ryhmätoiminta, alle 3 kuukautta kestänyt	10
3 KUNTOLIIKUNTATAPAHTUMAT	10
4 KOULUTUS	10
4.1 Seuran järjestämä koulutus.....	10
4.2 Muiden järjestämään koulutukseen osallistuminen	10
5 ESIINTYMISET	11
6 KILPAILUTOIMINTA.....	11
7 VARAINHANKINTA	11
8 KILTATOIMINTA	11

LIITTEET

Killan toimintakertomus



KUHMON KIVATTARET RY

88900 KUHMO

TOIMINTAKERTOMUS 2020

12.2.2021

1. SEURATOIMINTA

1.1 Hallitus

	Nimi
Puheenjohtaja	Karppinen Ella
Varapuheenjohtaja	Määttä Sari
Sihteeri	Kyllönen Virva
Rahastonhoitaja	Kaarina Immonen
Ohjaajavastaava	Ahtonen Raija
Tiedotus- ja jäsenvastaava	Malinen Sirkku
Hallituksen jäsen	Kirsi Piirainen

1.2 Kivattaret Tähtiseura

Kuhmon Kivattaret on Suomen voimisteluliiton Tähtiseura, mikä viestii siitä, että seura kehittää aikuisille suunnattuja palveluitaan jäseniltään saamansa palautteen perusteella yhteistyössä muiden Tähtiseurojen kanssa. Aikuiset-tähtimerkin saanut seura kiinnittää huomiota sekä joustaviin harrastusmahdollisuuksiin että laajempaan osallistumismahdollisuuteen seuran toiminnassa, ja tekee liikunnasta ja urheilusta helpommin mukautuvaa, suunnitellumpaa ja turvallisempaa. Seuralle myönnetty Tähtimerkki on myös lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja tukijoille. Tähtimerkki on osoitus modernista, ketterästä ja inhimillisestä toimintatavasta, mikä sopii kaikille liikkujille ja urheilijoille. Se vastaa erilaisten yksilöiden tarpeisiin, mutta myös kehittyy heidän mukanaan. Seuraava auditointi on vuonna 2021.



KUHMON KIVATTARET RY

TOIMINTAKERTOMUS 2020

88900 KUHMO

12.2.2021

Kivattarien tärkeimmät aikuisliikunnan kehittämisvalinnat ovat seuraavat:

1. Suurtahtumiin osallistuminen,
2. Ohjaajatoiminnan edelleen kehittäminen,
3. Markkinointiviestinnän osalta etenkin ulkoiseen viestintään panostaminen,
4. Kumppanuus ja yhteistyö esim. toisten seurojen kanssa, tavoitteena saada perheet ja vähemmän liikkuvatkin mukaan.

Tähtiseura on sitoutunut pitkäjänteiseen ja jatkuvaan toiminnan kehittämiseen sekä säännöllisiin uudelleenarviointeihin.

Seuramme panostaa aikuisten terveys- ja kuntoliikunnan laadukkaaseen tarjontaan. Tarjonnan tulee olla säännöllistä ja ohjaajien on oltava koulutettuja, eli ovat käyneet vähintään liiton 1-tason koulutuksen tai muun ryhmäliikunnan ohjaajan koulutuksen. Tuntien turvallisuuteen kiinnitetään huomiota: ohjaajilla on perusensiapuvalmiudet ja toimintaympäristö pyritään saamaan turvalliseksi. Tuntikuvaukset tehdään niin selkeiksi, että liikkuja löytää helposti itselleen sopivat tunnit.

1.3 Jäsenet

Alle 18 –vuotiaat	112
Naiset	116
Miehet	14
Yhteensä	242

1.4 Toiminnantarkastajat

Komulainen Susanna
Heikkinen Pirjo

1.5 Varatoiminnantarkastajat

Ahtonen Kari
Polvinen Teija



KUHMON KIVATTARET RY

TOIMINTAKERTOMUS 2020

88900 KUHMO

12.2.2021

1.6 Kokoukset

Vuosikokous	21.2.2020 Eskobar kokoustiloissa, 14 osallistujaa.
Hallituksen kokoukset	Hallitus kokoontui 13 kertaa 5.1., 17.1., 31.1., 8.3., 14. 3., 22.3., 15.4., 7.6., 20.7., 4.8., 16.8., 25.10., 29.11.
Muut kokoukset:	Ei olla osallistuttu

1.7 Vastuualueiden toiminta

Puheenjohtaja ja sihteeri

Puheenjohtaja suunnittelee hallituksen kokousten pääsisällöt ja toimii linkkinä liittoon päin tuoden sieltä esille ajankohtaiset asiat. Lisäksi hän kannustaa ja osallistuu seuran sisäiseen kehitystyöhön.

Sihteerin tehtäviin kuuluu kokouksen esityslistat, pöytäkirjat sekä hakemusten ja avustusten teko.

Varapuheenjohtaja

Varapuheenjohtaja toimii seuran edustajana ja yhteyshenkilönä kaupunkiin, muihin seuroihin ja yhdistyksiin päin. Hän myös osallistuu aktiivisesti seuran sisäiseen kehitystyöhön. Varapuheenjohtaja vetää kokouksen puheenjohtajan ollessa estynyt.

Rahastonhoitaja

Rahastonhoitaja vastaa seuran rahaliikenteestä ja laskujen maksamisesta nettiyhteyden kautta. Kirjanpidon hoitaa Kuhmon Laskentapalvelut Oy.

Ohjaajavastaava

Vastuuhenkilö vetää ohjaajapalaverit yhdessä puheenjohtajan kanssa ja toimii linkkinä ohjaajien ja hallituksen välillä sekä kerää ohjaajilta tiedot palkan laskemista varten.

Tiedotus- ja jäsenvastaava

Tiedotus- ja jäsenvastaava hoitaa jäsenrekisteriä ja päivittää nettisivuja. Markkinointia ja tiedotusta tehdään sähköisesti. Jäsenten sähköpostiosoitteet tallentuvat jäsenrekisteriohjelman kautta. Jäsenpostia lähetetään sähköpostitse tiedotuksen tarpeen mukaan.

Kivattarien nettisivujen etusivun ilmoitustaululle pyritään saamaan nopeasti ajankohtaiset asiat, esim. tuntien peruuntumiset. Myös Facebookissa ja Instagramissa on Kivattarilla oma ryhmä. Lehti-ilmoituksiin käytetään paikallislehti Kuhmolaista.



KUHMON KIVATTARET RY

TOIMINTAKERTOMUS 2020

88900 KUHMO

12.2.2021

1.8 Tilaisuudet

1.8.1. Seuran järjestämät tilaisuudet

	pvm	tilaisuus
1.	14.12.	Ohjaajapalaveri
	yhteensä	1 tilaisuus

1.8.2. Muiden järjestämiin tilaisuuksiin osallistuminen

	pvm	tilaisuus
1.	25.1.	Kainuun urheilugaala
2	16.3.	Voimisteluliiton järjestämä Talous -keskustelutilaisuus zoomin kautta
3.	17.3.	Talousinfo Zoomin kautta
4.	25.4.	Voimisteluliiton strategiatyöpaja zoomin kautta
5.	4.6.	Kainuun Liikunnan ja Voimisteluliiton jäsenseurojen puheenjohtajien tapaamiset etäyhteydellä
6.	30.9.	Kainuun Liikunnan ja Voimisteluliiton jäsenseurojen puheenjohtajien tapaamiset etäyhteydellä
7.	2.12.	Kainuun Liikunnan ja Voimisteluliiton jäsenseurojen puheenjohtajien tapaamiset etäyhteydellä
	yhteensä	7 tilaisuutta



KUHMON KIVATTARET RY
88900 KUHMO

TOIMINTAKERTOMUS 2020
12.2.2021

1.9 Ohjaajat ja ohjaajatoiminta

Vuonna 2020 keväällä oli 13 ohjaajaa ja syksyllä 13.

	Ohjaajan nimi	ryhmät	kevät 2020	syksy 2020
1.	Heikkinen Katja	Katja MOVE Kuntojumppa	x x	x
2.	Karppinen Ella	Liikuntaleikkikoulut	x	x
3.	Mäkeläinen Tarja	Liikuntaleikkikoulut	x	x
4.	Määttä Tytti	Liikuntaleikkikoulut		x
5.	Kyllönen Virva	Liikuntaleikkikoulut	x	x
6.	Määttä Sari	HIIT Kuntojumppa	x	x
8.	Piirainen Saana	Voimistelukoulu	x	
9.	Piirainen Tiia	Voimistelukoulu	x	
10.	Piirainen Tessa	Voimistelukoulu	x	x
11.	Kyllönen Johanna	Voimistelukoulu	x	x
12.	Kinnunen Päivi	Kuntojumppa Miesten kuntojumppa Kuntosali	x x x	
13.	Heikkinen Hertta	Nuorten tanssiryhmä	x	
14.	Heikkinen Elli	Nuorten tanssiryhmä	x	
15.	Ahtonen Raija	Miesten kuntojumppa		x
16.	Piirainen Kirsi	Miesten kuntojumppa		x
17.	Malinen Sirkku	Miesten kuntojumppa		x



KUHMON KIVATTARET RY

TOIMINTAKERTOMUS 2020

88900 KUHMO

12.2.2021

Seuran hallituksen ohjaajavastaava toimii linkkinä seuran hallituksen ja ohjaajien välillä. Ohjaajavastaava tiedustelee ennen syyskauden alkua ohjaajien toiveita koskien jumppien päiviä ja jumppa-aikoja. Saatujen toiveiden pohjalta kootaan kausiohjelmanrunko, jonka perusteella salivuoroja anotaan kaupungilta.

Seura järjestää yhdessä ohjaajavastaavan ja seuran puheenjohtajien kanssa ohjaajapalavereita, joita vuodessa on yhteensä kolme kappaletta.

Syksyllä jumppakauden alussa pidetään ohjaajapalaveri, jossa ohjaajille käydään läpi mm. seuran toimintaa, tulevan kauden ohjelmaa, saatuja salivuoroja ja allekirjoitetaan ohjaajasopimukset eli ns. työsopimus. Sopimuksessa määräytyy ohjaajapalkkio. Lisäksi palaverissa jaetaan jumppia varten tarvittavat listat ja tiedotetaan myös mahdollisista koulutuksista. Samoin sovitaan ohjaajien kesken, kuka voi tuurata ja ketä esim. sairastumistapauksissa.

Ohjaajat hakevat itse ennen syyskauden ensimmäistä jumppaa salien avaimet koululta tai kaupungintalolta ja kuittaavat nimikirjoituksellaan avaimen itselleen. Ohjaajat myös huolehtivat keväällä avaimen palauttamisesta takaisin. Seura tukee ohjaajia jumppilla käytettävän musiikin hankinnassa.

Jumpanohjaaja vastaa tunneillaan ovien aukaisemisesta olemalla ajoissa paikalla, huolehtii jumppaajille rastilistat esille ja jumpan päätteeksi huolehtii listat joko salilla olevaan seuran kaappiin tai kuljettaa niitä mukanaan. Ohjaaja huolehtii musiikkilaitteista ja ilmoittaa ohjaajavastaavalle, jos niissä tai jossakin muussa jumppaan liittyvässä asiassa on ongelmaa. Jumpan jälkeen ohjaaja huolehtii ovet lukkoon, mikäli salille ei ole jo tullut seuraava ohjaaja.

Syyskauden lopussa, joulukuussa ohjaajille järjestetään jälleen ohjaajapalaveri, jossa käydään läpi mennyttä kautta, kerätään kausiraportit ja tiedotetaan keväällä tapahtuvista asioista.

Kevätkauden lopussa, toukokuun alkupuolella pidetään jumppakauden viimeinen ohjaajapalaveri, jossa taas kerrotaan kuulumiset ryhmistä, kerätään raportit ja kysellään ohjaajilta ohjaamishalukkuus seuraavalle syksyille.

Ohjaajia kannustetaan hakeutumaan erilaisiin jumppakoulutuksiin, jotka seuran hallitus hyväksyy. Ohjaaja voi itse ehdottaa, millaiseen koulutukseen haluaisi osallistua. Seuran hallitus voi myös ehdottaa ohjaajille tiettyjä koulutuksia. Seura osallistuu koulutuksen kustannuksiin maksamalla koulutuksen, matkat ja mahdollisen yöpymisen. Hallitus päättää vuosikokouksessaan koulutusbudjetista.

Uusille, vasta ohjaajakoulutuksen saaneille ohjaajille järjestetään mahdollisuus harjoitella ohjausta pienemmässä jumpparyhmässä ennen ison ryhmän ohjaamisen aloittamista.

Ohjaajilta toivotaan ensiapukoulutuksen suorittamista, mikäli ei ole sitä jo suorittanut. Seura voi myös järjestää ohjaajilleen EA -koulutuksen.

Ohjaajat saavat ohjauspalkkionsa kaksi kertaa vuodessa syksyllä ja keväällä. Ohjaajapalkkio määräytyy ohjaajan ammatillisen koulutuksen, ohjaajakoulutuksen ja -kokemuksen perusteella. Syksyn ja kevään palavereissa ohjaajia muistetaan ja kiitetään ohjaustyöstä.



KUHMON KIVATTARET RY

TOIMINTAKERTOMUS 2020

88900 KUHMO

12.2.2021

2 RYHMÄTOIMINTA

Seuran ryhmätoiminta oli poikkeuksellista Covid 19 pandemian vuoksi. Toiminta keskeytyi keväällä kokenaan ja syksyllä osittain.

2.1 Ryhmätoimintojen kuvaukset

Lasten ryhmien kuvaukset:

Liikuntaleikkikoulu eli liikkari on toiminut ja jatkaa toimintaansa edelleen kahdella ryhmällä 3-4-vuotiaat ja 5-6-vuotiaat. Ryhmiä pyörittää neljä ohjaajaa. Liikuntaleikkikoulu on 3–6 -vuotiaiden lasten monipuolinen liikuntaohjelma. Toiminnan tavoitteena on lasten liikuntamahdollisuuksien lisääminen. Liikkarin vahvuutena on lasten liikunnallisen kehityksen pohjalta rakennetut suunnitelmalliset tuntiohjelmat kolmelle vuodelle ja koulutetut aikuiset ohjaajat. Liikkarin avulla ohjattu liikunta on tavoitteellista, monipuolista ja hauskaa. Toiminta tukee lasten liikunnan perustaitojen oppimista ennen lajitaitoja ja myös perheiden yhdessä liikkumista.

Voimistelukoulun ryhmissä lapset opettelevat liikkumisen perustaitoja leikkien ja oman taitotason mukaan. Voimistelukoulussa harjoitellaan erilaisia voimisteluliikkeitä ja kehitetään kehon hallintaa ja tasapainoa. Lisäksi harjoitellaan tanssillista jumppaa. Ryhmien ohjaajat ovat käyneet Voimisteluliiton voimistelukoulu -ohjaajakoulutuksen. Voimistelukoulun suosio jatkui kolmen ryhmän jatkaessa toimintaa, Voimistelukoulu 1 (alkeisryhmä 6-8 -vuotiaille), Voimistelukoulu 2 (7-9 -vuotiaille) ja Voimistelukoulu 3 (9-11 -vuotiaille). Ryhmät aloittivat harjoittelun tavoitteena osallistua Oulun Stara-tapahtumaan, mutta pandemia keskeytti toiminnan maaliskuussa ja ryhmät jäivät tauolle. Kesän aikana kaksi ohjaajaa muutti opiskelujen perässä pois, kaksi entistä jatkoi, joten syksyllä ryhmiä aloitti kaksi, joihin koottiin lähes kaikki osallistujat entisistä ryhmistä. Ryhmät ovat harjoitelleet tavoitteellisesti, vaikka mitään esiintymisiä ei ole ollut syksylläkään pandemian takia.

Nuorten ryhmä:

Nuorten tanssiryhmä on 4.-7. luokkalaisille tytöille suunnattu ryhmä. Tanssiryhmässä pelataan pelejä, harjoitellaan koreografioita, jumpataan ja venytellään. Ryhmä oli juuri osallistumassa valtakunnallisen SottiisiMoves-tapahtuman aluekarsintaan Kajaanissa 14.3., kun pandemiarajoitukset astuivat voimaan ja toiminta keskeytyi. Ohjaajissa tuli muutoksia paikkakunnalta muuton takia, eikä uusia ohjaajia saatu rekrytoitua. Syksyllä ryhmä ei enää alkanut.



KUHMON KIVATTARET RY

TOIMINTAKERTOMUS 2020

88900 KUHMO

12.2.2021

Aikuisten liikuntaryhmien kuvaukset:

Kuntojummat olivat maanantaisin ja keskiviikkoisin. Tunneilla oli hieman eri sisältö ja eri ohjaajat, näin tarjonta pysyi vaihtelevana. Pandemia keskeytti toiminnan maaliskuussa ja syksyllä päästiin aloittamaan rajoitusten takia hieman myöhemmin ja kausi myös loppui aiemmin. Miesten kuntojumppa oli kerran viikossa.

Heart & Fit ryhmä, HIIT, on tarkoitettu sekä naisille että miehille. Ryhmä jatkoi omalla noin kahdenkymmenen hengen vakioporukalla keskeytyen keväällä pandemiarajoituksiin. Syksyllä ryhmä ei enää jatkunut ohjaajapulan takia.

Katjan Move oli kerran viikossa. Move on tanssillinen hauskanpitotunti, sisältäen niin menevää musiikkia, tanssillisia liikkeitä kuin kuntoa kohottavia hyppyjä. Keväällä tunti keskeytyi pandemian takia, syksyllä ryhmä ei jatkunut.

Kuntosalilla kokoontui erillisellä maksulla oma suljettu ryhmä (20 henkilöä), johon osallistujat otettiin ilmoittautumisjärjestyksessä. Ohjaajan opastuksella tuntien tavoitteena on lihaskunnon kehittäminen kuntosalilaitteilla (kiertoarjoittelu). Ryhmä perustettiin jäsenistön toiveesta (seurakysely 2019). Toiminta ehti pyöriä alkuvuodesta, kunnes pandemia keskeytti toiminnan. Syksyllä ryhmä ei enää jatkunut kokenneiden kustannusten takia.

Aikuisten ryhmätoiminnoissa oli todella haastava vuosi pandemian takia. Toiminta keskeytyi todella äkillisesti ja aloittaminen syksyllä siirtyi muutamalla viikolla ja myös loppui suunniteltua aiemmin. Osallistujamäärät putosivat syksyllä alle puoleen normaalista ja epävarmuuden takia harrastemaksut mietittiin uusiksi ja myös maksujen palauttamiseen varauduttiin. Jumpille tulo ja pukuhuonetoiminnot vaativat järjestyjä ja suojautuminen ja turvaväleistä huolehtiminen oli jo loppuvuodesta rutiinitoimintaa. Jumppaajat ymmärsivät hienosti pandemian takia tulleet rajoitukset ja tiedotus muutoksista toimi tarvittaessa nopeasti. Maailmanlaajuisen pandemian vain jatkuessa varauduimme myös uudelleen toimintaan ja tuotimme jo loppuvuodesta valmiiksi nettijumppia.

2.2 Seurakysely

Kyselyä ei tehty vuonna 2020.



KUHMON KIVATTARET RY

TOIMINTAKERTOMUS 2020

88900 KUHMO

12.2.2021

2.4 Lyhytaikainen ryhmätoiminta, alle 3 kuukautta kestänyt

	ryhmien määrä ja koontumiskertaa/vko yhteensä/vuosi	kokoontumiskertoja yhteensä/vuosi	harrastajien määrä/krt	käyntikerrat/vuosi
AIKUISET (kesäjumppa)	1	6	13	78

3 KUNTOLIIKUNTATAPAHTUMAT

Ei ole ollut.

4 KOULUTUS

4.1 Seuran järjestämä koulutus

Ei ole ollut.

4.2 Muiden järjestämään koulutukseen osallistuminen

Ei ole ollut.



KUHMON KIVATTARET RY

88900 KUHMO

TOIMINTAKERTOMUS 2020

12.2.2021

5 ESIINTYMISET

Ei ole ollut

6 KILPAILUTOIMINTA

Ei ole ollut

7 VARAINHANKINTA

Ei ole ollut

8 KILTATOIMINTA

Killan toimintakertomus vuodelta 2020 on liitteenä.