

Toimintakertomus 2019

Yleistä	2
2. Seuratoimijat	2
2.1. Johtokunta	2
2.2. Päätoimiset työntekijät	3
2.3. Tuntiohjaajat ja valmentajat	3
2.4. Uskollisuuden Kilta	3
2.5. Joukkueenjohtajat	4
2.6. Opiskelijat	4
3. Toiminta	4
3.1. Lasten ja nuorten harrasteliikunta	4
3.2. Kilpatoiminta	5
3.3. Aikuisten kuntoliikunta	6
3.4. Tapahtumat	6
4. Koulutus	8
5. Viestintä ja markkinointi	8
6. Yhteistyö	9
7. Toimintaympäristö	9
7.1. Tilat	9
7.2. Välineet ja laitteet	10
8. Talous	10
9. Yhteenveto	11
LIITE 1, KOULUTUKSET	12
Liite 2 Aikuisliikunnan ohjaajat	14
Liite 3, Ryhmät ja ohjaajat	15
Liite 4 Uskollisuuden killan toimintakertomus vuodelta 2019	20
Liite 5, Esite kevät 2019	22
Liite 6, Esite Kesä 2019	24
Liite 7, Esite syksy 2019	25

1. Yleistä

”Yhdistyksen tarkoituksena on edistää jäsenistönsä keskuudessa liikuntaharrastusta siten, että mahdollisimman moni voisi harrastaa monipuolisesti liikuntaa ja voimistelua eri toiminta- ja tavoitetasoilla.”

Suomen Voimisteluliiton toimintaperiaatteita noudattaen seura pyrkii tuomaan monipuolista liikuntaa alueellamme tunnetuksi, arvostetuksi ja harrastetuksi.

Vuosi 2019 oli Palokan Ilon 40-vuotisjuhlavuosi. Nelikymppisyys näkyi suurina tapahtumina ja juhlanäytöksissä niin keväällä Synttäribileet-juhlassa kuin loppuvuoden Aikamatka-juhlanäytöksessä ja Stara-tapahtumassakin. Seuran historian suurin tapahtuma valtakunnallinen tanssin ja voimistelun Lumo-finaali järjestettiin Monitoimitalolla huhtikuussa.

Seura sai paljon positiivista näkyvyyttä isojen tapahtumien myötä ja huomiota saatiin myös Palokan kulttuuripäivillä kun LC Palokka julisti seuran vuoden palokkalaiseksi.

Jäsenmäärä kasvoi muutamalla 1097 jäseneen, joista alle 7-vuotiaita tyttöjä oli 188 ja poikia 70. 7-12-vuotiaita tyttöjä oli 296 ja poikia 21. 13-18-vuotiaita tyttöjä oli 69 ja poikia 4. Aikuisia, 19-64-vuotiaita naisia oli 350 ja miehiä 27. Yli 64-vuotiaita naisia puolestaan oli 67 ja miehiä 5.

Seura kuuluu jäsenenä Suomen Voimisteluliittoon, sekä Keski-Suomen liikunta ry:een.

Johtokunta kokoontui vuoden 2019 aikana 21 kertaa ja yhdistys kutsuttiin koolle sääntömääräisiin kevät- ja syyskokouksiin.

2. Seuratoimijat

2.1. Johtokunta

Johtokunta 2019 ja vastualueet

Kirsikka Honkonen puheenjohtaja

Piia Välimaa, varapj

Minna Kumpulainen, rahastonhoitaja, henkilöstövastaava

Minnamari Niinivirta, sihteeri

Kaisa Nieminen

Saila Hannonen

Hannele Anetjärvi-Villanen, varajäsen

4.12. alkaen

Pj. Minna Kumpulainen

Tuula Jormakka

Aurelia Leppänen

Maija Tanninen

Kaisa Nieminen

Pasi Hyyryläinen

2.2. Päätoimiset työntekijät

Seuratoiminnanjohtaja Mirva Martikainen vastasi aikuisliikunnasta, markkinoinnista, yhteistyöstä ja kerhotoiminnasta. Työaika sisälsi seuratoiminnan organisointia sekä ohjausta 37,5h/vko.

Seuratoiminnanjohtaja Marika Virtanen vastasi seuran taloudesta sekä lasten ja nuorten harrasteliikunnasta, että kilpa- ja valmennustoiminnasta. Työaika 37,5h/vko.

Rytmissen voimistelun päävalmentaja toimi Oona Mäkikalli. Työaika 37,5h/vko.

Seuratyöntekijä Annika Järvenpää aloitti marraskuussa päätoimisena. Annikan työaika koostuu aikuisten ja lasten harrastetuntien ohjaamisesta sekä kilparyhmien valmentamisesta. Lisäksi Annika avustaa harrasteliikunnan koordinoinnissa. Työaika 37,5h/vk

2.3. Tuntiohjaajat ja valmentajat

Seurassa toimi vuoden 2019 aikana päätoimisten lisäksi noin 40 tuntiohjaajaa/valmentajaa. Lisäksi Pelimiehistä ja supertemppuradalla toimi vapaaehtoisia vertaisohjaajia. Ohjaajista ja ryhmistä on koosteena erillisenä [Liite 3](#).

Aurelia Leppänen aloitti toimistolla tuntityöntekijä elokuussa. Työaika valmennustuntien lisäksi toimistolla 12h/vk. Työtehtävinä Marikan apuna laskujen ja palkkojen maksu, kirjanpito sekä jäsenrekisterin ylläpitäminen ja asiakaspalvelu.

2.4. Uskollisuuden Kiltta

Uskollisuuden Killan toiminta on ollut aktiivista ja mukana on vuonna 2019 ollut 20 kiltalaista. Säännöllisten kuukausittaisten tapaamisten lisäksi kiltalaiset ovat käyneet hiihtoretkellä, viettäneet teatteri-iltaa ja tehneet luontoretken Jääskelään. Jääskelän retkellä mukana oli eräopasopiskelija, joka näyttötyönään ohjasi retken kiltalaisille.

Edellisen vuoden tapaan myös 2019 on ollut aktiivisen yhteistyön vuosi ja Palokan Ilon Uskollisuuden kiltta on mm. järjestänyt kolmen killan kesäretken Laukaaseen. Seuran talkoissa kiltalaiset ovat olleet aktiivisesti mukana pitämässä kahviota, arpajaisia ja ruokailua. Juhlanäytöksessä ilahdutettiin juhlayleisöä tanssiesityksellä ja edustettiin hienosti seuran kokeneinta kärkeä. [Liitteenä 4](#) on killan oma toimintakertomus.

2.5. Joukkueenjohtajat

Kilpa- ja valmennusryhmien joukkueenjohtajan roolissa oli mukana lähemmäs 20 toimijaa. Joukkueenjohtajien välistä keskustelua ja seuran välittämää infoa jaettiin muutaman kerran kaudessa pidetyissä jojo-tapaamisissa, joita ohjasi Marika Virtanen.

Joukkueenjohtajat koordinoivat joukkueiden talkoisiin osallistumisia, voimistelumaton imurointia ja osallistuivat joukkueiden omien taloussuunnitelmien ylläpitämiseen ja joukkueen kulujen tiedottamiseen perheille.

2.6. Opiskelijat

Minnamari Niinivirta, Gradia, laskutus ja kirjanpito kevät 2019
Annika Järvenpää Kajaanin ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö, harjoittelu, leiritoiminta
Iina Storr, Metropolia AMK, fysioterapeuttiharjoittelija, syksy 2019
Emilia Voimala, Gradia, matkailun opiskelija, ohjaaminen, markkinointi 11.11.-20.12.

Harjoittelijat ovat toimineet mukana seuran arjessa ja opintoihin liittyvinä kokonaisuuksina on toteutettu mm. kuntotestestejä, ryhmien sekä leirin ohjausta, koulutusta ja markkinointia. Harjoittelijat ovat olleet isona apuna tapahtumien järjestämisessä. He ovat saaneet arvokasta kokemusta ja tuoneet seuran toimintaan uusia tuoreita näkökulmia.

3. Toiminta

3.1. Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Lasten ja nuorten harrasteryhmiä oli keväällä ja syksyllä 2019 25 kpl. [Liitteessä 3](#) on listaus viikottain kokoontuneista ryhmistä ja ohjaajista.

Uutena lajina saatiin seuraamme akrobatiavoimistelu, johon päästiin tutustumaan kesällä järjestetyillä kursseilla. Muuten toiminta jatkui pääosin edellisten vuosien mukaan monipuolisena ja aktiivisena.

Lapsilla oli mahdollisuus myös osallistua erilaisiin tapahtumiin ja näytöksiin. Ryhmiä esiintyi suurin joukoin mm. seuramme kevät- ja joulujuhlissa.

Perheliikuntaa oli tarjolla perhetempuilussa lauantaiamupäivisin. Ryhmä oli vertaisohjattu ja sinne oli oma sarjakortti, jolla pääsi myös Pelimiehiin. Perhetempuilussa kuului myös aikuisten kortteihin ja mukaan pääsi koko perhe.

Yhteistyössä Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelujen kanssa toteutettiin LiikuntaVeturin tunti Perhejumppa. Se järjestettiin Puuppolan koululla 7-12-vuotiaille nuorille oman aikuisen kanssa. Tunnit olivat maksuttomia ja sinne sai tulla ilman ilmoittautumista.

Myös LiikuntaLaturin tarjonnassa oli seuran järjestämä liikuntamahdollisuus. Aikuisliikunnan Zumba/Dance ja Voima keväällä ja BalLO syksyllä olivat avoimia kaikille 13-19-vuotiaille.

Keski-Palokan koulun kanssa yhteistyössä järjestettiin maksuttomia Lasten Liike-kerhoja. Keväällä tarjolla oli Dance Gym-kerhot 1.-2.- ja 3.-6.-luokkalaisille. Syksyllä Keski-Palokassa pidettiin ILO-Sporttikerho ja uutena Savulahdessa ILO Akro- ja sporttikerho. Niiden ilmoittautumiseen ja raportointiin käytettiin erityistä SuomiSport-nettisivustoa ja sovellusta.

Leiritoimintaa oli kesälomalla. Annika Järvenpää teki leiristä kyselyn, vastasi toteutuksesta ja teki kokonaisuudesta opinnäytetyön. ILO Kesäleirille osallistui 10 7-10-vuotiasta. Leiri toteutettiin neljänä päivänä koulujen kesäloman ensimmäisellä viikolla. Leirin kolmas päivä pidettiin Laajiksessa hyödyntäen seikkailupuistoa sekä frisbeerataa. Ruokailu toteutettiin Keski-Palokan koulun läheisessä Aatsipoppaa lounasravintolassa ja Laajispäivänä Laajiksen ruokalassa. Leirillä oli ohjaajana myös Kaisa Lehtonen, joka oli kesätöissä OP-tuella.

Palokan Ilolle myönnettiin Opetus ja kulttuuriministeriön seuratuokea, jonka tuella järjestettiin koulun kerhoja, kesätoimintaa sekä seuran sisäistä koulutusta ohjaajille ja valmentajille.

3.2. Kilpatoiminta

Vuoden 2019 kilpa- ja valmennustoiminta kasvoi syksyllä uudella lajilla, kun akrobatiavoimistelijat siirtyivät Jyväskylän voimistelijat -79 seurasta Palokan Iloon. Essi Latvala vastasi akrobatiavoimistelun päävalmentajana lajin käynnistämisestä seurassa yhdessä Marikan kanssa.

Rytminen voimistelu

Syksyllä rytmisen voimistelun merkkijärjestelmän myötä lähdettiin viemään lajia Palokan Ilossa oheislajiksi joukkuevoimistelun ohelle. Rytmistä voimistelua voidaan suositella päälajiksi seurassa sellaisille, jotka ovat motivoituneita harjoittelemaan lajin vaatiman treenimäärän ja joilla fyysiset ominaisuudet riittävät lajiin.

Tanssillinen voimistelu ja Showtanssi

Myös tanssillinen voimistelu ja showtanssi pyritään yhdistämään, niin että joukkueet voivat osallistua molempien lajien kilpailuihin oman valinnan mukaan. Harjoittelusta saadaan monipuolista ja kilpailuiden määrä kauden aikana lisääntyä. Erityisesti 8-10-vuotiaiden ikäluokka kasvoi lajissa vuoden aikana huomasti.

Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelussa oli mukana kaksi joukkuetta. Lajissa kilpailivat Caramella (8-10v.) ja Celia (14-16H) joukkueet. Celiat olivat mukana voimisteluliiton leirityksessä Leppävedellä/Vierumäellä. Syyskaudella Celiat osallistuivat ensimmäisenä Palokan Ilon joukkueena myös kahteen kilpasarjan kilpailuun.

3.3. Aikuisten kuntoliikunta

Palokan Ilo on tarjonnut ajan hengen mukaista, monipuolista ja laadukasta toimintaa viikoittain eri-ikäisille ja – kuntoisille aikuisille.

Yhteistyössä Gradian kanssa toteutettiin jummat Priimuksella niin, että sekä seuramme aikuisliikkujat, että Gradian henkilöstö pääsivät jumppaamaan samoille tunneille. Yhteistyön avulla saimme laajennettua jumppatarjontaa monipuolisemmaksi ja jaettua kustannuksia.

Yhteistyö mahdollisti myös kuntosaliharjoittelun Luhtisen palvelutalon tiloissa. Seura tarjosi liikuntatuokioita palvelutalon asiakkaille ja vastapalveluksena saimme oman salivuoron.

Jyväskylän kansalaisopiston kanssa jatkettiin yhteistä Lavis-ryhmää lauantai-iltapäivisin. Tunnille pääsivät mukaan molempien tahojen osallistujat ja ohjaaja- ja tilakulut jaettiin tasan. Opiston opettaja ohjasi puolet kerroista ja Ilon ohjaaja puolet. Itämaisen tanssin kurssi järjestettiin myös yhteisenä kansalaisopiston kanssa.

Jumppaa oli tarjolla vuoden jokaisella viikolla. Jumppakalenterit ovat [liitteissä 5, 6 ja 7](#). Lomakausina oli poikkeuskalenteri, jolloin tunteja pidettiin supistetusti ohjaajien ja käytössä olevien tilojen mukaan. Kaikista muutoksista ilmoitettiin ILO-kalenterissa nettisivuilla, aikuisliikunnan omassa Facebook-ryhmässä, sekä tekstiviestiryhmään kuuluville jäsenille.

Monipuolisen ryhmäliikuntatarjonnan ja kuntosaliharjoittelun lisäksi aikuisliikkujille on toteutettu myös erilaisia kursseja ja pienryhmätoimintaa, sekä henkilökohtaista ohjausta. Osa kursseista on saanut edelleen jatkoa kursseina tai ryhmäliikuntakalenterissa. Esimerkiksi miesten voima ja huolto on jatkunut omana tuntina normikalenterissa.

Toimintaan on päässyt kokeilemaan kesäkaudella 2019 käyttöä otetulla kokeilulipukeella. Lipuke osoittautui hyväksi tavaksi saada ihmisiä mukaan missä tahansa vaiheessa kautta. Myös Keski-Suomen liikunta ry:n ja Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluiden kanssa kehitetty Sporttikortti +55 antoi ihmisille mahdollisuuden matalaan kynnykseen ja kokeilemiseen maksutta.

3.4. Tapahtumat

Vuoden 2019 aikana toteutettiin paljon erilaisia, sekä isompia, että pienempiä tapahtumia.

Perinteisiä, vuosittain toistuvia tapahtumia ovat kauden alussa järjestettävät Syys- Kesä-, ja TalviStartit (3h), joissa on esitellän tulevan kauden tarjontaa. Lisäksi osallistuttiin paikallisiin

tapahtumiin yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Tapahtumissa markkinoitiin seuran toimintaa jakamalla esitteitä, ilmapalloja, ryhmien esiintymisillä ja liikunnallisilla pisteillä.

Kevätnäytös pidettiin teemalla Synttäribileet. Näytös pidettiin Huhtasuon koululla.

Keväällä 2019 Palokan Ilo sai kunnian toimia Valtakunnallisen Lumo-finaalin järjestäjänä. Iso tapahtumaviikonloppu keräsi upeasti medianäkyvyyttä sekä yhteistyökumppaneita. Lumo finaali järjestettiin Monitoimitalolla.

Syksyllä 2019 järjestettiin seuran 40-vuotis juhlanäytös teemalla Aikamatka. Näytöksen pääkoreografina toimi Noora Juutinen. Samana viikonloppuna järjestettiin myös Voimistelun Stara. Tapahtumaviikonloppu pidettiin Vaajakosken liikuntahallilla.

Vuoden 2019 tapahtumat:

- 6.1. Aikuisliikunnan TalviStartti
- 7.4. Kevätnäytös Synttäribileet
- 27.-28.4. Valtakunnallinen Lumo Finaali
- 4.5. Sporttipäivä (yhteistyössä Sporttipäiväkoti ym. seurat)
- 8.5. Jälkkärin kesänavaus Hippoksella
- 11.5. Aikuisliikunnan Kesästartti
- 25.5. Lapsiperheiden tapahtuma neuvolassa
- 16.-17.8. Koulujenaloitustapahtuma Forumilla
- 25.8. Ohjaajien Kick off!-kauden käynnistys Mankolassa
- 31.8. Hyppää mukaan!-tapahtuma Palokan Prismalla
- 1.9. Aikuisliikunnan Syysstartti Mankolassa
- 10.9. Palokan alueen koulujen urheilupäivä liikuntapuistossa
- 13.-14.9. Liikuntapääkaupunki Expo Paviljongissa
- 9.11. Palokan kulttuuripäivät, vuoden palokkalainen-tunnustus
- 29.11. Aikuisliikunnan pikkujoulut, hemmotteluilta
- 7.12. Joulunäytös, Aikamatka
- 8.12. Stara-tapahtuma

- 18.12. Seurajohdon ja ohjaajien illanvietto Kaijalassa
- 22.12. Koko perheen pikkujoulutemppuilut

4. Koulutus

Jokaisella seuramme ohjaajalla/valmentajalla on oltava riittävä pohjakoulutus. Koulutukset kirjautuvat jäsentiedon koulutusjärjestelmään ja seuramme ohjaajat ovat koulutautuneet vuonna 2019 [liitteenä 1](#) olevan taulukon mukaisesti.

Palokan Ilo valittiin mukaan Laatusuoritusvaiheeseen Voimisteluliiton tarjoamaan tutorintikoulutukseen. Tutor-tapaamisia järjestettiin Marita Haapasalon johdolla syksyllä neljä. Näissä käytiin läpi seuran valmentajien kanssa valmentamisen perusasioita, kuten valmentajan vuorovaikutustaitoja sekä lasten, että vanhempien kanssa sekä monipuolisia harjoitteita tunneille ja valmentajan työhyvinvointia.

Saimme myös fysioterapeuttiharjoittelijan syyskauden alkuun mukaan valmennusryhmien tunneille avuksi. Hän myös piti kaksi koulutusta valmentajille: turvallisesta valmentamisesta sekä voimistelijan tyypillisimmät vammat, niiden ennalta ehkäisy ja tunnistaminen ja hoito.

Lisäksi seuratoimijat osallistuivat lukuisiin Voimisteluliiton, Keslin ym. yhteistyökumppaneiden järjestämiin seminaareihin, seuratoimijoiden koulutuksiin, conventioneihin ja kehityspäiviin. Seuran sisäisiä koulutuksia järjestettiin sekä aikuisliikunnan, että lasten liikunnan ohjaajille ja valmentajille. Lisäksi kaikille ohjaajille pidettiin aina kauden alussa yhteinen perehdytys. Yhteisissä kauden aloitustapahtumissa, Kick offeissa käydään läpi seuran arvoja ja toimintatapoja. Nämä on koettu hyödyllisiksi yhteisöllisyyttä lisääviksi tapahtumiksi.

5. Viestintä ja markkinointi

Kevätkauden esitteessä ([Liite 5](#)) oli toisella puolella lasten liikunnan kuvia ja toisella puolella aikuisliikunnan asiaa. Esitteitä oli jaossa kaupoissa, kirjastossa, toimistolla ja jumpilla. Lisäksi aikuisliikunnan kalenteri oli Palokka-lehdessä joulukuun lopussa. Kesäksi painettiin aikuisliikunnan [kalenteri](#), jota myös jaettiin jumpilla ja kaupoilla.

Syyskauden esite ([Liite 7](#)) painettiin Palokka-lehdessä ja jaettiin lehden mukana erillisessä liitteessä. Lisäksi esitteitä oli ilmaisjakelupisteissä eri puolilla Palokkaa.

Kuvia otettiin markkinointikäyttöön kesällä Aki Rantalan studiossa sekä syksyllä koulun salissa Akin johdolla.

Facebook, Instagram ja Snapchat toimivat aktiivisina tiedotuksen ja markkinoinnin välineinä. Somekanavissa tehtiin maksettua markkinointia ja säännöllisin väliajoin lähetettiin sähköpostitse uutiskirje, uuden nimen mukaan ILO-uutiset, joissa kerrottiin seuran ajankohtaisia asioita.

Palokka-lehden palstalle kirjoitettiin juttuja aktiivisesti ja niissä avattiin seuratoiminnan arkea näkyväksi. Palsta oli myös hyvä tapa tiedottaa seuran toiminnasta. Seura näkyi useampaan otteeseen myös Keski-suomalaisen Meidän juttu-palstalla. Suur-Jyväskylän lehdessä mainostettiin seurojen yhteisessä harrasteosiossa aikuisten ja lasten liikunnan osalta.

6. Yhteistyö

Yhteistyötä tehtiin useiden eri tahojen kanssa aktiivisesti. Osa yhteistyöstä on jäsenetuja, osa liittyy toiminnan ja tapahtumien toteuttamiseen, markkinointiin jne. Yhteistyömuodoista sovittiin tapauskohtaisesti niin, että kaikki yhteistyökumppanit hyötyvät tasapuolisesti. Tavoitteena oli saada näkyvyyttä, lisätä kustannustehokkuutta ja tehostaa toimintoja. Esimerkiksi tunniti yhteistyössä Gradian kanssa toi molemmille lisäarvoa ja vaihtelua tarjontaan pienemmillä kustannuksilla. Jyväskylän kansalaisopiston kanssa toteutettiin yhteisenä kurssina itämaista tanssia ja Lavis-tunti pyöri kalenterissa lauantaisin. Luhtisen päiväkeskuksessa oli kuntosalivuoro sekä Shindo ja me puolestamme järjestimme tanssituokioita heidän asiakkailleen.

Sisaruseurojen kanssa yhteistyö on tiivistä ja aktiivista. Päätoimiset työntekijät ja seura-aktiivit Jyväskylän naisvoimistelijoista, Muuramen Sykkeestä, Illuusionista Vaajakoskelta ja Tikkakosken voimistelu- ja liikuntaseurasta tapasivat säännöllisesti ja yhteistyössä järjestettiin mm. Hyppää mukaan-tapahtuma syyskauden alussa. Tapahtumaa markkinoitiin yhteisellä Jyvässeudun voimisteluseurat-facebooksivulla. Yhdessä oltiin mukana myös Jyväskylän LiikuntaExpo-messuilla Finlandia-maratonin yhteydessä. Seuratyhteistyöstä saatiin myös paljon apua mm. kisojen ja isojen tapahtumien järjestämisessä.

Seuratoiminnanjohtajat osallistuivat aktiivisesti Keski-Suomen liikunnan järjestämiin toiminnanjohtajatapaamisiin.

7. Toimintaympäristö

7.1. Tilat

Toimintaa on järjestetty eri puolilla Palokkaa ja lähialueita. Lähiliikunta on ollut yksi markkinoinnin pääteemoja. Tilatilanne on ollut kohtuullisen hyvä, erityisesti vuoden loppupuolella kun käyttöön saatiin kaksi uutta salia. Syksyllä 2019 valmistui uusi Savulahden päiväkotikoulun liikuntasali ja Mankolan koululle valmistui uusi "pikkusali", jossa on myös painimatto.

Muina vanhoina tuttuina liikuntatiloina ovat olleet Keski-Palokan koulun liikuntahalli, Palokan liikuntahalli, Jokelan koulu, Mankolan koulun iso sali, Palokan yhtenäiskoulu, Haukkamäen päiväkotiki, Gradian sali Priimuksella ja Luhtisen päiväkeskuksen kuntosali.

Toimisto on Saarijärventielle Keski-Palokan koulun pihassa, vanhassa puukoulussa oleva toimistohotelli. Toimistolla pidetään mm. syys- ja kevätkokoukset, palaverit, hoidetaan asiakaspalvelua, koulutetaan ohjaajia jne. Myös Kiltalaiset kokoontuvat usein toimistolla.

7.2. Välineet ja laitteet

Välineitä ja laitteita on uusittu ja hankittu tarpeen mukaan. Mitään suurempia hankintoja, kuten voimistelumattoja ei tänä vuonna tehty.

Maton imurointiin tarvittavia imureita uusittiin ja KKI-tuella hankittiin aikuisliikunnan välineistöä, joogapalloja, painovanteita, kuminauhoja yms. Myös uusi uusi akulla toimiva kaiutin-mikrofonijärjestelmä hankittiin kesän puistojuoppia varten.

8. Talous

Vuoden 2019 tavoitteena pitää talous tasapainossa ja tapahtumatuotoilla laskea kilpa- ja valmennustoiminnan kausimaksuja. Talous saatiin pidettyä tasapainossa ja kausimaksut maltillisina. Pääosa tuloista koostuu jäsen- ja harrastemaksuista. Suurimpana kulueränä ovat henkilöstökulut.

Lasten ja nuorten liikuntaan, perheliikuntaan sekä seuran kehittämiseen saatiin opetusministeriön seuratukea 13000€ hankekaudelle 9/2019-12/2020. Jyväskylän kaupungilta saatiin toiminta-avustusta 1800€ toiminnan yleisiin kuluihin.

Lasten ja nuorten harrasteliikunnassa henkilöstökustannukset ovat myös suurin menoerä. Ryhmissä harrastajia saatiin mukaan parhaiten syyskaudelle. Tilakustannuksia ei junioritoiminnassa ollut. Koulu yhteistyön kehittämiseen saatiin starttirahaa Lasten liike-kerhojen perustamiseen 500€. Lisäksi saatiin Palokan Lionseilta 2000€ lahjoitus, joka suunnattiin harrastajille myönnettäviin stipendeihin kahden vuoden ajalle.

Kilpailu- ja valmennustoiminnalla on suurimmat varainhankinnan tuotot isojen kilpailujen ja aktiivisten talkoolaisten ansiosta. Myös henkilöstökulut ovat suurimmat muihin seuran toimialueisiin verrattuna suurien harjoitustuntimäärien takia. Tilakustannuksia ei junioritoiminnassa tapahtumia lukuunottamatta ole.

Aikuisliikunnassa kausimaksut kattavat kustannukset ja myös kurssien järjestäminen on kasvattanut tuloja. Kustannuksista suurimpia menoeriä ovat henkilöstö- ja tilakulut. Vuonna 2019 on aikuisliikunnan kuluihin saatu tukea KKI:lta Lähiliikunnan kehittämiseen 2000€.

Tilikausi 1.1.-31.12.2019 on ylijäämäinen 16.259,14 €. Toimialojen (LaNu, KiVa, AiLi) kesken tulos jakautuu lähes tasaisesti.

9. Yhteenveto

Seuran toiminta on vastannut pääpiirteissään vuodelle 2019 laadittua toimintasuunnitelmaa. Talous on pystytty tasapainottamaan ja toiminta on pystytty toteuttamaan laadukkaasti, ilman edellisten vuosien palkkatukia. Seurajohto, päätoimiset työntekijät, tuntiohjaajat, valmentajat, sekä ennätysellinen joukko seuran jäseniä ja talkoolaisia on saanut aikaan tuhansia tunteja liikuntaa, työtunteja ja hienoja tapahtumia.

Toimintaa on jatkuvasti pyritty kehittämään eteenpäin ajan haasteiden mukaisesti ja seuran historiaa kunnioittaen. Uutta nimeä kannetaan ylpeänä ja arvojemme ilon, laadun, yhteisöllisyyden ja helposti lähestyttävyyden mukaisesti.

LIITE 1, KOULUTUKSET

Aada	Sipilä	Lajitaidon peruskoulutus, tanssillinen voimistelu	12.10.2019 - 13.10.2019	Virpiniemen liikuntaopisto, Kiviniemi
Henriikka Eveliina	Neuvonen	Lajitaidon peruskoulutus, tanssillinen voimistelu	12.10.2019 - 13.10.2019	Virpiniemen liikuntaopisto, Kiviniemi
Mirva	Martikainen	Seurapäivä	28.9.2019	Tampere
Marika	Virtanen	Joukkuevoimistelun Tuomarikoulutus 3	28.9.2019 - 29.9.2019	Helsinki
Annika Maria Leena	Järvenpää	Freegym ohjaajakoulutus	14.9.2019	Tampere
Katariina Aurora	Harjunen	Voimisteluohjaajan startti	14.9.2019	Jyväskylä
Helmi Jenny Matilda	Rahikainen	Voimisteluohjaajan startti	14.9.2019	Jyväskylä
Minttu Anja Emilia	Ponto	Voimisteluohjaajan startti	14.9.2019	Jyväskylä
Peppiina Iisa Ilona	Laaksonen	Voimisteluohjaajan startti	14.9.2019	Jyväskylä
Mette Mea Matilda	Tarhanen	Voimisteluohjaajan startti	14.9.2019	Jyväskylä
Essi Vilhelmiina	Jokinen	Voimisteluohjaajan startti	14.9.2019	Jyväskylä
Maija	Tanninen	Lajitaidon peruskoulutus, rytminen voimistelu	24.8.2019 - 25.8.2019	Varalan Urheiluopisto, Tampere
Minnamari	Niinivirta	Rytmissen voimistelun tuomarikoulutus, taso III, Starttikurssi 1 (osa-alue D)	3.3.2019	Helsinki
Noora Emilia	Juutinen	Tanssillista voimistelua - uutta lumoa liikkeeseen	2.2.2019	Mikkeli
Maija	Tanninen	Rytmissen voimistelun tuomarikoulutus, taso II	1.2.2019 - 3.2.2019	Helsinki
Mirva	Martikainen	FasciaMethod-peruskoulutus	25.-26.7.	Pajulahti

		ProFitTraining Finland	2019	
Oona Kaarina	Mäkikalli	Kilpaseurojen Seurailta	15.1.2019	Tampere
Aada	Sipilä	Lajitaidon peruskoulutus, tanssillinen voimistelu	12.10.2019 - 13.10.2019	Virpiniemen liikuntaopisto, Kiviniemi
Minnamari	Niinivirta	Kilpaseurojen Seurailta	15.1.2019	Tampere
Marika	Virtanen	Kilpaseurojen Seurailta	15.1.2019	Tampere
Aurelia	Leppänen	Tanssillisen voimistelun tuomarikoulutus	12.1.2019	Jyväskylä
Elina	Kunnela	Koreografian perusteet	5.1.2019	Keuruu
Mirva	Martikainen	Järjestyksenvalvoja koulutus Keski-Suomen turvamiehet oy	4/2019	Jyväskylä
Minnamari	Niinivirta	Kilpaseurojen Seurailta	15.1.2019	Tampere
Marika	Virtanen	Kilpaseurojen Seurailta	15.1.2019	Tampere
Aurelia	Leppänen	Tanssillisen voimistelun tuomarikoulutus	12.1.2019	Jyväskylä
Elina	Kunnela	Koreografian perusteet	5.1.2019	Keuruu
Minnamari	Niinivirta	Kilpaseurojen Seurailta	15.1.2019	Tampere
Marika	Virtanen	Kilpaseurojen Seurailta	15.1.2019	Tampere
Mirva	Martikainen	Elämisen taitoja-koulutus Lions Request 4/2019	4/2019	Jyväskylä
Aurelia	Leppänen	Tanssillisen voimistelun tuomarikoulutus	12.1.2019	Jyväskylä
Elina	Kunnela	Koreografian perusteet	5.1.2019	Keuruu
Minnamari	Niinivirta	Kilpaseurojen Seurailta	15.1.2019	Tampere
Mirva	Martikainen	Ensiapu1-kertaus Suomen ensiapukoulutus oy	4/2019	Jyväskylä

Liite 2 Aikuisliikunnan ohjaajat

- Iida Laatikainen, Army, Core, Miesten voima ja huolto, Juoksukoulu (Kevät) Kahvakuula ja Tehostep (Kesä) Step ja pumpppi satunnaisesti (Syksy)
- Mirva Martikainen Aamuryhti ja Rauha, Lavis, Crosstraining, Rauha, (kevät, kesä ja syksy), Rantakunto, Pop up-puistojumppa, Stepmix , BaILO, (kesä) Ikiliike, Bailamama4Venus, Voimaa välineillä, FasciaMethod, Miesten voima ja huolto (syksy)
- Sami Manninen Pelimiehet (kevät, kesä ja syksy)
- Elina Tourunen, Asahi ja Shindo (Kevät, kesä ja syksy)
- Sirpa Sormunen Vire (kevät, kesä ja syksy) Salitreeni (kevät), BaILO, kahvakuula kiertävinä, Tanssimix, Hiit ja huoltamo, Ryhti ja rauha, Pop up-puistojumppa (kesä) Army ja Core (Syksy)
- Heidi Lehtonen Yinjooga-kurssi (kevät)
- Elina Finning, Kunto (kevät)
- Elina Kunnela Voguing-kurssi (kevät)
- Kati Viitala Dance ja Voima, BaILO Latino-kurssi (kevät)
- Nea Rantala Aikuisbaletin alkeet (kevät)
- Mari Korhonen, Zumba, Voima (Kevät)
- Henna Mäkiaho Hiit ja huoltamo (kevät, kesä) Pop up-puistojumppa satunnaisesti (kesä)
- Heidi Teppola, Perhejumppa (LiikuntaVeturi), Hathajooga-kurssi (kevät ja syksy)
- Eevi Reinikka Kahvakuula, Kahvakuulakurssi, Pop up-puistojumppa (kesä ja syksy)
- Annika Järvenpää Kahvakuula, Powerstep, Rantakunto kiertävinä (kesä) BaILO, Kunto, Rauh, Aamuryhti ja rauha, Dance, Hiit ja Huoltamo (syksy)
- Riikka Kankaanperä Powerstep kiertävänä (kevät, kesä ja syksy) Rantatreeni (Kesä)
- Essi Latvala kahvakuula (kesä), Aikuisten akrobatia-kurssi (syksy)
- Arja Kohvakka-Viinänen Footbic-kurssi ja Pilates-kurssi (Syksy)
- Oona Mäkikalli, Aikuisten rytminen voimistelu-kurssii (syksy)

Liite 3, Ryhmät ja ohjaajat

Kevät			
Akrobatiavoimistelu - kurssi 1 (6-9v.)	10.6. klo 18:30-20, ke 12.6. klo 17-18:3, to 13.6. klo 18-19:30	Keski-Palokka	Essi Latvala
Akrobatiavoimistelu - kurssi 2 (10-15v.)	ti 4.6. klo 16-18, Ke 5.6. 15:30-17:30, to 6.6. klo 18-20	ti ja Keski-Palokka, to Mankola	Essi Latvala
Ba'ILO Latino	Sunnuntaisin 20.1. / 3.2. / 17.2./ 3.3./ 17.3./ 7.4. / 14.4. klo 14.30-16 Mankolassa.	Mankolan koulu	Kati Viitala
Balettiryhmä (5-8v.) -	Sunnuntai klo 16:15-17:15	Jokelan koulun terapiasali	Nea Rantala
DanceGym 1 (5-6v) -	Tiistai klo 16:30-17:15	Haukkamäen päiväkot	Tilda Hytönen ja Taika Hytönen
DanceGym 2 (7-9v)	Keskiviikko klo 16:45-17:45	Jokelan koulu	Lemmetyinen Sanna ja Kempainen Nea
DanceGym 3 (10-15v)	Tiistai klo 18:45-19:45	Haukkamäen päiväkot	Nea Rantala
Freegym 6-8v	torstai klo 17-18	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Elina Finning
Freegym 9-12v. -	torstai klo 16-17	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Elina Finning ja Minnamari Niinivirta
Hathajooga	Sunnuntaisin 26.5.-16.6.2019	Mankolan koulu	Heidi Teppola
ILO VETO- hyvinvointivalmennus	12.2. ja sen jälkeen viikoilla 7, 8, 10, 12, 14, 16 ja 18.	Palokan Ilon toimisto ja liikuntasalit	Iida Laatikainen
Joukkuevoimistelu Caramella (09-11-synt.)	ks. ryhmän omat sivut		Iina Leppänen
Joukkuevoimistelu Celia (05-03-synt.)	Ks. joukkueen omat sivut		Maria Masalin
Mamajooga lapsen kanssa	maanantaisin klo 11-12 14.1.-15.4.2019	Palokan liikuntahalli	Heidi Teppola
Rytminen voimistelu - Team ILO (07-10-synt.)	tiedot valmentajalta		Oona Mäkikalli ja Maija Tanninen
Rytminen voimistelu 1 (6-8v.)	Tiistai klo 18:30-19:30	Jokelan koulu	Neea Pennanen ja Emma Hienola
Rytminen voimistelu 2 (9-12v.)	Maanantai klo 19-20	Keski-Palokan liikuntahalli	Maija Tanninen ja Kiia Räsänen
Rytminen voimistelu	maanantai 17-18	Keski-Palokka	Oona Mäkikalli ja Maija

esivalmennus (5-7-vuotiaat)			Tanninen
Rytminen voimistelu Idefia (03-07-synt.)	Tiistai klo 18:15-20:15, Perjantai 16:30-18:30, Sunnuntai 15-17	Ti Mankola, Pe+Su Keski-Palokka	Oona Mäkikalli, Bettina Broman ja Maija Tanninen
Rytminen voimistelu Idella (10-13-synt.)	tiedot valmentajalta		Bettina Broman
Rytminen voimistelu Ilona (11-13-synt)			Oona Mäkikalli ja Maija Tanninen
Rytminen voimistelu Iona (04-08-synt.)	Ks. ryhmän omat sivut		Oona Mäkikalli, Maija Tanninen ja Bettina Broman
Satutanssi 1 (3-4v.)	Tiistai klo 18-18:45	Haukkamäen päiväkoti	Koivisto Nelly ja Hytönen Taika
Satutanssi 2 (3-4v.) -	Sunnuntai klo 17:15-18	Jokelan koulu	Rantala Nea ja Hytönen Tilda
Satutanssi 3 (3-4v.) -	Tiistai klo 17:30-18:30	Jokelan koulu	Neea Pennanen ja Emma Hienola
Satuvoimistelu (3-5v.)			Neea Pennanen
Showtanssi 1 (5-6v)	Sunnuntai klo 15:30-16:30	Jokelan koulu	Nea Rantala ja Tilda Hytönen
Showtanssi 2 (7-9v) - kevät 2019	Maanantai klo 16-16:45	Jokelan koulu	Elina Kunnela
Showtanssiryhmä Pivot (11-15v.)	Maanantaisin klo 16:45-18:15, Tiistaisin klo 17:00-19:00	MA Jokelan koulu ja TI Mankola	Elina Kunnela ja Sonja Järvinen
Tanssillinen voimistelu - Fenella (11-09-synt.)	to 16-18, su 16:45-18:15	Jokelan koulu	Marika Virtanen ja Jenni Leskinen
Tanssillinen voimistelu Felice (15-17v.)	Lisätiedot ryhmän sivuilta		Noora Juutinen
Tanssillinen voimistelu Firella (06-09-synt.)	Lisätiedot ryhmän omilta sivuilta		Aurelia Leppänen
Tanssillisen voimistelu Felinda (aikuiset)	ti 19-20:30	Mankolan koulu	Noora Juutinen
Telinevoimistelu 1 (7-9v.) -	Sunnuntai klo 16:30-17:30	Keski-Palokan koulu	Milla Lumioja, Taika Hytönen, Roosa Huolman
Telinevoimistelu 2 (yli 10v.) -	Sunnuntai klo 15:30-16:30	Keski-Palokan koulu	Milla Lumioja, Taika Hytönen
Temppuilu 1 (5-6v.) -	Tiistai klo 17:15-18	Haukkamäen päiväkoti	Nelly Koivisto ja Taika Hytönen
Temppuilu 2 (5-6v.) -	Keskiviikko klo 17:45-18:45	Jokelan koulu	Sanna Lemmetyinen ja Nea Kempainen

Temppuilu 3 (5-6v.)	Torstai klo 16:30-17:30	Jokelan koulu	Mirva Martikainen ja Marianna Leppänen
Dance Gym (maksuton koulun kerho) 1.-2lk ja 3.-6.-lk.		Keski-Palokan koulu	Minnamari Niinivirta, apuohjaaja Mette Tarhanen (kevät)
Perhejumppa (maksuton LiikuntaVeturi)	Su 16-17	Puuppolan koulu	Heidi Teppola
Syksy			
Akrobatiavoimistelu - kurssi 1 (6-9v.)	VK 24: ma 10.6. klo 18:30-20, ke 12.6. klo 17-18:3, to 13.6. klo 18-19:30	Keski-Palokka	Essi Latvala
Akrobatiavoimistelu - kurssi 2 (10-15v.)	Vk 23: ti 4.6. klo 16-18, Ke 5.6. 15:30-17:30, to 6.6. klo 18-20	ti ja Keski-Palokka, to Mankola	Essi Latvala
Akroryhmä - kesä 2019 (kilpa/taito)			Essi Latvala
Ba'ILO Latino	Sunnuntaisin 20.1. / 3.2. / 17.2./ 3.3./ 17.3./ 7.4. / 14.4. klo 14.30-16 Mankolassa.	Mankolan koulu	Kati Viitala
Balettiryhmä (5-8v.)	Sunnuntai klo 16:15-17:15	Jokelan koulun terapisali	Nea Rantala
DanceGym 1 (5-6v)	Tiistai klo 16:30-17:15	Haukkamäen päiväkoti	Tilda Hytönen ja Taika Hytönen
DanceGym 2 (7-9v) - kevät 2019	Keskiviikko klo 16:45-17:45	Jokelan koulu	Lemmetyinen Sanna ja Kempainen Nea
DanceGym 3 (10-15v) -	Tiistai klo 18:45-19:45	Haukkamäen päiväkoti	Nea Rantala
Freegym 6-8v	torstai klo 17-18	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Elina Finning
Freegym 9-12v	torstai klo 16-17	Keski-Palokan koulun liikuntahalli	Elina Finning ja Minnamari Niinivirta
Hathajooga	Sunnuntaisin 26.5.-16.6.2019	Mankolan koulu	Heidi Teppola
ILO VETO-hyvinvointivalmennus	Ensimmäinen kerta 12.2. ja sen jälkeen viikoilla 7, 8, 10, 12, 14, 16 ja 18.	Palokan Ilon toimisto ja liikuntasalit	Iida Laatikainen
Joukkuevoimistelu Caramella (09-11-synt.)	ks. ryhmän omat sivut		Iina Leppänen
Joukkuevoimistelu Celia	Ks. joukkueen omat sivut		Maria Masalin

(05-03-synt.)			
Mamajooga lapsen kanssa	maanantaisin klo 11-12 14.1.-15.4.2019	Palokan liikuntahalli	Heidi Teppola
Rytminen voimistelu - Team ILO (07-10-synt.)	tiedot valmentajalta		Oona Mäkikalli ja Maija Tanninen
Rytminen voimistelu 1 (6-8v.)	Tiistai klo 18:30-19:30	Jokelan koulu	Neea Pennanen ja Emma Hienola
Rytminen voimistelu 2 (9-12v.)	Maanantai klo 19-20	Keski-Palokan liikuntahalli	Maija Tanninen ja Kiia Räsänen
Rytminen voimistelu esivalmennus (5-7-vuotiaat)	maanantai 17-18	Keski-Palokka	Oona Mäkikalli ja Maija Tanninen
Rytminen voimistelu Idefia (03-07-synt.)	Tiistai klo 18:15-20:15, Perjantai 16:30-18:30, Sunnuntai 15-17	Ti Mankola, Pe+Su Keski-Palokka	Oona Mäkikalli, Bettina Broman ja Maija Tanninen
Rytminen voimistelu Idella (10-13-synt.)	tiedot valmentajalta		Bettina Broman
Rytminen voimistelu Ilona (11-13-synt.) kevät 2019			Oona Mäkikalli ja Maija Tanninen
Rytminen voimistelu Iona (04-08-synt.)	Ks. ryhmän omat sivut		Oona Mäkikalli, Maija Tanninen ja Bettina Broman
Satutanssi 1 (3-4v.) - kevät 2019	Tiistai klo 18-18:45	Haukkamäen päiväkoti	Koivisto Nelly ja Hytönen Taika
Satutanssi 2 (3-4v.)	Sunnuntai klo 17:15-18	Jokelan koulu	Rantala Nea ja Hytönen Tilda
Satutanssi 3 (3-4v.)	Tiistai klo 17:30-18:30	Jokelan koulu	Neea Pennanen ja Emma Hienola
Satuvoimistelu (3-5v.)			Neea Pennanen
Showtanssi 1 (5-6v)	Sunnuntai klo 15:30-16:30	Jokelan koulu	Nea Rantala ja Tilda Hytönen
Showtanssi 2 (7-9v)	Maanantai klo 16-16:45	Jokelan koulu	Elina Kunnela
Showtanssiryhmä Pivot (11-15v.)	Maanantaisin klo 16:45-18:15, Tiistaisin klo 17:00-19:00	MA Jokelan koulu ja TI Mankola	Elina Kunnela ja Sonja Järvinen
Tanssillinen voimistelu - Fenella (11-09-synt.)	to 16-18, su 16:45-18:15	Jokelan koulu	Marika Virtanen ja Jenni Leskinen
Tanssillinen voimistelu Felice (15-17v.)	Lisätiedot ryhmän sivuilta		Noora Juutinen
Tanssillinen voimistelu Firella (06-09-synt.)	Lisätiedot ryhmän omilta sivuilta		Aurelia Leppänen
Tanssillisen voimistelu	ti 19-20:30	Mankolan koulu	Noora Juutinen

Felinda (aikuiset) kevät 2019			
Telinevoimistelu 1 (7-9v.)	Sunnuntai klo 16:30-17:30	Keski-Palokan koulu	Milla Lumioja, Taika Hytönen, Roosa Huolman
Telinevoimistelu 2 (yli 10v.)	Sunnuntai klo 15:30-16:30	Keski-Palokan koulu	Milla Lumioja, Taika Hytönen
Temppuilu 1 (5-6v.)	Tiistai klo 17:15-18	Haukkamäen päiväkot	Nelly Koivisto ja Taika Hytönen
Temppuilu 2 (5-6v.)	Keskiviikko klo 17:45-18:45	Jokelan koulu	Sanna Lemmetyinen ja Nea Kempainen
Temppuilu 3 (5-6v.)	Torstai klo 16:30-17:30	Jokelan koulu	Mirva Martikainen ja Marianna Leppänen
Voguing-kurssi	lauantaisin klo 15-16	Jokela	Elina Kunnela
Voimistelukoulu 1 (3-4v.)	Maanantai klo 16:45-17:30	Jokelan koulu	Kiia Räsänen ja Taika Hytönen
Voimistelukoulu 2 (5-6v.)	Maanantai klo 17:30-18:15	Jokelan koulu	Kiia Räsänen ja Taika Hytönen
Voimistelustartti (15-13-synt.)	Tiistai klo 18:15-19	Jokelan koulu	Elina Finning
Yinjooga-kurssi	maanantaisin 4.2.-8.4.2019 klo 19.30-20.30	Mankolan koulu	Heidi Lehtonen

Liite 4 Uskollisuuden killan toimintakertomus vuodelta 2019

Uskollisuuden killan toiminta on ollut vakiintunutta ja säännöllistä v. 2019. Säännölliset kuukausitapaamiset ovat olleet kuukausittain, kesäkuukausia lukuun ottamatta. Killan jäsenmäärä vuoden päättyessä 20 kiltalaista. Kuukausitapaamisiin ja erilaisiin tapahtumiin on osallistuttu aktiivisesti. Jäsenmaksun suuruus on ollut 10 €.

Keväällä vietimme ulkoilu-/ hiihtopäivää Kaijalassa, siihen osallistui 14 jäsentä.

Palokan Ilon kevätnäytöksen talkoissa oli mukana 8 kiltalaista.

Palokan Ilon järjestämässä Lumo-tapahtumassa, Monnarin talkoissa kahviossa oli töissä 6 kiltalaista.

Olimme luontoretkellä Jääskelässä 21.5.2019. Luonto-oppaana toimi Tiina Hautamäki. Mukana retkellä 16 kiltalaista.

Aktiivisesti on toimittu yhteistyössä naapurikiltojen kanssa, Jyväskylän ja Tikkakosken Naisvoimistelijat. Huhtikuussa oli yhteinen teatteritapahtuma Teatteri Eurooppa4, jossa esitys ”Suuri valelääkärikirja”, siihen osallistui Palokasta 17, Tikkakoskelta 14 ja Jyväskylästä 4 jäsentä.

Sydän-Suomen alueen Uskollisuuden kiltojen virkistyspäivä järjestettiin 18.5.2019 yhdessä kolmen killan kanssa Jyväskylän Yliopistolla, Palokan Ilostani oli mukana 14 jäsentä.

Olemme tutustuneet yhdessä kolmen killan kanssa naapurikuntiin kesäretkillä. Kesän retken järjestämisvastuussa oli nyt Palokan Ilon U-kilta. Retki suuntautui Laukaaseen 28.8.2019, tutustuimme Järvilinnaan ja siellä olleeseen taidenäyttelyyn, Tupaswillassa tutustuttiin kansanperinteeseen ja ruokailtiin, seuraavana oli Laukaan kirkko ja sen esittely. Tulomatkalla pysähdyimme vielä ihastelemaan Desing Alosen taidepuistoa. Mukana oli Ilo, 14, JNV 9 ja TiVoLi 7 kiltalaista.

Kisakallion Urheiluopiston kuntoviikolle osallistui Palokasta 5 kiltalaista.

Olemme osallistuneet aktiivisesti Ilon erilaisiin liikuntaryhmiin ja syksyllä päätettiin ottaa käytäntöön yhtenä päivänä viikossa ulkoilu-/ lenkkeilypäivä ja se on toteutunut hyvin. Keskiviikon lenkkeilyssä on ollut mukana 5-7 lenkkeilijää.

Järjestimme lokakuussa Pelimannitalolla tilaisuuden, johon saimme vieraaksemme Suomen Voimisteluliiton kiltatyöryhmän jäsenen Pirkko Vettenrannan. Teemana oli voimistelun voimaisen Kaarina Karin elämäntyö, josta Pirkko meille kertoi.

Joulukuussa vietettiin pikkujoulua teatterin merkeissä, Teatteri Eurooppa4, esitys Harmony Sisters, mukana oli 19 kiltalaista.

Syksyn aikana harjoittelimme liikuntaesitystä Palokan Ilon 40-v juhlanäytöstä varten Mirva Martikaisen ohjauksella. Harjoituksia oli tiiviisti ja alussa kokoonpano vähän vaihteli, mutta varsinaisessa esiintymisessä oli mukana 9 esiintyjää. Esiintymisen kokemus koettiin positiivisena.

Liite 5, Esite kevät 2019



ILO:n aikuisten kevät 7.1.2019 – 12.5.2019 Muutokset mahdollisia, katso kalenteri palokanilo.fi

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kehonhuolto	9.30-10.45 *Ryhti ja Rauha Liikuntahalli	15.30-16.30 *Asahi Luhtinen	11.15-12.15 *Ikiliike Palokan liikuntahalli	16.15-17.15 *Salitreeni Primus	11.00-12.00 *Vire Liikuntahalli	10.00-11.00 *Perhe- temppeilu Keski-Palokka	13.30-14.30 Itämainen tanssi 13.1.-3.2. Puuppola
Lihaskunto	16.30-17.30 Bailamama 4Venus* Primus	16.15-17.20 Lihaskestävyys Primus	17.15-18.15 Hiit Mankola	17.30-18.15 Lavis* Jokela	15.00-18.00 *Kuntosali Luhtinen	16.00-17.00 Lavis* Jokela	14.30-15.30 Aikuis- baletti Jokela
Tehotreeni	18.00-18.45 Army Mankola	17.00-18.00 Kunto Palokan koulu	19.00-20.00 ZumbaMix Keski-Palokka	18.15-19.00 Syke/Cross- training (mm. kuulalla) Jokela	17.00-18.00 Shindo Luhtinen	17.30-18.00 TehoStep Liikuntahalli	17.30-18.15 Zumba/ Dance Keski-Palokka
Tanssitreeni	18.45-19.30 Core Mankola	ILO	20.00-21.00 Pelimiehet Keski-Palokka	19.00-19.30 Rauha Jokela		18.00-18.45 Pumppi Liikuntahalli	18.15-19.00 Voima Keski-Palokka
	19.30-20.30 Miesten voima- huolto! Mankola	BAILAMAMA SQUEEZES WOMEN INTO SHAPE	Lavis -lavastanssijumppa	ZUMBA			

Ilmoittaudu mukaan!

Rajattomalla kortilla (115/130€) jumppaat niin paljon kuin jaksat ilman erillisiä paikkavaroituksia.

Tähtitunneille*
ikiliikekortilla (65€).
Sarjakortit voimassa vuoden.

PALOKANILO.FI
045-6396553





TANSSILLINEN VOIMISTELU



RYTMINEN VOIMISTELU

ALOITA UUSI HARRASTUS

TULE MUKAAN

ILON KILPA- JA VALMENNUSRYHMIIN



JOUKKUEVOIMISTELU



SHOWTANSSI

ILO

PALOKANILO.FI



Pysy kesä kunnossa!

12.5.-2.9.2019

Maanantai

Ryhti ja rauha 10-11.15
Toukokuu: Palokan LH,
Kesäkuusta K-P

Rantakunto 18-19

(Palokan liikuntapuiston/
Priimuksen ranta)

Tiistai

Toukokuu:
Hiit ja Huoltamo 17-18
Palokan koulu
Kesäkuusta:
Lavis/TanssiMix 17.30-18
Hiit 18-18.30
Huoltamo 18.30-19
Mankola

Keskiviikko

Asahi 11-12
Toukokuu LH, Kesäkuusta K-P
Powerstep 17.45-18.45 LH
Pelimiehet 20-21 K-P

Torstai

Kahvakuula 18-19 K-P Piha

Perjantai

Kuntosali 15-18
Shindo 17-18 Luhtinen
(Ei heinäkuussa)

Lauantai

Perhetempuulu 10-11 K-P
(Ei heinäkuussa)

Sunnuntai

BallO 17.30-18.30 Mankola

**Koko kesä
liikkeellä
75/65€**

RAJATON KORTTI
JÄSENMAKSU-19 15€

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

*Ilon
Kesä 19*

**Kesällä
tulossa myös
Jooga-kurssi,
juoksukoulu ja
akrokurssi.**

MUUTOKSET MAHDOLLISIA.
KATSO NETTISIVUJEN KALENTERI JA
KOEILE MAKSUTTA!

palokanilo.fi

Nimi.....
Sähköposti/ ja puh.....
Haluan saada lisätietoja toiminnasta.
Jätä tämä osa ohjaajalle ensimmäisellä kerralla,
kilttos!

**KOKEILE
MAKSUTTA!**

Tällä lipukkeella voit käydä viidellä Palokan Ilon
jumppakalenterin eri tunnilla viikon aikana.
Tunnille ei tarvitse erikseen varata paikkaa.
Yksi lipuke/henkilö/kausi.

Innostu, liiku, onnistu!
Katso tunnint ja ilmoittaudu
palokanilo.fi

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.



Palokan **ILO**-uutiset

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry

Uutiskirje Syksy 2019

**Ilmoittautuminen
käynnissä,
hyppää mukaan!**

*Harrasta,
kilpaile tai kuntoile,
kivaa koko perheelle*

**Lähliikuntaa eri puolilla
Palokkaa, aina Taulumäeltä
Puuppolaan**

**40-vuotisjuhlavuosi täynnä liikettä!
Innostu, liiku, onnistu!**

PALOKKANILON

Lasten ja nuorten harrasteryhmät

Löydä hauskin harrastus!

Telinevoimistelu

- **Perhetemppuilu (koko perhe)**
La 10-11 Keski-Palokka
- **NinjaGym 1 (3-4v.)**
Su 11-11:45 Jokela
- **NinjaGym 2 (5-6v.)**
Su 11:45-12:45 Jokela
- **FreeGym 1 (7-9v.)**
To 18:30-19:30 Keski-Palokka
- **FreeGym 2 (yli 10v.)**
To 19:30-20:30 Keski-Palokka
- **Telinevoimistelu 1 (7-9v.)**
To 17:30-18:30 Keski-Palokka
- **Telinevoimistelu 2 (yli 10v.)**
To 16:30-17:30 Keski-Palokka



Rytminen voimistelu

- **RV 1 (7-9v.)**
Ma 18:15-19:15 Haukkamäki
- **RV 2 (9-12v.)**
Ma 19-20 Keski-Palokka

"Minä aion opetella
NinjaGymissä tosi
siistejä temppuja!"



Aloitus jo
elokuussa
**ILMOITTAUDU
NYT!**

VOIMISTELUN/ TANSSIN ALKEET

Ariela 3-4v.
Ma 16:45-17:30 Haukkamäki

Anastasia 5-6v.
Ma 18-19 Keski-Palokka
Su 17-18 Jokela



"Tanssitunneilla parasta on hyvä musiikki, siisteimmät muuvit, kaverit ja innostava ohjaaja!"



Tanssi

- **Satutanssi 1 (3-4v.)**
Ma 17:30-18:15 Haukkamäki
- **Satutanssi 2 (3-4v.)**
Ke 17-17:45 Jokela
- **Baletti 1 (5-6v.)**
Ke 17:30-18:30 Haukkamäki
- **Baletti 2 (7-9v.)**
Ke 16:30-17:30 Haukkamäki
- **Showtanssi 1 (5-6v.)**
Ke 17:45-18:30 Jokela
- **Showtanssi 2 (7-9v.)**
Ke 16:15-17:16 Mankola
- **Showtanssi 3 (yli 10v.)**
Ke 18:30-19:30 Haukkamäki
- **Katutanssi (yli 9v.)**
Ke 17:15-18:15 Mankola

Akrobatiavoimistelu

- **Perheakro**
1-4-v. vanhempien kanssa
Pe 18:30-19:30 Savulahti
- **Akro 1 (6-9v.)**
Su 11-12 Keski-Palokka
- **Akro 2 (yli 10v.)**
Su klo 16-17 Keski-Palokka



Ryhmät alk.
89€/kausi
(jäsenmaksu 2019 15€).

Ilmoittaudu ja kokeile
maksutta kaksi
kerta!

Ilmoittaudu ryhmiin: palokanilo.fi

Kilpa- ja valmennustoiminta

Löydä oma lajisi!

Tanssillinen voimistelu ja tanssi

Valmennusryhmissä
harjoittelet
tavoitteellisesti
kohti esiintymisiä/
kilpailuja.

Naisvoimisteluun
pohjautuvaa
kauniin virtaavaa
voimistelua ja tanssia
hyvän
musiikin tahtiin.

Ryhmiä löytyy aina 3-vuotiaista
senioriksi asti! Kevyesti
harrastaen treenejä
1-3 kertaa viikossa.



"Niin siistiä päästä
korkeelle! Tää on
jännittävä, ja yhdessä
kavereiden kans tosi
kivaa!"



Akrobatiavoimistelu

UUSI LAJI!
Tule mukaan harraste- tai
valmennusryhmään.

Temput ja nostot
kuuluvat tähän lajiin
ja se tekee
lajista todella näyttävän!

Rytminen voimistelu

Haluat oppia upeita temppuja narulla, palolla, nauhalla, vanteella ja keiloilla?

Välinetemppeja,
akrobatiaa,
spagaateja,
tasapainoja...

"Minusta on tosi
kivaa treenata
uusia juttuja,
päästä kilpailemaan
ja esiintymään.
Treenaan noin viisi
kertaa viikossa."



Mukaan
valmennusryhmiimme
pääset kokeilutreenin
kautta!
Ole yhteydessä
marika@palokanilo.fi



Joukkuevoimistelu

Löydä itsellesi sopiva joukkue.
Harrasta ja kilpaile!



Voimistele
yhdessä parhaiden
ystäviesi kanssa.
Onnistu ILOlla!

palokanilo.fi/valmennusryhmat

Aikuisten liikunta

Innostu, liiku, onnistu!

Aikuisten kurssit:

- **Pilates 1 ja 2 - keskivartalon hallintaa**
Ma 19:00-20:00 Mankola, hinta 49€
Kuuden viikon kurssi 2.9.-7.10. ja Pilates 2 21.10.-25.11.
- **Akrobatia - uusia taitoja ja huimia temppuja**
Ti 19.45-21.00 Savulahti
3.9.-22.10.2019, hinta 89€
- **Footbic-jalkaterän kuntoutus**
To 18.30-19.30 Priimus, hinta 39€ +
materiaalipaketti kotiharjoitteluun 30€ 
Ryhmä I: 12.9., 19.9. ja 26.9.
Ryhmä II (vaivasenluu): 24.10., 31.10. ja 7.11.
- **Mamajooga - lempeää liikettä äidille ja pikkuiselle (n.3-18kk)**
Su 15.00-16.00 Puuppola, hinta 98€, 8.9.-8.12.
- **Rytminen voimistelu -kokeile jotain uutta**
Su 17.00-18.00 Jokela, hinta 89€ , 18.8. 25.8. 1.9. 8.9.
15.9. 22.9. 29.9. 6.10. 13.10. 3.11. 8.12.
- **ILO VETO - hyvinvointivalmennus**
To 18.30-20.00 Jokelassa, hinta 120€ 5.9., 12.9., 26.9.,
10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 28.11.

Kursseilla on rajattu paikkamäärä ja erillinen ilmoittautuminen. Rajattomalla kortilla kurseista aina -30%. Vuoden 2019 jäsenmaksu 15€.



"Hei miehillekin on ihan oma tunti maanantai-iltaisina! Myös muilla tunteilla kannattaa käydä. Esim. aina kun käyn Ryhti ja rauha-tunnilla, tulee tosi hyvä olo!"

Katso kalenteri ja hanki jumppakorttisi: palokanilo.fi

Rajattomalla kortilla (115€/130€) jumppaat niin paljon kuin jaksat aina loppiaiseen asti.

Sarjakortit voimassa vuoden 10 krt 70€, 15 krt 99€

Ikiliike-kortilla (65€) *tähtitunneille.



Helppo tulla ilman erillisiä paikkavaroituksia! Kokeile maksutta oheisella lipukkeella.

Lisätiedot:
Mirva Martikainen
mirva@palokanilo.fi,
045-6396553



"Me käydään äidin kanssa joskus yhdessä, On hyvä, että molemmille löytyy sopivia tunteja. Minä tykkään eniten lihaskuntotunneista ja äiti tanssista."

Ryhmäliikunta

Ilon Syksy 1.9.2019-5.1.2020 Katso palokanilo.fi (muutokset mahdollisia)							
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kehonhuolto	11.00-12.00 *Ryhti ja Rauha Liikuntahalli	15.00-16.00 *Ikiliike Liikuntahalli	18.00-19.00 *Pop up puisto-jumppa Vaihtuva puisto	16.15-17.10 *Voimaa välineillä Priimus	11.00-12.00 *Vire Palokan liikuntahalli	10.00-11.00 *Perhe-temppuilu Keski-Palokka	14.00-15.00 Kahva-kuula Palokan Liikuntahallin piha
Lihaskunto	16.15-17.15 Salitreeni Priimus	16.15-17.15 Tehotreeni Priimus	19.00-19.30 Dance Keski-Palokka	17.20-18.20 Fascia-Method® Priimus	15.00-18.00 Kuntosali Luhtinen	16.00-17.00 Lavis® Jokela	17.00-18.00 *Asahi® Keski-Palokka
Tehotreeni	18.00-19.00 Bailamama 4Venus® kaikille naisille Mankola	16.45-17.30 Kunto Palokan koulu	19.30-20.00 Hiit Keski-Palokka	18.00-18.30 Tanssimix Jokela	17.00-18.00 Shindo Luhtinen	17.30-18.15 Step Palokan liikuntahalli	18.00-19.00 Ballo Keski-Palokka
Tanssitreeni	19.00-20.00 Miesten voima ja huolto Mankola	17.30-18.00 Rauha Palokan koulu	20.00-20.30 Huoltamo Keski-Palokka	18.30-19.30 Cross-training Jokela	 VOIMISTELU	18.15-19.00 Pumppi Palokan liikuntahalli	15.00-16.00 Mama-jooga Puuppola
Kurssi, erill.ilm.	19.00-20.00 Pilates Mankola	19.45-21.00 Akrobatia Savulampi	20.30-21.30 Pelimiehet Keski-Palokka	18.30-19.30 Footbic® Priimus	 voimistelu ja liikunta ry.		17.00-18.00 Rytminen voimistelu aikuksille Jokela

BAILAMAMA
SQUEEZES WOMEN INTO SHAPE

asahi
HEALTH
SHINDO

FASCIA
METHOD

Lavis

footbic

Nimi: _____

Sähköposti ja puh. _____

Haluan saada lisätietoja toiminnasta.


Jätä tämä osa ohjaajalle ensimmäisellä kerralla, kiitos!

Kokeile maksuttai!

Tällä lipukkeella voit käydä viidellä Palokan Ilon jumppakalenterin eri tunneilla vilkkon aikana. Tunneille ei tarvitse erikseen varata paikkaa. Yksi lipuke/henkilö/kausi.

Ilmoistu, liiku, onnistu!
Katso tunninit ja ilmoittaudu palokanilo.fi

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.



Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ilon juhluvuoosi 2019

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry on 1979 Palokan Naisvoimistelijat -niemellä perustettu voimistelu- ja liikuntaseura, jonka tarjoituksena on liikuttaa ihmisiä monipuolisesti.

40 vuoden aikana seura on kasvanut noin 1100 jäsenen liikuttajaksi. Lapsijäseniä on reilu puolet ja loput aikuisia. Mukana on niin tyttöjä ja poikia kuin naisia ja miehiäkin. Palokan Ilo on siis koko perheen harrastusseura, josta löytyy sopiva juttu jokaiselle erikseen tai koko perheen voimin yhdessä. Toimimme pääosin Palokan alueella aina Taulumäeltä Puuppolaan.

Arvomme ilo, laatu ja osallisuus muistuttavat meitä seuratoimijoita tavoittelemaan toimintaa, joka on hyvin suunniteltua ja hauskaa yhdessä.

Seurassa toimii vapaaehtoinen johtokunta, 4 päätoimista työntekijää, yli 40 palkattua tuntiohjaajaa, yli sata vapaaehtoista toimijaa talkoissa, joukkueenjohtajina, ohjaajina sekä aktiivisen Uskollisuuden Killan toiminnassa.

Viikottaista tuntitarjontaa on noin 120 tuntia ja sen lisäksi järjestämme erilaisia tapahtumia, voimistelukilpailuja, kursseja, leirejä, iltapäivä- ja välituntitoimintaa jne. Teemme myös aktiivisesti yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa.

Tänä vuonna on jo järjestetty mm. valtakunnallinen Lumo-finaali yhteistyössä Voimisteluliiton kanssa. 40-vuotisjuhluvuoosi kunniaksi järjestetään joulukuussa juhlanäytös nimeltä aikamatka, jossa tarkastellaan kuluneita vuosikymmeniä.

Toivotan kaikki sydämellisesti mukaan seuramme toimintaan ja kiitämme kaikkia jo mukana olevia! Ottakaa rohkeasti yhteyttä ja hypätkää mukaan hyvään seuraan.

Iloisin terveisin Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:n seurajohdon puolesta
Mirva Martikainen, seuratoiminnanjohtaja

Innostu, liiku, onnistu!

Jäsenmäärä
1100 henk.

Arvot:
Ilo, laatu ja
osallisuus

Palokanilo.fi

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry
Saarijärventie 58
(Keski-Palokan vanha puukoulu)
40270 Palokka

Liikettä 120
tuntia
viikossa

4 päätoimista
yli 40 osa-
aikaista
työntekijää

10
jumppa-
paikkaa