

# 2023 TOIMINTA KERTOMUS

Kiimingin Urheilijat ry

**HIIHTO  
LENTOPALLO  
PESÄPALLO  
SUUNNISTUS  
TERVEYSLIIKUNTA  
VOIMANNOSTO  
YLEISURHEILU**



# 1.YLEISTÄ

Toimintavuosi 1.1.- 31.12.2023 oli voimistelu- ja urheiluseura Kiimingin Urheilijat ry:n 85. kausi. Kimmokkeen toiminta vilkastui vuoden 2023 aikana tuntuvasti. Kävijämäärät lisääntyivät sekä kuntosalilla että ryhmäliikunnassa. Lasten kerhoissa osallistujien määrä oli edellisvuosien tapaan hyvällä tasolla syyskaudella. Seurassa toimivat urheilumuodot ovat hiihto, lentopallo, terveysliikunta, pesäpallo, suunnistus, voimailu ja yleisurheilu.

Hiihtojaoston toiminta painottui harrastus- ja seurakilpailutoiminnan tarjoamiseen lapsille ja nuorille.

Terveysliikuntajaosto järjesti monipuolista ryhmäliikuntaa läpi vuoden. Toukokuussa 2023 järjestettiin kevätinäytös, jossa lasten voimisteluryhmät esiintyivät. Tapahtuma oli suosittu ja mukavan rento yhteisöllinen tilaisuus.

Pesäpallojaoston toimintaan sisältyi harrastejoukkueen toimintaa talvikaudella koulun liikuntasalissa ja kesällä pesäpallokentällä.

Lentopallojaostossa harjoitteli ja pelasi sarjaa naisten joukkue. Yli 12 -vuotiaiden lentiskerho toimi kevät- ja syyskaudella.

Suunnistusjaosto mahdollisti jäsenistölle harrastus- ja kilpailutoiminnan. Jaosto järjesti kolmet Oulu-rastit.

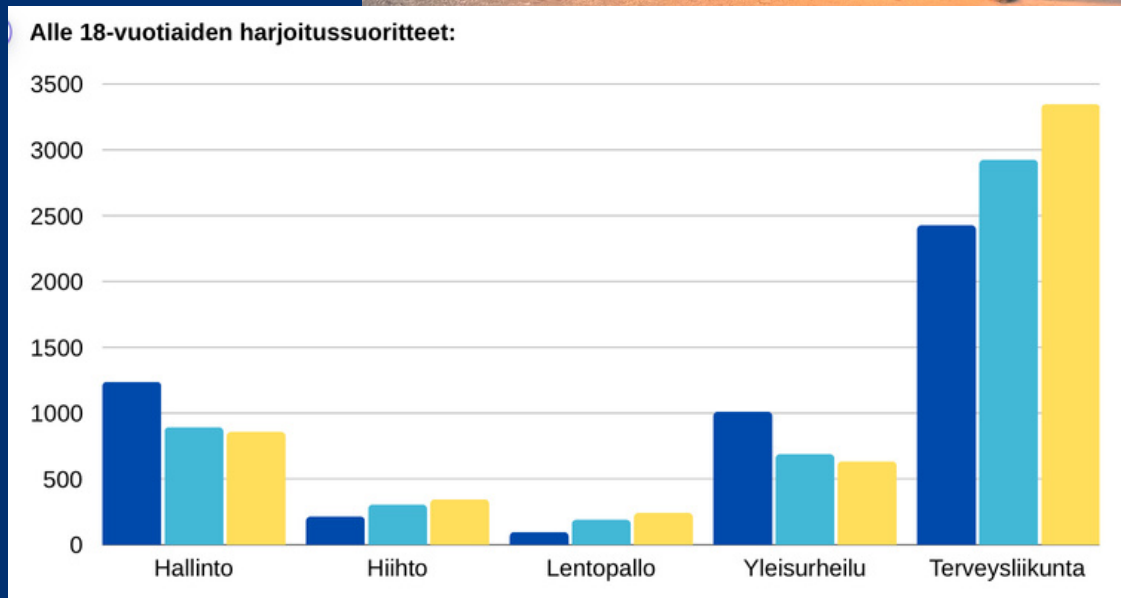
Yleisurheilujaosto mahdollisti harrastus- ja kilpailutoiminnan juniori-ikäisistä lapsista aikuisurheilijoihin. Omatoimisen harjoittelun yleisurheiluvuoroja pidettiin kesällä Ponnonmäen kentällä. Seurakisoja järjestettiin kahdet. Kesäkuussa järjestettiin kaksi viikon mittaista sporttileiriä Kiiminkipuiston kentällä yhteistyössä Kiimingin Kiekko-Poikien kanssa. Jalkapallokerhoa oli kesäkuussa Ponnonmäen kentällä.

Perinteinen 8-sivuinen KiimU-sanomat ilmestyi elokuun alussa. Lehti jaettiin kiiminkiläisiin kotitalouksiin ja lehdessä esiteltiin seuran toimintaa. KiimU oli mukana Kiiminki-päivillä. KiimUlla oli oma esittelytelta, jossa voimailukisa ja lasten temppurata. Lisäksi seura oli mukana kiiminkiläisten yhdistysten yhteisessä tapahtumassa, Kiiminki-reissussa. Elokuun 27.päivä järjestettiin Kiiminki-maraton juoksutapahtuma yhteistyössä Kiimingin Riennon kanssa. Tapahtumaan osallistui 230 juoksijaa. Kimmokkeen jouluvalot sytytettiin 19.11.2023. KiimU järjesti uudenvuodenaaton tapahtuman, jonka ohjelmanä oli tulishow-esitys, mäenlaskua ja vapaata seurustelua. Kovasta pakkaskelistä huolimatta tapahtuma keräsi noin 300 osallistujaa. Esityksen kustannukset katettiin KiimUlle myönnetyllä alueellisella toimintarahalla ja buffettimyynnillä. Kiiminki-Seura osallistui myös kustannuksiin 173 eurolla.



Seura työllisti Oulun kaupungin kesätyösetelillä 16 nuorta ja PoPLin (OKM) työllistämistuella tuella 2 nuorta. Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2023 lopussa 645. Alle 18-vuotiaita nuoria on ollut ohjatussa toiminnassa aktiivisesti mukana yhteensä noin 260. Kiimingin Urheilijat ry:n toiminnanjohtajana työskenteli Päivi Mikkonen. Kuntosalivalvojana ja siistijänä on toiminut Raija Väänänen 31.8.2023 saakka ja hänen palkkaukseensa on saatu palkkatukea 30 prosenttia. 16.1.2023 kuntosalivalvojana ja siistijänä aloitti Olga Ruokolainen ja hänen palkkaukseensa on saatu palkkatukea lähes 100%. Kiimingin Urheilijat ry sai Oulun kaupungilta toiminta-avustusta 3660 euroa. Jäsenmaksut olivat kertomusvuonna seuraavat: 18-vuotta täyttäneet 27 euroa, alle 18-vuotiaat 22 euroa, perhejäsenmaksu 47 euroa, ainaisjäsenmaksu 150 euroa, kannatusjäsenmaksu 150 euroa.

Seuran kirjanpitoa hoiti kertomusvuonna toiminnanjohtaja ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n talousosasto. Toiminnantarkastajanana kertomusvuonna oli Aila Orabi ja varatoiminnantarkastajana Paula Hellén-Toivanen. Seuran toimitalo, Kimmoke, oli vakuutettu laajalla turvatasolla.



**Sininen 2021, Turkoosi 2022, Keltainen 2023.**

Hallinto 858 parkour, palloilukerhot, kesän sporttileirit (vuonna 2022 luku oli 894 ja 2021 oli 1239) Hiihto 346 (vuonna 2022 306 ja vuonna 2021 luku oli 215) Lentopallo 243 (vuonna 2022 luku oli 191 ja 2021 oli 98) Yleisurheilu 635 (vuonna 2022 luku oli 698 ja 2021 oli 1012) Terveysliikunta 3347 (vuonna 2022 luku oli 2925 ja 2021 oli 2428)

## 2. HALLINTO

### KEVÄTKOKOUS

Kevätkokous pidettiin 23.4.2023 Kimmokkeessa. Kokouksessa käsiteltiin ja hyväksyttiin vuosikertomus vuodelta 2022 sekä tuloslaskelma ja tase sekä toiminnantarkastajien lausunto. Tilinpäätös vuodelta 2022 vahvistettiin ja tili- ja vastuuvapaus myönnettiin asianosaisille. Kokouksessa johtokunta palkitsi vuoden 2022 urheilijana Antti-Pekka Rönkön, vuoden 2022 KiimU-toimijana palkittiin Kati Rytinki, Vuoden 2022 puuhaperheenä palkittiin Talvensaaren perhe. Ryhmäliikuntaohjaaja Satu Koivistolle annettiin tunnustus KiimU-asenteesta. Tilaisuudessa oli läsnä 11 henkilöä, joista yhdeksällä äänioikeus.

### SYYSKOKOUS

Syyskokous pidettiin 19.11.2023 Kimmokkeessa. Kokouksessa hyväksyttiin seuralle urheilumuodot vuodelle 2024. Jaostojen esittämät toimintasuunnitelmat hyväksyttiin sekä vahvistettiin jäsenmaksut vuodelle 2024. Syyskokous hyväksyi toimintasuunnitelman vuodelle 2024. Kokouksessa hyväksytty talousarvio sisälsi tuloja ja menoja yhteensä 216 800 euroa. Johtokuntaan valittiin Riitta Lehtola, Richard Ebrahim ja Mika Jurvakainen. Johtokunnassa jatkavat Niina Juuso, Minna Heikkilä ja Petri Taskinen. Tilaisuudessa oli paikalla 9 henkilöä, joista kahdeksalla äänioikeus.

## 3. JOHTOKUNTA JA SEN KOKOUKSET

|                            |                                                                                 |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Puheenjohtaja:             | Kaisuleena Joenvaara                                                            |
| Varapuheenjohtaja:         | Minna Heikkilä                                                                  |
| Johtokunnan jäsenet:       | Tanja Erkkilä, Niina Juuso, Minna Heikkilä, Riitta Lehtola<br>ja Petri Taskinen |
| Sihteeri/toiminnanjohtaja: | Päivi Mikkonen                                                                  |

Johtokunta kokoontui kertomusvuoden aikana viisi (5) kertaa.

### LÄSNÄOLO KOKOUKSISSA:

Kaisuleena Joenväärä 5

Mika Jurvakainen 4

Niina Juuso 5

Riitta Lehtola 5

Tanja Erkkilä 5

Minna Heikkilä 4

Petri Taskinen 4

Päivi Mikkonen 5

# 4.JAOSTOT HIIHTO

## JAOSTO:

Tanja Erkkilä (pj),  
Petri Talvensaari (vpj),  
Jukka Takkinen,  
Hanne Talvensaari



## TOIMINNAN TAVOITE

- Tavoitteena hiihtojaostolla on tarjota matalan kynnyksen toimintaa hiihdosta innostuneille ja kiinnostuneille. Hiihtoharjoitukset niin syksyisin sulan kelin aikaan kuin talvellakin hiihtäen ovat kenties näkyvin osa jaoston toimintaa.
- Talvella jaosto pyrkii järjestämään kaikille avoimia hiihtokilpailuja, joissa kaikki osallistujat palkintaan. Näin halutaan kannustaa mahdollisimman monta lasta ja nuorta hiihdon pariin.
- Mahdollistetaan kansallisiin kilpailuihin osallistuminen Kiimingin Urheilijoiden "väreissä".

## TOTEUTUS JA MENETELMÄT

- Jaosto on tarjonnut perinteiseen malliin lapsille ja nuorille mahdollisuuden harrastaa hiihtoa, osallistua kilpailuihin ja kannustanut monipuoliseen liikuntaan mm. hiihtokerhotoiminnalla.
- Hiihtojaosto oli suunnitellut pidettäväksi vähintään kahdet matalan kynnyksen hiihtokilpailut talven aikana ja ne saatiin onnistuneesti järjestettyä: ensimmäiset helmikuun alussa ja toiset maaliskuun puolivälissä. Näissä ns. Tuplahiihdoissa palkittiin kaikki osallistujat makeisin ja toisella kerralla mitalein lämpimän mehun kera. Osallistujia näissä hiihdoissa oli yhteensä 53.
- Hippon hiihdot järjestettiin Oulun Osuuspankin kanssa yhteistyössä 15.3.2023, joihin osallistui yhteensä 68 lasta.
- Ensimmäiset Leijona-hiihdot Kiimingin Lions clubin kanssa yhteistyössä pidettiin 29.3.2023, joissa hiihti kilpaa 58 lasta.
- Kauden lopussa hiihtokerholaisille järjestettyyn päätöstilaisuuteen osallistuivat kaikki kerhoissa käyneet lapset perheineen ja palkinnot sekä tarjoilut näyttivät maistuvan. Vuoden puurtaja -kiertopalkinnon sai Otso Hukkanen ahkerasta ja tunnollisesta harjoittelustaan.
- Suunnitelmissa ollut hiihtoleiriä ei järjestetty majoitus- ja aikatauluhaasteiden vuoksi.

## Aikuiset:

- Varsinaista hiihtotoimintaa ei aikuisille järjestetty, vaikka uusia kasvoja jaostoon yritettiin saada mukaan muun muassa mainostamalla jaoston syyskokousta

## Kouluikäiset ja sitä nuoremmat

- Lasten hiihtoharjoitukset pidettiin Honkimaan maastoissa niin keväällä kuin syksylläkin tiistai-iltoisin. Harjoituksia pidettiin kahdessa eri ryhmässä. Keväällä nuorempien ryhmässä hiihtokerholaisten ikäjakauma oli 5-7 vuotta ja toisessa ryhmässä kävi säännöllisesti harjoituksissa 8-12 -vuotiaita. Syksyllä nuorempien ryhmä oli suunnattu 5-9 -vuotiaille ja vanhempien lasten ryhmä 10-15 -vuotiaille. Ohjaajana toimi Tanja Erkkilä.

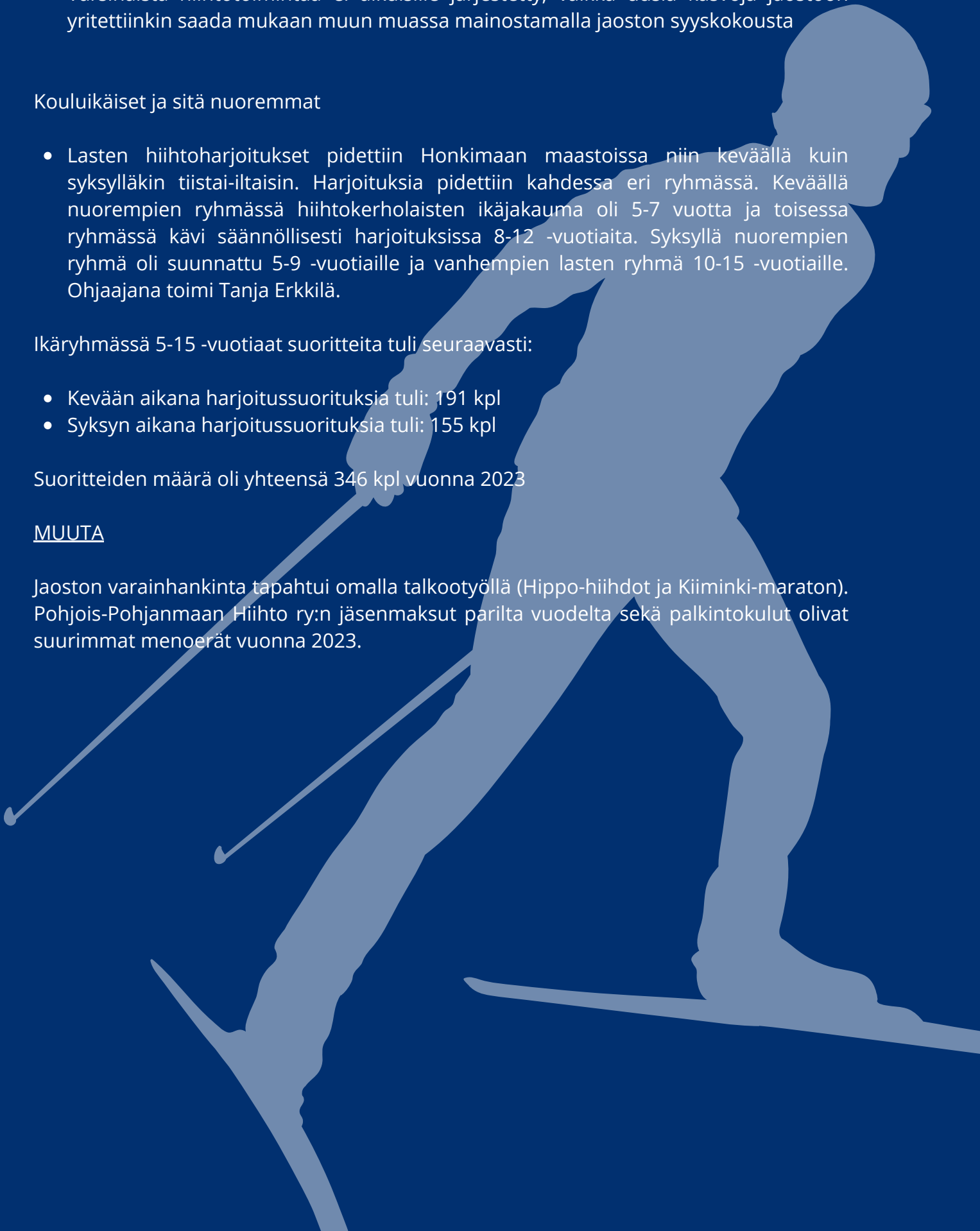
## Ikäryhmässä 5-15 -vuotiaat suoritteita tuli seuraavasti:

- Kevään aikana harjoitussuorituksia tuli: 191 kpl
- Syksyn aikana harjoitussuorituksia tuli: 155 kpl

Suoritteiden määrä oli yhteensä 346 kpl vuonna 2023

## MUUTA

Jaoston varainhankinta tapahtui omalla talkootyöllä (Hippo-hiihdot ja Kiiminki-maraton). Pohjois-Pohjanmaan Hiihto ry:n jäsenmaksut parilta vuodelta sekä palkintokulut olivat suurimmat menoerät vuonna 2023.



# LENTOPALLO

## Jaoston jäsenet:

Pj Kati Rytinki, Meeri Tuomaala, Katja Heikkinen, Kaisuleena Joenväärä, Mimosa Joenväärä, Piia-Riikka Luoto.

## Toiminnan tavoite

Tarjota liikuntaa ja mukavaa yhdessäoloa lentopallon parissa. Antaa halukkaille mahdollisuus osallistua paikallissarjaan. Sekä tarjota mahdollisuuksia nuorille tutustua lajiin ilman kilpailuvelvoitetta.

## Toteutus ja menetelmät

### Aikuiset

Naistenjoukkueessa on 18 naista, joista kaikki pelaavat paikallissarjaa. Treenit 2 kertaa viikossa, tiistaisin ja torstaisin Kiiminkijoen koululla. Sekavuorolle ei ollut tarpeeksi kävijöitä, joten vuoro lopetettiin. Paikallissarjan kotipelit pelattiin Kiiminkijoen koululla.

Vuoden 2023 salivuorot maksettiin keväällä kausimaksuilla ja syksyllä talkoorahoilla. Lisäksi kustannuksia maksettiin kausimaksuilla. Syksyllä 2023 uudet peliasut osittain kustansivat sponsorit ja loput pelaajat itse.

### Suoritteiden määrä

Naiset: 42 treenikertaa 2023. Treeneihin osallistui keskimäärin 12 henkilöä.

### Kouluikäiset

Lentiskerhoa on pidetty yli 10-vuotiaille yläkouluikäisille, mutta myös ala-asteikäiset ovat päässeet lajiin tutustumaan. Kerhoa on pidetty kerran viikossa, torstaisin Kiiminkipuiston koululla. Lentiskerhossa oli 11 harrastajaa.

### Suoritteiden määrä

Lentiskerhon suoritteiden määrä keväällä 2023, 87 kertaa ja syksyllä 2023 156 kertaa ja osallistujia treeneissä kävi keskimäärin 9 hlö.

### Muuta

Jaoston puheenjohtaja Kati Rytinki oli seuran puheenjohtajan kanssa edustamassa KiimUa Pohjois-Pohjanmaan Urheilugaalassa tammikuussa.

Naiset osallistuivat Kiiminki maraton talkoisiin. Naiset osallistuivat Terva Lentiksen järjestämään yhteisikä- lentopalloturnaukseen keväällä ja syksyllä. Kevään yhteisikä turnauksessa naiset voittivat kultaa. Naiset osallistuivat Kultavaskooli turnaukseen kesällä 2023.

# PESÄPALLO

## JAOSTO

Kari Lampinen pj,

Kiimingin Urheilijoiden pesäpallojaostoon kuului kaudella 2023 harrastepesistoiminta. Jaostolla oli kaksi salivuoroa syys- ja talvikaudella: oma harrastepesikselle ja sählylle. Kesällä toiminta oli pesäpalloa. Harrastepesiksen toiminnassa on ollut mukana liikkumassa noin 15 aikuista.

## SUUNNISTUS

### Jaosto

Kari Räisänen, Jarmo Pääkkönen, Esko Takkinen, Mika Jurvakainen (pj). Kokouksia pidettiin vuoden aikana 2.

### Oulu-rastit

Kesällä 2023 Kiimingin Urheilijat järjestivät kolmet Oulurastit. Kausi aloitettiin toukokuussa Jäälän Laivakankaalla. Kisakeskus oli sähkölinjoilla ja radat kierteli vanhoilla soramontuilla ja jäkäläkankailla. Heinäkuun 27. päivä suunnistettiin Jäälän Kortekankaalla. Kisakeskus pystytettiin Koitelinkoskentien varteen. Syyskuussa suunnistettiin päivitetyllä Kurkiselän kartalla. Sää ei tällä kertaa suosinut Oulurasteja ja suunnistajia maastossa kävi vain 103.

Taulukko: Kiimingin Urheilijoiden järjestämät Oulurastit vuonna 2023

| Päivämäärä | Paikka                  | RTM                 | Osallistujia,<br>joista lapsia | Radat                     |
|------------|-------------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 25.5       | Jääli,<br>Laivakangas   | Mika<br>Jurvakainen | 232 / 12                       | A,B,C-pitkä,<br>C-lyhyt,D |
| 27.7       | Jääli,<br>Kortekangas   | Kari Räisänen       | 176 / 17                       | A,B,C,D                   |
| 19.9       | Kiiminki,<br>Kurkiselkä | Mika<br>Jurvakainen | 103 / -                        | A,B,C,D                   |

Yhteensä 511 / 29



### Kartat

Kesälle 2023 KiimUn suunnistajat laajensivat ja täydensivät Laivakankaan ja Kortekankaan karttoja. Kurkiselän kartalle tehtiin laajempi päivitys. Karttoja käytettiin Oulurasteilla. Lisäksi Laivakankaan ja Kiimingin lukion käyttöön tehtiin Laivakankaalta ja Honkimaalta päivitettyt kartat.

### Kilpailut

Kesällä 2023 KiimU ei järjestänyt suunnistuskilpailuja, mutta jaoksen suunnistajat osallistuivat ahkerasti alueen suunnistuskilpailuihin.

# YLEISURHEILU

## JAOSTO

Anna Pasuri (pj), Niina Juuso, Janne Juuso, Antti-Pekka Rönkkö, Suvi ja Teemu Mattila

## TOIMINNAN TAVOITE

Yleisurheilujaoston tavoitteena on tarjota lähinnä lapsille ja nuorille mahdollisuus yleisurheilun harrastamiseen ja kilpailemiseen. Lasten ja nuorten yleisurheilutaitoja pyritään kehittämään monipuolisesti ja myös muita urheilulajeja palvelevasti. Jaoston tavoitteena on pitää toiminta matalankynnyksen toimintana, jossa pyritään järjestämään tapahtumat ja toiminta mahdollisimman helposti lähestyttävänä.

## TOTEUTUS JA MENETELMÄT

Vuoden 2023 keväällä Kiimingin Urheilijat tarjosivat lasten ja nuorten yleisurheilukerhoja kahdelle eri ikäryhmälle 7-9 -vuotiaille ja yli 10-15 -vuotiaille. Lasten ja nuorten yleisurheilukerhoja ohjasi Richard Ebrahim. Lasten kerhoissa apuohjaajana toimi Anna-Erika Riihiäho.

Syksystä kevääseen kerhot pidettiin Kiiminkijoen koululla ja kesän aikana kokoonnuttiin Ponnonmäen kentälle harjoittelemaan ja kilpailemaan.

### 7-9 -vuotiaat

7-9 -vuotiaiden kerhossa tavoitteena oli motorisia perustaitojen sekä erilaisten yleisurheilutaitojen harjoittelu, pääpainona juokseminen, hyppääminen ja heittäminen. Toiminta rakentui paljon myös erilaisten pelien ja leikkien muotoon mahdollistaen lapsille leikinomaista ja vaihtelevaa liikuntaa. Kerhon ohjaajana toimi Richard Ebrahim. Suoritteiden määrä: kevätkaudella 212 ja syyskaudella 132

### 10-15 -vuotiaat

10-15 -vuotiaille toiminta oli pääosin kuten 7-9 vuotiaille. Kerhossa harjoiteltiin liikunnallisia perustaitoja yleisurheilun eri lajien merkeissä, kohotettiin kestävyys- ja lihaskuntoa omalla kehonpainolla sekä pelattiin erilaisia pelejä. Kerhon ohjaajana toimi Richard Ebrahim. Suoritteiden määrä: Kevätkaudella 184 ja syyskaudella 107

## MUUTA

Näiden lasten ja nuorten ohjattujen ryhmien lisäksi yleisurheilujaosto pyöritti läpi vuoden omatoimista sali- ja kenttävuoroa, joka mahdollisti halukkaille itsenäistä yleisurheilu lajiharjoittelua ohjattujen harjoitusten lisäksi. Sali- ja kenttävuoroille suoritteita vuonna 2023 noin 420.

Kiimingin Urheilijoiden yleisurheilijoista Antti-Pekka Rönkkö edusti upeasti Kalevan Kisoihin 27.-30.7. 2023 Lahdessa ja saavutti erinomaisen kuulantyyönnön SM-kilpailuiden 6. sijan tuloksella 16.62 m.

Antti-Pekka Rönkkö saavutti vuoden 2023 Pohjois-Pohjanmaan GB-kilpailusarjassa 8. sijan. Tämä sija huomioitiin myös Pohjois-Pohjanmaan Yleisurheilun taholta ja Rönkkö palkittiin valmennustuella.

KiimUn lapset ja nuoret kilpailivat pääosin lähialueen aluekisoissa. Piirimestaruuskilpailuihin KiimUn junioryleisurheilijat osallistuivat kahden urheilijan voimin:

T10: Seela Juuso 1. keihäänheitto, 1. kiekonheitto ja 1. kuula

T11 Hilla Mattila 2. korkeushyppy, 8. kolmiloikka

Seela Juuso osallistui Tampereen Indoor Junior Games:iin vuonna 2023, sija 2 kiekon heitossa ja sija 6 kuulan työnnössä. YAG:ssa Seela sijoittui 6. sijalle T10 keihäässä ja T10 kuulassa sekä 5. sijalle T10 kiekossa.

Kesän 2023 aikana KiimUn yleisurheilujaosto järjesti kahdet seurakisat kesäkuussa ja elokuussa. Seurakilpailuissa jokainen lapsi palkittiin ottelunomaisesti pisteysttään. Näin lapsia kannustettiin osallistumaan monipuolisesti kaikkiin kilpailuviin lajeihin.

Elokuussa 2023 KiimUn yleisurheilujärjestö osallistui perinteisiin Kiiminki -Ylikiiminki- Yli-II Pitäjäotteluihin. Tapahtuma järjestettiin Yli-Kiimingin kentällä. Lajit olivat perinteisesti P15: 100m ja kuula, T15, 100m ja pituus, N 100m, pituus, kuula ja 800m. M 100m, kuula, pituus, keihäs ja 1500m sekä M50 100m, 1000m ja kuula. Näiden lisäksi kilpailut päättyivät perinteisesti ruotsalaisviestiin.

## AIKUISURHEILIJAT

Aikuisurheilijoiden harjoittelu on tapahtunut aiempien vuosien tapaan pääsääntöisesti omatoimisesti hyödyntäen julkisia harjoitus- ja kilpailupaikkoja.

## MUUTA

Yleisurheilujaoston varainhankinta perustui vuonna 2023 talkootyöhön. Jaosto oli mukana Kiiminki-maratonin järjestelyissä ja talkoilemassa Qstockissa.



# VOIMANNOSTO

## JAOSTO:

Jouko Piri (Puheenjohtaja), Timo Salminen (Rahastonhoitaja), Miika Lehtikangas, Ville Vahtola, Tomi Kurkela, Kimmo Röppänen, Markus Vilppola, Jani Pöykiö, Pauliina Saxlund, Tomi Wickström, Aki Koskela ja Simo Järvinen.

## Kilpailutoiminta

Vuonna 2023 jaoston jäsenistä Tomi Kurkela osallistui toukokuussa klassisen voimanoston kansallisiin kilpailuihin Ylitorniolla ollessaan sarjansa ensimmäinen.

Tomi osallistui myös Kankaanpäässä järjestettyihin klassisen voimanoston SM kisoihin Joulukuussa.

Tomi oli sarjassaan M40 -120kg hienosti pronssilla uudella yhteistulos ennätyksellään 610 kg.

Tuomaritoiminnan osalta Timo Salminen oli tuomarina Sotkamon Rantapenkkareissa Heinäkuussa.

## Muu toiminta

Jaosto on tehnyt tarvittavat päätökset ja hoitanut tiedotustoiminnan pääasiallisesti jaoston oman keskusteluryhmän kautta sekä sähköpostien välityksellä.

Jaoston jäsenet ovat aktiivisesti pyrkineet opastamaan salilla kävijöitä oikeisiin suoritustekniikoihin sekä tehneet harjoitusohjelmia halukkaille.

## TALOUS

Voimanostajaoston tulot ovat muodostuneet talkootuloista.



# TERVEYSLIIKUNTA

## JAOSTON JÄSENET;

Minna Heikkilä pj, Arja Aula-Matila, Tuija Hepo-oja-Ylitolva, Päivi Mikkonen

## TOIMINNAN TAVOITE

Terveysliikuntajaoston tehtävänä on tarjota eri-ikäisille oululaisille kaupungin itäisellä alueella mahdollisuuksia harrastaa monipuolisesti hyvinvointiliikuntaa.

Tavoitteenamme on saada sekä uusia henkilö jäseniä että perheitä tulemaan mukaan sekä jaoston sekä koko seuran toimintaan kehittämään sitä ja jakamaan vastuuta.

Tämän lisäksi pyrimme rekrytoimaan uusia ohjaajia.

## TOTEUTUS JA MENETELMÄT

Aikuisille on tarjottu läpi vuoden monipuolisia liikkumismahdollisuuksia ja ryhmäliikuntatunteja Kimmokkeella.

Viikoittaiset tunnit ovat sisältäneet sekä aerobisia tunteja että lihaskuntotunteja, joissa on hyödynnetty seuran hankkimia erilaisia välineitä. Olemme huomioineet myös palauttavan liikunnan ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tarjoamalla erilaisia kehonhuoltotunteja ja kerran kuukaudessa puolitoista tuntia kestävän yinjooga ja sointukylpy -tunnin, joka on ollut erittäin suosittu.

Kesällä ryhmäliikuntakalenteria supistettiin juhannukselta elokuun lopulle, koska kävijöiden määrä laskee kesällä huomattavasti ja ohjaajat lomailevat.

Kuva 1. Aikuisten ryhmäliikunta lukujärjestys kevät 2023

| KEVÄTKAUSI 2.1.-13.5.2023    |                                              |                                    |                                                       |                                                                                                               |                                        |
|------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| MAANANTAI                    | TIISTAI                                      | KESKIVIIKKO                        | TORSTAI                                               | PERJANTAI                                                                                                     | LAUANTAI                               |
|                              | 9.30-10.30<br>Aamutreeni<br>Päivi            | 9.30-10.25<br>Lavis<br>Päivi       |                                                       |                                                                                                               | 11.00-12.00<br>PowerPilates<br>Katja K |
|                              |                                              |                                    | 12.00-13.00<br>Toiminnallinen<br>kiertoharj.<br>Päivi |                                                                                                               |                                        |
| 18.00-19.00<br>VPR<br>Tanja  | 18.05-19.00<br>ZUMBA<br>Satu                 | 18.00-19.00<br>PUMP<br>Katja K     | 18.00-18.55<br>ZUMBA<br>Laura                         | EXTRA:kerran<br>kuukaudessa<br>YINJOOGA ja<br>SOINTUKYLPY<br>klo 18.00-19.30<br>kertamaksu 7e<br>13.1. alkaen |                                        |
| 19.10-20.10<br>PUMP<br>Tanja | 19.10-20.10<br>Äijät kuntoon-kurssi<br>Päivi | 19.10-20.10<br>Fitjooga<br>Katja K | 19.10-20.10<br>Fit-tunti<br>Sanni                     |                                                                                                               |                                        |

Ryhmäliikuntakalenterin aamutunnit arkisin ovat olleet erityisesti eläkeläisten suosiossa. Iltatuntien kävijät ovat olleet pääsääntöisesti työikäisiä.

Aikuisten liikunta suoritteiden määrä ohjatuissa ryhmissä 7396 + ohjatut kurssit 1150 yhteensä 8546.



Kuva 2. Aikuisten ryhmäliikunta lukujärjestys kesä 2023

## Kesäjummat 15.5.-16.8.

### KIMMOKKEEN JUMPPALUKKARI kesä2023

| MAANANTAI              | TIISTAI                                                                            | KESKIVIIKKO             |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| klo 18.00-19.00<br>VPR | klo 9.30-10.30 Lavis<br>13.6. saakka<br>klo 18.00-18.55<br>ZUMBA,<br>Satu kesäkuun | klo 18.00-19.00<br>PUMP |

**KESÄKAUSI (3kk) 85 €,**  
KiimUn jäsenet 75 €,  
10 kerran kortti 50 €,  
Kiimun jäsenet 45 €  
tai kertamaksu 7 €

**Lisäksi erilaisia  
PoP Up tunteja.**

**ZUMBAMARATONIT**  
ti 16.5.  
klo 17.30-19.00, Satu  
ti 6.6.  
klo 18.00-19.30, Satu  
Tunnit sisältyvät  
kausikorttiin.

**KESÄEXTRAT:**  
**TO 8.6. klo 18.30-19.30 Pilates, Katja**  
**TI 13.6. klo 19.10-20.10 Jooga, Katja**  
Tunnit sisältyvät  
kausikorttiin.

Kuva 3. Aikuisten ryhmäliikunta lukujärjestys syksy 2023

### SYYSKAUSI 21.8.-19.12.2023

| MAANANTAI                                                | TIISTAI                                      | KESKIVIIKKO                          | TORSTAI                       | PERJANTAI                                                                                                              | LAUANTAI                      |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <br>12.00-13.00<br>Toiminnallinen<br>kuntopiiri<br>Päivi | 9.30-10.25<br>Lavis<br>Päivi                 | 9.30-10.25<br>Kuntojumppa<br>Päivi   |                               | 9.30-10.25<br>Kahvakuula                                                                                               | 11.00-11.55<br>VPR<br>Katja   |
| 18.00-18.55<br>VPR<br>Tanja                              | 17.20-18.15<br>Tabata Step<br>Elli           | <br>18.00-19.00<br>Fitcross<br>Raimo | 18.00-18.55<br>ZUMBA<br>Laura | <br>EXTRA: kerran<br>kuukaudessa<br>18.00-19.30<br>YINJOOGA ja<br>SOINTUKYLPY<br>Tiia<br>kertamaksu 8 €<br>1.9. alkaen | 12.00-13.00<br>JOOGA<br>Katja |
| 19.05-20.05<br>PUMP<br>Tanja                             | Äijät kuntoon -<br>kurssi<br>klo 19.30-20.30 | 19.10-20.10<br>Pilates<br>Heidi      | 19.10-20.10<br>PUMP<br>Sanni  |                                                                                                                        |                               |

**KIIMINGIN  
URHEILIJAT**

## Alle kouluikäiset:

Alle kouluikäisille oli tarjolla keväällä 2023 terveysliikunnan alla voimistelua 5-vuotiaista ylöspäin. Syksyllä 2023 käynnistyi Jäälissä perhevoimistelu 3-5 -vuotiaille ja heidän vanhemmilleen.

## Kouluikäiset

Kouluikäisille oli tarjolla keväällä 2023 Kiimingissä Ylikylän, Kiiminkipuiston ja Kiiminkijoen koululla voimisteluryhmiä ja telinevoimisteluryhmiä. Jäälän koululla oli kolme voimisteluryhmää. Syksyllä 2023 Jäälän koululla alkoi Teamgym.

Voimistelu- ja telinevoimisteluissa noudatettiin jaoston yhteisesti laatimia vuosi- ja tuntisuunnitelmia. Voimisteluryhmissä ja telinevoimistelussa oli ryhmiä sekä aloittelijoille. Tunneilla harjoiteltiin voimistelun perustekniikoita, kehon hallintaa sekä musiikin mukaan liikkumista.

6-8 -vuotiaiden telinevoimistelussa käynnistyi kokeilu, jossa ryhmän koko oli yli 30 lasta. Kiiminkipuiston koulun iso sali mahdollisti suuren ryhmäkoon. Ryhmässä oli yhteensä kaksi ohjaaja ja kaksi apuohjaajaa vastaamassa yhden harjoituskerran toteuttamisesta.

Kuva 4 Lasten liikunnan lukujärjestys syksy 2023



KIIMINGIN  
URHEILIJAT

# Lasten liikuntasyksy 2023

21.8-15.12.2023

## MA

**16:30-18:00 Jäälän koulu**  
**pieni sali** TeamGym 10-13v.

**17:00-18:00 Kiiminkijoen koulu**  
Yleisurheilu/sportti 10-15v.

**18:00-19:00**  
**Kiiminkipuiston koulu**  
Telinevoimistelu 6-8v.

**18:00-19:00 Kiiminkijoen koulu**  
Yleisurheilu/sportti 7-9v.

**18:15-19:00 Jäälän koulu**  
**pieni sali** Perhevoimistelu 3-5v.

## TI

**17:30-18:30 Ylikylän koulu**  
Voimistelu 7-9v.

**18:00-18:45 Kimmoke**  
Hiihto 5-9v.

**18:30-19:30 Ylikylän koulu**  
Voimistelu 10-12v.

**18:45-19:30 Kimmoke**  
Hiihto 10-15v.

## KE

**17:00-18:00 Kiiminkijoen koulu**  
Telinevoimistelu 11-15v.

**17:00-18:00 Ylikylän koulu**  
Parkour/palloilu 7-8v.

**18:10-18:55 Ylikylän koulu**  
Voimistelu 5-6v.

## TO

**17:00-18:00 Kiiminkijoen koulu**  
Parkour/palloilu 11-15v.

**17:00-18:00 Ylikylän koulu**  
Lentopallo 12-15v.

**17.30-18.30**  
**Kiiminkipuiston koulu**  
Telinevoimistelu 9-10v.

**18:00-19:00 Kiiminkijoen koulu**  
Parkour/palloilu 9-10v

**18:00-19:30 Ylikylän koulu**  
TeamGym 10-13v.

## PE

**16:00-17:00 Jäälän koulu**  
**pieni sali** Voimistelu 10-12v.

**17:00-18:00 Jäälän koulu**  
**pieni sali** Voimistelu 7-9v.

**18:00-18:45 Jäälän koulu**  
**pieni sali** Voimistelu 5-6v.

LIKUNNAN ILDA, HYVÄÄ OLOA JA VASTUULLISUUTTA

Lasten suoritteiden määrä ohjatussa voimistelussa 3347.

## Muuta

Toukokuussa 2023 järjestimme lasten ryhmien päätösjuhlan, jossa voimisteluryhmät esittivät vuoden aikana opittuja temppuja. Esitykset houkuttivat paikalle sankoin joukoin vanhempia, isovanhempia ja kummeja.

Elokuussa järjestettiin metsäjooga -ulkoilutapahtuma

3.12. Kimmokeella pidettiin avoimet ovet terveysliikuntatapahtuma ja kaikkien tuntiohjaajien yhteinen pikkujoulu, jossa teemana oli sointukylpyjooga.

## 5. KIMMOKE

Kimmokkeen kuntosali oli avoinna koko vuoden. Kuntosalin asiakaspalvelu- ja siistijän, Raija Väänänen työskenteli 31.8.2023 saakka. 16.1.2023 siistijänä ja asiakaspalvelijana aloitti Olga Ruokolainen. Molempien työllistettyjen palkkauskuluihin saatiin palkkatukea. Yksilöllisestä kuntosaliohjauksesta asiakkaille ovat vastannut toiminnanjohtaja, Kimmoke-talon kuntosali mahdollisti kaikille +65 vuotiaille OuluCardin hankkineille ilmaisen kuntosaliharjoittelun kolmena arkiaamuna (ma,ke,pe) kello 8-10 sekä lauantaina ja sunnuntaina (10-12). Kaupunki maksoi tästä palvelusta Kiimingin Urheilijoille.

Kuntosalin aukioloajat olivat pääsääntöisesti seuraavat: ma-to klo 13-19, pe 12-18 sekä la 11-13. Kaupungin liikuntapalvelut ostivat Kimmokkeelta yhden vuoron viikossa nuorille kevätkaudella ja syyskaudella.

Liikuntaneuvojan perustutkinto-opiskelija Niklas Määttä suoritti työelämän työelämään tutustumisjakson tammi-maaliskuun ajan.

Helmikuussa liikuntaneuvojan ammattitutkinto-opiskelija Mikko Hokkanen piti perinteisen tyylin hiihtokoulun Kimmokkeella. Kimmoke toimi kisakeskuksena kaksille koiravaljakkohiihtokilpailuille maaliskuussa ja yhdelle frisbeekilpailulle kesäkuussa. LaivakankaanFutisklubi järjesti LafKiasrieha -ulkoilutapahtuman helmikuun lopussa. KiimUn hiihtojaosto järjesti maaliskuussa Hippo-Hiihdot OP Oulun tilaamana ja Leijona-Hiihdot yhteistyössä LC Kiimingin kanssa. Lokakuun ja marraskuun lopussa Kimmokkeella tehtiin Inbody-kehonkoostumusmittauksia ajanvarauksella.

Kimmoke järjesti yhteistyössä matkatoimisto Nazarin kanssa treeniviikon Rodoksella syyskuun lopussa. Viikon matkalla oli 17 henkilöä.

Kuntosalilla järjestettiin ohjattua kuntosaliharjoittelua, jossa perehdyttiin kuntosaliharjoitteluun ja opastettiin käyttämään Kimmokkeen kuntosalilaitteita. Vuonna 2023 järjestettiin arki-iltaisin 7 eri kurssia, joiden kesto oli 6-8 viikkoa. Lisäksi eläkeläisille oli kaksi kuntosaliryhmää, jotka olivat toiminnassa koko vuoden heinäkuuta lukuun ottamatta. Kimmokkeen hierontatilassa on toiminut vuokralaisena Fysiobar koko toimintavuoden 2023 ajan. PoP Up Joogaon vuokrannut jumppasalin viikonlopun ajaksi omaan koulutuskäyttöön yhteensä 10 kertaa vuoden 2023 aikana.

Kimmokkeen jouluvalot sytytettiin 19.11.2023



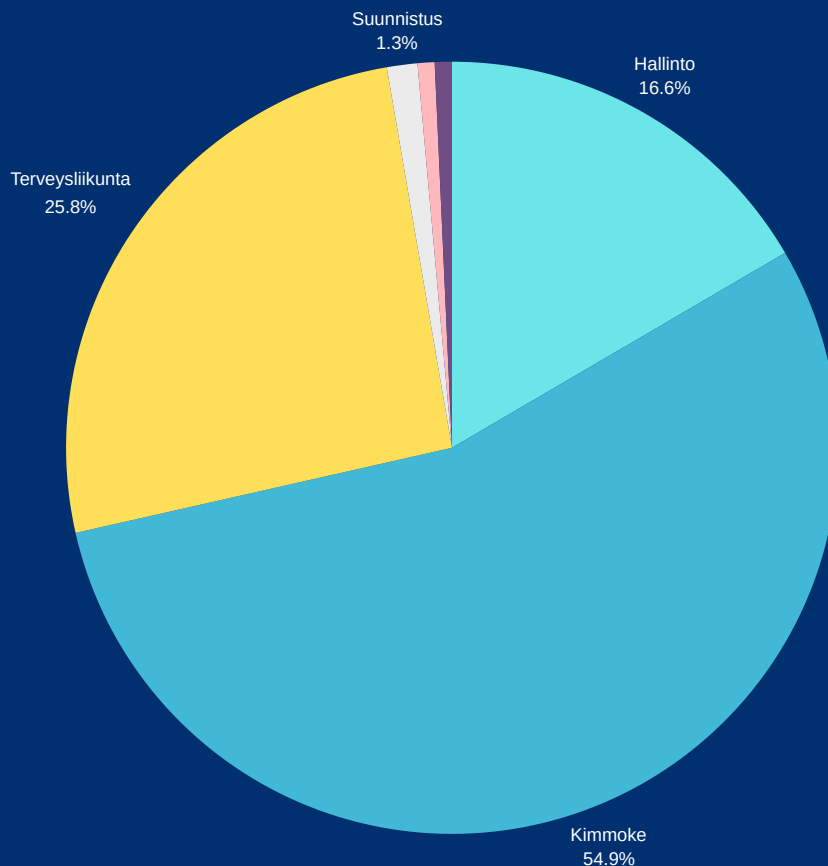
KiimU järjesti uudenvuodenaaton tapahtuman, jonka ohjelmana oli tulishow-esitys, mäenlaskua ja vapaata seurustelua Kovasta pakkassäästä huolimatta tapahtuma keräsi noin 300 osallistujaa. Esityksen kustannukset katettiin KiimUlle myönnetyllä alueellisella toimintarahalla ja buffettimyynnillä. Kiiminki-Seura osallistui kustannuksiin 173 eurolla.

Kiimulaiset Vili Suorsa ja Tomi Koskela menestyivät lisäpainonleuanvedossa huhtikuussa mainiosti. Suorsa voitti huhtikuussa SM-mestaruuden alle 80-kiloisten sarjassa ja Koskela voitti SM-kultaa alle 70 kiloisten sarjassa. Kesäkuussa Suorsa voitti MM-mestaruuden ja Koskela oli kolmas lisäpainonleuanvedon MM-kilpailuissa.

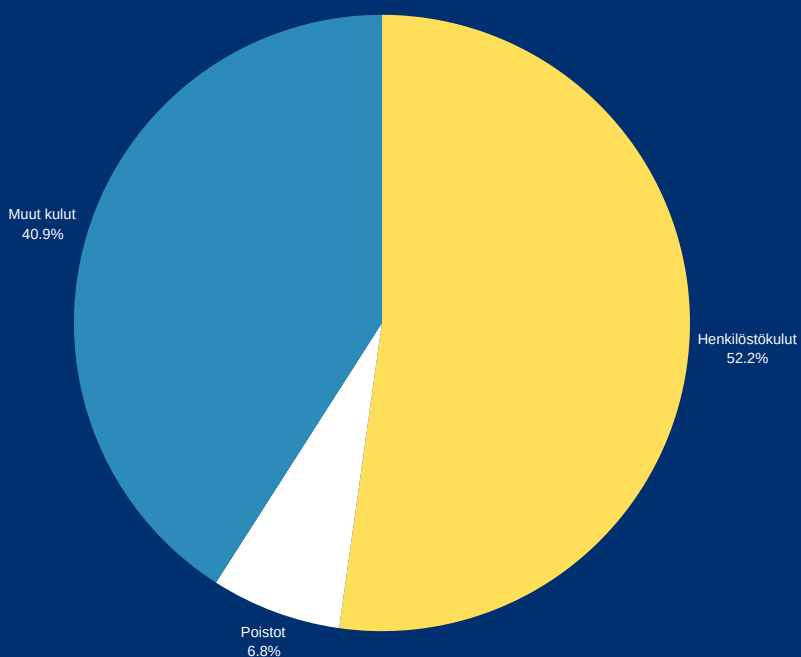


# TALOUSLUVUT 2023

## Varsinaisen toiminnan tuotot+ talkoot 2023



## Kulut 2023



## Muut kulut 2023

