



*llo.
Laatu.
Terveys.
Yhteisöllisyys.*

JÄVILÄINEN





Kesää ja valoa ja aurinkoa kohti mennään kohisten. Ihan tällaista seuran 70-vuotis juhluvuotta emme olisi odottanut. Mutta tästä kaikesta olemme selviytyneet hyvällä yhteistyöllä. Iso kiitos kaikille jäsenille, heidän vanhemmilleen, ohjaajille, valmentajille ja apuohjaajille, vapaaehtoisille, tukijoille ja kaikille seuran toiminnassa mukana olleille.

Tämä kokemus kosketti meitä kaikkia ja ihan kaikkea. Maailma on nyt toisenlainen. Mitään ylimääräisiä riskejä toiminnassamme emme halua ottaa ja toimimme tässä uudessa tilanteessa saamiemme ohjeiden mukaisesti. Jokainen voimistelija joutuu myös ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan ja pienempien lasten osalta toivomme, että vanhemmat auttavat heitä tässä.

Seuran hallituskin joutui uudenlaisen tilanteen eteen, jossa jouduttiin yhtäkkiä supistamaan toiminta minimiin, sopeuttamaan toimintaa lomauttamalla kaikki tuntiohjaajat ja laatimaan useita tiedotteita ja ohjeita vallitsevaan tilanteeseen sopivaksi. Huoli siitä miten seura saadaan pysymään pystyssä hallihankkeineen ja pakollisine kuluineen sai monta huolestunutta kokousosallistujaa ja puhelua. Tästä kaikesta selvittiin ja usko ja luottamus tulevaan on entistä vahvempi.

Opimme kaikki uutta, ja se on aina positiivista, opimme selviytymään, tekemään nopeita päätöksiä ja löytämään uudenlaisia ratkaisuja kaiken sen tutun ja turvallisen sijaan.

Tulemme korvaamaan menetettyjä vuoroja pidentämällä aikuisten liikunnan korttien käyttöaikaa ja olemme myös lisänneet kesäksi vuoroja aiempaa enemmän. Toivommekin, että kaikki haluavat tulla mukaan kohottamaan kuntoa ja ottamaan kaiken ilon irti liikunnasta, nyt kun se on taas mahdollista. Lasten harrasteliikunnan tunteja korvataan järjestämällä pieniä leirejä olemassa olevan harrasteryhmän teeman mukaisesti. Tulemme informoimaan Teitä kaikesta tästä, kun saamme viimeisetkin salivuorot sovittua.

Syksyllä toivottavasti pääsemme normaalisti aloittamaan uuden kauden ja saamme suunnitellut 70-vuotis syntymäpäiväjuhlat ja hallin avajaiset järjestettyä siellä Lepolan pellolla.

Haluan toivottaa Teille kaikille oikein hyvää liikunnallista kesää. Tervetuloa kesäleireille, kesätoimintaan ja aikuiset mukaan ryhmäliikuntatunneille. Pysykää terveinä, huolehditään hygieniasta, pestään niitä käsiä ja muistetaan turvavälit. Sairaina emme tule liikuntatunneille.

Tulevia tapahtumia:

06/20 | 1.-5.6. Sporttileiri
8.-12.6. Keppihevosleiri

06/20 | 1.6. – 20.8. aikuisten kesän
ryhmäliikuntatunnit sisällä/ulkona

06/20 | 1.-18.6. lasten ja nuorten
harrasteliikunnan kesätoiminta
ja valmennusryhmien kesäharkat

06/20 | Seuran kevätkokous ke 10.6.
klo 18 seuran toimistolla

Raila Korjus

Seuran puheenjohtaja





Lapset ja nuoret



Kesän 2020 leirit on tarkoitettu kaikille vuosina 2009-2013 -syntyneille tytöille ja pojille. Yksi leiri kestää 4h/päivä ja järjestetään 5 päivänä viikossa. 1.-5.6.2020 pidetään Sporttileiri ja 8.-12.6.2020 Keppihevosleiri. Ilmoittaudu pian mukaan!



Lapsen liikkumisen tarve ei vähene kesälläkään! Siksi haluamme tänäkin kesänä tarjota monipuolista kesävoimistelua 3-12-vuotiaille lapsille Liikuntakeskus Pirosen tiloissa ajalla 1.6.-18.6. Ryhminä on tarjolla Kesänaperot 3-4v., Kesävekarat 5-6v., Telinejumpan kesäkurssi 2011-2013 syntyneille lapsille sekä Telinejumpan kesäkurssi 2007-2010 syntyneille lapsille. Tervetuloa mukaan!



Ilmoittautuminen kaudelle 2020-2021 on nyt käynnissä, nettisivuiltamme näet viikko-ohjelman ja pääset ilmoittautumaan mukaan. Mukana uutuustunteita mm. Tanssillisen voimistelun staravoimisteluryhmä Isellat 6-8 v., Keppihevostunti Nuput 4-6 v., Ninjagym MINI 5-6 v., Temppuakro ryhmät 4 v. alkaen sekä Perheakro 6-12 v. lapsi & aikuinen sekä paljon muuta!

Tanssillinen voimistelu



Kevätkaudella Ihanaiset pääsivät jatkamaan kisakauttaan tanssillisen voimistelun cup 2 kilpailussa Espoossa. Hyvin pian Espoon kilpailuin jälkeen jouduimme miettimään uusia ratkaisuja harjoitteluun. Joukkueet ovatkin nyt harjoitelleet Zoomin kautta. Kahden kuluneen viikon aikana olemme myös päässeet harjoittelemaan alle 10 henkilön ryhmissä. 1.6. aloitetaan saliharjoittelu.

Kevätkaudella tanssillisen voimistelun polku koki uudistuksen ja jatkossa se on mukana voimistelupolun lisäksi myös lasten tanssin polulla.

Joukkuevoimistelu



Tämä kevätkausi keskeytyi ennen kuin kunnolla pääsi edes vauhtiin. Hyvin pian saimme aloitettua valmennusryhmille etäharjoitukset Zoomin kautta. Voimistelijat ottivat etäharkat todella hyvin ja innostuneesti vastaan ja pian myös kodeista kantautui paljon positiivista palautetta etätreeneistä sekä asioiden nopeasta ja sujuvasta hoitamisesta.

Mikään etäyhteys ei korvaa joukkuekavereiden näkemistä livenä ja nyt viimeisen viikon aikana voimistelijoille on tuonut paljon iloa päästä harjoittelemaan yhdessä ulkona alle 10 henkilön kokoonpanoissa.



Kesäkuun alusta pääsemme aloittamaan taas kesäharjoitukset myös liikuntasaleissa.

HJM-seurayhteistyö

Seuraa Freyjojen
kuulumisia:
www.freyat.fi

 @hjmfrejat

 Freyat

Tavoitteita HJM-seurayhteistyön pohjalla:

- Tarjota jokaiselle voimistelijalle mahdollisuus voimistella omalla taito- ja tavoitetasolla
- Laajentaa ja monipuolistaa voimistelijoiden osaamista
- Saada alueelta joukkueita SM- ja kilpasarjojen kärkeen
- Saavuttaa menestystä myös kansainvälisissä kisoissa
- Auttaa valmentajia onnistumaan työssään
- Lisätä seurojen välistä yhteistyötä

Aikuiset



Saimme juuri kesäsalivuorot Järvenpään kaupungilta ja pääsimme viimein julkaisemaan [kesän 2020 ryhmäliikuntatunnit](#). Nyt annetaan kyytiä etätyön kolotuksille ja kertyneille koronakiloille!

Pakollinen tauko jätti ryhmäliikuntatunnit tänä keväänä usean viikon tauolle ja tästä syystä tänä kesänä on mahdollista käyttää kauden 2019-2020 jumppakortteja kesäjumpilla 23.8.2020 saakka. Viikolla 35 (24.-30.8.) vietetään taas voimisteluviikkoa ja silloin kaikki halukkaat liikkuvat uuden 2020-2021 viikko-ohjelman ryhmäliikuntatunneilla veloituksetta.

Ensi kauden aikuisten viikko-ohjelmasta tulee monipuolinen ja julkaisemme viikko-ohjelman nettisivuillamme heti kun viimeiset salivuorot saadaan vahvistetuksi. Kauden 2020-2021 jumppakortin pääset ostamaan heti viikko-ohjelman vahvistuttua [ilmoittautumalla Hoika-järjestelmässä](#) mukaan valitsemaasi jumppakorttiryhmään ja me postitamme kortin kotiosoitteeseesi. Uusien korttien voimassaolo alkaa 1.7.2020.

Toimistomme lomailee taas heinäkuun ajan, jumppakorttien postittaminen ja myyminen toimistoltamme jatkuu heti lomien jälkeen taas 1.8. alkaen. Kaikilla aikuisten kesäjumpilla on mahdollista maksaa jumppakorttien lisäksi myös käteisellä tai liikuntaseteleillä. Tulethan mukaan nauttimaan kesän ryhmäliikunnan ilosta saleille ja nurmikentille.

YouTube



Nyt meilläkin on oma YouTube -kanava! Löydät meidät tubesta nimellä Järvenpään Voimistelijat JÄV ry. Kanavalla on jo useita lasten tunteja, suositut aikuisten tanssitreenivideot ja paljon muuta! :D

Kanavalle pääset [tästä](#).

Hallihanke



Kohti Unelmaa alkaa olla toteutettu! Meidän yhteisestä unelmastamme tuli totta!!! Hallihankkeen viimeistelytyöt ovat juuri meneillään. Vielä lattiat, vähän penkkejä ja naulakoita, yläkerran lattia loppuun ja sitten se alkaakin olla siinä. Roskakatos pitäisi saada vielä rakennettua. Pihatyöt lähes tehty ja pian päästään istuttamaan pensaita ja puskia.



Tuhannet miljoonat kiitokset kaikille reippaille talkoilijoille, tukijoille ja sponsoreille. Ilman Teidän osallistumistanne tämä ei olisi koskaan onnistunut. Talkootyön arvoa ei pysty mitenkään mittaamaan, koska sen avulla olemme säästäneet kymmeniä tuhansia euroja. Vähemmän lainaa ja vähemmän käyttökuluja, kun tekee ja toteuttaa itse. Aina ei varmasti jälki ole ollut ammattilaisten luokkaa, mutta oman käden jäljen näkeminen ilahduttaa varmasti vielä vuosia, kun tietää että on ahkeroinut lasten ja nuorten olosuhteiden parantamiseksi ja terveiden liikuntatilojen saamiseksi. Ja kanveesi, siis tuo kauan kaivattu kanveesi on vihdoinkin totta. Se on pitkäaikainen sijoitus voimistelijoiden terveyteen.

Nimi hallin seinälle taulut ovat painatuksessa ja pian löytävät kunniapaikan hallin eteiseen. Yritys-sponsoritauluja mahtuisi vielä vino pino hallien seinille. Kutsunkin nyt kaikki yrittäjät ja yritykset mukaan osallistumaan tukemiseen ja saamaan myös näkyvyyttä hallimme seinillä.



Paljon on tehty työtä ja paljon oli vastoinkäymisiäkin, mutta vaikeuksien kautta voittoon. Meidän seurallamme on oma halli ja sen myötä myös olosuhteet voimistelulle kunnossa. Kaikkia meidän tarjoamia liikuntatunteja ei saada millään mahtumaan omalle hallille, mutta leirit ja kaikki mahdolliset tunnit tullaan käyttämään viimeiseen minuuttiin omalla hallilla. Lähiliikunta koulujen saleilla jatkuu ja kaupunkikin rakentaa uusia kouluja ja saleja, joten olosuhteet Järvenpäässä tulee kohenemaan tässä lähivuosina.

Visuaalisia koristeluja halliin vielä kaipaillaan ja jos Teillä on hyviä ideoita, joita kevyellä budjetilla pystytään toteuttamaan, niin otamme kaikki vinkit ilolla vastaan.

Kesällä viimeistään pitäisi hallin olla käyttökunnossa ja ensi kauden tunnit päästäänkin jo avaamaan uusissa tiloissa.



70-vuotis syntymäpäiväjuhlat ja hallin avajaisia vietetään syyskuussa, mikäli koronarajoitukset sen sallii. Tulethan silloin mukaan katsomaan tätä meidän kaikkien ylpeydenaihetta. Olemme siis nyt Osa Unelmaa ja mitäänhän ei voi saavuttaa, ellei ole unelmia, joita lähdetään toteuttamaan yhdessä. Me teimme sen!

Tekisi mieli listata jokaisen ihanan talkoolaisen nimi tähän alle. Mutta se olisi liian pitkä lista. Te jokainen tiedätte sydämässänne, että olette mahdollistaneet tämän unelman toteutuksen.

Kiitos.

Saliharjoittelu 1.6. alkaen

Kesäkuun alusta pääsemme aloittamaan kesäharjoituksia, leirejä ja ryhmäliikuntaa myös liikuntasaleissa. Seurassamme noudatetaan tarkasti [Järvenpään Liikuntapalvelun toimintaohjetta](#) kaupungin tilojen käytöstä 1.6. alkaen sekä [Voimisteluliiton seuratoiminnan ohjeistusta](#) koronatilanteessa 1.6. alkaen.

Valmentajaesittely



Meillä on ilo esitellä seurassamme helmikuussa aloittanut valmennuskoordinaattori **Johanna Väliaho**. Hän valmentaa sekä Järvenpään Voimistelijoiden joukkueita että HJM Freyat- joukkueita. Johanna on pitkän linjan ammattilainen. Hänellä on koulutuksina mm. liikunnan ammattitutkinto sekä valmentajan erikoisammattitutkinto ja työkokemusta valmentamisesta jo 20 vuotta.

Johannan oma voimistelu-ura päättyi Järvenpään Voimistelijoiden joukkueessa SM-hopeaan. Valmentajana Johannalla on kilpamestaruuksia neljältä vuodelta ja tämän lisäksi viisi hopeasijaa sekä viisi pronssia eri vuosilta.

Tässä on Johannan omia ajatuksia: Positiivista porukkaa ja innostava ilmapiiri, nämä tulevat ensimmäisenä mieleen ensimmäisistä kuukausista. Koronakausi on ollut kiireinen, ja pikkuhiljaa päästään työstämään tulevaisuuden tuulia. Ilo, Laatu, Terveys, Yhteisöllisyys- näihin on helppo samaistua. Ne ovat avainasemassa myös työssäni.

Kevätkokous

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Järvenpään Voimistelijat ry
KEVÄTKOKOUS

Keskiviikkona 10.06.2020 klo 18.00
Seuran toimistolla, Helsingintie 44, Järvenpää
Käsitellään:
- Sääntömääräiset asiat
- Sääntömuutos
- Hallihankkeen tilannekatsaus

Jäsenet tervetuloa!
Hallitus
www.voimistelijat.com

Järvenpään Voimistelijat ry

Yhteystiedot

Seurasihteeri ja aikuisten liikunnan vastaava

Heidi Uotila

+358 45 276 4798

toimisto(at)voimistelijat.com

Joukkuevoimistelun vastuvalmentaja

Julianna Korjus

Joukkuevoimistelu

+358 40 0254 930

valmennus(at)voimistelijat.com

Valmennuskoordinaattori

Johanna Väliaho

+358 45 7832 4798

valmennus(at)voimistelijat.com

Lasten ja nuorten harrasteliikunnan vastuvalmentaja

Jenna Marjakangas

Harrasteliikunta, tanssillinen voimistelu

+358 45 7875 4703

lapset(at)voimistelijat.com

Toimisto palvelee

MA 17.00-19.00

TO 13.00-15.00

Muulloin sopimuksen mukaan.

Helsingintie 44,

04430 Järvenpää

Seuraa meitä



@jarvenpaanvoimistelijat



Järvenpään Voimistelijat ry (JÄV)



Järvenpään Voimistelijat (JÄV) ry



Järvenpään Voimistelijat @jarvenpaan

www.voimistelijat.com