

JÄVILÄINEN



Jäsenkirje 1 / 2023-2024



*Ilo.
Laatu.
Terveys.
Yhteisöllisyys.*

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Hei uudet ja vanhat jäviläset!

Tervetuloa uuteen ja liikunnanalliseen kauteen, joka on käynnistynyt ryminällä. Tavoitteenamme tälläkin kaudella on tarjota laadukasta ja monipuolista toimintaa turvallisessa ja helposti lähestyttävässä yhteisössä. 70-vuotias seuramme onkin vahva ja osaava kaikenikäisten liikkuttaja, joka mahdollistaa liikkumisen kaikilla tavoitetasoilla: seurassamme voi harrastaa, kilpailla sekä urheilla SM-tasolla HJF-seurayhteistyömme kautta.

Jäsenmäärämme on säilynyt viime kaudesta jotakuinkin ennallaan, joten olemme edelleen yksi Suomen suurimmista voimisteluseuroista sekä Järvenpään alueen isoimpia urheiluseuroja. Seuramme merkittävästä koosta huolimatta lähdimme tähän kauteen tilanteesta, jossa kaupungin meille tarjoamat salivuorot supistuivat entisestään. Monipuolisen tarjonnan mahdollistamiseksi meidän oli etsittävä vaihtoehtoinen ratkaisu, joksi muodostui uusi vuokratilamme Toivehalli. Rakentamamme Unelmahallin lisäksi myös Toivehallissa kiteytyy toive paremmista harjoitusolosuhteista sekä unelmien tavoittelusta liikunnan parissa.

Tervetuloa siis vielä kerran matkalle kohti unelmia ja iloisia hetkiä harrastamisen riemun parissa! Mottomme "Se liikuttaa!" ohjatkoon meitä jälleen tälläkin kaudella.

Hanna Jormanainen
Seuran puheenjohtaja



LAPSET JA NUORET



Meidän lasten liikuntaryhmät ovat startanneet syksyn vauhdilla ja meillä on ollut niin mahtavaa! Uudet ja vanhat harrastajat ja ohjaajat ovat päässeet tutustumaan ja harjoittelemaan uusia taitoja! Tänä kautena ollaan päästy voimistelemaan oikein kunnolla, ja tunteja on tarjolla viikon jokaisena päivänä ympäri Järvenpäättä.

Lisäksi olemme mukana Jäke harrastaa -mallin toteuttamisessa! Tällä kaudella järjestämme parkouria 3.-6. luokkalaisille ja TemppuAkroa 1.-4. luokkalaisille keskiviikkoisin koulupäivän jälkeen. Eikö kuulostakin ihan huikealta?



Vielä on onneksi tilaa muutamissa ryhmissä niille, jotka etsivät omaa harrastusta. Syysloman jälkeen pääsee mukaan -50% alennuksella syyskauden hinnasta, kannattaa siis hyödyntää etu ja varata paikka ryhmästä!



LAPSET JA NUORET

Kulunut viikko on ollut ihan huikea, sillä ennen syyslomaa jokaisessa harrasteliikunnan ryhmässä järjestettiin Avoimet ovet ja näin päästiin nauttimaan liikunnan riemusta isolla porukalla! Lisäksi Stara-ryhmät pääsivät harjoittelemaan joukkuevoimistelun taitoja ja näkivät valmennusryhmiä esiintymässä lauantaina 7.10. Kinnarin koululla, vähänkö oli kivaa! Ihanat perheet, lapset ja nuoret ovat vetäneet ihan täysillä! Meidän porukka on niin taitavaa ja täynnä energiaa.

Ja hei, tässä tulee se kaikkein jännittävin juttu: Meillä on halloween-tapahtuma lauantaina 28.10. klo 14.00-17.00 Unelmahallilla. Me ollaan niin innoissamme, sillä siellä on luvassa hirveän hauskaa tekemistä, joten tervetuloa mukaan! 🎃👻

Nähdään treeneissä ja tapahtumissa! 💪🌟



JOUKKUEVOIMISTELU



Joukkuevoimistelun puolella kausi on pyörähtänyt taas vauhdilla käyntiin uusien väline- ja vapaaohjelmien parissa. 2023-2024 meillä on upeat 17 valmennusryhmää, nuorimmat vuonna 2018 syntyneitä ja vanhimmat löytyy Mamas-joukkueista. Upeaa, kun on niin paljon eri ikäisiä voimistelijoita.

Kaikki joukkueet nähdään matolla ensimmäisen kerran 26.10. kisakatselmuksessa Martin hallilla Hyvinkäällä. Tsemppiä joukkueille kisakauteen ja harjoitteluun! ❤️



Valmennusryhmät 2023-2024:

Noellet 2017-2018

Neliat 2017-2018

Celinda 2015-2016

Celiene 2015-2016

Celina 2015-2016

Celia 2015-2016

Vivina 2013-2014

Vivien 2013-2014

Belinat 2012-2013

Bellat 2011-2012

Diannat 2009-2010

Daniellat 2008-2010

Nefea 2007-2008

Evelie 2004-2006

Valerina yli 18v.

Team Mamas Rosalie yli 35v.

Team Mamas Rosanne yli 35v.



AIKUISET



Aikuisten liikunnan kausi on käynnistynyt vauhdikkaasti, ja tunneilla on ollut paljon ahkeria jumppaajia. Ihanat koulutetut ja osaavat ohjaajat saavat hien pintaan tunneilla, ja hymyn huulille.

Miesten omalla tunnilla, äijäjumppassa, on myös ollut hyvä fiilis, tule ihmeessä mukaan!



Erilaiset kurssit ja yksittäistunnit ovat olleet suosittuja, ja niitä tullaan järjestämään jatkossakin. Kannattaa seurata sometilejämme, ja aikuisten liikunnan osiota kotisivuillamme. Toiveita voi myös esittää yksittäisistä kertatunneista sekä kursseista.

Jos kauden jumppakortti on vielä ostamassa, pääset ilmoittautumaan mukaan aikuisten liikuntaan tästä. Valitse itsellesi sopiva jumppakorttituote, ja tule liikkumaan hyvässä seurassa.

Kauden 2023-2024 aikuisten liikunnan lukujärjestys:

MA 17.00-18.00 Kevennetty kuntotanssi

Oinaskadun koulu, ohjaa Pike

TI 10.00-11.00 Venytellen vetreäksi

Unelmahallin kanveesi, ohjaa Tarja

TI 19.00-20.00 Kehonhuolto

Pajalanpihan päiväkotinäkö, ohjaa Lennu

TI 19.15-20.45 Telinevoimistelu Kuura, lajitunti

Piirosen liikuntakeskus, ohjaa Tomi

KE 19.00-20.00 Äijäjumppa

Pajalanpihan päiväkotinäkö, ohjaa Tomi

KE 19.00-20.00 Lihaskunto

Kinnarin koulu, ohjaa Krisse

TO 10.00-11.00 Aamuvirkut

Unelmahallin kanveesi, ohjaa Krisse/Tarja

TO 18.00-19.00 Sporttijumppa

Oinaskadun koulu, ohjaa Anu

SU 18.10-19.10 Tanssimix

Harjulan koulu, ohjaa Minna

Meillä maksat vain tunneista joilla käyt!

10x jumppakortti 75€
kausikortti 350€
kertakortti 10€
seuran jäsenmaksu 20€



TULOSSA:



Akrobatiakurssi aikuisille

www.voimistelijat.com



Kuperkeikka, kärrynpyörä, käsilläseisonta, silta... Muun muassa näihin ja moneen muuhun akrobatiiliikkeeseen pääset tutustumaan aikuisten akrobatia kurssilla! Tunnin aiheena on aina jokin akrobatiiliike. Jokainen tunti sisältää alkulämmittelyn jossa nostetaan hiki pintaan, vahvistetaan lihaksia ja avataan kroppaa päivän aihetta tukevilla harjoitteilla. Akrobatia kurssille voi osallistua riippumatta taitotasosta ja jokainen pääsee harjoittelemaan liikkeitä omien kykyjensä mukaan.

Paikka: Liikuntakeskus Piironen

Aika: sunnuntaisin klo 19.30-20.30 (6 viikkoa, alkaa su 29.10.2023)

Ohjaaja: Tomi Kajasviita

Hinta: 60€

HUOM! Kurssi toteutuu, kun osallistujia on vähintään 6. Ilmoittaudu tästä.



Äänimaljarentoutus

www.voimistelijat.com



Hektinen arki? Univaikeuksia? Stressiä?

Äänimaljarentoutuksella on tehokas hermostoa rauhoittava vaikutus. Se toimii syvärentoutuksena hoitaen kehoa ja mieltä.

Äänivärähtely vaikuttaa solutasolla koko kehossa, siellä mihin mikään hieronta ei yllä.

Maljojen fyysinen värähtely leviää kehon nesteiden kautta aina kudoksiin, lihaksiin, jänteisiin ja sisäelimiin saakka. Hoito rauhoittaa hermostoa ja tasapainottaa aivoaaltoja.

Se harmonisoi kehoa ja mieltä, johdattaa meitä kohti tasapainon tilaa. Sillä on myös energisoiva vaikutus, tunnin rentoutus vastaa noin kolmea tuntia syvää unta. Muita hoitovaikutuksia ovat unen laadun paraneminen, lihasjännitysten helpottuminen, verenpaineen lasku ja ennen kaikkea kirkkaampi, valoisampi olotila.

Suo itsellesi lepoetki ja tule äänimaljarentoutukseen! <3

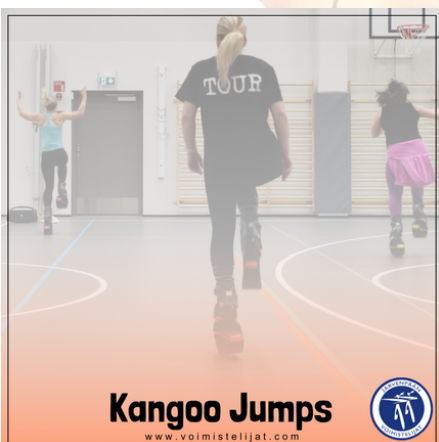
Paikka: Pajalanpihan päiväkodin sali (Valovirrankatu 2, Järvenpää) Sisäänkäynti parkkipaikan puoleisesta päädyistä.

Aika: perjantai 24.11.2023. klo 18.30-19.30

Ohjaaja: Katja Fredriksson

Hinta: 15€

Ilmoittaudu mukaan tästä.



Kangoo Jumps

www.voimistelijat.com



KANGOOJUMPS on treeni, joka koostuu helposti seurattavista liikkeistä. Se kehittää samanaikaisesti sekä lihaskuntoa että kestävyttä. Kangoojumps on erittäin tehokasta, sykkeet nousevat nopeasti ylös ja se on HUIPPUHAUSKAA!

- Pomppuharjoittelu eli ylös-alas hyppiminen painovoimaa vastaan, on yksi hyödyllisimmistä aerobisista harjoituksista ikinä. Sillä on todettu olevan monia terveyshyötyjä.
- Kangoo Jumps -kengät suojaavat niveliäsi ja vähentävät iskuja jopa 80%. Kengät ovat turvallisimmat välineet liikuntaa harrastettaessa. Ne sopivat kaikille 6-90- vuotiaille kunnosta riippumatta.
- Hyppyharjoittelu kehittää koordinaatiota, vahvistaa lihasvoimaa, kestävyttä ja verenkiertoa. Edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Harjoitukset Kangoo Jumps -hyppykengillä parantavat hapenottokykyä huomattavasti enemmän kuin perinteiset harjoitukset.

Paikka: Harjulan kampus, Järvenpää

Aika: Lauantai 25.11. klo 10-11

Hinta: 15€ Ei Jäsenille, 5€ Jäsenille. Jäseniltä vaaditaan myös voimassa oleva jumppakortti (1 merkintä korttiin/kangoojumps-tunti).

5€ kenkävuokra / kerta maksetaan suoraan ohjaajalle käteinen/mobilepay.

Ohjaaja: Lotta Tähtivaara

Ilmoittaudu tunnille tästä.



SEURAYHTEISTYÖ

Seurayhteistyön kausi on edennyt vauhdikkaasti ja paljon on jo ehtinyt tapahtua.

Kauden käynnisti voimisteluliiton valintaleirit ja super hauska Feel Fun leiri. Leirien jälkeen joukkueet ovat ahertaneet syksyn kilpailuohjelmien kimpussa ja tuoreet kisaohjelmat saivatkin ensimmäiset esityksensä HJF harjoituskilpailussa. Tuomareilta saatiin hyvää palautetta ja mahtavia kehitysideoita uusiin kisaohjelmiin.

Salilla on nähty ahkeria ja iloisia voimistelijoita. Kaikki seurayhteistyön upeat 12 joukkuetta nähdään ensimmäistä kertaa yleisön edessä HJF-alueen kisakatselmuksessa 26.10. Tervetuloa paikalle kannustamaan joukkueet huippusuorituksiin ja näkemään uudet upeat ohjelmat livenä ensimmäistä kertaa!



TULEVIA TAPAHTUMIA

La 28.10. Koko Perheen Halloween tapahtuma klo 14-17 Unelmahallilla,
os. Verstaspihankatu 10, Järvenpää

La 9.12. Seuran joulunäytös, Järvenpään liikuntahalli

Su 10.12. Unelmien Stara, Järvenpään Liikuntahalli

JOULUNAJAN LOMAT



Aikuisten liikunta 9.12.2023-7.1.2024

Joukkuevoimistelu 18.12.2023-1.1.2024

Lasten ja nuorten harrasteliikunta 10.12.2023-7.1.2024



YHTEYSTIEDOT



Järvenpään Voimistelijat ry

Unelmahalli/toimisto
Verstaspihankatu 10,
04400 Järvenpää
www.voimistelijat.com



Toimiston ovet ovat auki:

Ti klo 15.00-17.00
To klo 11.00-15.00

Sovitusti myös näiden aikojen
ulkopuolella.

Puhelimitse tavoitat
toimistonväen parhaiten
arkipäivinä klo 10-16.



Toiminnanjohtaja: Esihenkilötyö, seuran toiminnan kehittäminen

Tarja Mahkonen
+ 358 50 353 5692
toiminnanjohtaja@voimistelijat.com



Seurasihteeri: laskutus, ilmoittautumiset, aikuiset, myClub

Sari Klemola
+ 358 45 276 4798
toimisto@voimistelijat.com



Lasten liikunnan kehittäjä

Jenna Kajasviita
+ 358 45 78754703
lapset@voimistelijat.com



Valmennuskoordinaattori

Julianna Korjus
+358 40 0254 930
julianna.korjus@voimistelijat.com



Valmennuksen osaamisen kehittäjä

Johanna Väliäho
+ 358 45 7832 4798
valmennus@voimistelijat.com



Tempuryhmien koordinaattori

Tomi Kajasviita
+ 358 50 3976559
lapset@voimistelijat.com

SEURAA MEITÄ!



Järvenpään Voimistelijat
[@jarvenpaanvoimistelijat](https://www.instagram.com/jarvenpaanvoimistelijat)



Järvenpään Voimistelijat
[@jarvenpaan](https://twitter.com/jarvenpaan)



Järvenpään Voimistelijat ry (JÄV)



Järvenpään Voimistelijat (JÄV) ry

Jäviläinen 1 2023-2024

Hyvässä seurassa on ilo liikkua!