



*llo.
Laatu.
Terveys.
Yhteisöllisyys.*



JÄVILÄINEN





Oikein hyvää vuoden 2020 jatkoa kaikille. Tämä vuosi tulee olemaan meille juhluvuosi, 28.9.1950 perustettiin Järvenpään Naisvoimistelijat ry. Myöhemmin nimestä pudotettiin tuo "nais" pois ja nimeksi muodostui Järvenpään Voimistelijat ry.

70 vuotta on pitkä aika, se myös kertoo siitä, että seurana olemme pystyneet uudistumaan, toteuttamaan jäsenten toiveita ja kehittymään ajan vaatimusten mukaisesti. Enää seurassamme ei harrasteta lentopalloa eikä koripalloa vaan olemme keskittäneet osaamisen voimistelun eri lajeihin ja tasaisesti kasvava jäsenmäärä todistaa, että olemme myös onnistuneet tehtävässämme.

Tämä vuosi tullaan huomioimaan juhluvuotena ja haluamme kaikissa tapahtumissamme juhlistaa tätä pitkää ikää. Seuratoiminta on pysynyt kaikki vuosikymmenet saman ideologian ympärillä. Kaikki toiminta ja seuran olemassaolo perustuu siihen, että teemme sitä mitä jäsenet meiltä odottavat ja haluavat.

Tänä juhluvuonna haluamme kumartaa ja kiittää kaikkia seuran toiminnassa mukana olleita puheenjohtajia, varapuheenjohtajia, johtokunnan ja hallituksen jäseniä, ohjaajia, valmentajia, seuratoimijoita ja ennen kaikkea jäseniä. Iso kiitos, Te olette mahdollistaneet tämän seuran olemassaolon jo 70 vuoden ajan.

Nykyään ohjaajat ja valmentajat ovat työsuhteisia ja kaikille maksetaan ajan hengen mukaisesti palkkaa. Ohjaajat ja valmentajat myös koulutetaan tehtäviinsä ja seurat toimivat työnantajina ja noudattavat lakia ja sääntöjä kuten mikä tahansa yritys. Toisaalta taas seurat ovat voittoa tavoittelemattomia yhdistyksiä ja siksi pystyvät tarjoamaan palveluitaan kohtuullisemmalla hinnalla, vaikka laatuvaatimus onkin sama kuin kaupallisilla toimijoilla, ja onhan ne samat ohjaajat töissä molemmilla tahoilla.

Meillä on myös ilo ja kunnia olla uranuurtajia ja suunnan näyttäjänä voimistelun olosuhteiden parantamisessa. Olemme Suomessa toinen voimisteluseura, joka rakentaa omaa harjoitteluhallia jäsentensä käyttöön. Ja oikeastaan ihan ensimmäinen "naisvoittainen" seura, joka uskaltanut ottamaan näin suuren hankkeen toteuttaakseen. Kiitos myös siitä kaikille mukana olleille. Tämä juhluvuosi tulee olemaan myös kaikkien aikojen talkoovuosi. Tulemme tarvitsemaan teidän jokaisen apua tämän hankkeen toteuttamisessa. Kustannussyistä olemme ottaneet paljon talkotehtäviä. Jos haluat tulla osaksi yhteistä Unelmaa ilmoittaudu nyt mukaan talkoorinkiin. Työtä riittää ihan jokaiselle.

Ja kun halli valmistuu, olette kaikki tervetulleita katsomaan uutta omaa halliamme.

Tehdään yhdessä tästä vuodesta ikimuistoinen!

Raila Korjas



Tulevia tapahtumia:

- 01/20 | 25.-26.1.2020 HJM Kutsuleiri, Mäntsälä / Järvenpää
- 02/20 | 23.2.2020 Valmennusryhmien leiripäivä, Liikuntahalli Järvenpää
- 02/20 | 29.2.2020 HJM Harjoituskilpailu, Liikuntahalli Järvenpää
- 03/20 | 12.3.2020 HJM Kisakatselmus, Martinhalli Hyvinkää

Lapset ja nuoret

Lasten ja nuorten harrasteliikunnan kevätkausi on käynnistynyt vauhdikkaasti. Perustimme keväälle uusia ryhmiä ja muutamiin on vielä vapaita paikkoja. Tervetuloa kokeilemaan!

- Keskiviikko:
 - Staravoimistelu Milenat (s. 2009-2011) 17.45-19.00 Yhteiskoulun alakoulu
 - Staravoimistelu Mirandat (s. 2006-2009) 16.30-17.45 Yhteiskoulun alakoulu
- Torstai:
 - Akrobatiakerho Kierteet (s. 2013-2015) 16.45-17.30 Piironen
 - Minitanssi+Keijubaletti (s.2013-2015) 17.45-18.30 Haarajoki
 - Kids Dance (yli 7 v.) 18.30-19.15 Piironen
 - Staravoimistelu Minellat (s. 2011-2012) 16.45-18.00 Keuda
- Lauantai
 - Temppujumppa + perheliikunta Tiikerit (alle 7 v.) 10.30-11.15 Vihtakatu
- Sunnuntai
 - Telinejumppa Gekot (s. 2011-2013) 14.00-15.00 Piironen
 - Telinejumppa Iguaanit (s. 2010->) 18.30-19.30 Piironen
 - Staravoimistelu Minjat (s. 2012-2013) 13.30-14.45 Piironen

Tanssillinen voimistelu

Tanssillisen voimistelun kisakausi jatkuu 1.2.2020 Tanssillisen voimistelun Cup:n toisella osakilpailulla. Kilpailuun osallistuu Ihanaiset-joukkue yli 40-v sarjassa. Vaikka kevään harjoittelu on aloitettu Idessat (s. 2009-2011), Ilennat (s. 2007-2009) ja Irennet (s.2005-2007) hakevat uusia voimistelijoita joukkoonsa ennen kevään kilpailuja.

Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelijat aloittivat kauden ahkeroimalla uusien ohjelmien parissa koreografialeireillä. Maaliskuun lopulla päästään kisoihin jännittämään uuden vuoden tuodessa sarjanousuja ja uusia tuulia kilpailumatoille.

STARA

Vivien 2013-2014
Bellat 2011-2012
Ivia 2009-2010

8-10 v.

Biancat 2011-2012
Diannat 2009-2010

10-12 v.

Delinat 2009-2010
Daniellat 2009-2010
Nedesa 2008-2007
Nefir 2009-2007

12-14 v. harraste

Inellat 2006-2008
Inea 2006-2008

14-16 v. harraste

Evelie 2004-2006
Isla 2004-2005

yli 16 v. harraste

Valerina 2004->

HJM-seurayhteistyö

Seuraa Freyjen
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

SM-polku

10-12 v.

Freyat Glow

12-14 v. SM

Freyat Stars

Freyat Future

14-16 v. SM

Freyat Junior

Team Freyat

KILPA-polku

12-14 v. KILPA

Freyat Aspire

14-16 v. KILPA

Freyat Kilpa Junior

16-20 v. KILPA

Freyat Kilpa

Aikuiset



Ryhmäliikunnan kevätkausi startattiin reippaasti voimisteluviikolla ja avoimilla ovilla. Paljon kiitosta ovat saaneet osaavat ja innostavat ohjaajamme, monipuolinen viikko-ohjelma aina Kuntolattareista, Kuntopiiriin ja FasciaMethodiin sekä ruksittavien jumppakorttien mahdollistama joustava osallistuminen ja vapaasti valittavat tunnit. Olemme saaneet kauden kuluessa myös paljon uusia aikuisliikkuja seuraamme, tervetuloa kaikki mukaan! Toteutamme kevään aikana jälleen asiakaskyselyn, jonka pohjalta pääsemme tekemään ryhmäliikunnan ensi kauden suunnitelmia. Tästä on ilo jatkaa liikunnallista vuotta eteenpäin!

Mattomyynti

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126
127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162
163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198
199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216
217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234
235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252
253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270
271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288
289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306
307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324
325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342

Uuteen valmistuvaan halliimme tarvitaan kahdet uudet matot. Keräämme varoja mattojen hankintaan myymällä "mattopaloja" 30 euron hintaan. Tue hyvää hankettamme ja osta "pala mattoa" vaikkapa lahjaksi. Ohessa kuviteltu kartta matoistamme. Punaiset palat on jo myyty mutta vielä on hyviä numeroita jäljellä. Lähetä sähköpostiviesti toimisto@voimistelijat.com ja kerro minkä numeroisen palan haluat ostaa. Paluupostissa saat 30 euron laskun ja kiitoskortin. Kiitos tuestasi.

Hallihanke



OLE OSA
UNELMAA!

Joululoma tuli ja meni ja raksamiehet ovat palanneet tontille. Peltikatto on jo saatu päälle, joten vesi- ja lumisateet ei enää haittaa rakentamista. Pian aloitetaan ulkovuoren laudoitus. Seinät tulee valmiiksi maalatusta laudasta, joten tässä säästettiin vähän työtä, vaikka materiaali onkin vähän kalliimpaa. LVI työt etenee siinä rinnalla ja sähkömieskin käy aina tarpeen tullen piipahtamassa paikan päällä. Villoitus alkaa olla valmis. Eli kyllä se siitä taas etenee.

Hallin ulkonäkö alkaa olla kohta selvillä ja Kristillinen koulu suunnittelee omia liikuntavälineiden sijoittelua hallille. Hyödynnämme koulun materiaaleja siltä osin, kun ne on kunnostettavissa uuteen halliin.

Nyt on aika kerätä vapaaehtoisten joukko, jotka haluavat osallistua hallin valmistumiseen. Viikonloppuisin siivotaan rakennustyömaa. Kerätään laudanpalaset, siivotaan purut ja naulat ym rakennusjäte. Kun päästään sisähommiin meidän tehtäväksi jää seinien tasoitus ja maalaus. Tämä on todella iso urakka ja joten jos sinulla pysyy jonkinlainen työväline käsissä, on apusi enemmän kun tarpeen. Laita viesti puheenjohtaja@voimistelijat.com jos olet käytettävissä, teen ilmoittautuneista sähköpostiringin ja ne tulevat paikalle ketkä pääsevät. Emme ole tontilla samaan aikaan rakennusmiesten kanssa. Seuran vapaaehtoiset on vakuutettu seuran toimesta.

Tämä on vetoomus kaikille seuratoimijoille. Tule osaksi yhteistä Unelmaamme.

Seuran hallitus



70 v- Juhlavuotta Teille kaikille lukijoille. Haluamme esittäytyä myös hallituksen jäsenenä, jotta voitte aina kääntyä puoleemme, jos joku askarruttaa. Minä olen **Raila Korjus** ja toimin seuran puheenjohtajana. Olen todella ylpeä tästä meidän seurasta ja ilolla esittelen itseni vapaaehtoisena seuratoimijana. Meidän seurassa on asiat hoidettu hyvin, olemme aktiivisesti mukana kehittämässä olosuhteita, seuratoimintaa ja siksi meidän seuraan on helppo saada vapaaehtoistoimijoita, hyviä työntekijöitä sekä harrastajia.

Minulla on pitkä kokemus Keski-Uusimaalla rahoitusosalta ja seuran talous onkin minun vahvuusalueeni. Nykyisellään tuo rakentaminenkin alkaa olla hanskassa. Paljon on hallihanke vienyt tunteja, välillä hermojakin, mutta nyt aletaan olla voiton puolella. Kiitos kaikkien meidän upeiden seurakamujen ja hyvien yhteistyötahojen. Tässä seurassa on todellakin ilo tehdä töitä, ilo harrastaa, sekä ilo olla vastuullisessa tehtävässä.



Tervehdys, Olen **Suvannon Kati** ja toiminut hallituksessa jo syksystä 2016 lähtien! Eli tähän on jo 4. kausi menossa. Päivätyönäni toimin lasten fysioterapeuttina Helsingissä. Vapaa-aikani menee tällä hetkellä lasteni harrastusten tukemiseen (kyyditse-kannusta-kustanna), vapaaehtoistyöhön lasten ja luonnon parissa sekä vammaisurheilun puolella. Ajauduin seuran hallitukseen omien lasten ansiosta: tytär voimistelee HJM:n Freyat Junior- joukkueessa ja Freegym oli kahden muun lapsen harrastuksena jokunen kausi sitten. Osallistuminen seuran toimintaan oli alussa talkoolaisena toimimista seuran näytöksissä sekä joukkueen johtajana toimimista. Siitä minut pyydettiin hallitukseen, missä vastaan lasten harrastetoiminnasta sekä tanssillisesta voimistelusta. Meillä on seurana iso vastuu (ja kunnia) tarjota nuorille hyvä ensimmäinen työpaikka. Kannustamme kouluttautumiseen, jolla taataan laadukas ohjaajatoiminta. Pidän tärkeänä, että meillä olisi liikuntaryhmiä kaiken ikäisille ja tasoiselle menijöille. Liikkumisen ei pitäisi olla hampaat irvessä vääntöä, vaan sen on oltava hauskaa ja uusien taitojen oppimisen riemua! Yhteisöllisyyden tukeminen on mielestäni tärkeää ja olen ollut seurassamme tukemassa nuorten nuvo-toiminta. Meillä on ihana ja aktiivinen hallitus sekä supermuori Raila puheenjohtajana, mistä osoituksena tämä oma unelmamme Hallihanke! On hienoa olla osa tätä porukkaa ja kuulua tähän meidän Jävi-perheeseen!



Olen **Katriina Arrakoski** ja toimin neljättä vuotta seuran hallituksessa. Vastuualueeni on aikuisten liikunta ja olen seuran toinen edustaja HJM-hallintotiimissä. Molemmat tyttäreni ovat voimistelleet ja ohjanneet seurassa. Nuorempi vielä jatkaa voimistelijana ja apuohjaajana. Itse koitan jumpata. Tässä seurassa on mukava olla niin ohjatuilla tunneilla, kuin vapaaehtoisena tapahtumissa tai hallitustyössä. Koulutukseltani olen FM ja työskentelen Helsingin kaupungin kaupunkiympäristön toimialalla tiimipäällikkönä. Mottona "Hyvä seura pitää mielen virkeänä!" :-)



Olen **Hilka Aatsinki**. "Ikivoimistelija", 60-luvulta alkaen. Voimistelua, ohjaustyötä erilaisissa jumpparyhmissä sekä lapsille- että aikuisille yli 30- vuotta.

Osallistumista erilaisiin voimistelutapahtumiin kotimaassa ja ulkomailla.

Seuran puheenjohtajuutta 15-vuotta ja nyttemmin hallitustyöskentelyä Killan edustajana toista kautta.

Motto: vierivät kivet eivät sammaloidu 😊



Olen **Janita Honkavaara**. Toimin seuran hallituksen sihteerinä ja lisäksi vastuualueenani hallituksessa on joukkuevoimistelu. Olen ollut mukana seuran toiminnassa vuodesta 2005 lähtien ja seuran hallituksessa vuodesta 2013 lähtien. Minulla on pitkä tausta voimistelusta, sillä olen itse voimistellut pienestä asti. Vuosina 2005-2011 voimistelin Järvenpään Voimistelijoiden alkuperäisessä Freyat-joukkueessa, ja oman voimistelu-urani jälkeen olen toiminut seurassa valmentajana ja osa-aikaisena valmennuskoordinaattorina. Tällä hetkellä valmennan sekä JäV joukkueita että HJM-seurayhteistyöjoukkueita ja viimeistelen opintojani Helsingin yliopiston oikeustieteellisessä.



Olen **Tuija Häyrinen** ja toista kautta Järvenpään Voimistelijoiden hallituksessa. Vastuualueeseeni kuuluu hallihanke ja talousasiat. Seuratyöskentely on ollut mielenkiintoista ja antoisaa ja varsinkin hallihankkeessa mukana olo on opettanut paljon. Päivätyöni olen tehnyt pankissa yritysrahoituksen parissa yli 36 vuotta. Nähdään seuran järjestämissä tapahtumissa ja hallilla keväällä talkoissa!



Olen **Katja Elo**, Järvenpään Voimistelijoiden hallituksen jäsen nyt kolmatta kautta. Vastuualueenani on HJM seurayhteistyö, ja edustan HJM hallintotiimissä Järvenpään voimistelijoita. Tämä onkin minulle luonteva vastuualue, molempien tyttärieni voimistellessa Freyat joukkueissa. Koulutukseltani olen lähihoitaja, ja työskentelen yksityisellä terveydenhuoltoalalla. Vähäinen vapaa-aikani kuluu yleensä rakkaan tanssiharrastuksen parissa. Toivotan iloista, liikunnan täyteistä vuotta kaikille, nähdään kisoissa ja tapahtumissa! PS. Olethan sinäkin jo mukana rakentamassa unelmaamme, tukemalla hallihanketta?



Olen **Minnastiina Miettinen**, suuri voimistelun ystävä, harrastajien kannustaja, kuskaaja ja itsekin aktiivinen voimistelija ja liikkuja. Järvenpään voimistelijoiden hallitustyöhön innosti vireillä oleva hallihanke ja hyvä porukka. Teen työkseni HR-töitä S-ryhmässä SOK:lla ja koulutukseltani olen VTM.



Hei, olen **Johanna Åström**, toista kautta mukana hallituksessa. Tyttäreni on voimistellut useamman vuoden ja tämä innosti minut mukaan hallitukseen. Aikuisten ja etenkin lasten liikuttaminen sekä kaikenlainen seuratoiminta on lähellä sydäntäni, tässä seurassa on valtavaa yhdessä tekemisen voimaa. Työskentelen Ylellä HR toiminnoissa ja liikunnan merkitys työhyvinvoinnissa on merkittävä.

Vastuualueenani hallituksessa on tiedottaminen ja markkinointi. Jos sinulla on hyviä ideoita tältä saralta, minuun saa olla yhteydessä koska tahansa.



Olen **Anne Pietarila** ja toimin toista kautta seuran hallituksessa. Vastuualueeni on talousasiat ja etenkin joukkueiden talous. Kokemusta on itsellänikin rahastonhoitajan tehtävistä. Koulutukseltani olen tradenomi ja työskentelen pankissa rahoitusneuvojana. Mukavaa kevätkautta kaikille!



Hei, olen **Riikka Lehtinen** ja toimin Järvenpään voimistelijoiden hallituksessa, vastuualueena mm. hallihanke. On hienoa saada olla mukana yli 70 vuotta historiaa niittäneessä seuratoiminnassa ja koen, että nyt on vihdoinkin myös voimistelijoiden saatava oma harjoitustila Järvenpäähän.

Päivisin työskentelen kumppanuuspäällikkönä Talous ja nuoret TATilla ja vastaan siellä nuorten talous- ja työelämätaitoihin liittyvistä projekteista sekä kumppanuusyhteistyöstä. Koulutukseltani olen mm. kasvatustieteiden maisteri ja on ilo toimia myös vapaa-ajalla lasten ja nuorten parissa. Annetaan lapsille hyviä kokemuksia liikunnasta!



Hei, olen **Olli Lähteinen**, kahden lapsen isä. Tyttäreni voimistelee yhdessä HJM Freyatt joukkueessa. Toimin Järvenpään voimistelijoiden hallituksessa ja vastuualueenani on turvallisuus.



Hei, Olen **Hanna Jormanainen** ja toimin JäVin hallituksessa varapuheenjohtajana. Olen ollut hallituksessa mukana vuodesta 2015 puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan rooleissa. Omaan vankan taustan joukkuevoimistelussa niin voimistelijana kuin valmentajana sekä nykyisin pääasiassa tuomarina. Työkseni toimin maailman suurimman kodinkonevalmistaja Whirlpoolin markkinointijohtajana Tukholmasta käsin.

Yhteystiedot

Seurasihteeri ja aikuisten liikunnan
vastaava

Heidi Uotila

+358 45 276 4798

toimisto(at)voimistelijat.com

Lasten ja nuorten harrasteliikunnan
vastuuvalmentaja

Jenna Marjakangas

Harrasteliikunta, tanssillinen voimistelu

+358 45 7875 4703

lapset(at)voimistelijat.com

Joukkuevoimistelun vastuuvalmentaja

Julianna Korjus

Joukkuevoimistelu

+358 40 0254 930

valmennus(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 @jarvenpaan

www.voimistelijat.com