



JÄRVILÄINEN

Jäsenkirje 2/2020-2021



*Ilo. Laatu.
Terveys. Yhteisöllisyys.*



Järvenpään voimistelijat ry
www.voimistelijat.com

Hyvää kevään odotusta kaikille jäsenillemme!

Vuosi alkoi edelleen rajoitusten merkeissä. Lapset ja valmennusryhmät ulkoilivat, kävivät zoom-treeneissä ja olosuhteet eivät haitanneet sitä riemua mitä yhdessä ulkoileminen toi ryhmille. Siellä laskettiin pulkkamäkeä, luisteltiin, venyteltiin hallin ulkoseiniä vasten ja rakennettiin lumiukkoja ja lumilinnnoja. Toiminnasta näkyi yhteisöllisyyden merkitys, mikä erityisesti korostui näinä vaikeina aikoina. Pidetään pyörät pyörimässä eikä unohdeta, että liikunta lisää hyvinvointia ja terveyttä.

Helmikuusta vihdoin päästin lasten harrasteryhmien kanssa tiukkojen rajoitusten kanssa saleille. Epävarmuus toiminnan jatkumisesta oli päivittäistä. Viestinnän ristiriitaisuus vaikeutti tiedottamista ja toiminnan suunnittelua. Mutta tämä sama epätietoisuus koskee toki meitä kaikkia niin koteja kun kouluja ja harrastuksiakin.

Ontuen siis jatkamme toimintaamme, varasimme kaikki mahdolliset vapaat salivuorot Järvenpään kaupungilta, ja haluankin kiittää kaupungin Liikuntatoimen työntekijöitä joustavuudesta ja kaikesta avusta, jonka olemme heiltä saaneet. Aikataulut ja harrastuspaikat muuttuvat lähes päivittäin, mutta onneksi meillä on hyviä ja ahkeria ohjaajia ja valmentajia riveissä, jotka jaksavat tehdä töitä näissä epävarmoissa ajoissa ja haluavat saada asiat sujumaan. Tämä kaikki vaatii uskomatonta joustavuutta ja työajat venyvätkin usein puolille öin että saadaan selvitettyä miten huominen saadaan järjestymään.

Kohti loppukautta mennään, jännityksellä odotetaan päästäänkö kilpailemaan ja millaisin ohjein ja rajoituksin. Toimintaa kuitenkin jatketaan ja ollaan iloisia siitä, että pystymme liikuttamaan kaikista rajoituksista huolimatta isoa joukkoa Keski-Uusimaalaisia voimistelun ystäviä. Aikuisten zoomit ovat keränneet kymmeniä osallistujia ja saanut osallistujilta hyvää palautetta. Jos ei aikuiset saa kokoontua ulkona eikä sisällä niin kokoonnutaan sitten etänä.

Näinä vaikeina aikoina seura tarvitsee jäseniään ja olemmekin iloisia siitä, että olette mukana toiminnassa ja mahdollistatte sen, että voimme ensi vuonnakin liikuttaa yli tuhatta jäsentämme.

Meillä on seurassa 55 ohjaajaa, joten haluamme myös säilyttää heidän työpaikkansa ja toimia vastuullisena työnantajana olla lomauttamatta tai irtisanomatta ketään. Uusi seurasihteerimme aloittaa tässä keväällä ja esittelemme hänet sitten heti kun hän on astunut remmiin iloiseen joukkoomme.

Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme ja kannustetaan kaikkia liikkumaan, nauttimaan keväisistä auringonpaisteista ja yhdessä olemme aina enemmän. Kohti tulevaa ja Tampereen Gymnastradaan mennään isolla joukolla kesällä 2022 "JäV se liikuttaa"!

Voimistelullisin terveisin

Raila Korjus
Seuran puheenjohtaja



Tapahtumia

04/21

to 1.4.-ke 7.4.
pääisloma lasten
harrasteliikunta

04/21

pe 2.4.- ma 5.4.
pääisloma jv ja tanvo
valmennus

04/21

valmennusryhmien
kilpailukausi alkaa

05/21

22.-23.5. tapahtuma-
viikonloppu (etänä?)

05/21

su 23.5. lasten
harrasteliikunnan
kausi päättyy



**Tapahtumista
tiedotetaan
nettisivuilla ja
some-kanavissa!**

Suomi Gymnaestrada kesä 2022 @Tampere



Tervetuloa mukaan Järvenpään Voimistelijoiden koko seuraväki Tampereelle 9-12.6.2022! Lähde mukaan kokemaan Suomen Voimisteluliitto 125 vuotta - Voimistelun juhluvuoden jatkot ja huipennus, yhteinen voimistelukauden päätös, koko voimisteluperheen bileet Suomi Gymnaestrada.

Gymnaestrada tarjoaa koko seuralle, ohjaajille, valmentajille, voimistelijoille, tukijoukoille tavoitetta tulevaan kauteen, päästään kilpailemaan ja esiintymään, osallistutaan yhdessä, yhteisöllisyys lisääntyy, näytään ja kuulutaan, tavataan kollegoita ja tuttuja, saadaan uusia ystäviä, opitaan uutta, innostutaan ja inspiroidutaan, pidetään hauskaa. Tätä ei kannata jättää väliin.



**TULE ESIINTYMÄÄN
ULKOLAVALLE,
ILTANÄYTÖKSEEN TAI
KENTTÄNÄYTÖKSEEN.**

**TULE KILPAILEMAAN
JOSSAKIN
VOIMISTELULAJISSA TAI
TANSSISSA.**

ASKELMERKIT KOHTI KESÄÄ 2022

- | | |
|----------------|--|
| 29.08.2021 | Kenttäohjelmien opetuskurssi ohjaajille |
| 11.09.2021 | Kenttäohjelmien opetuskurssi ohjaajille |
| 18.10.2021 | Alustavat ilmoittautumiset tapahtumaan |
| 18.11.2021 | Hakemukset esiintymään iltanäytökseen |
| 01.02.2022 | Sitovat ilmoittautumiset
(edullisemmat hinnat) |
| 01.02.2022 | Esiintymisasujen tilausaika päättyy |
| Huhti 2022 | Kenttäohjelmien yhteisharjoitukset
(ns. vaativammat ohjelmat) |
| 11.04.2022 | Ilmoittautuminen päättyy (late birds) |
| 09.-12.06.2022 | Gymnaestrada Tampereella |

MUKAAN OSALLISTUJAKSI - MOVE IT!



ESIINTYMÄÄN YHTEISOHJELMIIN

Gymnaestradan päätösjuhla täyttää Tampereen stadionin tuhansien eri ikäisten voimistelijoiden ja tanssijoiden esittämistä yhteis- eli kenttäohjelmista. Niissä suuret esiintyjäryhmät kertovat monin kuvioin ja vauhdikkaalla liikkumisella sykehdyttäviä tarinoita. Kentällä näkyy liikunnan riemua sekä iloista tekemisen meininkiä.

Valittavana on kymmenkunta erilaista vauhdikasta kenttäohjelmaa. Ohjelmiin ja koreografeihin pääsee jo nyt tutustumaan [tapahtuman nettisivuilla](#).

TERVETULOA MUKAAN!

Seuran Gymnaestradaavastaava eli Gymppi on Eeva Juselius (eeva.juselius@gmail.com)

Gymnaestrada kokoaa voimistelun harrastajat ja huiput yhteen näyttämään muuvinsa – esiintymään, kisaamaan ja kokemaan uutta.

Osallistumismahdollisuuksia on hurjasti. Tule esiintymään ulkolavalle, iltanäytökseen tai kenttänäytökseen. Tule kilpailemaan jossakin voimistelulajissa tai tanssissa.

Gymnaestradassa on luvassa hyvää fiilistä ja voimistelun riemua ihan jokaiselle ikään, sukupuoleen tai taitotasoon katsomatta.



GYMNAESTRADAAN OSALLISTUTAAN
OMAN SEURAN KAUTTA
LUNASTAMALLA ITSELLEEN
OSALLISTUJAPASSIN.
PASSEISTA, MAJOITUS- JA
ATERIAMÄHDOLLISUUKSISTA Kootaan
lisätietoja nettisivuille.



[GYMNAESTRADA.FI](https://www.gymnaestrada.fi)



Aikuisten liikunta

Aikuiset etäilee jo vahvalla rutiinilla loppusyksystä lähtien.

Aikuisten liikunta on seurassamme kärsinyt eniten koronarajoituksista. Loppu syksystä kiellettiin osallistuminen ryhmäliikuntaan sisätiloissa sekä ulkona, eikä helpotusta ole vielä näkyvissä. Olemme järjestäneet upeiden ohjaajiemme avulla etäliikuntatunteja erilaisin teemoin. Ehdottomasti suosituimpia ovat olleet kuntoliikuntatunnit.

On ollut hienoa nähdä, kuinka tämä etäliikuntamuoto on tullut tutuksi ja saamamme palaute on ollut todella hyvää.

Ohjaajillekaan tämä ei ole ollut mitenkään tuttua ja myös he ovat joutuneet uusien asioiden ääreen opettelemalla uutta, ja jännittämällä toimiiko tekniikka ja kuuluuko musiikki jne. Hienosti on kaikki sujunut.

Tammikuun ilmaisten zoom-tuntien jälkeen kävijämäärät ovat moninkertaistuneet. Olemme saaneet kotona jumpata ihan omaan tahtiin, tuttujen ohjaajien kannustuksella. Onhan se ollut mukavaa kohdata tuttuja kasvoja edes ruudun välityksellä.

Viikko-ohjelman korvaavana toimintana järjestetään Zoom tunteja n. kaksi kertaa viikossa. Linkit ja ohjeet lähetetään sähköpostitse.



Toive ja tahto päästä takaisin saleille on kova!

Aikuisten ryhmäliikuntaa järjestetään heti saleissa tai ulkona kunhan korona hellittää ja saamme jälleen turvallisesti kokoontua.

Mutta huolehditään nyt itsestämme ja toisistamme ja tehdään sitä mikä on sallittua ja mahdollista.

Lämmin kiitos Teille kaikille, jotka olette ollut mukana ja mahdollistatte toimintamme. Teemme parhaamme ja usko tulevaisuuteen on luja.



**ZOOMAILLAAN AHKERASTI,
PIDETÄÄN NIVELET VETREINÄ
JA KUNTO KOHDILLAAN**

**Otathan yhteyttä toimisto@voimistelijat.com
mikäli et ole saanut ohjeistusta etätunneista.**



Lapset ja nuoret

Ulkoilusta monipuolisuutta ja mahtavaa joustamista

Lasten liikunta on saanut pyöriä lähes koko kauden turvatoimin saleissa, hieman ennen joulutaukoa alkanutta ja tammikuussa päättynyttä taukoa lukuunottamatta.

Pidempi taukokaan ei pysäyttänyt meitä, vaan lapset liikkuiivat YouTube -videoiden innostaman kotonakin. Tammikuun ulkoarjoittelukin sujui varsin mallikkaasti joustavien ja kekseliäinen ohjaajien ansiosta! Perusliikuntataidot karttuvat vallan mainiosti myöskin ulkona.



Lasten ja nuorten toiminta on kovassa vauhdissa kouluilla, etäyhteydellä ja hybridimallilla! - Kysy mahdollisuuksista

Kevät on alkanut vauhdikkaasti ja saleilla treenaillaan iloisin mielin. Maskit, turvavälit ja henkilörajaukset, muiden ohjeistusten ohella on uutta arkea.

Tarjoamme monia tunteja myöskin hybridimallilla, mutta osa erityisesti akrobatia- ja temppuilutunneista on vaikea toteuttaa samanaikaisesti salissa ja kotona, kun välineet ovat niin erilaisia. Kysythän omalta ohjaajaltasi mahdollisuutta ja mietitään yhdessä, miten juuri teidän perheenne harrastus voi jatkua tilanteesta huolimatta.

**AKROBATIA JA
TEMPPUILU**

**TANSSI JA
BALETTI**

KEPPIHEVOSTUNNIT

**NUPPU- JA
STARAVOIMISTELU**



YouTube

**KLIKKAA
KANAVALLE!**

JÄRVENPÄÄN VOIMISTELIJAT YOUTUBESSA!
LASTEN LIIKUNTAAN ILOISIA
KOTIHARJOITUSVINKKEJÄ, LYHYITÄ HARJOITTEITA
JA APUJA ERILAISTEN LIIKEIDEN OPETTELUUN



PERHEGYM

Käsilläseisonta ja parkouri!



Tanssillinen voimistelu

Tanssillisessa voimistelussa puhalttaa uudet tuulet ja kevääseen lähdettiin lasten ja nuorten ryhmien voimin.

Toiveikkaana kohti erilaista kilpailukautta!

Idessat ja Irennet ovat luoneet uusia ohjelmia kevään kilpailukautta varten ja nyt odotetaan varsin toiveikkaasti, että kilpailukokemusta päästäisiin hakemaan edes virtuaalikisan merkeissä huhtikuussa ja mahdollisesti ihan liveinä Ihana cupissa toukokuun lopussa.

Monipuolinen harjoittelu osana kehitystä!

Kaudelle 2020-2021 on mahtunut paljon haasteitakin, mutta edelleen ollaan harjoiteltu hyvällä fiiliksellä. Ulkoilu ja Zoom-harjoittelu on käynyt joukkueille ja valmennustiimeille hyvinkin tutuksi pitkin marraskuusta lähtenyttä rajoitusaikaa.

Monipuolinen harjoittelu on meille kuitenkin voimavara. Ryhmydytään, kehitetään monipuolisesti erilaisia taitoja, liikkuvuudesta kestävyYTEEN, luodaan koreografiaa ja pidetään hauskaa!



Kevään 2021 joukkueet:

Stara-tapahtumat

Staravoimistelu Isellat
s. 2012-2014

8-11 v. kilpailut

Valmennusryhmä Idessat
s. 2010-2012

12-15 v. kilpailut

Valmennusryhmä Irennet
s. 2006-2008



SEURAA MEITÄ!

@idessat tanvo

@irennet tanvo

@tanvo_jarvenpaanvoimistelijat



YKSI SUOMEN SUURIMMISTA VOIMISTELUSEUROISTA!

Olemme nousseet Suomen 20. suurimman voimisteluseuran joukkoon! Ihanaa kun juuri SINÄ olet osa meidän toimintaa. Upea lahja 70 v. juhlavuodelle!

Lue juttu voimisteluliiton sivuilta.

Joukkuevoimistelu

Syyskausi täynnä onnistumisia ja kehitystä!

Joukkueet osallistuivat ahkerasti kilpailuihin pitkin syksyä. Pukuloistoa ja kisajännitystä seurattiin lähinnä etäyhteydellä, mutta nopeimmille riitti paikat myös katsomosta turvatoimin.

Kilpailuiden tuloksia on saanut seurata pitkin syksyä Facebookista ja Instagramista.

Marras-joulukuussa poikkeusharjoitteluun

Marraskuussa rajoitukset kiristyivät ja ikävästi kaikkien suosikki, joulunäytös, jäi kokematta ja muiden joukkeiden ohjemista nauttiminen haaveeksi. Etä- ja ulkoharjoittelu toimi tosin rutiinilla.

Kevään 2021 joukkueet:

2013-2014 syntyneet:

Vivina - Stara
Vivien - Stara

2011-2012 syntyneet:

Biancat - 8-10 v.
Bellat - 8-10 v.
Belinat - Stara

2010-2011 syntyneet:

Delinat - 10-12 v.
Diannat - 10-12 v.
Daniellat - 10-12 v.

2006-2008 syntyneet:

Nefea - 12-14 v. Kilpa ja harraste
Inea - 12-14 v. Harraste

2004-2006 syntyneet:

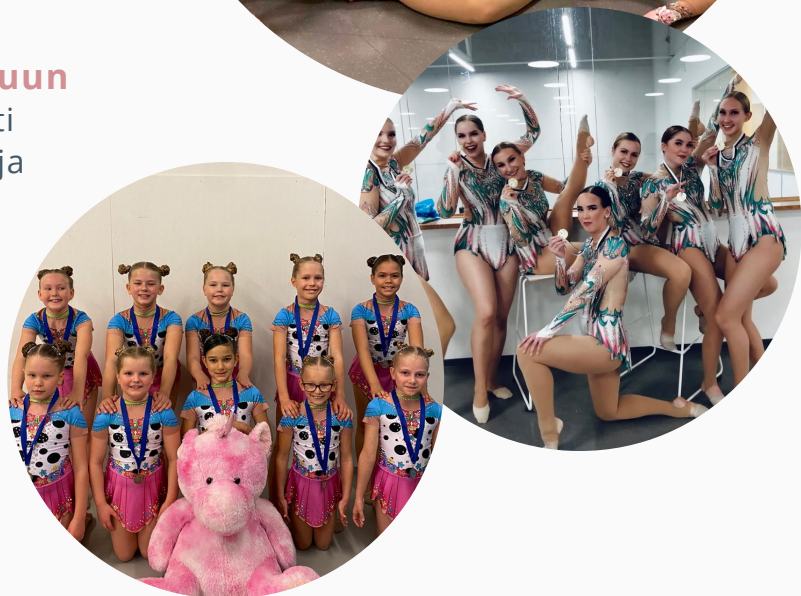
Evelie - 14-16 v. Harraste

2004-1998 syntyneet:

Valerina - yli 18 v. Harraste

Aikuiset:

Team Mamas - yli 35 v. Harraste



SEURAA MEITÄ!

Alle 12 v.

Yli 12 v.

[@vivina_agg](#)

[@nefea_agg](#)

[@vivien_agg](#)

[@inea_agg](#)

[@biancat_agg](#)

[@agg.evelie](#)

[@delinat_agg](#)

[@valerina_agg](#)

[@diannat_agg](#)

[@team.mamas](#)

Kevätkausi kovassa vauhdissa!

Joukkuevoimistelun valmennusryhmien kausi on lähtenyt hienosti käyntiin koronarajoituksista huolimatta. Joukkueet ovat päässeet salille harjoittelemaan noin 10 hengen ryhmissä. Ohjelmia joukkueet ovat hioneet pienryhmissä ja kohta ollaankin jo kisakunnossa. Ensimmäiset kisat käydään huhtikuussa etäkisoina.

Tsemppiä kaikille tulevaan kauteen ja jaksamista rajoitusten keskellä!



HJM-yhteistyö

HJM seurayhteistyön joukkueita on tällä hetkellä kymmenen. SM-sarja puolella seitsemän ja kilpasarjassa kolme. Joukkueet ovat päässeet harjoittelemaan poikkeustilanteesta huolimatta kohtuullisen hyvin. Kiitos emoseurallemme Järvenpään Voimistelijoille Unelma-hallin käyttö mahdollisuudesta!

Fenyat -kilpasarjapolku

Kilpasarja puolelle on uudistettu joukkueiden nimet. Tästä keväästä eteenpäin joukkueet kantavat nimeä Fenyat. Freyat nimi jää käyttöön SM-polun joukkueille. Tavoitteena on uudistaa ja kehittää alueellista valmennusjärjestelmää ja tiivistää kilpailusarjojen välistä yhteistyötä.



SEURAA MEITÄ!

@hjmfreyat
+ Joukkueiden omat tilit

Kevään 2021 joukkueet:

Edustusjoukkueet:
Naisten SM-sarja
Team Freyat

Junioreiden SM-sarja
Freyat Junior

12-14 v. SM-sarja
Freyat Pre junior
Freyat Stars

10-12 v.
Freyat Glow
Freyat Shine
Freyat Mini

Kilpasarja joukkueet:
Kilpasarja yli 16 v.
Fenyat

Kilpasarja 14-16 v.
Fenyat Junior

Kilpasarja 12-14 v.
Fenyat Aspire

Yhteistyöseuroihin muutoksia

Mäntsälän Voimistelijat jättäytyvät seurayhteistyöstä pois tämän kevään jälkeen. Näin ollen HJM lyhenne poistuu käytöstämme kokonaan. Hyvinkään Voimistelu ja liikunta sekä Järvenpään Voimistelijat jatkavat normaalisti seurayhteistyötä edustusjoukkueiden sekä kilpasarja joukkueiden toiminnassa.



Taitokilpailut

HJM seurayhteistyö pyrkii järjestämään kevään ja kesän aikana taitokilpailuja. Taitokilpailuiden tavoitteena on kehittää yksilötasolla voimistelijoiden taitoja. Ohjelmissa on eri taitotasolle tarkoitettuja perus- ja bonusliikkeitä.

Nyt vaan ahkerasti salilla asioita harjoitellen!

KESÄLEIRI ELOKUUSSA!

Elokuun alussa järjestämme alueellisen kesäleirin, jos korona tilanne sen sallii. Leiri on tarkoitettu kaikille alueen voimistelijoille. Infoamme leiristä lisää lähiaikoina.

Mukaan?
05/21 HJM joukkueisiin haku
on Toukokuussa 2021

06/21 Uusi ikäluokka
2011/2012 aloittaa
toimintansa jo
Kesäkuussa 2021.

Yhteistyössä:



Yhteistyön tavoitteena on tukea nuorta urheilijaa kohti huippua. Kivutta treenaamalla saavutetaan parempia tuloksia lajin parissa!

FysioLink Oy tarjoaa voimistelijoille palveluitansa alennetuilla seurahinnoilla:

- o Fysioterapia 30min 50 €
- o Fysioterapia 60min 69 €
- o Hieronta 45min 39 €
- o Hieronta 60 min 48 €



Muistathan mainita ajanvarauksen yhteydessä:
HJM-voimistelija /
Järvenpään voimistelija.



piruetti
&
BALLERINA SHOP

Piruetti tarjoaa kaikille Voimisteluliiton jäsenille 10 % alennuksen Piruetista tehdyistä ostoista.

Verkkokauppa:

Tehdessäsi ostoksia www.piruetti.fi sivuilta, muista mainita seurasi nimi "muuta" kentässä.

Isommat tilaukset:

Seura- ja joukkuetilaukset kannattaa tehdä myynti@piruetti sähköpostiin.

Myymäla:

Myymälässä tulee mainita seuran/joukkueen sekä vielä valmentajan nimi.

JOHACON LKV

Kiinteistönvälitys Johacon Oy LKV toimii asuntojen, toimitilojen ja loma-asuntojen välittäjänä. Perheyriyksellä on asiakkaita laajalla alueella Kanta-Hämeestä pääkaupunkiseudulle.

Tervetuloa asiakkaaksi, jos olet myymässä, ostamassa tai vuokraamassa.

JOHACON LKV tukee Järvenpään Voimistelijoita jokaisesta uudesta myyntitoimeksiannosta 100 €:lla

OP Uusimaa 

 **CITYMARKET**
JÄRVENPÄÄ

Yhteystiedot



Järvenpään voimistelijat ry

Unelma-halli/toimisto
Verstaspihankatu 10,
04400 Järvenpää



Toimisto: laskutus, ilmoittautumiset, aikuiset

+ 358 45 276 4798
toimisto@voimistelijat.com
www.voimistelijat.com



Toimisto palvelee:

Ma klo 17.00-19.00
To klo 13.00-15.00



Vastuuvallmentaja: lapset, nuoret, tanvo

Jenna Marjakangas
+ 358 45 78754703
lapset@voimistelijat.com



Vastuuvallmentaja: Joukkuevoimistelu

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



Joukkuevoimistelun valmennuskoordinaattori

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

SEURAA MEITÄ!



Järvenpään Voimistelijat
[@jarvenpaanvoimistelijat](#)



[Järvenpään](#)
[Voimistelijat ry \(JÄV\)](#)



[Järvenpään Voimistelijat](#)
[@jarvenpaan](#)



[Järvenpään](#)
[Voimistelijat \(JÄV\) ry](#)



Hyvässä seurassa on ilo liikkua!