

Lasten ja nuorten
harrasteliikunnan
tunneilla halvemmat
hinnat loppusyksyksi!



Hyviä tuloksia PNV cupista 12-14 v.
harrastesarjasta! Idellet toivat
mukanaan pronssiset ja Evelie
hopeiset mitalit.

*llo.
Laatu.
Terveys.
Yhteisöllisyys.*

JÄVILÄINEN





Nyt on aika taas sytytellä kynttilöitä, lämmitellä takkatulen loisteessa, etsiä villasukkia jalkaan ja lapasia käteen, mutta samalla voimme nauttia juuri alkaneesta kisakaudesta ja joukkueidemme upeista kisatuloksista.

Lapset ahertavat saleilla jo joulunäytösohjelmien parissa ja muutkin valmistelut joulunäytökseen on jo aloitettu.

Kilta vietti lokakuussa oman kekrijuhlanga tällä kertaa Järvenpäässä ja saimme nauttia noin 80 naapurikuntien kiltalaisen läsnäolosta seuratalolla. Juhla oli hieno ja onnistunut upeine ohjelmineen. Kiitos ahkerat kiltalaiset.

Syyskokouskin pidettiin juuri tällä viikolla. Jos et päässyt paikan päälle, voit lukaista toimintakertomuksemme nettisivuiltamme.

Hallihanke etenee hitaasti mutta varmasti. Olemme aikataulusta myöhässä, mutta toivottavasti pian alkaa hahmottua millaista pytinkiä siellä rakennetaan. Rakentaja on nyt valittu, paikallinen yrittäjä Adeltek Oy teki kanssamme urakkasopimuksen.

Jos et ole vielä osallistunut joukkorahoitukseen niin nyt olisi oikea aika osallistua Unelmaan ja saada se haluamansa nimi hallin seinälle ikuistettua. Lanseerasimme myös yrittäjille oman yhteistyömahdollisuuden tukea upeaa hankettamme ja saada näkyvyyttä tässä hallihankkeessamme.

Hallituskin on saanut kauden omalta osaltaan käyntiin ja pian aloitetaan jo seuraavan kauden suunnittelua, toimistolla aherretaan laskujen, kirjanpidon ja jumppakorttien parissa ja hyvältä näyttää kauden eteneminen sielläkin.

Tässä tärkeimmät terveiseni ja tule toki juttusille, kun törmäillään, kerron mielelläni lisää seuran kuulumisia.

Syysterveisin

Raila Korjus

Seuran puheenjohtaja

Järvenpään Voimistelijat



Tulevia tapahtumia:

11/19 | 17.11.2019 HJM-taitokilpailu,
Martin halli Hyvinkää

11/19 | 30.11.2019 Staravoimistelun
leiripäivä, Liikuntahalli Järvenpää

12/19 | 7.-8.12.2019 Unelmien stara ja
"Unelmien joulu" -näytös,
Liikuntahalli Järvenpää

12/19 | 7.12.2019 HJM-taitokisa,
Liikuntahalli Järvenpää

Lapset ja nuoret



Lasten ja nuorten harrasteliikunnan syyskausi on jo reippaasti yli puolen välin. Ryhmät ovat treenanneet ahkerasti perusliikuntataitoja ja päässeet opettelemaan jo vaikeampiakin tavoiteliikkeitä. Monet ryhmät ovat päässeet jo ohjelmankin kimppuun. Jännittävää nähdä mitä kaikkia taitoja lapset näyttävätkään joulunäytöksessä neljän viikon kuluttua!

Ryhmien syyskauden hintoja on myös laskettu, joten jos lähipiirissäsi on lapsi harrastusta vailla niin rohkeasti mukaan temppuilemaan, tanssimaan tai vaikka harjoittelemaan joukkuevoimistelun alkeita nuppu- ja staravoimisteluryhmissä!

Lasten ja nuorten harrasteryhmät ovat joululomalla 9.12.19-6.1.20.

Tanssillinen voimistelu

Tanssillisen voimistelun kisakausi alkaa 9.11. Tanssillisen voimistelun Cup:n ensimmäisellä osakilpailulla. Kilpailuun osallistuu Ihanaiset-joukkue yli 40-v sarjassa. Joukkue jatkaa kisaamista Tanssillisen voimistelun Valtakunnallisessa kilpailussa 23.11. Raisiossa. Lasten joukkue Idessat aloittaa kilpailukautensa 23.11. Vantaalla starassa, Nuorten joukkue Irennet aloittaa kauden kilpailut 30.11. Voimistelun ja Tanssin Länsi-Suomen alueen Lumo-kisassa.

Joukkueisiin haetaan uusia jäseniä, joiden olisi nyt hyvä aloittaa, jotta ehtii kevään kilpailuihin mukaan. Otathan yhteyttä joukkueen valmentajaan, jos olet kiinnostunut tulemaan ihanan lajin pariin. Etsi lisää tietoa ja tutustu joukkueisiin ja lajiin [täältä](#).

Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelun valmennusryhmien kilpailukausi on päässyt jo alkuun. Kaikkien joukkuevoimistelijoiden upeita kilpailuohjelmia päästiin näkemään ensimmäisen kerran kisakatselmuksessa torstaina 31.10. Hyvinkäällä. Osa joukkueista pääsi myös kisamatoille PNV cupissa 2.-3.11. Pian loputkin joukkueet pääsevät starailemaan ja kilpailemaan Kerava cupissa sekä Syys cupissa. Tervetuloa kannustamaan JÄViläiset upeisiin suorituksiin! Tsemppiä kaikille joukkueille kauden kisoihin!

HJM-seurayhteistyö

Seuraa Freyjojen
kuulumisia:
www.freyat.fi

 @hjmfrejat

 Freyat

HJM-seurayhteistyön juuret johtavat vuoteen 2012. Nyt syksyllä 2019 HJM Freyat -joukkueita on yhteensä kahdeksan, joista viisi SM-linjalla ja kolme kilpasarjassa.

Päätoimisia työntekijöitä on yhteensä kolme, valmennuspäällikkönä työskentelee Marianne Korjus sekä vastuuvallmentajina Jenna Seppälä ja Julianna Korjus.

Aikuiset



Liikutko riittävästi?

Olethan huomannut meidän uuden aikuisten liikunnan monipuolisen ja paljon kiitosta saaneen viikko-ohjelman? Mukaan tunneille voit liittyä milloin vain ja maksat max. 5 euroa tunneista, joille pääset paikan päälle. Siis, voiko edes olla joustavampaa tapaa liikkua ohjatusti ja turvallisesti koulutettujen ohjaajien opastuksella?

Testaa liikutko tarpeeksi! 🦋 Uusiin aikuisten liikunnan suosituksiin perustuva testi arvioi viikoittaisen reippaan ja rasittavan liikkumisen, lihaskuntoa ja liikehallintaa harjoittavan liikkumisen sekä päivittäisen istumisen. Osallistumaan testiin pääset tästä. Tule mukaan meidän aikuisten ryhmäliikuntaan ja varmista oman liikkumisesi riittävyys.

Aikuisten viikko-ohjelman ollessa joulutauolla 2.12.19-6.1.2020 järjestämme taas joulujumppia, jotka julkaistaan pian nettisivuillamme.

Staravoimistelun leiripäivä 30.11.

Staravoimistelun leiripäivä järjestetään 30.11.2019 klo 9.00-13.00 liikuntahallilla (uimahalli).

Leiripäivä on suunnattu 5-13-vuotiaille (Minnit, Minjat, Minellat, Milenat, Mirandat, Marissat, Melissat, Malindat ja Melindat) staravoimisteluryhmien voimistelijoille. Leirillä harjoitellaan ikätasonmukaisissa ryhmissä.

Leiripäivässä harjoitetaan monipuolisesti ikäluokkien herkkyykskausille tyypillisiä ominaisuuksia. Tunnit sisältävät voimistelun lajitaitojen lisäksi myös mm. tanssia, temppuilua, ulkoilua ja harjoittelua erilaisilla voimisteluvälineillä. Leiripäivässä suoritetaan myös Voimisteluliiton staramerkki. Ohjaajina leirillä toimii seuran ammattitaitoiset valmentajat.

Lasku leiripäivästä lähetetään sähköpostitse ja lasku tulee olla maksettu ennen leiripäivää. Osallistujille lähetetään lukujärjestys ja ryhmäjaot lähempänä tapahtumaa.

Leirin hinta 30€/leiriläinen sisältää lämpimän ruuan ja staramerkin suorittamisen.

Ilmoittautaminen auki 4.11-20.11.2019 asti.

Tervetuloa mukaan!

Hallihanke

Hallin rakentaminen etenee jälleen. Pieniä viivästyksiä tuli tässä syksyn korvalla, kun jouduttiin tekemään uusia viemäriputkia naapuritontin asukeille. Rakentajaksemme valikoitui Adeltek Oy ja LVI urakoitsija päätetään vielä tällä viikolla. Talvirakentamiseksihan tämä kääntyi kaikista viivästyksistä johtuen, mutta positiivisin odotuksin mennään kohti omaa hallia.

Koulujen saleja tippuu pois käytöstä yksi toisensa jälkeen, kuulimme jo Lepolan osalta myös purku-uutisia ensi vuoden alkuun. Rivejä joudutaan entisestään tiivistämään kevään ajaksi, mutta sitten pitäisi jo loppukevällä päästä omaan halliin. [Joukkorahoitus](#) jatkuu ja olemme lanseeranneet myös yrittäjille ja yrityksille mahdollisuuden saada [näkyvyyttä](#) tässä valtakunnallisestikin merkittävässä hankkeessa. Monilla voimisteluseuroilla on omia vuokratiloja, mutta tämä on suomessa voimisteluseuran toinen oma hallihanke. Joten nyt kaikki yrittäjät mukaan tukemaan hyvää hanketta ja samalla saamaan näkyvyyttä juuri niissä kanavissa, jotka valitset ja parhaimmaksi koet. Tämä hanke on meille entistäkin tärkeämpi näiden sisäilmaongelmaisten koulujen salien myötä. Talkoovoimia rakentamiseen tarvitaan moniin eri vaiheisiin. Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi niin pääset tositoimiin auttamaan hyvässä seurassa.




OLE OSA
UNELMAA!

Tapahtumaviikonloppu



Unelmien stara 7.12. ja "Unelmien joulu" -näytös 8.12.



Perinteinen tapahtumaviikonloppu on tulossa taas! Lauantaina luvassa starailua ja HJM-taitokisailua. Sunnuntaina puolestaan kaikki seuran lasten ja nuorten ryhmät sekä joukkuevoimistelun ja tanssillisen voimistelun joukkueet pääsevät näyttämään taitojaan!

Staran kilpailusivuston löydät [täältä](#). Staran suoritusjärjestys julkaistaan viikolla 48.



Joulunäytöksen suoritusjärjestys julkaistaan viikolla 46. Löydät sen ja muut tapahtuman tiedot [nettisivuiltamme](#).

Tervetuloa katsomaan ja kannustamaan joukkueet ja ryhmät upeisiin suorituksiin 7.-8.12.2019 Järvenpään Liikuntahallille!

Vuosi vastuvalmentajina

Vuosi seuran vastuvalmentajina meni kuin siivillä uusia asioita opetellessa. Seura on meille molemmille tuttu, mutta silti monia asioita on pitänyt opetella ihan alusta. Nyt toisena vuonna monet asiat, tapahtumat ja tilanteet sujuvat jo paljon ketterämmin. Vaikka vuodessa onkin pitänyt sisäistää paljon asioita, voimme todeta ensimmäisen vuoden menneen hienosti kaikin puolin!

Edelleen saamme tehdä työtä rakkaan harrastuksemme parissa ja kiitollisina saamme myös koko ajan kehittyä työssämme. Aloitimme syksyllä II-tason valmentajatutkinnon suorittamisen ja tammikuussa seuralla onkin kaksi uutta joukkuevoimistelun jatkokoulutuksen käynnyttä valmentajaa. Jenna suorittaa myös sporttimerkonomiopintoja työn ohella ja sieltä saadaan jatkuvasti uusia ideoita ja oivalluksia toimintaan.

Vietämme suurimman osan työajastamme valmennuksen parissa, mutta hallinnollisia töitäkin riittää. Tällä hetkellä suunnittelemme tapahtumaviikonloppua ja paiskimme kovasti töitä saliperuutusten ja muutosten parissa. Onneksi kiireen keskellä auttaa mitä parhain työporukka!

Voimisteluterveisin

Julianna ja Jenna

Joukkuevoimistelun
vastuvalmentaja JÄV & HJM-työntekijä

Lasten ja nuorten
harrasteliikunnan
vastuvalmentaja JÄV



Kiitos vapaaehtoiset!

Marraskuu on valittu valtakunnalliseksi kuukaudeksi, jolloin halutaan muistaa ja huomioida Teitä kaikkia vapaaehtoisia seuratoimijoita. Tällä isolla joukolla haluamme kiittää juuri Sinua seuratoimija. Ilman sinun panostasi emme pystyisi vastaamaan näin ison joukon arjen haasteisiin ja toimintaan. Mielellään otamme jatkossakin vastaan kaiken avun ja työn ja jos koet että haluat liittyä tähän JäV perheeseen ota yhteyttä ja ilmoittaudu uudeksi vapaaehtoiseksi seuratoimijaksi.



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