



1/2014

# Uutis-Malviina

## Kevään kirkas tervehdys TTNV:n Uutis-Malviinan lukijoille!

Työn ja voimistelun täyteinen talvikausi on viimeistä silausta vaille takana. Ennen ansaittua kesälomaa meitä odottaa vielä toukokuu, jolloin joukkueemme kilpailevat sarjojensa mestaruuskisoissa. Vanhemmat ja muu seuratoimijatalkooväki pääsee kisatunnelmaan seuran järjestämävastuulla olevien kisojen toteuttamisessa 17.–18.5.14 Hervannan Vapaa-aikakeskuksella. Tervetuloa mukaan kisakatsomoon myös harrastajaliikkujat tutustumaan lajiin, seuraamaan upeita suorituksia ja kannustamaan TTNV:n joukkueita kohti voittoa!



Talkootyön merkitys seuratoiminnalle on kiistaton. Ilman teitä vapaaehtoisia seuratoimintaa ei voitaisi toteuttaa nykyisessä laajuudessaan. Suuret kiitokset teille! Seuran tulevaisuus näyttää hyvältä. Olemme seurassa asettaneet toiminnan tavoitteiksi mm. liikunnan ilon ja sen myönteisten terveysvaikutusten esille tuomisen. Samoin jatkamme työtä seuran profiloitumisessa korkealaatuiseksi voimisteluseuraksi ja TTNV:n tuomisessa 2010 – luvulle.

Tavoitteenamme on kasvattaa seuran jäsenmäärää maltillisesti. Tarjoamme seurassa harrastavien lasten ja nuorten vanhemmille ja läheisille mahdollisuuden liittyä kannatusjäseneksi. Löydät tarkemmat ohjeet tästä Uutis-Malviinasta!

Seurajohdossa olemme aloittaneet uuden toimintamallin sisäänajon nyt tämän vuoden alusta. Seuratyötä tehdään nyt työryhmissä ja asiat kootaan yhteen kuukausittain johtokunnan kokouksissa. Tästä enemmän seuraavassa Uutis-Malviinassa.

Toivotan aurinkoista kevättä, iloa kisatalkoisiin sekä liikuntaa terveydeksi!

Marja Kauppinen  
Puheenjohtaja



## Liikunnan riemua vauvasta vaariin

TTNV tarjoaa harrasteliikuntaa lapsille, nuorille ja aikuisille, aina pienistä lapsista senioreihin.

Temppekouluissa lapsi oppii kehon hallintaa ja perusliikkeitä, kuten juoksemista, hyppimistä, pyörimistä ja roikkumista. Esimerkki temppekoululaisten harjoituksista on kuvassa.

Perheliikunnassa (aikuisen + lapsi) lapsi oppii kehon hallintaa ja perusliikkeitä. Telineitä ja välineitä käytetään monipuolisesti lapsen ikäkauteen sopien. Yhdessä oman tutun aikuisen kanssa lapsi tutustuu liikunnan hauskaan maailmaan. Nuorten DanceMix-tunneilla tanssitaan monipuolisesti erilaisia tanssityylejä, pääasiallisesti street- ja showtansseja, mutta niitä sekoitetaan muihinkin tanssityyleihin.

Aikuisille on tarjolla muokkausta, seniorijumppaa ja äijäjumppaa. Tarkemmat kuvaukset löydät seuran verkkosivuilta.

Mini- ja midivalmennuksessa opitaan joukkuevoimistelun perustaitoja. Tiimi on joukkuevoimistelun yli 8-vuotiaiden aloittelevien tai muista liikuntalajeista siirtyvien voimistelijoiden ryhmä. Tiimissä opitaan joukkuevoimistelun alkeita. Tiimin kautta on mahdollista siirtyä seuramme kilpa-joukkueisiin ja jatkaa liikuntaharrastusta jopa huippuvoimistelun pariin.

**[Katso tarkempi liikuntatarjonta Uutis-Malviinan mainoksesta!](#)**

## Liity seuran jäseneksi – vaikka kannatusjäseneksi

TTNV:n vahvuus perustuu täysin seuran jäseniin. Kannatuksen laajuudella on valtava merkitys, sillä ainoastaan riittävä jäsenmäärä takaa seuralle resurssit laadukkaalle seuratoiminnalle.

Tavoittemme vuonna 2014 on saada TTNV:n kaikki tukijoukot näkymään myös seuran jäsenenä ja siksi **pyydämme juuri Sinua liittymään TTNV:n kannatusjäseneksi.** Kannatusjäsenmaksu vuonna 2014 on 5 euroa ja se maksetaan tilille FI75 1146 3007 2014 00. Muista mainita viitenumero 24002.

Vain jäsenmaksun maksaneet voidaan laskea mukaan seuran varsinaisten jäsenten lukumäärään, jonka perusteella mm. monet seuran hakemat tuet määräytyvät.

# JUMPPAKALENTERI SYKSY 2014

(MUUTOKSET MAHDOLLISIA)

## LAPSET:

### MAANANTAI:

- AIKUINEN JA LAPSI-JUMPPA, ATALAN KOULU klo 17-18

### TIISTAI:

- TEMPPUKOULU 3-4v, KAROSEN KOULU klo 17-17:45
- TEMPPUKOULU 5-6v, KAROSEN KOULU klo 17:45-18:30
- TEMPPUKOULU 3-4v, ATALAN KOULU klo 17-17:45
- TEMPPUKOULU 5-6v, ATALAN KOULU klo 17:45-18:30
- MINIVALMENNUS 6-8v, KAROSEN KOULU klo 18:30-19:30
- MINIVALMENNUS 5-7v, JÄRVENSIVUN KOULU klo 17-18
- MINIVALMENNUS 5-7v, MUOTIALATALO klo 17:30-18:30
- MIDIVALMENNUS tytöt yli 7v, MUOTIALATALO klo 18:30-19:30

### KESKIVIIKKO:

- DANCE MIX 8-12v, ANNALAN KOULU klo 18:30-19:30
- TIIMI yli 8v, RATINAN SALI 1 klo 19-20

### TORSTAI:

- MINIVALMENNUS 5-7v, ATALAN KOULU klo 17-18

## AIKUISET:

### MAANANTAI:

- SENIORIJUMPPA, SAUKONPUISTON KOULU klo 17-18
- ÄIJÄJUMPPA, RATINAN SALI 3 klo 18-19
- MUOKKAUS, KISAPUISTON KOULU (HERVANTA) klo 18:30-19:30

### TORSTAI:

- TANSSILLINEN VOIMISTELU yli 30v. SAUKONPUISTON KOULU

MAHDOLLISESTI MYÖS HIIHTOKOULU

**SEURAA ILMOITTELUA [ttnv.fi](http://ttnv.fi)**

Tiedustelut:

[jumpat.ttnv@gmail.com](mailto:jumpat.ttnv@gmail.com)

gsm 044-777 0508



## Seura ei voi toimia ilman seuratoimijaa

Seuran toiminta vaatii lajiosaamisen lisäksi hyväsydämissiä, vapaaehtoistyöhön sitoutuneita ja ahkeria ihmisiä. Tänään esittelemme yhden heistä: Heidi Boström-Vesola

### Olet seuran taloudenhoitaja, miten päädyit tehtävääsi?

Tytär voimisteli jokusen vuoden TTNV:n Solariksessa, josta sittemmin tuli Vida. Olin vuoden tai pari Solariksen jojo ja raho, josta ajauduin kisatyöryhmiin ja johtokuntaan. Kun tytär lopetti voimistelun, äiti oli jo niin uppoutunut seuratoimintaan, että jatkoi siitä huolimatta. Aika tyypillinen tarina.

### Mitä taloudenhoitaja seurassa tekee?

Taloudenhoitajalle kuuluu laskujen maksaminen ja kirjanpitoluonnoksen valmistelu kirjanpitäjää varten, erilaisten laskelmien laatiminen ja yleinen talouden seuranta. Tällä hetkellä seuran maksuseurannasta vastaa toimistotyöntekijä ja palkanmaksujen seurannasta huolehtii seuran sihteeri Irja Hentunen. Varsinaisen kirjanpidon, tilinpäätökset ja taseet tekee HLU:n ammattikirjanpitäjä Mari Vuorinen.

### Mitä seuran aktiivisena toimijana oleminen tarkoittaa sinun arjessasi?

Seuratyöhön uppoaa aikaa helposti kymmenestä kahteenkymmeneen tuntiin viikossa, joten tämän on oltava mieluinen harrastus. Muuten ei jaksaisi millään. Johtokunnalle ei seurassa makseta palkkioita, vaan kaikki tehty työ on talkootyötä koko seuran kaikkien voimistelijoiden ja perheiden hyväksi.

### Taloudenhoitajana toimiminen ei ole suinkaan ainoa tehtäväsi seurassa, mitä muut teet?

Viime syksynä olin mukana kaikkien kisojen järjestelyissä ja sama meno on jatkunut myös tänä vuonna. Näin työttömänä ollessa joudan myös juoksentelemaan erilaisia seuran asioita, joita riittää aina. Joskus tulee vastaan kivoja edustustehtäviäkin, kuten valtakunnallinen Urheilugaala tammikuussa. Olimme siellä seuran puheenjohtajan Marja Kauppisen kanssa HLU:n vieraina. Erilaisiin seuraseminaareihin ja –tapaamisiin sekä koulutuksiin osallistuminen on myös johtokuntatyöstelyn ”luontaisetu”. Tietoa lainsäädännöstä, verotuksesta, erilaisista verkostoitumistavoista ja rahoitustavoista pitää hankkia jatkuvasti ja tuoda hankitut tiedot seuran hyväksi.

### Työsi on vapaaehtoistyötä. Kerro lukijoille, miksi heidänkin kannattaisi uhrata aikaansa seuratoiminnan hyväksi?

Seuratoiminnassa pääsee halutessaan kokeilemaan kynsiään sellaisissa asioissa, joita ei muussa elämässä ehkä pääse tekemään. Tekemätöntä työtä seurassa riittää aina ja kaikkia todellakin tarvitaan tällaisessa pienessä seurassa. Seuratyö ei ole ”niiden” hyväksi tehtyä työtä, vaan siinä työskennellään suoraan ”meidän” ja ”minun lapseni” hyväksi. Talkootyöllä tienattu raha on seuran kaikkien jäsenten yhteistä omaisuutta. Tervetuloa mukaan aktiiviseen seuratyöhön miettimään, kuinka voimme rahoittaa lastemme harrastusta ja miten yhteisiä varoja käytetään!



## Joukkuevoimistelun kilpailukausi on käynnissä

Seuramme joukkuevoimistelun kilpailukausi käynnistyi maaliskuun puolivälissä Mustan Kissan Cupissa Mäntsälässä. Avauskisassa Jr Hiukkaset ottivat voiton 14-16 -vuotiaiden kilpasarjassa ja 10-12-vuotiaiden sarjaan vuoden alussa noussut Vida sijoittui heti hienosti kategoriaan 3!

Sama menestyksenkäs toiminta on jatkunut muidenkin joukkueidemme osalta. TUL:n piirinkilpailuissa Vuoreksen koululla Tampereella sekä Svolin aluekilpailuissa Vaajakoskella TTNV keräsi mitalin lähes kaikista sarjoista, joihin se osallistui!

Tätä voimistelun iloa, taitoa ja tunnelmaa on mahdollista nauttia seuraavan kerran TTNV:n järjestämissä joukkuevoimistelun [kilpasarjojen yli 12-vuotiaiden mestaruuskilpailuissa](#) Hervannan vapaa-aikakeskuksessa 17.-18.5.2014.

Paikalle on ilmoittautunut reilusti yli sata joukkuetta, joten säpinää ja kimallusta on tarjolla. Iso väkijoukko vaatii paljon talkootyötä meiltä kaikilta. Jokaisella voimistelijalla (ikänsä mukaan) ja voimistelijan vanhemmalla on velvollisuus osallistua kisatalkoisiin. Muutkin talkoolaiset ovat tervetulleita!

Lisätietoja saa kisatoimikunnan puheenjohtajalta Kati Toikkaselta p. 0442897975

## Tue seuraa yhteistyökumppaneidemme kautta

Tiesitkö, että seuran verkkosivujen kautta pelatuista Veikkauksen peleistä maksetaan seuralle palkkio! Kun siis pelaat Veikkauksen peliä, klikkaa itsesi seuran nettisivuille <http://www.ttnv.fi/verkkokumppanuus/>

Mene sivujen kautta Veikkauksen sivuille pelaamaan ja tallenna sitten osoite itsellesi tulevia tarpeita varten!

Samalta sivulta löydät myös mobiilisovelluksille tarkoitetun linkin, jonka voit tallentaa puhelimeesi.

  
**VEIKKAUS**  
TUE seuraasi...



---

## Tanssillista voimistelun taikaa aikuisille naisille

Uutuutena keväällä 2014 aloitettiin yli 30-vuotiaille suunnattu tanssillinen voimistelu, jota vetää myös joukkuevoimisteluvalmentajana toimiva Maria Välimaa. Harrastuksen aloitti 15 innokasta liikkujaa. Ryhmäläisillä on monipuolinen liikuntatausta. Joukossa on mm. juoksijoita, kävelijöitä, jumppareita ja zumbaajia. Pari on harrastanut voimistelua ennenkin. Uuden lajin aloittaminen on tuntunut innostavalta, mutta haastavaltakin.

-Haastavinta on ollut vartaloliikkeet (mm. aallot) ja ”koukkupolvien” suoristus sekä lantion avaavat liikkeet ja ilmentäminen. Palkitsevinta on ollut kokea niin monesti onnistumisen iloa tälläkin ikää, sanoo tanssillista voimistelua harrastava, seuran varapuheenjohtaja Katja Kapanen.

Jokaisella on omat tavoitteensa ja jokainen saa tehdä omalla tasollaan itselleen sopivasti. Suorittamisesta ei tarvitse ottaa paineita, vaan tanssillisen voimistelun parissa voi nauttia tekemisestä ja onnistumisesta.

-Valmentajamme innostaa ja antaa aina vaihtoehtoja tekemiselle ja myös haasteosioita halukkaille. Kevätnäytöstä varten koko ryhmä toivoi lisätreenikertoja. Saimme myös apuvalmentajia ”ammattilaisista” eli kilpa- ja mestaruussarjoissa voimistelleista tyttäristämme. He auttoivat rytmin laskuissa ja tekniikassakin. Yksi leiripäivä ja mattotreenitkin sekä asun suunnittelu ja hankintakin mahtuivat keväeseen. Tyttären panostus ja usko meihin äiteihin nosti ennestään kovaa innostustamme. Saimme huomata, että kyllä äiditkin osaavat. Iso kiitos tyttärillemme!

Tanssillisen voimistelun ryhmä on toivonut treenimäärän kasvattamista toiseen viikkokertaan syksyllä, kevyitä kesätreenejäkin suunnitellaan. Moni on jo kysellyt, pääseekö ryhmään mukaan. Ryhmä on avoin kaikille yli 30-vuotiaille! Seuran verkkosivuille tulee tietoa syksyn treenijajoista ja -paikoista. Seuraa siis osoitetta ttnv.fi.

---

- 🕒 Onko sinulla uutisvinkki?
- 🕒 Haluatko kertoa tarinan TTNV:stä?
- 🕒 Haluatko lukea jutun jostain seuratoimijastamme?

Ota yhteys toimitukseen  
[viestinta.ttnv@gmail.com](mailto:viestinta.ttnv@gmail.com)

