



**Raision
Jumpparit**
Reilu, reipas ja riemukas



Lokakuun tiedote

Tämän tiedotteen asiat on jaoteltu seuraavasti:

1. Kaikille yhteiset asiat
2. Ryhmäliikunta
3. Perheliikunta
4. Lapset ja nuoret
5. Kilpailu- ja valmennustoiminta
6. Yhteistyökumppaneidemme tarjoamat edut sinulle ja seurallesi

1. Kaikille yhteiset asiat

Syyskausi huipentuu **sunnuntaina 7.12.**, jolloin RaJu järjestää tanssin alueellisen **SHOW-tapahtuman** (kilpailut + näytös) <http://www.voimistelu.fi/alue-ja-seuratoiminta/lansi-suomi/leirit-kilpailut-ja-tapahtumat/alueellinen-show/>, sekä oman **talvinäytöksensä** Kerttulan liikuntahallissa teemalla **"Matka maailman ympäri"**, kuvia ja fiilistä aiemmista näytöksistä löytyy täältä: https://www.facebook.com/#!/pages/RaisionJumpparit/143580995674515?sk=photos_stream&tab=photos_albums.

Kokouskutsu - Raision Jumpparien **syyskokous pidetään ke 19.11.2014 klo 19 RaJun toimistolla**, Tornikatu 7, 3krs. Esillä seuran sääntömääräiset asiat, Tervetuloa!

RaJun uutta Tornikadulla sijaitsevaa jumppasalia kutsutaan jatkossa nimellä **"RaJula"**. Pyydämme ystävällisesti kaikkia huomioimaan jumppasalin pysäköintiin liittyen piha-alueen liikennemääräykset (esim. Tornikatu 5 on yksityisaluetta ja pysäköinti sen piha-alueella on kielletty). Jumppasali siivotaan kerran viikossa Kotiapu Pia Paulinan toimesta, minkä lisäksi ohjaajat lakaisevat lattian jokaisen tunnin päätteeksi. RaJulan löytötavaralaatikko löytyy pukuhuoneesta.

2. Ryhmäliikunta

Jumppakortteja on jaettu jumppatunneilla. Jos sinulla ei ole vielä korttia, voit käydä sen noutamassa seuran toimistolta, Tornikatu 7 (3.krs), arkisin klo 9-16. RaJulan tunneille on vapautettu tyhjäksi jääneet paikat eli tunneilla on muutamia paikkoja vapaana. Ilmoita itsesi haluamallesi tunnille pikapikaa jäsenrekisterin kautta ja tule mukaan hikoilemaan hyvässä seurassa!



**Raision
Jumpparit**
Reilu, reipas ja riemukas



3. Perheliikunta

Raision Jumpparit on taas tänäkin syksynä mukana järjestämässä **Reipasta ja Riemukasta Menoa Muksuille Kerttulan liikuntahallilla**. Menoa Muksuille on koko perheen maksuton, yhteinen leikkihetki. Tapahtuma on suunnattu alle kouluikäisille lapsille, mutta mukaan pääsevät myös vanhemmat sisarukset. Tapahtuman ideana on tarjota liikunnallinen ympäristö, jossa lapset saavat touhuta ja temmeltää yhdessä vanhempien kanssa. Toiminta on siis valvottua, ei ohjattua. Aulassa urheiluseurojen varainhankintana järjestämä kahvio. Lisää tapahtumasta

http://www.raisio.fi/palvelut-a-o/liikunta-ja-ulkoilu/ajankohtaista/fi_FI/menoa-muksuille-tapahtumat/

Menoa Muksuille klo 9.30 - 11.30 Kerttulan liikuntahallilla (kisakatu 4)

- la 15.11.
- su 23.11.

Avaa oma aikaikkunasi liikkumiselle!

Suomalaiset liikkuvat keskimäärin aivan liian vähän. Myös monet RaJuun jollain tavalla linkittyvät.

http://yle.fi/uutiset/liiku_pysyt_paremmiin_iskussa_ja_hengissa/7317326

<http://www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2014/2310/liikuntafoorumi.html?lang=fi>

Yksi kohderyhmä, johon mahdollisesti juuri sinäkin kuulut, on lasten treeneihin kускаamisesta vastaavat vanhemmat. Meillä on yli 40 lasten perustuntia tarjolla viikoittain ja niiden päälle valmennusryhmät. Näissä ryhmissä liikkuu yhteensä yli 400 lasta, eli vähintään sama määrä vanhempia voisi hyödyntää odotusajan noina tunteina myös oman hyvinvointinsa edistämiseen. Olemme tänä syksyä pyytäneet valmentajia kehottamaan kaikkia vanhempia ottamaan omasta ajasta kiinni, ja nappaamaan kускаuskaveria hihasta mukaan kävelemään / lenkille / uimaan / hiihtämään tms. siksi aikaa, kun lapsenne liikkuvat. Ole reipas, ja innosta muutkin lapsesi ryhmän vanhemmat liikkeelle. Someen ja kauppareissulle löytyy varmasti myös oma aikansa joskus muulloin.

Keräämme syyskauden päätteeksi valmentajilta arvion uusien "aikavarkaiden" määrästä. Ties vaikka olisi vielä kannustuspalkintojakin luvassa aktiivisimmille porukoille!

Iloista ja tehokasta liikuntaa yhdessä vauvan kanssa tarjoaa **Vauvajumppa ja Vauvabic** (vauvat 3kk-1v), tunnit Tornikadun uudella salilla. Vauvatunnit toimivat myös vertaistukena ja ovat paikka samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten tapaamiseen sekä kokemusten ja neuvojen vaihtamiseen. Mukaan voit tulla helposti, syyskautta on vielä jäljellä.

www.raisionjumpparit.fi 
raisiojumpparit@gmail.com 
040 194 9420 



**Raision
Jumpparit**
Reilu, reipas ja riemukas



4. Lapset ja nuoret

Kerttulan liikuntahallin **3-5-vuotiaiden tyttöjen ja poikien temppujumppaan** mahtuu vielä mukaan.

Temppujumppaa torstaisin klo 16.30-17.15 liikuntahallin isossa salissa. ilmoittautumaan pääset Rajun nettisivuilla <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/ilmoittautuminen/kausimaksu/>

Muistutamme vielä seuraavasta: **12-16-vuotiaat nuoret saavat osallistua myös vanhemman seurassa & vastuulla** Pilates, Circuit, Ysäriaerobic, Zumba, Body & Mind ja toimintatreeni-tunneille. Tervetuloa!

5. Kilpailu- ja valmennustoiminta

Joulunäytöksen jälkeisellä viikolla 50. järjestetään **5-8-vuotiaiden tyttöjen tunneilla katselmuksia kahden uuden joukkuevoimistelujoukkueen rekrytoimiseksi**. Kokeneet valmentajamme Kaisa Kuikka ja Elisa Kinnunen käyvät kertomassa mahdollisuudesta syventää voimisteluharrastusta joukkueharjoittelulla. Mukaan tunneille pyydetään myös jo vanhempien tyttöjen joukkueissa voimistelevia taitureita.

Tavoitteena on koostaa 5-6- ja 7-8-vuotiaiden tyttöjen joukkueet, joihin **tärkeimpänä "pääsyvaatimuksena" on halu oppia taitavaksi voimistelijaksi**. Tarkemmat aikataulut päätetään myöhemmin - seuraa ilmoitteluamme asian tiimoilta netissä ja Facebookissa. Ja kerrothan tytöllesi asiasta jo hyvissä ajoin ennen Joulunäytöstä, missä myös kaikki kilpailevat joukkueemme esittelevät taitojaan kauniissa ja haastavassa urheilulajissaan. Harjoitukset alkavat kevätkaudella 2015, aluksi yhteensä kahden viikkotreenin tahdilla. Valmennuksen kausimaksut löytyvät nettisivuiltamme

<http://www.raisionjumpparit.fi/kilpalajit/valmennusryhmien-kausihinnat/>

Syksyn kilpailukausi on jo käynnissä. Toivotamme tsemppiä ja onnea kaikille kilpaileville voimisteliijoille ja tanssijoille – kauden satoa saamme kaikki ihastella joulunäytöksessä 7.12. jolloin mukana esiintymässä on tietysti myös ihanat harrasteryhmien jumpparit.

6. Yhteistyökumppaneidemme tarjoamat edut sinulle ja seurallesi

Seuramme on mukana VALOn (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry) ja Veikkauksen yhteistyössä, jolla sinä voit helposti ja vaivatta tukea seurasi toimintaa. **Pelaamalla seuramme nettisivujen kautta Veikkauksen pelejä, saat voittonsi suoraan pelitilillesi, samalla tuet seuramme toimintaa.**

www.raisionjumpparit.fi
raisionjumpparit@gmail.com
040 194 9420



Seuramme saa vuosittain Veikkauksen verkkokumppanuudesta palkkion, joka perustuu seuramme sivuston kautta tapahtuneeseen Veikkauksen pelien pelaamiseen. Siirry siis jatkossa pelaamaan pelejä RaJun nettisivujen etusivun Veikkaus-logon kautta, tästä linkistä <http://www.raisionjumpparit.fi/>

Nyt on avautunut toinenkin loistava mahdollisuus tukea omaa Seuraasi. Kaikista Seuran, seuran jäsenten, perheiden ja tukijoiden **Stadiumilla** tehdyistä ostoista kertyy 3% bonusta suoraan Seuralle. **Bonusta kaikille, samasta ostoksesta, eli hienointa on se, että ostoksen tekevä tukija saa myös pitää oman henkilökohtaisen bonuksensa.** Oston yhteydessä muista mainita Stadiumin kassalla seurasi **"Raision Jumpparit"**

Jotta Seuran jäsen tai tukija voi tukea Seuraansa on hänen oltava Stadium kanta-asiakas eli Stadium Member. Valitset vain tuettavaksi seuraksesi Raision Jumpparit Stadiumin teamsalesin nettisivuilla <http://www.stadium.fi/teamsales> Mikäli seuran jäsen tai tukija ei ole vielä Stadium kanta-asiakas voi hän liittyä kanta-asiakkaaksi myymälässä tai osoitteessa www.stadium.fi ja seurata sivustolta löytyviä liittymistä koskevia ohjeita. Jäsenyys on tietysti kortitonta ja maksutonta.

Mehiläinen Raisio tarjoaa urheiluseurakumppaneilleen influenssarokotteen kumppanuushintaan!
<http://www.raisionjumpparit.fi/?x121261=282588>

Ilmojen viilentyessä ja talven tehdessä tuloaan influenssarokotukset ovat taas ajankohtaisia. Tavanomaisen epidemian aikana influenssaan sairastuu noin joka kymmenes aikuinen. Sairastumisen riskiä voi pienentää ottamalla rokotteen. Rokotteen hinta urheilunettiin kirjautuneilta **22e** (normaali hinta 31,50e). Ajanvaraukset numerosta **010-41400**. Varauksen yhteydessä muistathan mainita, että aika **varataan sairaanhoitajan listalle.**

Sopimushinnan edellytyksenä on Urheilunettiin kirjautuminen, tästä linkistä <http://www.raisionjumpparit.fi/kilpalajit/varainhankinnan-mahdollisuuksia/urheilunetti/> pääset helposti rekisteröitymään urheilunettiin. Jokainen Raision Jumppareiden jäsenen tai perheenjäsenen käynti Mehiläisessä kerryttää markkinointibonusta seuran kassaan. Jotta bonusta kerääntyy seurallesi, rekisteröityminen Mehiläisen Urheilunettiin on tärkeää.

Raision Jumpparit ry.:n puolesta Elina Tommila, RaJun toiminnanjohtaja

Tornikatu 7, 21200 Raisio
raisionjumpparit@gmail.com
www.raisionjumpparit.fi
[RaJu Facebookissa](#)

Hyvässä seurassa on ilo liikkuu®