

24.01.2022

Hei,



KORONATILANNE SEURATOIMINNASSA

Aikuisten liikunta

Etelä-Suomen aluehallintovirasto on tehnyt 21.1.2022 päätöksen, jolla Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella voimassa olevaa liikunta- ja virkistystilojen sulkumääräystä jatketaan 7.2.2022 asti eli aikuisten ryhmäliikunnan sisätunnit alkavat näillä näkymin vasta 8.2.2022. Pyrimme pidentämään kevätkautta toukokuussa.

Ulko- ja etätuntien aikataulut ajalle 25.1.-7.2.2022 [löydät täältä](#). Rajattoman kausimaksuun sisältyvät kaikki ulko- ja etäjummat. Sarjalippuja aletaan ti 25.1. alkaen keräämään ulkotunneilla. Etätunneille voivat osallistua myös kaikki sarjalippuja ostaneet sekä pilatekseen, lounhennaisiin ja seniorijumppaan ilmoittautuneet.

Ulko- ja etäjumppiin voivat ostaa myös osallistumisoikeuden pelkästään ajalle 25.1.-7.2.2022 hintaan 20 € + jäsenmaksu 20 € vuodelle 2022. Lisätietoja [nettisivuillamme](#). Huomaathan, että 11.-24.1. rajoitusten ajan ulko- ja etäjummat ostaneiden maksuun eivät sisälly nämä seuraavan sulun tunnit 25.1.-7.2, vaan niihin tulee ilmoittautua erikseen.

Lasten tunnit ja valmennus

2003 ja sen jälkeen syntyneiden lasten ohjattu harrastustoiminta on normaalisti käynnissä. Muistattehan huolehtia hyvästä käsihygieniasta, minimoitte pukuhuoneissa ja käytävillä vietetyn ajan ja jäätte kotiin lievistäkin oireista. Mikäli perheessä on todettu koronatartunta, lapset eivät voi osallistua harrastuksiin.

Espoon kaupungin ohjeet koronavirukseen sairastuneille ja altistuneille löydät [täältä](#). Seuramme omat koronaohjeet löytyvät [nettisivuiltamme](#).

Mikäli lapsellasi todetaan koronavirus ja hän on osallistunut tunnillemme kaksi päivää ennen oireiden alkamista tai positiivisen testituloksen saamista, toivomme, että ilmoitatte siitä välittömästi [seuralle](#). Näin saamme tiedon mahdollisesta altistumisesta myös koko ryhmälle.

Huoltajat - huomioitathan, että tuntien aikana huoltajien tulee odottaa koulun ulkopuolella, ei pukuhuoneissa tai käytävällä. Pukuhuone ja käytävätilat ovat ahtaita, joten on tärkeää, että siellä vietetty aika minimoidaan. Kouluikäiset lapset tulevat tunnille pääsääntöisesti ilman saattajaa. Alle kouluikäisen lapsen voi saattaa tunnille yksi huoltaja maskia käyttäen. Puettehan liikuntavaatteet päälle jo kotona, jotta pukuhuonetoiloista poistuminen on ripeää. Näin harrastaminen on mahdollisimman turvallista kaikille.

LASTEN TUNTIEN KAUSISUUNNITELMAT

Lasten harrastetuntien kausisuunnitelmat löytyvät [nettisivuiltamme](#).

ENERGIAA ARKEEN ETÄNÄ PALAUTUMISVALMENNUS

Helmi-maaliskuussa järjestämme etänä "Energiaa arkeen Palautumisvalmennus" -kurssin. Palautumisvalmennus yhdistää ratkaisukeskeisen valmennuksen sekä rauhoittavan kehollisen harjoituksen kokonaisuudeksi, jota kautta on mahdollista saada uusia näkökulmia omaan hyvinvointiin, huomata oman vaikuttamisen mahdollisuudet ja kasvattaa voimavaroja sekä motivaatiota haluamaansa muutokseen. Palautumisvalmennukseen kuuluu Hengähdysketkiä® harjoituksia, jotka ovat rauhoittumiseen ja palautumiseen tähtäävää asento-, hengitys- ja läsnäoloharjoittelua.

Kurssi järjestetään etänä Zoomin kautta. Kokoontumiset etänä viitenä maanantaina klo 18.00-20.00 alkaen 28.2.2022.

Kurssin hinta 89€ (+ jäsenmaksu 20€ vuodelle 2022). Kurssin ohjaajana toimii Kirsi Kankaanpää.

[Lisätietoja ja ilmoittautuminen.](#)

Kurssilla käsiteltäviä teemoja:

Mitä stressi ja palautuminen on ja niihin liittyvät kehon reaktiot

Uni ja sen merkitys

Hengitys ja kehon sekä mielen rauhoittuminen

Tunnesäätely ja itsemyötätunto

Aktiivinen palautuminen

TÄHTISEURA AUDITOINTI

Tapiolan Voimistelijat on mukana Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteisessä Tähtiseura- laatuohjelmassa. Tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan vastuullisesti, kuunnellaan ja kannustetaan osallistujia, reagoidaan ympärillä tapahtuviin muutoksiin, toimitaan modernisti ja vaikutetaan toimintaympäristöön. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan kohti omia tavoitteitaan ja kehittyä.

Tähtiseurat auditoidaan kolmen vuoden välein ja tänä keväänä on meidän seuramme auditoinnin aika. Auditoinnissa arvioidaan sekä lasten ja nuorten että aikuisten toiminnan osa-alueet. Auditointitilaisuus on torstaina 24.3. klo 17-20.

Auditointia varten seura tekee itsearviointin, missä arvioidaan miten tähtiseurain laatukriteerit toteutuvat eri osa-alueilla. Auditoinnin ja itsearviointin tekemiseen voivat osallistua eri seuratoimijat monista eri rooleista - aikuisliikkujat, voimistelijoiden vanhemmat, jojat, seuratyöntekijät jne. Toivoisimmekin saavamme myös teitä jäseniä mukaan kehittämistyöhön! Helpoimmillaan voit osallistua esim. vastaamalla WhatsAppissa / sähköpostilla muutamiin kysymyksiin tai täyttämällä netissä kyselylomakkeen. Halutessasi voit tulla enemmänkin mukaan kehittämiseen ja / tai osallistua myös auditointitilaisuuteen 24.3.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä seurakoordinaattoriin:

Maija Peltari puh. 050 383 4433 seurakoordinaattori.tapvo@gmail.com

YHTEISÖLLISYYS

Syksyllä 2021 päivitettiin seuran arvot: avoimuus, inhimillisyys, yhteisöllisyys, laadukkuus ja liikunnan ilo. Kevään aikana tulemme syventymään arvoihimme tarkemmin, avaamaan niitä jäsenistölle ja kehittämään toimintaamme yhä enemmän arvojemme mukaisesti. Loppukeväästä toteutamme myös arvoistamme jäsenkyselyn, jonka avulla haluamme tuoda jäsenten ääntä kuuluviin.

*Tammikuun arvo on **Yhteisöllisyys**: **Seurassamme on hyvä liikkua ja jokainen tuntee olevansa tervetullut mukaan. Panostamme joukkue- ja ryhmähengen luomiseen ja kehittämiseen. Järjestämme yhteisöllisyyttä tukevia tapahtumia, kuten näytöksiä, talkoita ja joukkueiden yhteisiä harjoituksia. Yhdessä on ilo liikkua!***

Lasten harrasteryhmissä sekä kilpavoimistelun joukkueissa panostetaan alkukaudesta ryhmäytymiseen ja joukkuehengen luomiseen. Meille on tärkeää, että jokainen kokee kuuluvansa ryhmään ja jokaisella on turvallista olla tunneilla. Jokainen lapsi huomioidaan ja jokainen saa olla oma itsensä.

Koronapandemia on ajanut ihmisiä erilleen ja vaikeuttanut yhteistä tekemistä, minkä vuoksi koemme, että juuri nyt on erittäin tärkeää panostaa yhteisöllisyyden lisäämiseen. Ohjaajien ja valmentajien kanssa on käyty innostavia keskusteluja ja saatu hyviä ideoita siitä, miten yhteisöllisyyttä lisätään tunneillamme ja toiminnassamme. Toivomme myös, että pääsemme pian taas järjestämään yhteisöllisyyttä lisääviä tapahtumia kuten näytöksiä, jumppastarteja, perhepäiviä, yhteistreenjä yms!

Urheiluseuramme toiminnassa vapaaehtoinen seuratyö on merkittävässä asemassa: seura ei pyörisi ilman vapaaehtoisten apua. Sinun panoksesi – pienempi tai suurempi teko – seurallemme on kultaakin kalliimpaa. Seuratyö palkitsee myös tekijäänsä: yhdessä tekeminen on mukavaa ja toisten auttaminen sekä ilahduttaminen lisäävät myös omaa hyvinvointia.

Vapaaehtoisen ei tarvitse sitoa käsiä ja kaikkea vapaa-aikaansa seuratoimintaa. Seura on kiinnostunut niin pienistä teoista kuin isoista ponnistuksista. Voisitko olla apuna erilaisten tapahtumien ideoinnissa ja järjestämisessä? Onko sinulla ideoita esimerkiksi lasten tuntien tai aikuisliikunnan kehittämiseen? Osaatko tehdä mainoksia, kirjoittaa juttuja tai oletko ylipäänsä kiinnostunut viestinnästä? Onko sinulla jotain muuta osaamista, josta voisi olla seuralle iloa? Ota yhteyttä [seuran toimistoon](#) ja kerro, mikä sinua kiinnostaisi ja miten voit olla apuna seurassa.

GYMNAESTRADA 2022

Kesän liikuttavin festivaali [Gymnaestrada](#) koetaan Tampereella 9.-12.6.2022. Neljän päivän aikana Gymnaestradassa on luvassa näytöksiä, kilpailuja, kenttäohjelmia, kokeilupisteitä sekä liikkumisen riemua monessa muodossa.

Aikuisten kenttäohjelmien ilmoittautumiset Gymanestradaan tehdään viimeistään 27.1.2022. Lisätietoa ilmoittautumisista [nettisivuillamme](#). Mikäli et ole saanut sähköpostitse infoa Gymnaestrada ilmoittautumisesta ja lisenssien hankkimisesta otathan yhteyttä tapvo@nic.fi.

Huom. Ethän ilmoittaudu Gymnaestradaan Hoikan kautta, vaan nettisivuiltamme löytyvän [linkin](#) kautta.