

11.02.2022

Hei,



Helmikuun jäsentiedotteessa:

1. Talviloma
2. Etätunnit
3. Palautumisvalmennus
4. Kesäleirit
5. Liikunnan ilo
6. Tapiolan koulu kiinni kirjoitusten aikaan
7. Voimistelijoiden palautelomake
8. Hyödyllisiä linkkejä

## 1. TALVILOMA

### Lapset

Talvilomalla 21.-25.2. kaikki lasten tunnit on peruttu. Sunnuntaina 27.2. perheliikunnan tunnit korvauksena rajoituksista aiheutuneille peruutuksille.

### Aikuiset

Talvilomalla ma-pe 21.-25.2. pidetään muutamia yksittäisiä ryhmäliikunnan tunteja, jotka päivitetään ensi viikon aikana [tänne](#), heti kun saamme varmistuksen salivuoroista. Kaikki viikonlopun tunnit pidetään normaalisti talvilomallakin.

Muut aikuisten tunnit on peruttu talvilomalla ma-pe 21.-25.2.

## 2. ETÄTUNNIT

Vielä ehdit mukaan ryhmäliikunnan etätunneille! Etätuntien jatkoa toivottiin paljon ja lisäsimmekin helmikuulle muutamia Zoom-etätunteja. Etätunnit nauhoitetaan ja tallenne on viikon verran katsottavissa tunnin jälkeen!

Ti 8.2. Barre klo 17.30-18.30 / Joanna Mauno (tallenne katsottavissa vielä 15.2. saakka)

La 12.2. Jooga klo 10.00-11.00 / Kirsi Kankaanpää

Ma 14.2. klo 17.00-18.00 Core + liikkuvuus / Sari Koivumäki

La 19.2. Jooga klo 10.00-11.00 / Kirsi Kankaanpää

Pelkät etätunnit maksavat kaikki yhteensä vain 12€ (+jäsenmaksu 20€). Etätunnit pääset tilaamaan [tästä](#). Rajattomaan kausimaksuun sisältyvät automaattisesti kaikki etätunnit eli jos olet ostanut rajattoman kausimaksun ei sinun tarvitse erikseen ilmoittaa etätunneille, vaan linkit lähetetään sinulle automaattisesti.

Etätuntien aikataulun löydät myös [nettisivuiltamme](#).

### 3. ENERGIAA ARKEEN ETÄNÄ PALAUTUMISVALMENNUS

Helmikuun lopussa starttaa *“Energiaa arkeen Palautumisvalmennus”* -etäkurssi! Olethan jo ilmoittautunut mukaan? Kurssin ohjaajana toimii ihana, aurinkoinen ja ammattitaitoinen joogaohjaajamme Kirsi Kankaanpää. 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.

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).

[Lisätietoja ja ilmoittautuminen.](#)

### 4. KESÄLEIRIT

Supersuosittu temppuilun täyhteiset kesäleirimme ovat taas täällä! Mankkaan kesäleirit on suunnattu 1-3-luokkalaisille ja järjestetään Mankkaanpuron koululla ma-pe 6.-10.6.2022 ja ma-pe 13.-17.6.2022. Ilmoittautua voi joko yhdelle tai kahdelle viikolle.

Leireillä pääsee testaamaan taitoja erilaisilla temppuradoilla, opettelemaan akrobatiaa ja tutustumaan FreeGymiin. Lisäksi viikon aikana kokeillaan muitakin urheilulajeja ja leikitään ja liikutaan monipuolisesti sekä sisällä että ulkona. Tärkeintä on liikunnan ilo, lasten viihtyminen sekä tietenkin turvallinen liikkuminen! Leirit ovat kaikille avoimia, eivätkä vaadi aiempaa harrastustaustaa.

Hinta 159€ / viikko (+jäsenmaksu 10€). Jos osallistut molemmille viikoille saat 15% alennuksen toisesta viikosta.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [nettisivuillamme.](#)

### 5. LIKUNNAN ILO

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. Kuukauden teemana on aina yksi arvo kerrallaan.

Helmikuun arvo on **Liikunnan ilo**: *“Seurassamme on ilo liikkua, työskennellä ja tehdä vapaaehtoistyötä. Tunneille ja harjoituksiin on kiva tulla. Onnistumisen kokemukset, merkityksellisyys ja erilaiset elämykset lisäävät iloa ja hyvinvointia.”*

Seurallemme on tärkeää, että jokainen viihtyy toiminnassamme niin tunneilla, treeneissä, ohjaajana, työntekijänä kuin vapaaehtoisena tai muuna seuratoimijana. Myönteiset tunteet lisäävät tutkitusti jokaisen meistä hyvinvointia. Missiomme onkin *“Hyvinvointia, elämyksiä ja yhdessä liikkumisen iloa!”* ja sitä haluamme toteuttaa päivittäisessä seura-arjessa!

Lasten tunneillamme leikki on yksi toiminnan lähtökohdista - leikki tuo iloa ja lisää lasten motivaatiota. Kun tunneilla on kivaa ja hyvä olla, motivoi se myös harjoittelemaan sinnikkäämmin sekä opettelemaan uusia asioita. Positiivinen kannustaminen ja vahvuuksien esille tuominen on tärkeää niin kilpa- kuin harrastetoiminnassakin - se mihin kiinnitetään huomiota vahvistuu! Liikunnan ilon välittäjänä sekä innostajana ohjaajalla ja valmentajalla on suuri merkitys. Olemmekin yhdessä käyneet hyviä keskusteluja siitä, miten ohjaaja / valmentaja voi tuoda lisää iloa tunneille ja edesauttaa sitä, että jokainen viihtyy harjoituksissa. Hymyllä saa paljon aikaan!

Helmikuussa olemme lisäksi erityisen iloisia siitä, että olemme taas päässeet kaikenikäisten kanssa saleille liikkumaan!

Tammikuun arvona oli *Yhteisöllisyys*. Lue lisää [täältä](#).

## **6. TAPIOLAN KOULU KIINNI KIRJOITUSTEN AIKAAN**

Tapiolan koulu on kiinni ylioppilaskirjoitusten ajan 10.3.-30.3.2022. Kirjoitusten aikana tunnit järjestetään jollakin muulla koululla. Myös kellonajoissa saattaa olla muutoksia. Kaikki korvaavat vuorot muutoksineen päivitetään [tänne](#).

## **7. VOIMISTELIJOIDEN PALAUTELOMAKE**

Tiesithän, että nettisivuiltamme löytyy anonyymi [palautelomake](#), jolla kilparyhmissä voimistelevat voimistelijat voivat halutessaan antaa nimettömänä palautetta mistä tahansa mieltään askarruttavasta asiasta. Kannustamme huoltajia kertomaan palautelomakkeesta lapsilleen.

Luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri on meille tärkeää ja kannustamme siihen, että mahdolliset ristiriidat selvitetään aina puhumalla asianosaisten kesken. Valmentajamme ovat tärkeässä roolissa luottamuksellisen suhteen ja ilmapiirin luomisessa joukkueeseensa. Mikäli voimistelija kokee syystä tai toisesta, ettei voi / halua antaa henkilökohtaisesti palautetta tai tuoda jotakin epäkohtaa tai mieltä askarruttavaa asiaa esille, voi hän tuoda huolensa esiin palautelomakkeessa. Käsittelemme palautteet viipymättä. Haluamme, että kynnys palautteen antamiselle ja mahdollisten epäkohtien esille tuomiselle on mahdollisimman matala.

[Yhteydenottolomakkeen](#) kautta voi myös kuka tahansa muu antaa palautetta seuralle.

## 8. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Mietityttääkö ryhmäliikuntatunneille osallistuminen vallitsevassa koronatilanteessa? Lue vinkkejä turvalliseen liikkumiseen [täältä](#).

[Koronaohjeistus](#)

Aikuisten [tuntiohjelma](#) kevät 2022

Aikuisten [sijaiset, tuntimuutokset ja peruutukset](#)

Aikuisten ryhmäliikunnan vapaaehtoinen [WhatsApp ryhmä](#). Klikkaamalla linkkiä pääset liittymään ryhmään. Ryhmässä tiedotetaan peruutuksista ja tuntimuutoksista.

[Lauantaijumppien](#) aikataulu

[Sunnuntaijumppien](#) aikataulu

Lasten ja perheliikunnan [tuntiohjelma](#) kevät 2022

Harjoituspaikkojen [sisäänkäynnit](#)

Hae [TET-paikkaa](#) seuralta

[Yhteydenottolomake](#)

Ystävällisin terveisin,

Maija Peltari

Tapiolan Voimistelijat ry

Seurakoordinaattori

[seurakoordinaattori.tapvo@gmail.com](mailto:seurakoordinaattori.tapvo@gmail.com)

050 383 4433