



1.4.2022

Hei,

Huhtikuun jäsentiedotteessa:

1. Ryhmäliikunnan kysely syyskauden toiveista
2. Tapahtumia: Tanssimaraton, TapiolaCup, Perhepäivä.
3. Uusia kursseja: Juoksuryhmä aloittelijoille ja Huonokuntoisten ryhmä
4. Kevätnäytös 4.5.
5. Pääsiäinen, vappu ja harrasteliikunnan kevätkauden päätös
6. Jäsenten arvokysely ja laadukkuus
7. Kesäleirit
8. Hyödyllisiä linkkejä

## 1. RYHMÄLIKUNNAN KYSELY SYYSKAUDEN TOIVEISTA

Haluatko vaikuttaa tulevan syyskauden ryhmäliikunnan tuntikalenteriin? Kerro toiveesi vastaamalla lyhyeen [kyselyyn](#) 6.4. mennessä. Palautekyselyt kevään tunteista tehdään erikseen huhti-toukokuun aikana.

## 2. TAPAHTUMIA

### Tanssimaraton 2.4.

Tervetuloa maksuttomaan ja kaikille avoimeen Tanssimaratoniin Haukilahden koululle huomenna lauantaina 2.4.! Lisätietoja [nettisivuillamme](#).

Ohjelma:

10.30-11.20 Kuntotanssi - Mari Sarekoski

11.30-12.20 DanceMix - Joanna Mauno

12.30-13.20 Barre - Joanna Mauno

### TapiolaCup 10.4.

Sunnuntaina 10.4. järjestämme joukkuevoimistelun kilpailun ja staratapahtuman Opinmäen liikuntahallilla. Tervetuloa kannustamaan joukkueita! Lisätietoja [nettisivuillamme](#).

### Perhepäivä 24.4.

Tervetuloa maksuttomaan perheliikuntatapahtumaan [Perhepäivään](#) Mankkaan koulun liikuntasaliin sunnuntaina 24.4.2022 klo 9.30-12.30! Salissa temppurata, voimisteluvälineitä ja sähkönurkkaus. Tapahtuma on suunnattu noin 2-8-vuotiaille lapsille huoltajineen. Lapset ovat tapahtumassa huoltajiensa vastuulla. Buffetista voit ostaa pientä välipalaa ja juotavaa!

Osoite: Mankkaansuo 8. Sisäänkäynti pääovesta.

Suosittelemme, että yli 12-vuotiaat käyttävät sisätiloissa maskia. Muistathan myös pestä/desinfioida kätesi huolellisesti liikuntapaikalle saapuessasi sekä sieltä poistuessasi.

### 3. UUSIA KURSSEJA

#### **Juoksuryhmä aloittelijoille**

Pääsiäisen jälkeen starttaa uusi kurssi *Juoksuryhmä aloittelijoille*. Kiinnostaako sinua juoksu-harrastuksen aloittaminen tai onko viimeisimmästä lenkistäsi vierähtänyt jo tovi aikaa? Aloittelijoiden juoksuryhmäämme olet tervetullut, vaikka et olisi koskaan aikaisemmin harrastanut juoksua tai jos juoksu-harrastuksestasi on kulunut pitkä aika ja haluat taas palata säännöllisemmän juoksemisen pariin.

Harjoitukset kestävät tunnin ja sisältävät juoksun/hölkän lisäksi alkulämmittelyä, tekniikkaharjoittelua sekä loppuverryttelyä. Koko tuntia ei käytetä juoksemiseen.

- Paikka: Kokoontuminen Tapiolan urheiluhallin edessä
- Kesto: 8 viikkoa 19.4.-7.6.2022
- Aika: Tiistaisin klo 17:30-18:30
- Hinta: Jäsenille 80 € / Muille 100 €

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [nettisivuillamme](#).

#### **Huonokuntoisten ryhmä**

Pääsiäisen jälkeen alkaa myös uusi kahdeksan viikon pituinen *Huonokuntoisten ryhmä*..

Kuulostaako tutulta?

- Olet ollut liikkumatta vuosia tai et ole ehkä treenannut koskaan
- Arjessa jaksaminen on haastavaa
- Et oikein tiedä mistä aloittaisit, mutta haluaisit tehdä jotain
- Treenien aloittaminen kenties kauhistuttaa, koska pelkää muiden olevan parempikuntoisia

Jos vastasit yhteenkin kysymykseen kyllä, tämä ryhmä on juuri sinulle! Huonokuntoisten ryhmä on tarkoitettu aikuisille, jotka ovat olleet treenaamatta vuosia tai eivät ehkä koskaan ole juurikaan liikkuneet. Harjoituksiin voit tulla omana itsenäsi etkä tarvitse esimerkiksi uusia treenivaatteita. Tärkeintä on, että sinun on hyvä ja mukava liikkua

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa ulkona Tapiolan urheilupuiston lähialueilla. Harjoitukset sisältävät kevyttä liikuntaa kuten kävelyä, kehonhuoltoa, kevyitä lihaskuntoliikkeitä ja muita harjoitteita, jotka tukevat arjen jaksamista. Harjoitukset ovat helppoja ja yksinkertaisia, eivätkä sisällä minkäänlaista koreografista askellusta. Ryhmän maximi osallistujamäärä on 10.

- Paikka: Kokoontuminen Tapiolan urheiluhallin edessä
- Kesto: 8 viikkoa 19.4.-7.6.2022
- Aika: Tiistaisin 18.30-19.30
- Hinta: Jäsenille 70 € / muille 90 €

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [nettisivuillamme](#).

#### 4. KEVÄTNÄYTÖS 4.5.

Seuramme kevätnäytös pidetään keskiviikkona 4.5.2022 Espoon kulttuurikeskuksen Tapiolasalissa klo 18.00. Tervetuloa ihastelemaan voimistelijoiden kilpaohjelmia ja harrasteryhmien näytösesityksiä!

Lippujen ennakkomyynti näytökseen alkaa 11.4.2022. Suosittelemme lippujen ostamista ennakkoon! Lisätietoja näytöksestä ja lipunmyynnistä [nettisivuillamme](#).

#### Vapaaehtoiseksi näytökseen?

Onnistuneiden näytösten järjestämiseen tarvitsemme vapaaehtoisten apua! Tehtäviä on monenlaisia valokuvauksesta lipunmyyntiin ja pienten esiintyjien avustamiseen.

Vapaaehtoisena pääset kurkistamaan kulissien taakse, näkemään esiintymisen iloa ja onnistumisen kokemuksia sekä luomaan yhdessä muiden toimijoiden kanssa upeat kevätnäytökset. Pukuhuoneavustajaksi voi ryhtyä esim. oman lapsen harrastusryhmän mukaan. Jos kiinnostuit ja olisit käytettävissä vapaaehtoistehtäviin, täytä lomake [nettisivuillamme](#), niin olemme sinuun yhteydessä.

#### 5. PÄÄSIÄINEN, VAPPU JA HARRASTELIIKUNNAN KEVÄTKAUDEN PÄÄTÖS

**Pääsiäisenä** kaikki lasten ja aikuisten harrastetunnit sekä kilpajoukkueiden harjoitukset ovat tauolla eli **tunteja ei pidetä 14.4-18.4.2022**. Poikkeuksena seuraavat ryhmäliikunnan tunnit, jotka pidetään kiirastorstaina 14.4. korvauksena tammikuun rajoituksista aiheutuneille peruutuksille:

- Barre klo 18.00-19.00 Tapiolan koulun peilisali - Joanna Mauno
- Tanssillinen voimistelu klo 19.00-20.00 Tapiolan koulun peilisali - Virve Jokinen
- LouhenNaiset klo 20.00-21.00 Tapiolan koulun peilisali - Virve Jokinen
- Jooga klo 18.00-19.00 **Mankkaanpuron koulu** - Kirsi Kankaanpää
- Toiminnallinen lihaskunto 19.00-19.45 Mankkaanpuron koulu - Mari Sarekoski
- Core + liikkuvuus 19.45-20.45 Mankkaanpuron koulu - Mari Sarekoski

**Vappuna ei pidetä tunteja la-su 30.4.-1.5.2022.**

**Kevätkausi** lasten ja aikuisten harrastetunneilla päättyy seuraavasti:

Ilta- ja iltavalvoja-kouluilla viimeiset tunnit pe 6.5.

- Kilonpuiston koulu
- Niittykummun koulu
- Taavinkylän koulu
- Vindängens skola

Omavalvontakouluilla viimeiset tunnit su 15.5.

- Espoon kristillinen koulu
- Haukilahden koulu
- Haukilahden monitoimitalo
- Mankkaan koulu
- Mankkaanpuron koulu
- Leppävaaran nuorisotila
- Perkkäänpuiston koulu
- Tapiolan koulu
- Toppelundin koulu

Olemme lisäksi hakeneet aikuisten tuntien omavalvontavuoroille kauden pidennystä, korvauksena alkuvuoden koronarajoituksille. Infoamme tästä lisää, kun kaupunki vahvistaa salivuorot.

## 6. JÄSENTEN ARVOKYSELY JA LAADUKKUUS

Syksyllä 2021 päivitettiin seuran arvot: *avoimuus, inhimillisyys, yhteisöllisyys, laadukkuus ja liikunnan ilo*. Kevään aikana avaamme arvoja ja kuukauden teemana on yksi arvo kerrallaan.

Jos et ole vielä vastannut jäsenten arvokyselyyn, teethän sen nyt! Arvokyselyyn pääset [tästä](#). Kyselyyn voivat vastata myös lasten huoltajat, vaikka he eivät olisikaan itse seuramme jäseniä. Kaikki vastaukset ovat meille erittäin tärkeitä ja niiden pohjalta kehitämme toimintaamme entistä enemmän arvojamme mukaiseksi sekä jäsentemme näköiseksi.

Jos et vielä ole jäsen, mutta haluat tukea toimintaamme ja liittyä nyt, voit tehdä sen [täällä](#). Aikuisten jäsenmaksu vuodelle 2022 on 20€.

Huhtikuun arvo on **Laadukkuus**: *“Harraste- ja valmennustoimintamme laadun kulmakiviä ovat koulutetut ohjaajat ja valmentajat. Mahdollistamme myös lisäkouluttautumisen ja huolehdimme ammattitaidon ylläpitämisestä. Uusien työntekijöiden rekrytointi ja perehdytys ovat huolellisesti suunniteltuja ja systemaattisia. Toiminta on suunnitelmallista jokaisella tasolla. Olemme vastuullinen työnantaja.”*

Laadukkaan toiminnan toteuttaminen on meille ensiarvoisen tärkeää. Koulutusten lisäksi laatua toimintaan tuovat muun muassa etukäteen laaditut kausi- sekä tuntisuunnitelmat, jotka takaavat muun muassa harjoittelun monipuolisuuden. Laatua takaavat myös seuramme yhteiset pelisäännöt sekä valmennuksen ja ohjauksen linjaukset. Tutustu linjauksiimme tarkemmin nettisivuillamme:

- [Ohjauksen linjaukset](#)
- [Valmennuksen linjaukset](#)
- [Toimintalinja](#)

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

Helmikuun arvo oli *Liikunnan ilo*. Lue lisää [täältä](#).

Maaliskuu arvo oli *Inhimillisyys*. Lue lisää [täältä](#).

## 7. KESÄLEIRIT

Vielä ehtii ilmoittautua mukaan temppuilun täyteisille kesäleireillemme! 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](#).

## 8. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

- [Aikuisten tuntiohjelma](#) kevät 2022
- [Sijaiset, tuntimuutokset ja peruutukset](#)
- [Ryhmäliikunnan WhatsApp](#) (Mm. peruutukset ja tuntimuutokset)
- [Sunnuntaijumppien](#) aikataulu
- [Lasten ja perheliikunnan tuntiohjelma](#) kevät 2022
- [Harjoituspaikkojen sisäänkäynnit](#)
- Hae [TET-paikkaa](#) seuralta
- [Yhteydenottolomake](#)
- [Jäsentiedotteet](#)
- [Voimistelijoden anonyymi palautelomake](#)

Ystävällisin terveisin,

Maija Pelttari

Tapiolan Voimistelijat ry

Seurakoordinaattori

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

050 383 4433