

SEURATIEDOTE

2/2009

PÄÄUUTISET

Voimisteluviikonvaihte Jyväskylässä

Voimisteluväki kokoontui Jyväskylän Laajavuoreen marraskuun viimeisenä viikonloppuna vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia, suunnittelemaan tulevaa ja kiittämään kuluneesta vuodesta.

Kiitosgaalassa palkittiin

Joukkuevoimistelu: Olarin Voimistelijat, Deltat
Kilpa-aerobic: Mira Keränen, Turun Urheiluliitto
Miesten telinevoimistelu: Tomi Tuuha, Voimisteluseura Helsinki
Naisten telinevoimistelu: Annika Urvikko, Tampereen Voimistelijat
Rytminen voimistelu: Julia Romanjuk, Voimistelu- ja Urheiluseura Elise
TeamGym: Helsingfors Gymnastikklubb, joukkue
Trampoliinivoimistelu: Atte Kakkuri, Lakeuden Taitovoimistelijat

Vuoden valmentaja: Anneli Laine-Näätänen, Olarin Voimistelijat
Vuoden Kouluttaja: Teija Reini-Nieminen
Vuoden Svoli Jumppakoulu – ohjaaja: Iina Heikkinen, Oulun Voimisteluseura

Vuoden Tähtiseura: Kalajoen Naisvoimistelijat ja Mäntyharjun Virkistys
Svoli 2010: Tuusulan Naisvoimistelijat ja Uuraisten Urheilijat/Liikkuva Nainen

Aikuisten voimistelun kannustepalkinto: Jakobstads Gymnastikförening
Vuoden Nuorten Harrastetoiminnan Kehittäjä: Heidi Pensas, Ulvilan Voimistelu ja Liikunta

Vuoden Kiltalainen: Muhoksen Naisvoimistelijoiden Kilta

Jumppaaja Voittaa Aina – tarinakilpailu: Siru Väisänen, Liikuntaseura Vihti-Gym ja Sanna Räisänen, Kokkolan Jymy

Vuoden Valopilku: Pohjanmaan Jumppakoulutempaus; Taina Kemppainen, Minna Latvala, Tuulikki Salo, Ritva Sorila ja Anne-Maria Viinamäki

Vuoden Don: Tampereen Sisu
Vuoden Donna: Tampereen Voimistelijat

Hallitusvalinnat

Suomen Voimisteluliitto Svolin syyskokouksessa Jyväskylässä valittiin hallitukseen viisi jäsentä. Hallitukseen valittiin: Lisbet Heino, Anja Huuskonen, Leea Paija, Tarja Rasimus-Järvinen ja Saara-Sofia Sutela.

Tarja Rasimus-Järvisen toimintakausi on yhden vuoden mittainen, muiden kolme vuotta.

Hallituksessa jatkavat syyskokouksessa valittujen lisäksi Kirsti Partanen puheenjohtajana sekä Anna-Liisa Koivisto, Anne Martikainen, Noora Oittinen, Erkki Vuori ja Jussi Vähäkylä



Vuosi 2010

Voimisteluliitto on valinnut vuoden 2010 prioriteeteikseen olosuhteet, osaamisen ja seuratoiminnan.

Toimintavuoden tärkeänä tehtävänä on kehittää edelleen Suomen Voimisteluliitto Svolin toimintaa niin, että liiton visio – voimistelu, halutuinta liikuntaa ja toimintaa yhdessä – voisi toteutua vielä paremmin.

Vuosi 2010 on nimetty **olosuhdevuodeksi**. Toimintavuoden aikana tehdään aktiivisesti työtä sen eteen, että voimistelun olosuhteet paranisivat. Lisäksi keskitytään osaamiseen ja seuratyön tukemiseen ja kehittämiseen.

Osaamisen alueella panostetaan koko liiton koulutusjärjestelmän kehittämiseen. Seuratyön osa-alueella keskiössä on tulevan seuratoiminnan strategian valmistaminen.

Hyvää Joulua & Voimistelun iloa vuodelle 2010

Suomen Voimisteluliiton toimihenkilöt kiittävät jäsenseurojen toimijoita ja yhteistyökumppaneita hyvästä yhteistyöstä.

Toivottamme Rauhallista joulunaikaa ja Onnellista Uutta Vuotta 2010

KAIKILLE YHTEISTÄ

Yhteistyökumppani uutisia

Restel Hotel Group ja Voimisteluliitto yhteistyöhön

Suomen Voimisteluliitto Svoli ja Restel Hotel Group solmivat nelivuotisen yhteistyösopimuksen (2010–2013). Restelin hotellit tarjoavat kaikille voimistelijoille ja seuratoimijoille edulliset HotSport majoitushinnat sekä huomioi lisäksi kilpailuita ja tapahtumia järjestäviä seuroja palkinnolla, jota seura voi hyödyntää joko vapaaehtoisten kiittämiseen tai osallistuvien urheilijoiden palkitsemiseen.

Seuroille toimitetaan tarkempi informaatio tammikuussa.

Pohjolan ja Voimisteluliiton yhteistyö jatkuu

Pohjola Vakuutus Oy:n ja Suomen Voimisteluliitto jatkavat vakuutus- ja markkinointiyhteistyötä v. 2010. Voimisteluliiton lisenssi- ja jumppaturvavakuutukset jatkuvat entisten ehtojen mukaisina.

Lisätietoja yhteistyösopimuksista: Marju Paju p. 09-5490 3370





Voimisteluviikko liikuttaa tammikuussa

Voimisteluviikon tavoitteena on nostaa esiin voimistelun merkitystä terveystoimintalajina sekä tärkeänä lasten ja nuorten kehitystä ja kasvua tukevana perusliikuntalajina.

Harrastevoimistelun tavoitteellisuus näkyy toiminnassa voimistelijan, ryhmän, ohjaajan/valmentajan, seuran ja liiton tasoilla. Voimistelun antamaa iloa ja elämyksellisyyttä kaikille toiminnassa mukana oleville korostetaan viestinnällisesti.

Voimisteluviikolla seuroilla on erinomainen mahdollisuus nostaa seuratoimintaa esiin paikallisesti niin mediassa kuin väestön parissa ja saada ihmiset liikkumaan voimistelun avulla.

Tammikuun voimisteluviikko on 9.-16.1., jolloin seuroilla on mahdollisuus järjestää avoimia ovia tarjoamilleen tunneille. Voimisteluliitto tuo voimistelua esiin valtakunnan medioissa.

Syyskuun voimisteluviikolla 4.-11.9. kauppakeskustapahtumia ympäri Suomen.

Gymnaestradaa haetaan Suomeen vuodelle 2015

Suomen Voimisteluliitto on jättänyt FIG:lle hakemuksen Gymnaestradan järjestämisestä Helsingissä kesällä 2015. Tapahtumaa hakevat Suomen lisäksi myös Ruotsi (Göteborg), Norja (Lilleström) ja Espanja (Las Palomas). Päätös järjestäjämaasta tehdään toukokuussa 2010 FIG:n neuvoston kokouksessa Japanissa.

Tutustu G15-haun nettisivuihin osoitteessa www.helsinki.fi/fig/g15

Seuran vuositilasto vuodelta 2009

Svolin jäsenseuran on sääntöjen mukaan lähetettävä vuositilasto vuodelta 2009 täytettynä Svoliin viimeistään 31.1.2010, jotta seuralla on äänioikeus Svolin kevät- ja syyskokouksessa, aluekokouksessa ja lajien seurakokouksissa vuonna 2010.

Vuositilaston täyttäminen ja palauttaminen onnistuu Internetissä 11.12. alkaen osoitteessa <http://www.svoli.fi/svoli/jasenyys/vuositilasto/> Toivomme mahdollisimman monen seuran täyttävän lomakkeen netissä, jolloin tiedot siirtyvät automaattisesti tietokantaan. Tulemme ilmoittamaan sähköpostitse seuran antamaan sähköpostiosoitteeseen tiedon vuositilaston tallentumisesta tietokantaan. Jotta lomakkeen täyttäminen netissä onnistuu, tarvitsee seura [käyttäjätunnuksen ja salasanan](#). Käyttäjätunnus ja salasana ovat samat kuin edellisellä vuonna. Jos seuralla ei vielä ole tunnuksia tai ette muista tunnuksianne, ottakaa yhteyttä Svolissa Anneli Yrttiaho-Palmioon puh. (09) 5490 3390 tai anneli.yrttiaho-palmio@svoli.fi.

Vuositilasto voidaan palauttaa myös postitse. Vuositilaston voi tulostaa Svolin nettisivuilta. Tarvittaessa voimme myös lähettää täytettävän lomakkeen seuran.



Urheiluvalmennuksen perusteet -kirja julkaistu

Kirjan taustalla laaja selvitystyö

Yhteiskunnassa ja liikuntakulttuurissa tapahtuneet muutokset samoin kuin valmennusasioiden päivittämisen tarve ovat olleet kirjan lähtökohtia. Kirjan sisältöön on vaikuttanut vahvasti myös urheiluvien lasten harjoitteluun liittynyt laaja selvitys.

Kirjan syntyyn on vaikuttanut huoli lasten ja nuorten fyysisestä passiivisuudesta. Syy muuttuneeseen tilanteeseen on lähinnä toimintaympäristössä tapahtuneista muutoksista, kirjan päätoimittaja Harri Hakkarainen toteaa.

Haasteena osaavien valmentajien riittävyys

Lasten ja nuorten urheiluun perehtyneitä valmentajia tarvitaan lisää.

Monipuolinen harjoittelu edistää fyysisten ominaisuuksien monipuolista kehittymistä. Tärkeä on tuntee mitä fyysisiä ominaisuuksia lapsen eri kehitys- ja ikävaiheissa tulee harjoittaa.

Hakkaraisen ja laajan muun asiantuntijakaartin kirjoittama kirja pyrkii tarjoamaan viimeisimmän tiedon lasten ja nuorten harjoittelun psyko-fyysisistä perusteista ja siitä, kuinka pitkäjänteinen valmennus käytännössä tulee toteuttaa.

Eryteisesti paneudutaan siihen mitä ominaisuuksia eri ikä- ja kehitysvaiheissa tulee harjoittaa ja kehittää. Lasten ja nuorten yksilöllisyyden huomioiminen ja pitkäjänteinen harjoittelu ovat kirjan punainen lanka.

Kirjan on kustannut VK-Kustannus Oy. Kirjaa voi tilata sähköpostilla: tilaus@vk-kustannus.com

Joululahjaksi jumppalahjakortti

Vinkki Voimisteluliiton jäsenseuroille: lahjakortti seuran jumppiin/muille tunneille!

Lahjakortti voi sisältää esimerkiksi ilmaisen pääsyn viidelle jumppatunnille tietynä ajanjaksona, jonka jälkeen innostunut liikkuja voi halutessaan liittyä seuran jäseneksi ja jatkaa liikunnallista harrastusta.

[Järvenpään Voimistelijat](#) toteuttavat idean tänä jouluna.

Hyvässä seurassa on ilo liikkua!

KOULUTUS

Uusi koulutuskalenteri ilmestynyt

Kevään 2010 koulutuskalenteri on ilmestynyt, ja voit tutustua siihen koulutuksen internet-sivuilla osoitteessa www.svoli.fi/koulutus.

Uusi vuosi tuo tullessaan myös uusia "kujeita". Olemme kehittäneet koulutuksen asiakaspalvelua keskittämällä ilmoittautumiskäytäntöä. Internet-sivujen koulutuskohtaisten ilmoittautumislomakkeiden lisäksi koulutuksiin voi nyt kätevästi ilmoittautua yhteen ja samaan sähköpostiosoitteeseen [ilmoittautumiset\(at\)svoli.fi](mailto:ilmoittautumiset(at)svoli.fi) ja puhelinumeroon (09) 5490 331.

Peruutusehtomme ovat myös muuttuneet; voit tarkistaa ne koulutuskalenterista sekä [tästä](#).

Tervetuloa oppimaan & uudistumaan.

Keväällä ihania uutuuksia

Kevät tarjoaa ihania koulutusuuuoksia, kuten Sportiuksen kehon lihastasapainoa ja koordinaatiota kehittävän [CoreMoven](#) tai syvävenyttelyyn ja liikkuvuusharjoitteisiin keskittyvän [BodyHarmony Yangin](#), lisäksi tarjolla on huikean suosion saaneen ja vuoden kouluttajaksi valitun Teija Reini-Niemisen Työkalupakki kuntojumppaan. Teijan työkalupakki aloittaa kiertueensa keväällä [Turusta](#).

Hyväksi havaituista peruskoulutuksista mm. Svoli Kuntojumppa-ohjaajan peruskoulutukset 1. ja 2. ovat saaneet loistavan palautteen - Nämä ja muut aikuisten peruskoulutukset löytyvät [täältä](#).

Tanssin ystäville on tarjolla ihastuttavia kursseja mm. reggaeton, showdancen, MTV-dancen ja club moves parissa - tutusta tarkemmin [Oulun](#), [Seinäjoen](#), [Turun](#) tai [Tampereen](#) kurssiin.

Vauvajumpan ohjaajille tarjoamme ideoita pilke silmäkulmassa, miltä kuulostaa baby-hip hop, baby-lattari, baby-disco ja baby-tango. Babybic -tyyliin vauvojen kanssa kurssipaikat [Tampere](#), [Kuopio](#) ja [Kokkola](#).

Aikuisten ohjaajille ja seuratoimijoille tarjoamme kevään päätteeksi Hyvän olon Svoli Conventionin 15.5. viihtyisällä Vierumäellä. Tule hakemaan uudet ideat syksyn tuntitarjontaan tai vain nautiskelemaan. Lisätiedot [täältä](#).

Muistattehan, että kaikkia Voimisteluliiton peruskoulutuksia ja lukuisia täydennyskoulutuksia on mahdollisuus saada räätälöitynä juuri teille sopivaan aikaan ja paikkaan. Lisätiedot [täältä](#)



KOULUTUS

Ilmoittaudu kevään koulutuksiin ennen joulua

[9.1. Naisten telinevoimistelun tuomarikurssi 1, Tampere](#)

[9.1. Fyysisen valmennuksen peruskoulutus - valmentajille ja ohjaajille, Oulu](#)

[9.-10.1. Joukkuevoimistelun tuomarikoulutus 1 ja 2, Pori](#)

[10.1. Naisten telinevoimistelun tuomarikurssi 2, Tampere](#)

[23.1. Sportius Evermove, Helsinki](#)

[23.1. Valmenna monipuolisesti ja terveellisesti - jv ja rv valmentajien ideapäivä, Turku](#)

[23.1. Babybic-tyyliin vauvojen kanssa, Tampere](#)

[23.1. Valmentajille ideoita lajitreeniin \(joukkuevoimistelu ja kilpa-aerobic\), Tampere](#)

[23.1. Jumppaspecial a'la Tiina, Tampere](#)

[24.1. Svoli jumppakoulu-koulutus startti, osa 1, Turku](#)

Vuoden kouluttajapalkinto 2009

Vuoden 2009 kouluttajapalkinto on myönnetty Teija Reini-Niemiselle. Lue [lisää tästä](#).

Suomen Naisten Liikuntakasvatussäätiön koulutusapurahat 2010

Säätiö koulutusapurahojen haku on päättynyt. Myönnettyistä apurahoista tiedotetaan viikolla 51. Lisätiedot [tästä](#).

Koulutuspalautteen tuotepalkinnot arvottiin

Vuosittain arvotaan kaksi tuotepalkintoa koulutuspalautteen jättäneiden kesken.

Tänä vuonna arpaonni suosi seuraavia henkilöitä

- Satu Keitaanpää
- Kaisu Sarkkinen

Lämpimät onnen toivotukset



AJANKOHTAISTA KOULUTUKSESSA

Suomen Voimisteluliiton koulutus uudistuu: (VOK) Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke alkoi 2005 Suomen Valmentajat ry:n selvityksen pohjalta. Selvityksestä kävi ilmi, että suomalainen valmentaja- ja ohjaajakoulutus tarvitsi kehittämistä laadukkaan valmennuksen varmistamiseksi tulevaisuudessa. VOK-hanke on Suomen Liikunnan ja Urheilun, Suomen Valmentajien, Nuoren Suomen, Suomen Olympiakomitean ja Suomen Kuntoliikuntaliiton yhteishanke. Rahoittajana toimii opetusministeriö.

VOK-hanke on ollut käynnissä lähes neljä vuotta ja loppu hämmöttää vuonna 2010. Hankkeen puitteissa kehittämistyötä on tehty 43 lajiliitossa ja tämä on varmasti vasta alkua. VOK-hankkeessa saavutettiin merkittävä etappi vuonna 2007, kun asiantuntijoiden ja lajiliittojen yhteistyössä muodostetut Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet saatiin yksiin kansiin. Siitä lähtien VOK-perusteita on käytetty pohjana lajiliittojen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämisessä. VOK-perusteissa on kolme sisältöaluetta, jotka näkyvät läpileikkaavasti kaikilla tasoilla 1-3: osaava valmentaja, hyvä harjoittelu sekä hyvinvoiva urheilija. Näitä teemoja voidaan viedä lajiliittojen koulutuksiin monella tapaa. Lisätietoja VOK-hankkeesta www.valmentajakoulutus.fi

Suomen Voimisteluliitolla on hankekaudella 2009-2010 kaksi kokonaisvaltaista koulutuksen kehittämishanketta; lajien/lasten ja nuorten sekä aikuisten voimistelun hankkeet.

Lajien ja lasten valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke

VOK-hankkeen osaamisella onnistumaan - koulutuksen rytmivaihdos on VOK-perusteiden ja nykyaikaisen oppimiskäsityksen jalkauttaminen kaikkien voimistelulajien I-III-tasolle. Tavoitteena on luoda uusia oppimismahdollisuuksia eri toimintaympäristöissä sekä lisätä osaamista ja kouluttautumista. Käytännössä tämä tarkoittaa mm. koulutuksen rakenteen, sisältöjen, laajuuksien ja toimintatapojen sekä -ympäristöjen uudelleen organisoimista.

VOK-hanke on osa huippuvoimistelun 2010 kehitysohjelman jatkuvaan kehittymiseen tähtäävää voimistelulajien prosessimaista kehityshanketta, joka on käynnistetty vuonna 2008 ja jatkuu kehitysohjelman strategiakauden.

Aikuisten ohjaajakoulutuksen kehittämishanke

Aikuisten ohjaajakoulutuksen kehittämishanke "Osaava ohjaaja" on jatkohanke edelliseltä hankekaudelta. Hankkeen päätavoitteena on jalkauttaa VOK-perusteet osaksi aikuisten ohjaajakoulutusta.

Kuluvan hankekauden tärkeimmät toimenpiteet ovat:

- koulutusjärjestelmän rakenteen uudistaminen selkeämmäksi
- verkko-oppimisen hyödyntäminen osana koulutusta
- kouluttajien osaamisen tukeminen ja kehittäminen

Hankkeeseen sisältyvät koulutusrakenteen uudistukset tullaan toteuttamaan porrastetusti vuosien 2010 ja 2011 aikana.



KOULUTUS

LAPSET, NUORET JA LAJIT

Peruskoulutus I-taso

Svoli jumppakoulu -koulutus startti, osa 1 (7 h + etätehtävät)

[24.1.10 Turku](#)

[30.1.10 Oulu](#)

[30.1.10 Tampere](#)

[6.2.10 Seinäjoki](#)

Svoli jumppakoulu -koulutus, oppiminen ja ohjaaminen, osa 2
(15 h + etätehtävät)

[20.-21.2.10 Oulu](#)

[6.-7.3.10 Turku](#)

Svoli jumppakoulu – täydennyskoulutus,
kokeneille ohjaajille ja valmentajille sekä opetuksen ammattilaisille
(8 h + etätehtävät)

[20.2.10 Oulu](#)

[27.2.10 Kuopio](#)

Fyysisen valmennuksen peruskoulutus - valmentajille ja ohjaajille
(16 h + etätehtävät)

[9.1.10 Oulu](#)

7-12 v. täydennyskoulutus

Jumppajuhlaa jumppakoulutunneille (5 h)

[6.2.10 Tampere](#)

Telineet tutuksi - tosikulmanoja kaikille - koulutus lastenohjaajille (7 h)

[7.2.10 Kokkola](#)

Baletin alkeet jumppakoulussa ja valmennuksessa (5 h)

[27.2.10 Kuopio](#)

Perheliikunta ja alle kouluikäiset, täydennyskoulutus

Babybic-tyyliin vauvojen kanssa (5 h)

[23.1.10 Tampere](#)

[31.1.10 Kuopio](#)

[6.2.10 Kokkola](#)

Temppuillen telineillä ideapäivä 2 (5 h)

[13.2.10 Tampere](#)

Rytmikylvyn pikkukuplat - lasten ohjaajien ja varhaiskasvattajien ideapäivä (5 h)

[6.3.10 Pori](#)



Lajit täydennyskoulutus

Valmenna monipuolisesti ja terveellisesti
jv ja rv -valmentajien ideapäivä (5 h)

[23.1.10 Turku](#)

Valmentajille ideoita lajitreeniin, joukkuevoimistelu ja kilpa-aerobic (5 h)

[23.1.10 Turku](#)

Nuorten täydennyskoulutus

MTV-Dance & ClubMoves - nuorten ohjaajien ideapäivä (5 h)

[6.2.10 Turku](#)

Nuorten Show dance & Hip Hop -ideat (5 h)

[6.2.10 Oulu](#)

[13.2.10 Seinäjoki](#)

Dance Special -Reggaeton & Showdance (5 h)

[13.2. Tampere](#)

Tanssin ideapäivä (5 h)

[27.2.10 Kuopio](#)

LAJIEN TUOMARIKOULUTUS

Naisten telinevoimistelu

Naisten telinevoimistelu tuomarikurssi 1 (I-TASO 10 h)

[9.1.10. Tampere](#)

[6.2. Helsinki](#)

Naisten telinevoimistelu tuomarikurssi 2 (II-TASO 10 h)

[10.1. Tampere](#)

[7.2. Helsinki](#)

Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelun tuomarikoulutus 1 ja 2 (III-LUOKKA 8 +12 h)

[9.1.-10.1. Pori](#)

[6.2.-7.2. Tampere](#)

Joukkuevoimistelun tuomarikoulutus 4 (II-LUOKKA 16 h)

[6.-7.2. Turku](#)

Joukkuevoimistelun I-luokan tuomariseminaari

[6.-7.3. Kisakallion Urheiluopisto, Lohja](#)

Trampoliini

Perehdytys trampoliinin tuomarointiin (I-TASO 7 h)

[6.2. Helsinki](#)

Trampoliinin kansallinen tuomarikoulutus (II-TASO 18 h)

[26.-28.2. Helsinki](#)



AIKUISET

Peruskoulutus I-taso

Profitness aerobic-ohjaajan peruskoulutus osa 1 (10 h)

[30.1. Tampere](#)

Flowgymnastics-ohjaajakoulutus, osa 1 (10 h)

[6.2. Kokkola](#)

[13.2. Tampere](#)

Svoli Kuntojumppaohjaajan peruskoulutus, osa 1 (10 h)

[13.2. Helsinki](#)

[20.2. Kuopio](#)

Täydennyskoulutus

Sportius evermove (4 h) UUTUUS!

[23.1. Helsinki](#)

Jumppaspecial a`la TIINA (5 h)

[23.1. Tampere](#)

Aerobicin ja kehonhuollon ideapäivä (5 h)

[30.1. Seinäjoki](#)

[7.2. Oulu](#)

[21.2. Tampere](#)

Liikkuvuus ja pilates (5 h)

[31.1. Turku](#)

Jumppacocktail a`la MARI (5 h)

[6.2. Jyväskylä](#)

Teijan työkalupakki kuntojumppaan - aikuisten ohjaajien ideapäivä (5 h)

[7.2. Turku](#)

Kuntotanssi 3 - kehittänyt Jari Karttunen (5 h)

[13.2. Savonlinna](#)

Ikääntyvien täydennyskoulutus

Kuntoliikuntakurssi Tanhuvaaran Urheiluopistolla

[5.-7.2. Savonlinna](#)

Ideapäivä ikääntyvien jumpparyhmien ohjaajille (5 h)

[20.2.10 Pieksamäki](#)

Vesivoimistelu

Krissen ideat vesijumppaan osa 3

[13.2.10. Kuortaneen urheiluopisto](#)

Vesijumppa- ja hydrobic-ohjaajakoulutus (I- ja II-taso 30 h)

[19.-21.2.10. Varalan Urheiluopisto](#)



SEURAJOHTAJAT

Koulutusta seurajohdolle

Seuran taloushallinto

[30.1.10 Pori](#)

Voimisteluseuran johtamisen perusteet (I-TASO 2+6 h)

Koulutus on tarkoitettu kaikille seuran avainhenkilöille. Se antaa perustiedot Voimisteluliiton seurojen johtamisesta kokeneille konkareille, uusille toimijoille ja seuratoiminnasta kiinnostuneille. Koulutuksessa käsitellään ennakkotehtävien, tietoiskujen ja oppimistehtävien avulla yhdistystoimintaa koskevia ydinkysymyksiä, kuten johtokunnan tehtäviä ja vastuita, seuran toimintakokonaisuutta, Voimisteluliiton toimintaa ja palveluita, kunnan liikuntatoimintaa ja suomalaista liikuntajärjestelmää.

Seurajohdon tieto-taito-koulutus (jatko, I-TASO 3 h)

Seura tai useampi seura yhdessä, jonka toimijat ovat käyneet peruskoulutuksen, voivat tilata aluepäällikön kautta oman tai muutaman seuran kanssa yhteistyössä jatko- tai syventävän koulutuksen.

Seurajohdon koulutuksia järjestetään sopimuksen mukaan yhden tai useamman seuran tilauskoulutuksena.

[Tiedustelut alueesi aluepäälliköltä](#)

TILAUSKOULUTUKSET

Tilaa koulutus

Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroille voidaan toteuttaa **tilauskoulutuksina kaikkia**

[Voimisteluliiton peruskoulutuksia](#)

sekä mm. seuraavia koulutuksia:

[Kunnon ruokaa voimisteliijoille - seurailat](#)

[Vauva kasvaa taaperoksi \(5 h\)](#)

[Babybic-tyyliin vauvojen kanssa \(5 h\)](#)

[Villisti välineillä \(5 h\)](#)

[Liiku ja seikkaile luonnossa \(5 h\)](#)

Koulutuspaikkana voi olla Voimisteluliiton järjestämät tilat tai asiakkaan osoittama paikka.

Lisätietoja [aluepäälliköiltä ja lajipäälliköiltä](#)



LAJIT

Kaikille yhteistä

Vakuutukseton lisenssi

Huomioittehan ja tiedotattehan urheilijoita

Mikäli urheilijalla on oma, urheilutapaturmakorvaavuusehdon sisältämä vakuutus, voi hän ottaa vakuutuksettoman lisenssin, mutta...

Lisenssinhaltijan **omalla vastuulla** on huolehtia, että hänellä on voimassaoleva vakuutus, joka kattaa lajin kilpailu- ja harjoittelutoiminnan sekä niihin liittyvien matkojen yhteydessä sattuneet tapaturmat kotimaassa ja ulkomailla.

Vaikka vakuutustodistusta ei enää tarvitse näyttää kilpailuissa, eikä kilpailujärjestäjän tule enää tarkistaa vakuutustodistuksia kilpailupaikalla, tulee kaikilla harjoittelutoimintaan ja kilpailuihin osallistuvilla edellä mainitut ehdot täyttävä, voimassa oleva vakuutus.

Tutkimus lasten ja nuorten lahjakkuudesta urheilussa

Nuori Suomi ja Olympiakomitea yhdessä urheilun asiantuntijaryhmän kanssa ovat laatineet raportin lasten ja nuorten lahjakkuudesta urheilussa. Lahjakkuus lasten ja nuorten urheilussa -raportti pyrkii rohkeasti lahjakkuuden lähteille. Raportin voi tilata Nuoresta Suomesta osoitteesta manu.kangaspunta@nuorisuomi.fi hintaan 10 euroa. Suosittelemme raporttia kaikille lasten ja nuorten liikkumisesta ja urheilusta kiinnostuneille.

Nuori Suomi ja Suomen Olympiakomitea pitivät 17.11. Lahjakkuus-seminaarin Helsingin Peacockissa. Tilaisuuteen osallistui lähes 200 henkilöä 40 eri lajista. Seminaarissa esiintyvien asiantuntijoiden esitykset ovat luettavissa Nuoren Suomen nettisivuilta osoitteessa

http://www.nuorisuomi.fi/urheiluseurat_materiaalit

Lue myös voimistelulajien lahjakkuus-ajattelusta juuri ilmestyneestä, Päivi Rönkön ja Filippa Suokon (Jyväskylän Yliopisto) tekemästä pro gradu tutkielmasta 'Voimistelulahjakkuus, sen etsintä ja tukeminen'. Tutkimus löytyy

<http://voimisteluwiki.svoli.fi/>



JOUKKUEVOIMISTELU

Haku IFAGG:n Challenge Cupin osakilpailuihin

IFAGG:n Challenge Cupin osakilpailuihin voivat hakea kaikki 14-16 sarjassa kilpailevat joukkueet. Kilpailuihin valitaan enintään kolme joukkuetta. Haettavat osakilpailut ovat:

- Challenge Cup I 26.–28.3. Wroclaw, Puola
- Challenge Cup finaali 14.-16.5. Sant Cugat, Espanja

Challenge Cup II 23.–25.4 Tsekiin lähetetään IFAGG:n juniorimestaruuskilpailuihin 21.3. karsinnassa valitut joukkueet.

Vapaamuotoiset hakemukset tulee lähettää päävalmentaja Veera Kupariselle 31.12.2009 mennessä sähköpostilla veera.kuparinen@helsinki.fi. Hakemuksesta tulee selvittää seuraavat seikat:

- Seura(t), joukkueen nimi, voimistelijat, valmentajat ja muu valmennustiimi
- joukkueen tavoitteet pitkällä tähtäimellä
- joukkueen tavoitteet kaudella 2010
- mihin Challenge Cupin kilpailuihin joukkue hakee ja perustelut niille
- voimistelijoiden terveystilanne
- tarvittaessa muita olennaisia tietoja

Päävalmentaja tekee hakemuksen perusteella esityksen, ja lajivaliokunta valitsee kilpailuihin lähetettävät joukkueet.

Kilpailujen nimet

Vuodesta 2010 alkaen joukkuevoimistelussa kilpaillaan kilpasarjoissa (ent. harrastesarjat) ja mestaruussarjoissa (ent. kilpasarjat) Tämän seurauksena kilpailujen nimet ovat seuraavat:

- Joukkuevoimistelun SM-kilpailut
- (Voimisteluliiton) Joukkuevoimistelun kilpasarjojen mestaruuskilpailut (ent. harrastekisat yli 14-v)
- (Voimisteluliiton) Joukkuevoimistelun mestaruussarjojen Hyvän mielen kisat (ent. tyttöjen Hyvän mielen kisat)
- (Voimisteluliiton) Joukkuevoimistelun kilpasarjojen Hyvän mielen kisat (ent. harrastekisat tyttösarjoissa)
- Joukkuevoimistelun SM-kilpailut välinesarjoissa
- (Voimisteluliiton) Joukkuevoimistelun mestaruussarjojen välinemestaruuskilpailut
- (Voimisteluliiton) Joukkuevoimistelun kilpasarjojen välinemestaruuskilpailut

Syksyn 2010 kilpailut

Lajivaliokunta on myöntänyt seuraavat kilpailujen järjestämisoikeudet:

- **Suomen Cup III 23.10.2010 Turku**, järjestää Lahjan Tytöt.
- SM-kilpailut välinesarjoissa ja mestaruussarjojen välinemestaruuskilpailut **4.-5.12.2010 Helsinki**, järjestävä seura Pakilan Voimistelijat

Joukkuevoimistelun kilpasarjojen välinemestaruuskilpailut **20.–21.11.2010 Jyväskylä**, järjestävä seura Jyväskylän Naisvoimistelijat



JOUKKUEVOIMISTELU

Sääntömuutoksia

Ikäsarjat

Vuoden 2010 alusta kilpaillaan seuraavissa ikäsarjoissa sekä kilpasarjojen mestaruuskilpailuissa että SM-kilpailuissa.

- 14–16 –vuotiaat (kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajaista vuodella ylös- tai alaspäin)
- 16–18 –vuotiaat (kaksi voimistelijaa voi poiketa vuodella ikärajoista ylös- tai alaspäin)
- Naiset yli 16-vuotiaat (kaksi voimistelijaa voi vuodella alittaa ikärajan)
- Välinesarjoissa vain sarjat 14–16-vuotiaat ja naiset yli 16-vuotiaat

Kategoriarajojen tarkennus

Kategoriat tyttöjen mestaruussarjoissa:

I pisteet 20.00–16.50
II pisteet 16.49–15.50
III pisteet 15.49–14.50
IV pisteet 14.49–13.50
V pisteet 13.49–12.50
VI pisteet 12.49–11.50
VII pisteet 11.49-

Kategoriat tyttöjen kilpasarjoissa:

A-kategoria 20-15.00
B-kategoria 14.99-12.50
C-kategoria 12.49-10.00
D-kategoria 9.99–8.00
E-kategoria 7. 99-

Kilpasarjojen Hyvän mielen kisoihin ja välinemestaruuskisoihin tuomarivelvoite

Koska liiton kilpasarjojen kilpailuihin on ollut vaikeuksia saada täysiä tuomariroja, on lajivaliokunta päättänyt tuomarivelvoitteesta seuroille keväälle 2010. Tällä on tarkoitus saada riittävästi tuomareita ja taata siten kilpailun sujuva läpivienti. Tuomarivelvoite toteutetaan seuraavasti:

- 1 joukkue / seura, ei tuomarivelvoitetta
- 2-3 joukkuetta / seura -->1 tuomari
- yli 4 joukkuetta / seura --> 2 tuomaria

Kilpasarjojen kilpailuihin ilmoitettavalla tuomarilla tulee olla 2-luokan tuomarikortti. Lajivaliokunta valitsee tuomarit seurojen ehdottamien tuomarien sekä I-luokan tuomarien joukosta.

Jos seuralla ei ole riittävän koulutettua tuomaria tai tuomaria ollenkaan, ei seura menetä kilpailuoikeutta, mutta seuran tulee ilmoittaa tuomari tuomarikoulutukseen.

Voimisteluliitto maksaa tuomareiden matkakulut kilpailuista.

Kevään kilpasarjojen mestaruuskilpailut pidetään seuraavasti:

Kotka 15.–16.5.2010 (alle 14-vuotiaat)
Turku 12.–13.6.2010 (yli 14-vuotiaat)



JOUKKUEVOIMISTELU

Tuomarikoulutus

Katso kevään tuomarikoulutukset [täältä](#)

Kisakalliossa kannattaa nyt leireillä

Kisakallion Urheiluopisto panostaa aktiivisesti voimisteluvaimennukseen sekä voimisteluolosuhteiden kehittämiseen. Larisa Gryadunova aloitti Kisakalliossa voimisteluvalmentajana lokakuun lopussa. Kisakalliossa panostetaan voimakkaasti myös huippuolosuhteiden kehittämiseen ja Suomen ensimmäinen rytmisen kanveesi otetaankin Kisakalliossa käyttöön viikolla 51. Kisakallion pallohalliin on lisätty puolapuita harjoittelun tueksi ja lisäksi pallohalliin tulee käyttöön videotekniset laitteet suorituksen analysointiin.

Jokaiseen kolmen vuorokauden leiripakettiin (2 yötä) kuuluu 3 tuntia ammattivalmentajan ohjaustunteja. Lisätunnit erilliskorvauksesta.

Otathan leirivarausta tehdessä huomioon Larisa Gryadunovan mahdolliset maajoukkueen edustustehtävät

KILPA-AEROBIC

Terveisiä EM-kilpailuista

Kilpa-aerobicin EM-kilpailut kilpailtiin Tsekin Liberecissä 20.–22.11. Suomen EM delegaatio koostui Turun Urheiluliiton ja Valkeakosken Koskenpoikien kilpailijoista. Nuorten sarjoissa VaKP:n Netta Koskinen oli 19., Erika Rautiainen 23. ja VaKP:n trio Kaisa Kettunen, Mira Mahlio ja Sanna Vihervä 22. Senioreiden sarjassa oli edustajia vain naisten yksilösarjassa, jossa parhaimpaan suoritukseen ja sijoitukseen yksi hallitseva Suomen mestari Mira Keränen ollen 15. Aikuisten sarjan EM-kisadebyyttissään 18-vuotias VaKP:n Laura Vihervä onnistui myös mainiosta ollen 18. Tuomarina kaikissa kilpailuissa Suomesta oli Tiina Koljander, joukkueenjohtajana/valmentajana Jenni Jeromaa-Alho ja valmentajana Virve Koriseva.

Lajivaliokunta tiedottaa

Lajivaliokunnan viimeisin kokous oli 28.11. Jyväskylässä. Kokouksessa päätettiin mm.

- vuoden 2010 valmennusringit, vastuovalmentajat, leirit
- kevään tuettu kansainvälinen kilpailu sekä kv-kilpailuihin haku
- vuoden 2010 kansalliset kilpailut
- kilpailujen järjestämis- ja osallistumismaksut
- päivitettiin tapahtumakalenteri 2010, katso päivitetty kalenteri [täältä](#)
- lajivaliokunnan vuoden 2010 kokoukset: 22.-23.1. Hki, 14.3. Varala, 10.4. Kajaani, 6.6. Espoo, 14.8. Espoo, 27.11. Syyskokousviikonvaihte

Kilpailuasiat

Vuoden 2010 kilpailuja laitettiin uudelleen hakuun seuraavasti

- Cup 1 10.–11.4.2010 Kajaani (MM-karsinta 2.)
- Cup 2 24.–25.4.2010 uudelleen hakuun, haku päättyy 31.12.2009
- SM-kilpailut > selvitetään järjestäjää
- Voimistelupäivät 11.–13.6. Turku
- Cup 3 16.–17.10.2010 uudelleen hakuun, haku päättyy 31.12.2009
- Cup 4 30.–31.10.2010 Nokia
- Kolmen lajin kilpailut 13.11.2010 Tampere

Kevään kansainvälisiin kilpailuihin haku päättyy 15.1.2010, haku tulee tehdä netissä olevalla hakukaavakkeella.

Kevään tuettu kansainvälinen kilpailu on 28.4.–3.5. WS & Open (sen, ag 1, ag 2) Portugal, Azores. Tuettuun kv-kilpailuun voivat hakea vain ringeissä olevat voimistelijat.

Muihin kv-kilpailuihin voivat hakea kaikki voimistelijat ja kilpailupaikat jaetaan rankingin perusteella (SM + paras cup-kilpailu syksyltä).



KILPA-AEROBIC

Valmennusasiat

Vuoden 2010 valmennusringit on valittu ja ne ovat luettavissa netissä. Uusi rinkikausi on 1.1.2010–31.5.2011. Rinkipaikka tulee vahvistaa ringin vastuvalmentajalle määräpäivään mennessä. Ringit tarkistetaan puolivuositain (esim. hyvän SM-menestyksen perusteella voi nousta rinkiin ja vastaavasti mikäli kilpailumenestys ei ole riittävää tai ilmenee muita ongelmia, voi rinkipaikan menettää). Sopimukset allekirjoitetaan ensimmäisillä rinkileireillä, Lisätietoja ringeistä [täältä](#).

Aluerinkeihin haku päättyy 15.12. mennessä. Seurat voivat hakea aluerinkipaikkaa max. 10 voimistelijalle. Aluerinkitoimintaan tulee sitoutua koko vuodeksi 2010 (sis. 2 treenipäivää). Hakemukset tulee lähettää jenni.sjoblom@gmail.com

Joulukuun junnoringin leirille 19.–20.12. voivat osallistua sennurinkiin kuuluvat syksyllä kilpailleet yksilövoimistelijat. Maajoukkueen leiri järjestetään myös 18.–19.12. Varalassa. Molemmilla leireillä pääkouluttajana toimii italilainen Simona Scotto di Carlo.

Koulutus

AeroSport-tuomarikoulutus järjestetään 16.1.2010 Miniringin leirin yhteydessä, kouluttajana Jenni Sjöblom.

Kansallinen tuomarikurssi 1+2 järjestetään 13.–14.2.2010 Varalan Urheilupuistolla, kouluttajana toimii tuomarikouluttaja Johanna Nisula. Uusi koreografia-koulutus järjestetään 28.8.2010 Tampereella, kouluttajana Johanna Nisula.

Suosittellemme, että seurat tilaavat joko yksin tai yhdessä tilauskoulutuksena omaan seuraan Kilpa-aerobicin Lajitaidon peruskurssin syksyllä 2010. Lisätietoja lajipäälliköltä.

Ilmoittautumiset koulutuksiin www.svoli.fi tai ilmoittautumiset@svoli.fi
Lisätietoja koulutuksista [täältä](#)

Svoli Aerobic Cup kisattiin päätökseen Keravalla

Kilpa-aerobicin kansallisen Svoli Cupin mestaruudet ratkottiin pyhäinpäivän viikonloppuna 31.10.–1.11. Keravalla. Yksilöt ja joukkueet pääsivät päätöscupissa testaamaan kuntoaan vielä Tsekin marraskuisten EM-kisojen aattona.

6-luokan voiton ja naisten Cup-mestaruuden vei nimiinsä kauden nuori komeetta Laura Vihervä (VaKP) pistein 18,750. Suomen mestari Mira Keräsen sairastuttua hopeaa otti Leena Enbom (VaKP) pistein 18,150 ja pronssi matkasi Turkuun Urheiluliiton Pauliina Raatikaiselle, pisteet 17,450.

Ensimmäistä kauttaan naisten sarjassa kisaava Vihervä esitti varmoja otteita jo World Series -sarjan kilpailussa Romaniassa, jossa lahjakas 18-vuotias urheilija sijoittui 13. sijalle. Keravalla Laura onnistui lisäämään esiintymiseensä vauhtia ja varmuutta entisestään.

Valkeakoskelle matkasivat myös 6-luokan joukkuesarjan osakilpailu- ja cupvoitto. Vihervä urakoi joukkueovereidensa Koskisen ja Rautiaisen kanssa pisteet 18,018. Koljanderin valmentamat Netta Koskinen ja Erika Rautiainen vakuuttivat myös 5-luokan juniorisarjassa, jossa he päätyivät tasapisteisiin 18,300. Koskinen vei kullan sekä cup-voiton nimiinsä tekniikkapisteiden turvin.

Miesten sarjassa edustusta piti Keravalla yllä Antti Ranki (TuUI), joka kuittasi suorituksellaan oikeuden kilpailla miesten 6-luokassa myös vuonna 2010. Energinen esiintyminen kirvoitti yleisön villin kannustuksen ja tuomaristolta pisteet 14,800.

Keravalla kilpailtiin myös nuorten AG1 ja AG2-sarjoissa sekä Aerosport-sarjassa. Sunnuntaina voimistelijat ja pienet aerobikkarit ihastuttivat esiintymisillään lasten Asematapahtumassa. Keravan Naisvoimistelijoiden järjestämissä kilpailuissa nähtiin viikonlopun aikana areenalla yhteensä noin 400 kilpailijaa ja esiintyjää.

teksti: Tuovi Kukkola



NAISTEN TELINEVOIMISTELU

Annika Urvikosta vuoden 2009 naistelinevoimistelija

Se, että naisten telinevoimistelun vuoden parhaan valinnasta ei juuri tarvinnut keskustella, osoittaa vuoden 2009 voittajan ylivoimaisuutta. Hän on saavuttanut kuluneen vuoden aikana asioita, joita naisten telinevoimistelussa ei koskaan aiemmin ole saavutettu. Hän on ensimmäisenä suomalaisena naistelinevoimistelijana noussut maailman cupin ranking -listalla kärkipaikoille, ja päätyi kuluneen kauden päätyttyä hypyssä neljännelle sijalle. Hän on ensimmäinen suomalainen naistelinevoimistelija, joka on kutsuttu kilpailemaan Saksan Bundesliigaan. Hän on myös voimistelija, joka tällä kaudella on saavuttanut suorituksissaan sellaisen varmuuden ja helppouden, joka näkyy jokaisessa kilpailusuorituksessa, ja jota katsoja voi nautinnolla seurata. Naisten telinevoimistelun vuoden 2009 parhaana voimistelijana Svoli Gaalassa Jyväskylässä palkittiin Tampereen Voimistelijoita edustava Annika Urvikko.

Gymnasiaadit

Gymnasiaadit eli koululaisten MM-kilpailut käydään Dohassa, Qatarissa 6.-14.12.2009

Suomen joukkueen Janette Salmenojan, Paula Tiitan, Reeta Pietilän ja Rosanna Ojalan kilpailua voitte seurata järjestäjien [kisasivuilta](#)

Valmentajana Riitta Harju-Villamo
Tuomareina Sari Lehmuskallio ja Outi Leiste-Sauvonsaari

Naistelinevoimistelijoina Olympiakomitean tuelle

Suomen Olympiakomitean hallitus päätti 16.11. kokouksessaan kesäolympialajien nuorten ja naisten huippu-urheiluhjelmien tuista vuodelle 2010. Naisten telinevoimistelusta huippu-urheilutuen vuodelle 2010 saivat Annika Urvikko, Ida Laisi, Reeta Pietilä ja Rosanna Ojala.

Naisten ja tyttöjen 2010 maajoukkuerinki

Naisten maajoukkueeringin ydinryhmään valittiin voimistelijat seuraavin kriteerein

- Olympiakomitean tukiurheilijat
- Svoli 2012 ryhmän voimistelijat
- 2009 JPM, EYOF, EM ja MM edustusjoukkueet

Naisten maajoukkueerinkiin valittiin myös SM, KVFinGym mitalistit ja finalistit

Tyttöjen maajoukkueeringin ydinryhmään valittiin voimistelijat seuraavin kriteerein

- 2009 JPM, EYOF edustusjoukkueet
- JSM, SM, KVFinGym mitalistit ja finalistit

Tyttöjen maajoukkueerinkiin valittiin myös maajoukkueelinjan 4.-5.luokan 1995-1997 syntyneet voimistelijat

Ryhmät tarkistetaan viimeistään kevään 2010 kilpailukauden jälkeen

[Lue lisää](#)

Minorit

[Lue lisää](#)

Alueminorit

[Lue lisää](#)

Muistitahan ilmoittautua 12.-13.12. pidettävälle [LS Alueminorileirille](#) ja [PS Alueminorileirille](#)



NAISTEN TELINEVOIMISTELU

2010 PM ja JEM/EM kilpailut

Naisten PM kilpailut (5/4/3) järjestetään Helsingissä 9.-11.4.2010.

Naisten EM kilpailut (5/3/3) ja tyttöjen JEM kilpailut (5/5/3) järjestetään Birminghamissa 25.4.-3.5.2010.

Tyttöjen EM kilpailuissa karsitaan 14 Euroopan voimistelijaa (1995 syntyneet, 1 per maa) Nuorten Olympialaisiin Singaporeen 14.-26.8.2010.

NTV katsastaa voimistelijat (1994 ja aikaisemmin syntyneet) sekä PM että EM kilpailuihin kevään maailmancup kilpailujen ja Tampereen FinGym kilpailun perusteella

Junioreiden (1995-1996 syntyneet) EM katsastukset käydään Turussa 20.-21.3.2010 ja Tampereella 26.-28.3.2010.

EYOF 2011

Tampereella kesällä päättyneet EYOF 2009 projekti saa jatkoa, kun EYOF 2011 projektin johtoon valittiin edellisenkin projektimme johdossa ollut Riitta Harju-Villamo. 2011 EYOF koskee 1996-1997 syntyneitä voimistelijoita ja kilpailut käydään Trabzonissa, Turkissa 24.-29.7.2011.

2011 EYOF [kisasivut](#)

Tuomarikurssit

Ilmoittauduthan kevään NTV tuomarikursseille ajoissa

[NTV TK1](#) (Tampere) (9.1.2010)

- ilmoittautuminen 16.12. mennessä

[NTV TK2](#) (Tampere) (10.1.2010)

- ilmoittautuminen 16.12. mennessä

[NTV TK1](#) (Helsinki) (6.2.2010)

- ilmoittautuminen 13.1. mennessä

[NTV TK2](#) (Helsinki) (7.2.2010)

- ilmoittautuminen 13.1. mennessä

Mikäli seurallanne on tarvetta TK3 tai TK4 kurssille keväällä/syksyllä 2010, olettehan yhteydessä [satu.murtonen\(at\)svoli.fi](mailto:satu.murtonen(at)svoli.fi)

UEG tyttöjen leiri ja valmentajakoulutus

Perinteinen UEG:n tyttöjen leiri ja valmentajakoulutus Tirreniassa, Italiassa 9.-19.7.2009

- Kaksi voimistelijaa, syntyneet 1998-2000
- Kaksi valmentajaa

Hinta: 640 €+ matkakulut per henkilö

Haku leirille/koulutukseen perusteluineen NTV lajipäällikölle 1.2.2009 mennessä

Lue lisää 2009 tapahtumasta Euroopan Voimisteluliiton [UEG:n sivuilta](#)



MIESTEN TELINEVOIMISTELU

Miesten telinevoimisteliijoita Olympiakomitean tuelle

Suomen Olympiakomitean hallitus päätti 16.11. kokouksessaan kesäolympialajien nuorten ja naisten huippu-urheiluohjelmien tuista vuodelle 2010. Miesten telinevoimistelusta nuorten huippu-urheilutuelle vuodelle 2010 nimettiin Markku Leinonen, Timo Niemelä, Tomi Tuuha ja Sakari Vekki.

Tuomarikoulutus

Miesten telinevoimistelun tuomarisääntö uudistuu vuoden 2010 alusta. Jokaisen kilpailuun osallistuvan seuran pitää tuoda kilpailuihin vähintään yksi tuomari / luokka. Tuomarisakkomaksu on 100 € liitolle valvovan ylituomarin ilmoituksen mukaan sekä 100 € järjestävälle seuralle, mikäli se joutuu hankkimaan kilpailuun ylimääräisiä tuomareita.

MTV järjestää vuoden alussa I- ja II-tason tuomarikoulutuksia. Koulutusten tarkemman paikan ja ajankohdan selvittyä asiasta tiedotetaan liiton sivuilla. Ilmoittakaa lajipäällikölle seuranne tarpeesta kouluttaa tuomareita mahdollisimman pian, jotta osaamme järjestää tarvittavan määrän koulutuksia.

Tomi Tuuhasta Vuoden miesvoimistelija

Suomen voimisteluliiton gaalassa 28.11. Jyväskylässä palkittiin vuonna 2009 ansioituneita. Vuoden miesvoimistelijana gaalassa palkittiin Tomi Tuuha. Tomi saavutti hypyssä vuoden 2009 maailman cupin kokonaiskilpailussa viidennen sijan. Kauden ajan Tomi nousi palkintosijoille maailman cupissa Mariborin ja Dohan osakilpailuissa. Lisäksi Tuuha hyppäsi kahdeksanneksi kesän Universiadien hyppy finaalissa.

Gymnasiadit

Vuoden 2009 viimeinen kilpailu miesten osalta on Dohassa 6.-14.12.2009 kilpailtavat Gymnasiadit eli koululaisten MM-kilpailut.

Suomea poikien telinevoimistelussa edustavat Heikki Niva, Jimi Päivänen, Kasper Holopainen, Petrus Laulumaa ja Pavel Titov. Kilpailujen etenemistä voi seurata kisajärjestäjien [sivuilta](#).

Poikien joukkueen valmentajana toimii Semir Daruish sekä tuomareina Ville Almenoksa ja Mikko Kautto.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen uudistus

Osana Suomen Voimisteluliiton lajien koulutuksen kehittämishanketta myös miesten telinevoimistelun valmentaja- ja ohjaajakoulutusta ollaan uudistamassa. Hieman lisää liiton koulutuksen uudistamisesta [tästä](#).

Ensimmäinen uudistettu miesten telinevoimistelun I-tason lajitaidon uusi koulutus on tarkoitus järjestää 2010 elokuussa. Lisää koulutuksen uudistuksesta ensi vuoden seuratieotteissa.



RYTMINEN VOIMISTELU

Kilpailut 2010

SM-kilpailut 2010

Vuoden 2010 SM-kilpailussa kokeillaan uutta järjestelmää: yksilöiden SM-kilpailut järjestetään 13.-14.3. 2010 Espoossa ja joukkueiden SM-kilpailu syksyllä 2010. Syksyn joukkuekilpailu on seurojen avoimessa haussa. Hakemukset yksipäiväisen SM-kilpailun järjestämiseksi tulee olla perillä Svolin toimistossa (terhi.toivanen@svoli.fi) 28.2.2010 mennessä. Kilpailun toivotaan sijoittuvan loka-marraskuulle.

EM-kilpailut 2010

EM-kilpailujen ohjelmassa on ensi vuonna nuorten yksilöt ja naisten joukkue. EM-kilpailut järjestetään Bremenissä 16.-18.4.2010. EM-kilpailuun voimistelijat valitaan 28.2. pidettävään katsastuskilpailun ja 13.3. SM-neliottelun perusteella. Yksilövoimistelijoina valitaan neljä eli kukin suorittaa EM-kilpailussa yhden välineen. Joukkuekilpailuun osallistuu yksi joukkue / maa.

MM-kilpailut 2010

Vuoden 2010 MM-kilpailut järjestetään Moskovassa viikolla 38. FIG:n uusien teknisten sääntöjen mukaan MM-kilpailujen määrä on kolme/olympiadi aikaisemman kahden sijaan. Ainoastaan Olympiavuonna MM-kilpailuja ei järjestetä.

Kevään luokkakilpailut myönnetty

Kevään 2010 luokkakilpailut pidetään seuraavina ajankohtina:

- Elise 20.-21.3. (2,4,6, joukkueet)
- HämVS 24.-25.4. (3,5,JM ja M)
- SVSE 8.-9.5. (2,4,6, joukkueet)
- Elise J 15.-16.5. (3,5,JM ja M)

Tärkeitä päivämääriä 2009

Nuorten joukkueen katsastus 13.12.

Rytmisen voimistelun valiokunta päätti siirtää N-valmentajan työpanoksen naisista nuoriin. Vuonna 1998 ja aikaisemmin syntyneillä voimistelijoina on mahdollisuus osallistua nuorten joukkuevalmennusryhmän katsastustilaisuuteen joka järjestetään Helsingissä Kampin liikuntakeskuksessa 13.12.2009. Tilaisuuden aikataulu on seuraava: 14-16 ensimmäinen harjoitus 16-17 infotilaisuus voimistelijoiden seurojen edustajille 17-19 toinen harjoitus.

Mukana tilaisuudessa voimistelijoina tulee olla harjoitusvaatteen lisäksi naru. Tilaisuutta voivat tulla seuraamaan kaikki halukkaat.

Nuorten joukkueprojektia varten on laadittu toimintaohjesääntö, jonka lukemalla saat tarkempaa tietoa projektista, valintakriteereistä, ryhmän toiminnasta, taloudesta ja tavoitteista. Ohjesääntö löytyy Svolin internetsivuilta osoitteesta www.svoli.fi

Näyttötilaisuus naisten joukkueeseen 13.12.

Uusilla maajoukkueeseen pyrkivillä voimistelijoina on mahdollisuus tulla pyrkimään maajoukkueeseen 13.12 klo 9.30-12 Espoonlahden urheiluhalliin. Ilmoittautumiset tilaisuuteen sähköpostitse suoraan päävalmentajalle anneli.laine-naatanen@ovo.fi 7.12. mennessä.

Tulossa 2010

Kevään tuomarikoulutuksia

Aloitteleville tuomareille ja rytmisen voimistelun säännöistä lisätietoa haluaville järjestetään Starttikurssi (taso III) 23.1.2010. Tuomarikurssien tasot II ja III (=SM-taso) järjestetään 5.-7.2. ja SM-tuomariseminaari SM-kilpailuun kutsuttaville tuomareille 7.2. Kaikki koulutukset järjestetään Helsingissä Svolin toimistolla. Pistäthän päivämäärät jo nyt kalenteriisi. Huom! Tasojen II ja III kurssit järjestetään vain mikäli osallistujia ilmoittautuu riittävästi.



RYTMINEN VOIMISTELU

Helmikuun tehopäivä 2010

Vuoden ensimmäinen avoin tehopäivä pidetään lauantaina 7.2. Kisakallion urheiluopistossa. Paikkoja on rajoitetusti, joten olethan ajoissa ilmoittautumassa. Kouluttajina toimivat: Larisa Gryadunova, Iiris Rif, Jani Tanskanen ja Laura Ahonen. Kouluttajalista on alustava.

Uudet säännöt voimaan naisten sarjassa 1.1.2010

FIG:n executive committee on hyväksynyt rytmisen voimistelun teknisen komitean 2009-2012 sääntöihin tekemät muutokset. Säännöt ovat voimassa naisten sarjassa 1.1.2010 alkaen. Nuorten sarja sekä luokkakilpailut käydään kevään 2010 osalta vanhoilla säännöillä.

PM-karsinta ikäkausikilpailun yhteyteen

Lajivaliokunta ja Svolin johto ovat päättäneet että jatkossa PM-kilpailu ei ole ns. "virallinen arvokilpailu", eikä liitto osallistu matkan kustannuksiin. Karsintakilpailu pidetään 20.2.2010 Turussa. Naisten sarjan neljällä ja nuorten sarjan neljällä parhaalla voimistelijalla on mahdollisuus osallistua PM-kilpailuun. PM-kilpailu pidetään Osllossa 6.-7.3.

Kisakallion urheiluopisto panostaa olosuhteisiin

Kisakallion Urheiluopisto panostaa aktiivisesti voimisteluvalmennukseen sekä voimistelulosuhteiden kehittämiseen. Larisa Gryadunova aloitti Kisakalliossa voimisteluvalmentajana lokakuun lopussa. Kisakalliossa panostetaan voimakkaasti myös huippuolosuhteiden kehittämiseen ja Suomen ensimmäinen rytmisen kanveesi otetaankin Kisakalliossa käyttöön viikolla 51. Kisakallion pallohalliin on lisätty puolapuita harjoittelun tueksi ja lisäksi pallohalliin tulee käyttöön videotekniset laitteet suorituksen analysointiin.

Jokaiseen kolmen vuorokauden leiripakettiin (2 yötä) kuuluu 3 tuntia ammattivalmentajan ohjaustunteja. Lisätunnit erilliskorvauksesta. Huom! Otathan leirivarausta tehdessä huomioon Larisa Gryadunovan mahdolliset maajoukkueen edustustehtävät. www.kisakallio.fi

TEAMGYM

Helsingfors Gymnastikklubb Vuoden TeamGym Joukkue

Helsingfors Gymnastikklubb naisten joukkue palkittiin vuoden TG joukkueena. Joukkue voitti vuonna 2009 sekä SM – kultaa naisten sarjassa että TeamGym Cup kokonaiskilpailun. Joukkue edusti Suomea TeamGymin PM kilpailuissa lokakuussa sijoittuen kahdeksanneksi. Joukkue on myös kehittynyt erityisen paljon kuluneen vuoden aikana ja siitä iso kiitos kuuluu myös valmentajille Janniina Väänäselle ja Heidi Löflund-Kuuselalle.

Joukkueen jäsenet: Hilkka Aronen, Pauline Blechingberg, Hanna Hiitola, Laura Honkanen, Mia Huhtanen, Emmi Källi, Susanna Leppänen, Henrietta Livman, Erna Piila, Saara Poutanen, Tia Roiniala, Dora Sarpaneva, Marie Thodén, Minni Tähtinen

Kevään 2010 kilpailujen hakua on jatkettu vuoden loppuun asti

20.-21.3.2010 TG Cup 3 + 2. JPM katsastus

24.-25.4. TG Cup 4 + senioreiden 1. EM katsastus

15-16.5. TG SM + senioreiden 2. EM katsastus

[Hakukaavakkeet](http://www.kisakallio.fi) osoitteeseen katja.anoschkin(at)svoli.fi

TEAMGYM

Lajivaliokunta tiedottaa

Valmennus

B-valmennusryhmän leiri Helsingissä 18.–20.12.2009

Valmentajat voivat halutessaan tulla seuraamaan leiriä 50 € hintaan. Kouluttajana mm. Brian Carlsen Norjasta. Tammikuun A- valmennusryhmän leirin ajankohta on siirtynyt pidettäväksi 29.1–31.1.2010

Katsastuskilpailut

2. JPM-katsastus TeamGym Cup 3 kilpailun yhteydessä 20.-21.3.2010
1. senioreiden EM-katsastus TGC 4 kilpailun yhteydessä 24.-25.4.2010
2. senioreiden EM-katsastus SM-kisan yhteydessä 15-16.5.2010
Junioreiden EM-katsastus luokkakilpailun yhteydessä SM-kisaviikonloppuna
HUOM. Junioreiden ikäraja EM-katsastuksessa 13-17 v.

Kilpailut syksy 2010

25.-26.9 luokkakilpailut
9.-10.10 TeamGym cup 1
22-24.10 EM kilpailut
6.11. TeamGym cup 2
27.-28.11 luokkakilpailu

UEG myöntänyt EM-kisoille virallisen statuksen

EM-kilpailut käydään maajoukkueina ja junioreiden EM-kilpailut ovat ensimmäistä kertaa mukana Malmön EM-kisoissa lokakuussa 2010

Uusi Code of Points on vahvistettu ja UEG:n päivitetty tekniset säännöt julkaistu

Päivitetty Code of Points ja tekniset säännöt löytyvät TeamGymin internetsivuilta lajit-> TeamGym--> kilpailutoiminta --> [Säännöt](#)

TRAMPOLIINOIMISTELU

Trampoliinoimistelun SM-kilpailut 2010

Lakeuden Taitovoimistelijat järjestävät trampoliinoimistelun SM-kilpailut sunnuntaina 11.4.2010, paikkana Kurikan Monitoimikeskus.

Trampoliinoimistelun luokkakilpailut 2010 haettavissa

Haluaako seuranne järjestää trampoliinoimistelun luokkakilpailut (TRA, SYNCRO, DMT)? Haemme innokkaita seuroja järjestämään luokkakilpailuja vuodeksi 2010. Kevään kisojen tulee olla ennen EM-kilpailuja, jotka ovat 20.- 25.4.2010. Kirjalliset hakemukset tulee toimittaa Voimisteluliittoon; kirsi.erofejeff-engman@svoli.fi tai Suomen Voimisteluliitto, Kirsi Erofejeff-Engman, Hämeentie 105 A, 00550 Helsinki. Kilpailujen järjestämisohteet;

<http://www.svoli.fi/lajit/trampoliinoimistelu/kilpailujarjestelma/kilpailunjarjestamisohte/>

Trampoliinin tuomarikoulutus kaksiportaiseksi

Trampoliinin tuomarikoulutus koostuu tästä lähtien kahdesta kurssista:

osa 1: trampoliinoimisteluun ja sen sääntöihin perehdyttävä yhden päivän kurssi (7 h)
osa 2: viikonlopun mittainen kansallinen tuomarikurssi (18 h).

Perehdytys trampoliinin tuomarointiin on edellytyksenä kansallisen kurssin käymiselle ja samoin pakollinen osa 2-tason valmentajakoulutusta. Kurssi sopii lisäksi kaikille niille, jotka haluavat oppia paremmin ymmärtämään trampoliinikilpailun kulkua ja oikeaa suoritustekniikkaa. Se antaa hyvät edellytyksen osallistua kansalliselle tuomarikurssille, jonka läpäistyään tuomari saa kansallisen tuomarikortin. Jälkimmäisen kurssin sisältö kevenee hiukan mutta pysyy pääpiirteittäin samana. Tuomarijärjestelmän muutos koskee toistaiseksi vain trampoliinia, ei DMT:tä.

Tulevat kurssit: Perehdytys trampoliinin tuomarointiin, 6.2.2010, Helsinki
http://www.svoli.fi/koulutus/svolin_koulutustarjontaa/?x322799=1542342
Trampoliinin kansallinen tuomarikurssi, 26. - 28.2.2010, Helsinki
http://www.svoli.fi/koulutus/svolin_koulutustarjontaa/?x322799=1542371



HARRASTEVOIMISTELU

Lasten ja nuorten toiminnalliset tuet haettavissa

Vuonna 2010 lasten ja nuorten urheilulle on jaossa 600 000€ toiminnallista tukea. Tukea voivat hakea urheilu- ja liikuntaseurat hankkeille, jotka parantavat seuran toiminnan laatua tai lisäävät lasten ja nuorten harrastajamääriä. Yksittäinen hanke voi saada tukea 1000-8000 euroa. Hankkeiden toteuttamisaika 1.8.2010-31.7.2011.

Vuonna 2010 lasten ja nuorten urheilun hankemuotoja ovat:

- Seuran kehittäminen Sinettiseuraksi
- Ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäminen
- 6-12 –vuotiaiden harrastusryhmien lisääminen
- Nuorten harrastustoiminnan kehittäminen

Tarkemmat hakukriteerit ja –lomakkeet löytyvät osoitteesta <http://www.seuratuki.fi/>
Hakuaika päättyy 15.3.2010.

Aikuisten terveyttä edistävän liikunnan toiminnalliset tuet

Vuonna 2010 aikuisliikunnan kehittämiseen urheiluseuratoiminnassa on varattu yhteensä 150 000 euroa. Tuki on Opetusministeriön liikuntayksikön myöntämää kehittämisrahaa. Yksittäinen hanke voi saada tukea 1000 - 8000 euroa. Tukea voi hakea seuraaville hankemuodoille:

- Ohjaajan osaamisen kehittäminen
- Uuden säännöllisen toiminnan lisääminen
- Aikuisten liikuntatoiminnan aloittaminen
- Kuntayhteistyö

Tarkemmat hakukriteerit ja sähköiset lomakkeet löytyvät osoitteesta www.seuratuki.fi
Hakuaika päättyy 15.3.2010.

LAPSET

Vuoden Jumppakoulu-ohjaajaksi valittiin lina Heikkinen

Lasten voimistelun, kouluvoimistelun ja perheliikunnan työryhmä valitsi Vuoden Jumppakoulu -ohjaajaksi lina Heikkisen Oulun Voimisteluseurasta.

lina on esimerkillisen lasten ohjaaja, jonka toiminta on tavoitteellista ja lapsilähtöistä. Jokainen voimistelija saa hänen ryhmässään mahdollisuuden kehittyä omassa tahdissaan ja hän huomioi toiminnassaan tasapuolisesti kaikki lapset. Hänen joukkueensa osallistuu säännöllisesti Asema-tapahtumiin ja lisäksi lina kannustaa voimistelijoita omaehtoiseen liikuntaan esim. pienten kotiläksyjen avulla. Hän on luonut toimivan yhteyden voimistelijoiden vanhempiin ja sitouttanut myös heitä mukaan joukkueen toimintaan. lina kehittää jatkuvasti itseään mm. kouluttautumalla ja toimii nykyään myös itse kouluttajana.

lina palkittiin Kiitosgaalassa Voimisteluliiton Viikonvaihteen yhteydessä.

Pohjanmaan koulutempaus palkittiin Vuoden Valopilkkuna

Pohjanmaan Jumppakoulu -tempauksen ydinryhmän palkittiin Kiitosgaalassa Vuoden Valopilkkuna –palkinnolla loistavasti onnistuneesta hankkeesta, jossa vietiin Jumppakoulu alueen kouluihin. Viestinnällisesti tempaus suunniteltiin ja toteutettiin erinomaisesti, saaden laajan näkyvyyden mediassa. Tempaus toteutettiin syys-lokakuussa alueen 73 koululla 10 Voimisteluliiton jäsenseuran avulla. Tempauksella tavoitettiin noin 5000 alakouluikäistä lasta ja heidän 280 opettajaansa, jotka pääsivät tutustumaan Svoli Jumppakouluun. Pohjanmaan Jumppakoulu -tempaus on erinomainen esimerkki koko alueen yhteisestä projektista, jonka toteutuksessa luottamushenkilöt olivat avainasemassa.

Pohjanmaan Jumppakoulu –tempauksen ydinryhmää kuuluivat: Taina Kempainen, Kalajoen Naisvoimistelijat, Minna Latvala Alajärven Naisvoimistelijat, Tuulikki Salo Härmän Siskot, Ritva Sorila Töysän Naisvoimistelijat sekä Anne-Maria Viinamäki, Jalasjärven Naisvoimistelijat



LAPSET

Seurojen ja koulujen yhteistyö tuo seuraan uusia harrastajia

Onko teidän seuranne käynyt jo esittelemässä Jumppakoulu –toimintaa omalla lähikoulullanne? Yhteistyö koulun ja seuran välillä on antoisaa molemmille osapuolille. Seuralle onnistunut Jumppakoulu -tunti on erinomainen mahdollisuus saada uusia, innokkaita jumppaajia mukaan seuran toimintaan. Oppilaat puolestaan pääsevät kokeilemaan voimistelua asiantuntevan ohjaajan ja johdolla ja opettaja saa uusia vinkkejä omille liikuntatunneilleen.

Seuroilla on mahdollisuus tilata ilmaista Jumppakoulu –materiaalia koulujen kanssa tehtävää yhteistyötä varten. Alkuvuosi on erinomainen aika kouluvierailujen tekemiseen, kun seurojen uusi kausi alkaa. Ottakaa rohkeasti yhteyttä oman alueenne kouluun ja ehdottakaa yhteistyötä.

Lisätietoja koulu yhteistyöstä ja materiaaleista löydät [täältä](#)

Seuraharjoitukset eivät yksin riitä

Terveyden ja liikunnallisen kehityksen kannalta lasten tulisi liikkua joka päivä vähintään kahden tunnin ajan. Vanhempien ja valmentajien tulisi tukea kaikkia lapsia ja nuoria saavuttamaan terveysliikunnan suositusmäärät.

Nuori Suomi ja Olympiakomitea ovat yhteistyössä kolmen kansainvälisen tason suomalaisen huippu-urheilijan kanssa tuottaneet lyhyen videon ”Seuraharjoitukset eivät yksin riitä”. Video on suunnattu erityisesti lasten ja nuorten vanhemmille ja valmentajille. Videota saa netin kautta käyttää vapaasti, lähteen mainiten. On tärkeää lisätä ymmärrystä siitä, etteivät ohjatusti tapahtuvat seuraharjoitukset yksin riitä edes terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikuntamäärän saavuttamiseen. Kaikki seuratoiminnassa mukana olevat lapset ja nuoret tarvitsevat ohjattujen tapahtumien tueksi myös monipuolista omatoimista liikkumista ja harjoittelua.

Videon pääset katsomaan oheisesta linkistä [”SEURAHARJOITUKSET EIVÄT YKSIIN RIITÄ”](#)

Jumppakoulupassi on viesti laadukkaasta lasten toiminnasta

Uuden kauden alkaessa seurojen tunneille tulee mukaan taas uusia, innokkaita voimistelijoita. Muistattehan tilata Jumppakoulupassit kaikille uusille voimistelijoille.

Jumppakoulupassi on pakollinen kaikille Asemille osallistuville voimistelijoille, mutta sitä suositellaan myös kaikille muille seurojen jumppaajille. Jumppakoulu passi tukee sekä seuran ohjattua harjoittelua että lasten omaehtoista liikuntaa. Passin monipuoliset tavoiteliikkeet ohjaavat harjoittelua ja kannustavat oppimaan uutta. Passivihkosen lisäksi Jumppakoulu -passiin sisältyy kaksi kertaa vuodessa ilmestyvä Voimistelu -lehti sekä 8000 ensimmäiselle passin tilaajalle myös passituote, joka on tällä kaudella hernepussi.

Jumppakoulupassi on seuran laadukkaan lasten liikunnan tae. Monipuolinen ja jokaisen lapsen yksilölliset lähtökohdat huomioiva harjoittelu on Jumppakoulun perusajatus, joka viestii myös lasten vanhemmille laadukkaasta ja lapsilähtöisestä seuratoiminnasta.

Jumppakoulupassit voi tilata kaikille seuran alle 12 -vuotiaiden ryhmille, eikä passia ole sidottu esim. ryhmän nimeen. Lisätietoja passista löydät [täältä](#)





NUORET

Heidi Pensas vuoden Aktiivinen nuorten voimistelua kehittänyt henkilö

Voimisteluliiton viikonvaihteessa 28.11 palkittiin nuorten voimistelun osalta Heidi Pensas Ulvilan voimistelusta ja liikunnasta.

Nuorten voimistelun työryhmä valitsi Heidin vuoden Aktiivisesti nuorten harrastetoimintaa kehittäneeksi henkilöksi. Heidi on tehnyt seurassaan nuortenohjaajana hienoa työtä, mikä on näkynyt seuran nuorten toiminnan lisääntymisenä. Hän on erittäin pidetty ja monipuolinen ohjaaja, jonka uusi vasta syksyllä toimintansa aloittanut HipHop ryhmä osallistuu heti alueen Svoli Show tanssikilpailuun ja näin ollen lisännyt harrastetoiminnassa tavoitteellisuutta. Heidi on myös useana vuonna toiminut Svoli Camp sporttiseikkailuleirillä ryhmyrinä ja vastannut samalla ryhmyrien toiminnasta, sekä leirin yhteisten iltaohjelmien ideoinnista.

Heidi Tamminen Liikunnan ja urheilun nuorisokomiteaan

Liikunnan ja urheilun nuorisokomiteaan (LUNK) on valittu edustajat seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi. Voimistelun edustajana on toiminut komitean perustamisvuodesta 2006 Saara-Sofia Sutela, joka nyt jättää tehtävän. Voimistelun edustus kuitenkin säilyy, kun Heidi Tamminen (Kouvolan Jympypaseura) valittiin komiteaan. Liikunnan ja urheilun nuorisokomitea on SLU:n, Olympiakomitean ja Nuoren Suomen nuorten ryhmä, jonka tavoitteena on nuorten osallisuuden ja liikunnan harrastamisen lisääminen.

Järkkää tapahtuma

Nyt on sopiva tilaisuus aktivoida seuran nuoria toteuttamaan omannäköistä toimintaa. Nuori Suomi tarjoaa ilmaista Järkkää Tapahtuma koulutusta nuorten ideoiden toteuttamisen tueksi. Järkkää tapahtuma on osa Nuoren Suomen Your move kampanjaa. Lisätiedot www.yourmove.fi/yourmove/tapahtumat

Your Move -kampanjan tavoitteena on nuorten liikkumisen ja osallisuuden vahvistaminen sekä lisääminen. Tavoitteen saavuttamisen kannalta on tärkeää, että nuorilla on positiivinen kuva liikunnasta ja myönteisiä kokemuksia osallisuudesta. Liikuntatapahtumien suunnittelu ja toteutus on hyvä keino nuorten aktivointiin ja innostamiseen. Nuoret itse tietävät myös parhaiten minkälainen tapahtuma heidän ikäisiään kiinnostaa. Your move netissä www.yourmove.fi ja [irc-galleriassa](#)

Vielä ehdit mukaan kansainväliseen EUROGYM tapahtumaan

10. - 16.7.2010 Odense, Tanska

Eurogym 2010 tarjoaa upean mahdollisuuden osallistua kansainväliseen voimistelutapahtumaan kaikille yli 12-vuotiaille voimistelun harrastajille. Ohjelmassa on workshoppeja, joissa osallistujat pääsevät kokeilemaan niin eri voimistelulajeja trampoliinista akrobatiaan kuin lukuisia muita lajeja, lavaesiintymisiä telineillä tai ilman, gaala, retkiä Odensessa ja ympäristössä, foorumi joukkueenjohtajille ja ohjaajille - sekä tietysti mukavaa yhdessäoloa jopa 5000 muun kansainvälisen nuoren kanssa!

Lavoilla jokaisella ryhmällä on kaksi 10 minuutin esiintymisaikaa. Esiintymisajan voi käyttää seurakohtaisesti tai yhteistyössä toisen/toisten seurojen kanssa. Voimisteluryhmän tulee olla kooltaan ainakin 6 voimistelijaa.

Uutta! Eurogym 2010 tarjoaa uutena mahdollisuutena osallistujilleen koreografia-workshopin, jossa ryhmä saa palautetta omasta koreografiastaan ja työskentelee sen kehittämiseksi yhdessä kansainvälisen koreografin kanssa. Osallistujamäärä tähän workshopiin on rajattu.

Ilmoittaudu mukaan nyt svoli.fi/svoli/kansainvaliset_tapahtumat/eurogym

Lisätietoja nuorisopäällikkö Katja Anoschkin etunimi.sukunimi(at)svoli.fi, puh. 045 - 138 2202



AIKUISET

Aikuisten voimisteluliikunnan kannustepalkinto

Jakobstads Gymnastikförening palkittiin liiton KiitosGaalassa 28.11. aikuisten voimisteluliikunnan kannustepalkinnolla. Palkinnon nouti seuran puheenjohtaja Pia Hökvist.

Seura on toimintansa esimerkillisellä kehittämisellä tavoittanut uusia aikuisia liikkujia. Seuran aikuisliikuntatoiminta on laaja-alaista ja terveyttä edistävää. Siitä kuvastuu liikunnan ilo, luonteva yhdessäolo sekä vapaaehtoistoiminnan arvostus. Toimintaa kehittämällä siihen on löytynyt uutta hyvää potkua, on tavoitettu uusia jäseniä, sekä naisia että miehiä. Toimintamuotoa on osattu kehittää niin, että uudet hankitut välineet ovat tulleet hyvään käyttöön. Ohjauksen kaksikielisyys on laajentanut seuran toimintapiiriä.

Terveisiä alue ALL-tapaamisesta Jyväskylästä

Alueelliset aikuisten voimisteluliikunnan vastuuhenkilöt kokoontuivat vaihtamaan kuulumisia 29.11. Jyväskylän Laajavuoreen. Tällä kertaa paikalla oli myös valtakunnallisen Aikuisten voimistelun työryhmän jäseniä, ja kokemusten vaihto synnytti paljon hyvää keskustelua. Kuultiin aluepäivien terveiset ja keskusteltiin tulevan vuoden suunnitelmista. Seuraavat asiat nousivat esiin useissa puheenvuoroissa:

- Harrastevoimistelun strategia on ollut vahvasti mukana alueiden toiminnan-suunnittelussa.
- Aktiivista kiltatoimintaa on monella alueella ja onnistuneita tapahtumia runsaasti. Kilttoja halutaan edelleen kannustaa avoimuuteen ja tiiviiseen yhteistyöhön seuransa kanssa.
- Seurat ovat erityisen kiinnostuneita ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen tilauskurssitoiminnasta, joita kannattaisi kehittää lisää myös aikuisten ohjaajille. Lisäksi halutaan kehittää ohjaajien osaamista muun kuin voimistelun sisältöosaamisen osalta: opettamisen taito, oma hyvinvointi ja jaksaminen, "minä oppijana".
- Kullakin alueella on muutaman hengen vastuutiimi aikuisliikunnan asioissa.

Muiden alueiden aluepäivien erillissessiot kiinnostavat osallistujia ja niiden toteutusideoita on tärkeä kuulla muilta alueilta. Joka vuosi ei kannata toteuttaa erillistä aikuisliikunnan ja/tai killan sessiota.

Koulutus

Kevään koulutustarjonta on runsaimmillaan heti alkuvuodesta. Tarjolla on ihania uutuuksia ja tuttuja hyväksi havaittuja koulutuksia. [Tutustu täältä.](#)

Uutuus Sportiuksen EverMove (4 h) 23.1.2010 Helsinki

Evermove koulutuksessa saat ideoita helppojen, hauskojen, mutta tehokkaiden jumppatuntien ohjaamiseen. EverMove tunnilla tunnelmoidaan ja jumpataan ihanan 50 - 90-luvun musiikin tahdissa. Musiikki tukee upeasti liikkeitä. Kurssilta saamasi harjoitteet soveltuvat hyvin vasta-alkajille ja lihaskuntoaan rakentaville. [Lisätiedot täältä.](#)

AIKUISET

HydroBic-kurssi joulukuussa 12.-13.12.2009

Vuosi päättyy vauhdikkaasti HydroBic - ohjaajakoulutuksessa Mäkelänrinteen uintikeskuksessa Helsingissä. Vesi on lempeä elementti ja se mahdollistaa monipuolisen sekä haastavan voimistelun. HydroBic-koulutuksessa otetaan mittaa vedestä välineillä ja ilman sekä syvässä että matalassa. Kokemuksia haetaan myös vesijuoksusta.

Parhaat opit tarjoavat vuoden kouluttajapalkinnon saanut Teija Reini-Nieminen sekä Virpi Leinonen.

Uutta: koulutuksessa kokeillaan verkko-oppimisen hyödyntämistä ohjaajan osaamisen lisäämiseksi.

[Ilmoittaudu mukaan.](#)

Kevään Svoli Convention uudistuu

Hyvän olon Svoli Convention järjestetään keväällä 15.5. viehättävällä Vierumäellä.

Tule hakemaan uudet ideat syksyn tuntitarjontaan tai vain nautiskelemaan. Jumpkaa, uudistu, tutustu, ihastu, nauti, hemmoittele, seurustele, suunnittele, rentoudu. Valitse oma kokonaisuus ja lähde mukaan yksin tai isommalla porukalla. Lisätiedot [täältä](#).

Lisää infoa hyvän olon Conventionista seuraavassa tiedotteessa.

Laita almanakkan: Syksyn Svoli Convention 2.-3.10.2010 Helsinki, Mäkelänrinne

Kunnossa Kaiken Ikää -kuulumisia

KKI-ohjelma on tärkeä aikuisten liikuntatoimijoiden kumppani, jonka ajankohtaisia kuulumisia voi lukea tuoreesta Kipinät (2/2009) -lehdestä.

Uutta materiaalia ovat mm. Hyvinvoinnin lähteillä -artikkelikokoelma, Paino hallintaan -opas sekä Tartu tilaisuuteen, ota tavaksi -opas. Lisätietoa www.kki.likes.fi

KKI-ohjelma on järjestänyt vuosittain terveystoimijoiden ohjaajille, järjestäjille sekä liikkujille suunnatun laivaristeilyn Kunnan Laiva -nimellä. Vuosi 2010 on väli vuosi, jonka aikana ideoidaan ja kehitetään tapahtumaa seuraavalle viisivuotiskaudelle. Myös keväisin järjestetty KKI-Katselmus pitää taukoa vuoden 2010 ajan.



ALUEET

Liikunnan iloa voimistelun aluetapahtumissa

Jumppakoulu Asemat

Lasten Kilpailun alueelliset Asemat keräsivät tänä syksynä ennätysmäärän jumppakoululaisia. Lähes 3000 voimistelijaa saapui näyttämään osaamistaan ja innostumaan lisää voimistelusta. Osallistujat ovat iältään lähinnä 7-12 vuotiaita.

Svoli Jumppakoulu Asemat järjestettiin marras-joulukuun aikana jokaisella voimisteluliiton kuudella eri alueella. Kaikki osallistujat palkittiin Jumppakoulu -mitalein.

Svoli Show - näytökset ja -kilpailut

Toista kertaa järjestetyt alueelliset Svoli Show tapahtumat innostivat odotusten mukaan yli 12 -vuotiaita nuoria ja aikuisia. Ilahduttavaa oli nähdä aikuisten esiintyvien ryhmien mukaantulo lähes jokaisella alueella. Liikunnan ilosta ja elämyksistä nauttivat runsaat 100 ryhmää.

Erytiskiitokset järjestäville seuroille

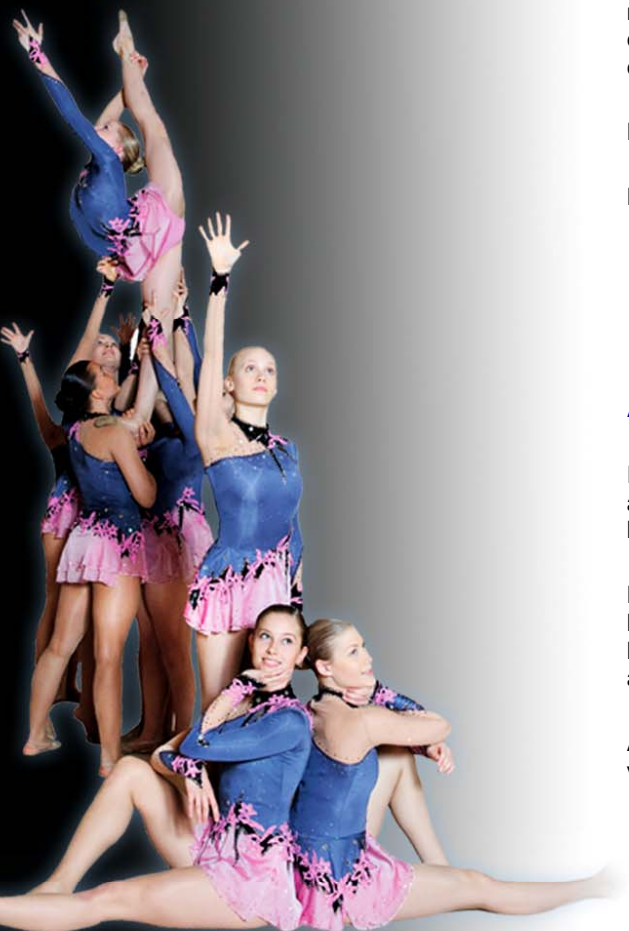
Lämmin kiitos kaikille mukana olleille osallistumisesta.

Aluepäivillä yli 200 osallistujaa

Ilahduttavan monet voimistelun ystävät vastasivat myönteisesti tämän syksyiseen aluepäivä -kutsuun. Osallistujia oli 70 seurasta. Aluepäivä saatiin toteutumaan hienosti jokaisella voimisteluliiton kuudella alueella.

Liiton hallituksen edustajan mukanaoloa kiiteltiin, samoin työpajatoimintaa. Hyvää keskustelua syntyi tulevista voimistelun suur tapahtumista. Joillakin alueilla jaettiin kokemuksia seura- ja aluetapahtumien järjestämisestä. Muita ajankohtaisia aiheita olivat harrastestrategiatyö, olosuhdetoiminta, viestintä ja turvallisuus.

Aluepäivillä palkittiin seuroja ja seuratoimijoita hyvästä ja aktiivisesta työstä voimistelun saralla.



ETELÄ-SUOMI

Etelä-Suomen aluemestaruudet ovat ratkenneet

Etelä-Suomen alueella on jälleen kerran järjestetty useita kilpailuja niin joukkuevoimistelun, tanssillisen voimistelun kuin tanssinkin saralla. Osallistujia on kilpailuihin osallistunut yhteensä lähes 1500.

Joukkuevoimistelun aluemestaruuskilpailut kilpasarjoille järjestettiin lauantaina 31.10. Vantaan Lumo-hallissa ja harrastesarjoille sunnuntaina 1.11. Mäntsälässä.

Svoli Show -tapahtuma järjestettiin Vantaan Lumo-salissa. Tanssillisen voimistelun ja vapaa tanssin harrastajat kerääntyivät kilpailemaan 12-15-vuotiaiden sekä yli 16-vuotiaiden sarjoissa. Joukkueet saivat osallistua myös näytös-osuuteen, jossa heille jaettiin kunniamainintoja.

Joukkuevoimistelun kilpasarjojen aluekilpailun tulokset [tästä](#)
Joukkuevoimistelun harrastesarjojen tulokset [tästä](#)
Svoli Show -tapahtuman tulokset [tästä](#)

Kiitos järjestäville seuroille, osallistujille, tuomareille ja katsojille upeista voimisteluhetkestä!

Etelä-Suomen aluepäivä kokosi seurajohtajia Töölön kishallille

Etelä-Suomen aluepäivää vietettiin lauantaina 7.11.2009 Töölön kishallilla asematapahtuman yhteydessä. Aamulla hallituksen jäsen Anja Järvinen kertoi tämän hetken voimistelu-uutisia, jonka jälkeen osallistujat kokoontuivat erilaisiin työpajoihin mielenkiintonsa mukaan.

Toimittaja Meri Eskolan johdolla käytiin läpi viestinnän asioita ja voimisteluliiton seuratoiminnan päällikkö Irma Kosonen kertoi seuran vastuista ja velvoitteista työntekijää palkattaessa. Seurojen aikuisten liikunnan vastuhenkilöille järjestettiin myös oma tilaisuutensa. Päivän loppuksi aluepäivään osallistuneet pääsivät seuraamaan asematapahtuman viiskettä.

Vuoden 2010 aluetapahtumat

10.–11.4. Joukkuevoimistelun aluekilpailut, kilpa- ja mestaruussarjat, HYVINKÄÄ (Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta)
17.4. Asematapahtuma, Lumo-halli VANTAA (SC Vantaa)
6.11. Joukkuevoimistelun aluekilpailut, kilpa- ja mestaruussarjat, väline, HELSINKI (Pakilan Voimistelijat)
14.11. Svoli Show

Seuroilla on mahdollisuus hakea järjestämisoikeutta alueen tapahtumiin. Lisätietoja hakemisesta saat aluepäälliköltä.

Aluepalkinto myönnettiin Tikkurilan Naisvoimistelijoille aktiivisesta seuratoiminnasta alueen tapahtumissa

Etelä-Suomen aluejaosto päätti palkita Tikkurilan Naisvoimistelijat aluepalkinnolla Svoli Show -tapahtumissa. Aluepalkinto myönnettiin aktiivisesta tapahtumien järjestämisestä.

Tikkurilan Naisvoimistelijat ovat olleet suuren haasteen edessä, sillä seura on järjestänyt sekä joukkuevoimistelun kilpasarjojen aluekilpailut, että Svoli Show -tapahtuman. Molemmat tapahtumat järjestettiin Vantaalla Lumon monitoimihallissa vapaaehtoisten voimin.

Kilpailujen järjestäminen on suuri työ seuralle. Tästä syystä haluammekin palkita Tikkurilan Naisvoimistelijat. Seura suhtautui tapahtumien järjestämiseen ennakkoluulottomasti ja suurella innokkuudella. Uskomme, että suuri urakka on myös kehittänyt seuran yhteishenkeä, toteaa Etelä-Suomen alueen puheenjohtaja Sinikka Riikonen.



Etelä-Suomen koulutuksia keväällä 2010

Perheliikunnan ohjaajille
6.-7.2. Perheliikunnan perusteet, Helsinki
24.4. Liiku ja seikkaile luonnossa, Helsinki

Lasten ohjaajille
30.1. Svoli Jumppakoulu -koulutus osa 1. Helsinki
13.-14.2. Svoli Jumppakoulu -koulutus osa 2. Helsinki
13.-14.3. Svoli Jumppakoulu -koulutus osa 3. 7-12v. ohjaajille, Helsinki
20.3. Svoli Jumppakoulu -koulutus osa 3. 3-6v. ohjaajille, Helsinki

Lajien valmentajille ja tuomareille
30.1. ja 6.3. Fyysisen valmennuksen peruskoulutus, Helsinki
6.-7.2. Joukkuevoimistelun tuomarikurssi 1-2, Helsinki
20.-21.3. Joukkuevoimistelun tuomarikurssi 3. Helsinki

Aikuisten ohjaajille
6.2. ProFitness aerobicohjaajan peruskoulutus osa 1. Helsinki
13.2. Svoli Kuntojumppa -ohjaajan peruskoulutus osa 1. Helsinki
26.-28.2. ProFitness aerobicohjaajan peruskoulutus osa 1. Helsinki
6.3. Flow Gymnastics ohjaajakoulutus osa 2. Helsinki

Lisää koulutuksia alueellamme sekä ilmoittautumislomakkeen löydät [täältä](#)

LÄNSI-SUOMI

Ulla Meltsas - Länsi-Suomen Svoli Star 2009

Länsi-Suomen Aluepäivä 17.10.2009 Holiday Club Caribiassa Turussa keräsi huikeat 60 osallistujaa. Aluepäivän starttasi vuoden 2009 Svoli Star - palkitseminen. Aluejaoston valinta tällä kertaa oli Ulla Meltsas Turun Liikuntaseurasta. Seuraavilla perusteilla.

Ulla on ammattitaitoisesti ja esimerkillisesti toiminut alueen valmennus- ja kilpailutoiminnan tukena, kouluttajana ja nyt kuluneet vuodet myös aluevalmentajana. Hänen aktiivinen, tarmokas ja yhteistyökykyinen asenteensa toimia ovat olleet korvaamattoman arvokkaita tavoitteiden saavuttamiseksi ja onnistumiseksi.

Kiitettävän palautteen osallistujilta saaneen Aluepäivän luennoitsijana vieraili näyttelijä, taiteilija loistava Tuija Piepponen.

Lämpimät kiitokset kaikille onnistuneen Aluepäivän osallistujille ja vierailijoille.

Länsi-Suomen syksyn Välinekilpailu ja Asematapahtuma täynnä voimistelun iloa

Suuret kiitokset kisojen järjestäjälle Turun Naisvoimistelijoille

Lämmin kiitos myös kaikille voimistelijoille, tuomareille ja toimitsijoille Sinun osuutesi oli ensiarvoisen tärkeä onnistuneen kilpailun toteutumiselle.

Kilpailujen tulokset näet [TÄSTÄ](#)

Huittisten Voimistelu ja Liikunta Sinettiseuraksi

Huittisten Voimistelu ja Liikunta juhli seuran 80- vuotisjuhlaa 15.11.2009 upeassa Risto Ryti salissa. Seura on panostanut juhluvuonnaan erityisesti lasten ja nuortentoimintaansa, joka palkittiin parhaalla mahdollisella tavalla. Sinetin luovuttivat aluejaoston puheenjohtaja Anna-Liisa Koivisto ja alueen lasten ja nuortenvoimistelun työryhmän puheenjohtaja Marja Koskinen.



LÄNSI-SUOMI

Länsi-Suomen kevään koulutukset ja treenipäivät

Lajitoiminta

- Tuomarikurssi 1 ja 2, 9.-10.1. Pori
- Valmenna monipuolisesti ja terveellisesti, 23.1. Turku
- Alueringinleiri 12-14 v. 30.-31.1. Turku
- Alueringinleiri 10-12 v. 13.-14.2. Turku
- NuppuTreeni alle 10 v. 6.3. Pori
- NuppuTreeni alle 10 v. 7.3. Turku
- Treenipäivä 12-14 ja yli 14v. 13.3. Pori
- Treenipäivä 10-12 v. 14.3. Pori
- Fyysisen valmennuksen peruskurssi, 21.8. ja 11.9. Turku

Lapset ja nuoret

- Jumppakoulu osa 1, 24.1. Turku
- Jumppakoulu osa 2, 6.-7.3. Turku
- Jumppakoulu osa 3 7-12 v. 27.-28.3. Turku
- MTV- Dance & Club Moves /nuoret, 6.2. Turku
- Rytmikylvyn pikkukuplat - ideapäivä 6.3. Pori
- Svoli Camp Sporttiseikkailuleiri 10.-13.6. Ulvila

Aikuiset

- Liikkuvuus ja Pilates 31.1. Turku
- Teijan Työkalupakki kuntojumppaan 7.2. Turku
- Latin & DanceAerobic ideat 7.3. Pori

Seurajohto

- Seuran Taloushallinto 30.1. Pori

Ilmoittautumiset koulutuksiin www.svoli.fi tai ilmoittautumiset@svoli.fi tai puh. 050 558 7228. Lisätietoja kaikista syksyn koulutuksista Seuratiedotteessa [koulutuksen sivulla](#)

Alueen seurakohtamiset keväällä 2010

Suuret seurat	10.3.2010	Turku
Lähiseurat	17.3.2010	Kokemäki
Lähiseurat	24.3.2010	Pori
Lähiseurat	31.3.2010	Turku

Seuran 2010 ensimmäisessä johtokunnan kokouksessa kannattaa tehdä päätös, mihin seurakohtaamiseen seuranne osallistuu, seurakohtaamisten sisällöt valmistuvat seurojen omista tarpeista, tulevan kevään yleisenä aiheena kohtaamisissa on seuran aikuistenliikunta; ohjaaja- ja koulutustarpeet. Seuran omat toiveet sisällöstä voi laittaa ilmoittautumisen yhteydessä tiedoksi aluepäällikölle [eija.ojala\(at\)svoli.fi](mailto:eija.ojala(at)svoli.fi) Lämpimästi Tervetuloa yhteiseen tapaamiseen

Länsi-Suomen aluekilpailut, Asematapahtumat ja Svoli Show järjestelyoikeudet myönnetty

Länsi-Suomen aluejaosto on myöntänyt vuoden 2010 aluetapahtumien järjestelyoikeudet seuraavasti:

Happy Games - lasten Asematapahtuma, Eura	10.4.	Euran Naisvoimistelijat
Alueen JV- kilpailut Kupittaan Urheiluhalli, Turku	17.4.	Turun Jyry
Alueen Jumppakoulu Asema, Kupittaan Urheiluhalli, Turku	18.4.	Turun Jyry
Alueen JV:n Välinekilpailut, Kupittaan Urheiluhalli, Turku	13.11.	Turun Pyrkivä
Alueen Jumppakoulu Asema, Kupittaan Urheiluhalli, Turku	14.11.	Turun Pyrkivä
Alueen Svoli Show - tapahtuma, Pori	27.11.	Porin Naisvoimistelijat



POHJANMAA

Liikuntaseura Vaasa-tytöt ja Jumppakoulu-tempauksen toteuttajat palkittiin Aluepäivässä

Pohjanmaan Aluepäivä keräsi lokakuun viimeisenä päivänä Kuortaneen Urheilupuistolle 40 osallistujaa viidestätoista seurasta.

Pohjanmaan aluejaosto palkitsi päivässä Liikuntaseura Vaasa-tytöt seuran ohjaajien, valmentajien ja seurajohdon aktiivisesta kouluttamisesta. Lisäksi palkittiin alueen Jumppakoulu-tempauksen toteuttamisesta vastannut ydinryhmä, johon kuuluivat Taina Kemppainen, Minna Latvala, Tuulikki Salo, Ritva Sorila ja Anne-Maria Viinamäki. Tuulikki Saloa kiitettiin vielä erityisesti alueen viestinnän onnistumisista vuoden aikana.

Aluepäivässä keskusteltiin liiton puheenjohtaja Kirsti Partasen johdolla seuratoiminnan ajankohtaisista teemoista, sekä perehdyttiin työpajoissa tapahtumanjärjestämiseen, urheiluvammoihin, omaan jaksamiseen ja kiltalaisten turvallisuuteen. Päivä päättyi yhteiseen liikuntaosioon.

Vuoden 2010 aluetapahtumien järjestelyoikeudet myönnetty

Pohjanmaan aluejaosto on myöntänyt ensi vuoden aluetapahtumien järjestelyoikeudet seuraavasti:

Aluenäytös	9.1.	Vaasan Vasamattaret
Alueellinen Svoli Jumppakoulu Asema	17.4.	Isonkyrön Voimistelijat
Alueellinen Svoli Jumppakoulu Asema	4.12.	Jalasjärven Naisvoimistelijat
Svoli Show -aluetapahtuma	4.12.	Jalasjärven Naisvoimistelijat

Joukkuevoimistelun aluekilpailujen järjestämisestä on sovittu jo aiemmin Svoli Pohjois-Suomen kanssa.

Kevään kilpailut järjestetään 10.4. Oulun Naisvoimistelijoiden toimesta, ja syksyn kilpailun järjestämisoikeudet on saanut Haukiputaan Heitto.

Voimistelun iloa ja tanssin taikaa Vaasassa

Alueellinen Svoli Jumppakoulu Asema ja Svoli Show -aluetapahtuma keräsivät 15.11. Vaasaan huikeat 700 voimistelijaa ja valmentajaa. Onnistuneen päivän järjestelyistä vastasi Vaasan Vasamattaret.

Svoli Show'n tulokset löydät [tästä](#).

Kalajoen Nv Lumilyhty-videokilpailun loppukilpailuun

Kalajoen Naisvoimistelijoiden tekemä video on valittu SLU:n Lumilyhty-videokilpailun loppukilpailuun. "Mun seura, meidän laji" -teemalla toteutettuun kilpailuun osallistui kymmeniä videoita. Tiukan alkukarsinnan jälkeen loppukilpailuun ja tv-ohjelmaan pääsi 11 videota, jotka esitetään joulukuun aikana Lumilyhty-ohjelmassa. Kilpailun voittaja julkistetaan jouluaaton jaksossa. Kalajoen Naisvoimistelijat nähdään Nelosella 12. ja 13.12.

POHJANMAA

Tervetuloa katsomaan Aluenäytöstä

Tervetuloa katsomaan Aluenäytöstä Vaasaan Variskan koululle, os. Vanhan Vaasankatu 20, lauantaina 9.1.2010 klo 16.

Näytökseen on valittu mukaan seuraavien seurojen ohjelmia: Alajärven Naisvoimistelijat, Kokkolan Liikuntaseura Trioli, Lapuan Naisvoimistelijat, Liikuntaseura Vaasa-tytöt, Nurmon Jymyn Jumpparit, Seinäjoen Voimistelijat ja Vaasan Vasamattaret. Lisäksi näytöksessä nähdään joukkuevoimistelun alueringin joukkueiden yhteisohjelma.

Järjestävä seura Vaasan Vasamattaret myy tapahtumaan pääsylippuja. Lippu maksaa aikuisilta 5 euroa ja lapsilta 3 euroa. Tervetuloa!

Kevään koulutukset ja treenipäivät

Alueella on jälleen ensi keväänä tarjolla laadukasta koulutus- ja leiritoimintaa.

- Aerobicin ja kehonhuollon ideapäivä, 30.1. Seinäjoki
- Babybic-tyyliin vauvojen kanssa, 6.2. Kokkola
- Svoli Jumppakoulu -koulutus osa 1, 6.2. Seinäjoki
- FlowGymnastics-ohjaajakoulutus osa 1, 6.2. Kokkola
- Telineet tutuksi - tosikulmanoja kaikille, 7.2. Kokkola
- Nuorten showdance ja hiphop -ideat, 13.2. Seinäjoki
- Krissen ideat vesijumppaan osa 3, 13.2. Kuortane
- Naisten telinevoimistelun treenipäivä, 14.2. Kuortane
- Aikuisliikkujiin hyvän olon päivä, 13.3. Kuortane
- Svoli Jumppakoulu -ohjaajakoulutus osa 2, 13.-14.3. Seinäjoki
- Svoli kuntojumppa -ohjaajan peruskoulutus osa 2, Seinäjoki
- Jumppakoulu arvi-koulutus, 17.4. Isokyrö
- Svoli Jumppakoulu -ohjaajakoulutus osa 3 (7-12-vuotiaiden ohjaajat), 24.-25.4. Seinäjoki

Ilmoittautumiset koulutuksiin www.svoli.fi tai ilmoittautumiset@svoli.fi tai puh: 06 - 420 3027.

Lisätietoja kaikista kevään koulutuksista Seuratiedotteessa [koulutuksen sivuilla](#).

POHJOIS-SUOMI

Pohjoissuomalaisia palkittiin syyskokous viikonloppuna Jyväskylässä

Alueemme aktiiviset toimijat saivat huomionosoituksia Jyväskylässä la 28.11. Alueemme Jumppakoulu kouluttaja Iina Heikkinen Oulusta palkittiin vuoden Jumppakoulu kouluttajaksi. Lämpimät onnittelut linalle. Lue aiheesta lisää [täältä](#).

Toinen huomionosoitus meni Muhokselle, kun Muhoksen Naisvoimistelijoiden Uskollisuuden Kilta palkittiin Vuoden 2009 Killaksi. Onnittelut Muhokselle. Lue lisää [täältä](#).

POHJOIS-SUOMI

Svoli Show Kuhmossa ja Asema kilpailu Keminmaassa liikuttavat yli 500 Pohjoissuomalaista voimistelun ja tanssin harrastajaa

Lauantaina 5.12. Kemimaan koulukeskukseen kokoontuu yli 300 alle 12-vuotiaasta voimistelun ja tanssin harrastajaa ympäri Pohjois-Suomen aluetta näyttämään taitojaan. Joulukuun alku tälle syyskauden tapahtumalle on koettu hyväksi ja osallistujamäärä tänäkin vuonna tukee vahvasti tätä tunnetta. Seurakumppanimme on Keminmaan Naisvoimistelijat, jotka vastaavat pääasiassa päivän sujuvuudesta. Lisää tapahtumasta ja aikataulusta löytyy [täältä](#).

Seuraavan lauantaina 12.12. yli 12-vuotiaiden matka suuntaa Kuhmoon. Kuhmon Kivattaret järjestävät alueellisen Svoli Show -tapahtuman, jonne on osallistumassa noin 240 harrastajaa. Kuhmossa olevat puitteet ovat esiintyjille ja kilpailijoille upeat. Tämä tuo oman hienon lisänsä tähän tapahtumaan osallistuville. Kuhmon Kivattaret järjestivät joitakin vuosia sitten valtakunnallisen Musiikista Liikkumaan -tapahtuman ja nyt vuorossa oli järjestää alueellinen Svoli Show ja siten hieman uusiutuneella konseptilla aikaisempaan verrattuna. Lisää tapahtumasta ja aikataulusta löytyy [täältä](#)

Kevään 2010 tapahtumia alueella

Pohjanmaan ja Pohjois-Suomen alueet järjestävät yhteiset joukkuevoimistelun aluekilpailut keväällä 2010. Kumppanimme on Oulun Naisvoimistelijat, joka vastaa kilpailujen pääjärjestelystä. Joukkuevoimistelun kilpailut ovat lauantaina 10.4.2010 Oulussa, Linnanmaan liikuntahallissa.

Saman viikonloppuna järjestetään myös alueellinen Asema kilpailu, joka on sunnuntaina 11.4.2010 ja vastuujärjestäjänä tässäkin on Oulun Naisvoimistelijat. Kokeilemme kevään Asema kilpailun ajankohdaksi nyt tätä huhtikuuta, ja palautteen perusteella mietimme jatkossa mikä ajankohta tälle kevään tapahtumalle olisi useimmalle seuroista parhain. Jo usean vuoden ajan, kevään Asema kilpailu on ollut toukokuussa, joka omalta osaltaan on myös ollut haasteellinen ajankohdaltaan.

Kevään 2010 koulutuksia alueella

Lasten- ja nuorten ohjaajat

30.1. Oulu	Svoli jumppakoulu-koulutus startti, osa 1 (7 h)
6.2. Oulu	Nuorten showdance & hiphop-ideat (5 h)
20.–21.2. Oulu	Svoli Jumppakoulu –koulutus, oppiminen ja ohjaaminen, osa 2 (15 h)
20.2. Oulu	Svoli Jumppakoulu – täydennyskoulutus (8 h)
20.–21.3. Oulu	Svoli jumppakoulu –koulutus, voimistelutaito osa 3 (12 h)

Aikuisien ohjaajien koulutusta

7.2. Oulu	Aerobicin ja kehonhuollon ideapäivä (5 h)
-----------	---

Kevätkokous viikonloppun koulutustarjontaa

su 28.3. Oulu	Vauhtia vekaroihin jumppakoulussa (5 h)
su 28.3. Oulu	Vauhtia ja liikettä & tekniikkaa ja taitoa (5 h)
su 28.3. Oulu	Iloa, tehoa ja tunnelmaa mielelle ja keholle (5 h)
su 28.3. Oulu	Virikettä varttuneille iloa senioreille (5 h)

Ilmoittautumiset koulutuksiin www.svoli.fi tai ilmoittautumiset@svoli.fi ja koulutuksen sivuihin voit tutustua [tästä](#).

Sinua palvelee Piia Salo, puh (08) 311 2530, (0400) 581 706 tai sähköpostilla [piia.salo\(at\)svoli.fi](mailto:piia.salo(at)svoli.fi).

Aluetoimiston joulukuun aukioloajat

Aluetoimisto on suljettuna viikoilla 51 ja 52. Viikolla 53 olemme avoinna 28.–30.12. Iloista joulun odotusta.



SAVO-KARJALA

Mäntyharjun Virkistysseuran Voimistelu- ja tanssijaosto palkittiin

Arvostettu ja odotettu tunnustus tuli tänä vuonna Savo-Karjalaan ja ensimmäistä kertaa yleisseuran jaostolle. Valtakunnallisen **vuoden Tähtiseura -palkinnon** sai MäVin Voimistelu- ja Tanssijaosto.

Voimisteluliiton kiitosgaalassa 28.11.09 Jyväskylässä palkintoa vastaanottamassa oli jaoston puheenjohtaja Marita Mattila, kehittämisspäällikkö Sari Nurminen, sekä voimistelijat Elsi Nurminen ja Maiju Korpelainen.

Valtakunnallinen palkinto jaettiin nyt 11. kerran. Perusteluissaan palkinnon myöntänyt Voimisteluliiton kunniapuheenjohtaja Pirjo-Liisa Vilenius kiitti seuran määrätietoista ja pitkäjänteistä työtä tanssillisen voimistelun saralla.

Voimistelun iloa Mikkelissä

Lasten Kilpailun Asema ja Svoli Show ylittivät kaikki odotukset, tapahtuman johtaja **Tiina Roikonen** kirjoittaa seuran nettisivuilla. Voimistelu oli etusivun uutinen. Esittämisen iloa ja yhdessä tekemisen riemua koki 240 voimistelijaa. Mukana oli IINA, JoenVoLi, KiVo, Kuopion Nv, Kuopion Reippaan Voimistelijat, Kuopion Vipinä, Mikkelin Nv, Mävin Voimistelu- ja tanssijaosto sekä Lappeenrannan Voimistelijat.

Palaute ryhmille tärkeää, Marita Mattila kirjoittaa blogissaan - olen mieltynyt seuraamaan, miten ryhmä on löytänyt yhteisen energiansa. Jotenkin sen aistii, jos ryhmädynamiikka, luottamus ja osaaminen ovat yhtä – tietysti osaavan ohjaajan ja koreografin luotsatessa suojattejaan.

Kiitos onnistuneista järjestelyistä Mikkelin Naisvoimistelijoille ja kiitokset myös osallistujille, tuomareille ja arveille. Svoli Show'n tulokset tästä http://www.svoli.fi/alueet/svoli_savo-karjala/?x89422=1562614

Voimistelun aluetapahtumat 2010

Lasten kilpailun Asema keväällä Kiuruvedellä
Svoli Show näytös ja kilpailu syksyllä Mäntyharjulla

Valtakunnalliset Svoli Show tapahtumat 2010

näytöksen Finaali Vihdin Nummelassa 20.–21.2.2010
kilpailu Turussa 24.4.2010

Kevään koulutukset

Taaperot telmivät ja temppuilevat (I-taso, 5 h)	30.01.10	Kuopio
Babybic tyyliin vauvojen kanssa (I-taso, 5 h)	31.01.10	Kuopio
Kuntotanssi3 – kehittänyt Jari Karttunen (I-taso, 5 h)	13.02.10	Savonlinna
Svoli Kuntojumpanohjaajan peruskoulutus, osa 1 (I-taso, 10 h)	20.02.10	Kuopio
Ideapäivä ikääntyvien jumpparyhmien ohjaajille (I-taso, 5 h)	20.02.10	Pieksämäki
Svoli Jumppakoulu – täydennyskoulutus (I-taso, 8 h + etätehtävä)	27.02.10	Kuopio
Tanssin ideapäivä (I-taso, 5 h)	27.02.10	Kuopio
Baletin alkeet Jumppakoulussa ja valmennuksessa (I-taso, 5 h)	27.02.10	Kuopio
Svoli Kuntojumpanohjaajan peruskoulutusosa 2 (I-taso 20 h)	17.– 18.4.10	Kuopio

Ilmoittautumiset koulutuksiin www.svoli.fi tai ilmoittautumiset@svoli.fi.
Seuratiedotteen koulutussivuihin voit tutustua [tästä](#). Alueen koulutusasioissa sinua palvelee aluepäällikkö, puh (017) 261 3663, (0400) 920 009, email: [mervi.arsiola\(at\)svoli.fi](mailto:mervi.arsiola(at)svoli.fi).

Rauhallista Joulunaikaa

Aluetoimisto on kiinni ajalla 14.–27.12. ja avoinna 28.–30.12.2009.



SYDÄN-SUOMI

Sydän-Suomen Aluepäivässä asiaa ja palkitsemisia

Aluepäivä järjestettiin lokakuuisena lauantaina 24.10.2009 Varalan Urheilupuistolla. Päivän aikana ohjelmassa oli Alekski Lavasteen vetämänä heittäytymisestä ja innostamisesta, itsensä likoon laittamisesta. Alekski osuus oli mielenkiintoinen ja kaikki olivat innolla mukana harjoituksissa. Jussi Vähäkylä Voimisteluliiton hallituksesta oli kertomassa liiton linjauksista ja ajankohtaisista asioista. Välissä nautittiin herkullinen lounas Varalan ravintolassa. Iltapäivällä jakauduttiin työpajoihin, puheenjohtajat pohtivat omia asioitaan Aira Iksen johdolla, seurojen tapahtumia järjestävät kokoontuivat Anita Meurosen kanssa ja kiltalaiset pulisivat omissa pajassaan Pirjo Nummenlin-Stenmanin kanssa. Päivä huipentui Jari Karttusen vetämään hikiseen mutta hauskaan Kuntotanssin demotuntiin. Aluepäivässä palkittiin hyvästä yhteistyöstä jo useiden vuosien ajan Maissi Manninen, joka on toiminut alueen järjestämisen Ruoveden kesäleirin leirin johtajana ja sydämenä jo 23 vuoden ajan. Alue kiittää merkittävästä, hyvästä ja edelleen jatkuvasta yhteistyöstä Maissi Mannista Ruoveden Naisvoimistelijoista.

Kolmen lajin kilpailuissa 7.11. Tampereella palkittiin Vuoden Valmentaja

Alueen järjestämä Kolmen lajin kilpailu kilpailtiin Pyykin palloiluhallilla lauantaina 7.11. Osallistujia oli lähes 700 ja varsinaiset kilpailut järjestettiin tänä vuonna Joukkuevoimistelussa ja Kilpa-aerobicissa, kun Rytmissen Voimistelun osallistujia ei ilmoittautunut tarpeeksi. Kilpailut sujuivat hyvin vaikka peruuntumisia influenssa-aallon vuoksi olikin melko paljon. Kilpailun yhteydessä alue palkitsi Vuoden Valmentajapalkinnolla Kilpa-aerobicin sarjalta hyvin menestyneen seuran, Valkeakosken Koskenpoikien, valmennustiimistä Johanna Nisulan ja Virve Korisevan. Seura on menestynyt upeasti saavuttaen mm. 11 SM mitalia tämän vuoden kilpailuista sekä EM edustuspaikkoja marraskuussa pidettyihin EM-kilpailuihin, myös Cup-pokaaleita matkasi Valkeakoskelle runsain määrin. Onnittelut valmennustiimille!

Alueen tapahtumia

Sydän-Suomen alueen Asema sekä Svoli Show -tapahtuma järjestetään lauantaina 12.12.2009 Valkeakoskella. Järjestävän seurana toimii Valkeakosken Koskenpojat ry. Voimistelijaosto. Asemalle on tulossa upeat lähes 500 pientä voimistelijaa ja tämän vuoden alueellinen Svoli Show keräsi ennätyselliset 35 ryhmää näyttämään taitojaan. Lisätietoja tapahtumasta [täältä](#).

Kevään koulutuksia

Uusi kevään ja kesän 2010 koulutuskalenteri on ilmestynyt ja kaikki Voimisteluliiton koulutukset löytyy myös netistä. Sydän-Suomen alueella on jälleen panostettu myös koulutussuunnitteluun. Tässä on muutamia poimintoja uusista koulutuksista.

Aikuisten ohjaajille

Jumppaspecial á la Tiina 23.1.2010 Tampereella, kouluttajana Tiina Hämäläinen
Jumppacocktail á la Mari 6.2.2010 Jyväskylässä, kouluttajana Mari Depner
Aerobic ja Bodya hemmotellen 21.2.2010 Tampereella, kouluttajana Piia Taurula
Chi Ball ideapäivä 27.3.2010 Tampereella, kouluttajana Minna Rydman

Lasten ja Nuorten ohjaajille sekä lajien valmentajille

JV & KV valmentajien ideapäivä 23.1.2010 Tampereella, kouluttajana Riku Koivunen ja Hip Hop Housen kouluttaja
Babybic-tyyliin vauvojen kanssa 23.1.2010 Tampereella, Annu Railamaa
Jumppajuhlaa Jumppakoulutunneille 6.2.2010 Tampereella, Marjo Elomaa
Dance Special 6.2.2010 Tampereella, Lisbeth Hälikkä ja Angelina Vivolin
Temppuilun ideapäivä 13.2.2010 Tampereella, kouluttajana Riku Koivunen

Ilmoittautumiset koulutuksiin www.svoli.fi tai ilmoittautumiset@svoli.fi tai puh: 0207 482 640. Lisätietoja kaikista koulutuksista [täältä](#).

Tervetuloa Joulukahville aluetoimistolle

Suomen Voimisteluliiton Sydän-Suomen alue ja muut samassa talossa toimivat järjestöt kutsuvat toimijoita Joulukahville keskiviikkona 16.12. klo 10:00-14:00 toimistollemme, Sarvijaakonkatu 32, 33540 Tampere. Tervetuloa.

Aluetoimisto joululomalla

Aluetoimisto on kiinni Joulun aikana 22.12.2009–6.1.2010. Hyvää Joulua ja Onnea tulevalle vuodelle 2010!

Seurat ilmoittavat

Jyväskylän Nv järjestää Hopeaharppaus -asematapahtuman 27.3.2010 Vaajakoskella. Lisätietoja tapahtumasta oheisesta linkistä http://www.jnv.fi/jnv_n_tapahtumat/hopeaharppaus_jumppakoulu_asema/

SEURATOIMINTA

Seurakyselyn palautus 31.12 mennessä

Suomen Voimisteluliitto Svoli kehittää jäsen- ja seuratoiminnan palveluita vuosille 2011–2015. Tavoitteena on rakentaa seuratoiminnan johtamisen tueksi palveluvalikko, josta jokainen seura löytää oman mahdollisuuden seuran kehittämistyölle.

Millaisia palveluita seurajohtamisen ja seuratoiminnan kehitystyön osalta seuranne uskoo tarvitsevänsä v. 2011–2015?

Seurakysely löytyy [www-sivuilta](#) sähköisenä, lisäksi sivuilla on kyselystä tulostettava versio. Palauta kysely 31.12.2009 mennessä joko nettisivujen kautta tai postitse Voimisteluliittoon. Kyselyyn voi vastata joko nimettömänä tai seuran nimissä.

Päätoimisten tapaamisen ilmoittautumiset 20.12 mennessä

Päätoimiset toiminnanjohtajat, toimistosihteerit, valmentajat ja ohjaajat

Suomen Voimisteluliitto Svoli kutsuu kaikki jäsenseurojensa päätoimiset työntekijät yhteiseen tilaisuuteen keskustelemaan ja pohtimaan ajankohtaisia yhteisiä teemoja sekä kuulemaan Voimisteluliiton vuoden 2010 toiminnan viestejä seuroille.

Aika ja paikka

keskiviikko 20.1. klo 10 - 16 Suomen Liikunnan ja Urheilun toimitalossa Länsi-Pasilassa (os. Radiokatu 20, 00240 Helsinki).

10.00–10.30 Aamukahvit

10.30–12.15 Seuratyöntekijän maailma; mahdollisuudet, haasteet ja yhteistoiminta. SLU:n seuratoiminnan asiantuntija Sirpa Korkatti johdattelee keskustelua.

12.15 Lounas

13.00 Voimisteluliiton ajankohtaiset teemat sekä palvelut seuroille

14.15–16.00 Ryhmätyöskentelyä kahdessa tilassa

Kustannukset

Voimisteluliitto tarjoaa tilaisuuden tarjoiluineen jäsenseurojensa päätoimisille (sis. lounaan ja kahvitarjoilut). Matkustuskustannuksista vastaa seura.

Ilmoittautumiset

Ilmoittautumiset 20.12. mennessä joko netin kautta [www.svoli.fi/seurat](#) tai sähköpostilla anneli.yrttiaho-palmio@svoli.fi.

Ilmoittautumisen yhteydessä pyydämme kertomaan toiminimekkeen seurassa sekä mahdolliset erityisruokavaliot. Lämpimästi tervetuloa aloittamaan voimisteluvuotta 2010 SLU-taloon

Voimisteluliiton toiminnot ja aikataulut seurajohtajille

Voimisteluliiton vuosikello seurajohtamisen näkökulmasta:

9.-16.1 Voimisteluviikko

31.1. Seuran vuositilasto edelliseltä vuodelta liittoon

27.3 Voimisteluliiton kevätkokous, Oulu

4.-11.9 Voimisteluviikko

31.8./1.9 Vakuutus- ja lisenssikausi vaihtuu

30.9. Liiton jäsenmaksu kuluvalta vuodelta viim. maksettu

27.11 Voimisteluliiton syyskokous

Seurajohtajan käsikirja - Päätä oikein

Seuratoiminnan pyörittäminen vaatii liikunnallisen kiinnostuksen lisäksi myös tietoa yhdistyksen hallinnosta ja juridiikasta. Seurajohtajan käsikirja on kaikille seuroille ja järjestöissä työskenteleville tarkoitettu lainsäädännön tietopankki.

Aineiston ajantasaistaminen ja oleellinen päivittäminen voimassaolevan lainsäädännön mukaiseksi on toteutettu kesällä 2009. Joitakin aihealueita on käsitelty päivitetystä versiossa hieman tarkemmin, mutta lähtökohtana on ollut pitää aineisto edelleen noin sadan sivun mittaisena tietoisena liikunnan ja urheilun lainsäädäntöön. Käsikirja löytyy [www.slu.fi](#).



Mitä uutta Jäsentieto-ohjelmaan tuli joulukuun päivityksessä?

Jäsentieto-rekisteriä kehitetään jatkuvasti yhteistyössä seurojen kanssa. Seurat voivat lähettää toivomuksia ja palautetta nettisivujen kautta, ja käyttäjistä koostuva työryhmä valitsee vuosittain toteutettavat kehittämiskohteet.

Uusia ominaisuuksia toteutettiin 30.11 julkaistussa päivityksessä:

Laajan version käyttäjille suurin muutos tuli yli/alikäyttäjien hallintaan. Jatkossa seuran ylläpitäjä voi tehdä siirtoja esim. perheenjäsenten yhdistämiseksi rekisterissä.

Perusversio "siivottiin" ylimääräisistä kentistä ja sarakkeista, jotka kuuluvat laajaan versioon. Näin ohjelma on mahdollisimman käyttäjäystävällinen pienille jäsenseuroillemme.

Seurat ovat ottaneet ilmaista perusversiota aktiivisesti käyttöön nyt syksyllä, sillä Voimistelu-lehden postitusrekisteri kootaan seuran syöttämistä tiedoista. (ohjaajat ja valmentajat). Mukana on jo 180 seuraa: www.jasentieto.fi. Jos seurallanne ei vielä ole omaa jäsentieto-versiota, saatte sen sähköposti-ilmoituksella käyttöönnne. Lisätietoa voit lukea [tästä](#).

Sinetti uutisia

Voimisteluliiton uusi Sinettiseura on Jakobstads Gymnastikförening. Sinetti luovutetaan 6.12 seuran joulujuhlassa. Aikaisemmin tänä vuonna sinetin sai Huittisten Voimistelu ja Liikunta, jolle sinetti luovutettiin seuran 80-vuotisjuhlassa 15.11 Onnittelut Sinetin saamisesta

Laatuseurapäivä Oulussa 27.3.2010

Tilaisuus on tarkoitettu Voimisteluliiton Sinettiseuroille ja PRIIMA - aikuisliikunnan laatuseuroille.

Jokaisesta laatuseurasta 1 - 2 henkilöä/ seura on tervetullut tilaisuuteen.

Mikäli seura on sekä Sinetti- että PRIIMA-seura, voi seura lähettää paikalle sekä molempien osa-alueiden vastuuhenkilöt, yhteensä 2 - 4 henkilöä. Tilaisuus on seuroille maksuton, tarjoamme ohjelman, aamukahvin ja lounaan.

Ilmoittautumiset 8.3. mennessä [helena.hirvonen\(at\)svoli.fi](mailto:helena.hirvonen(at)svoli.fi),
lisätietoja [leeni.asola-myllynen\(at\)svoli.fi](mailto:leeni.asola-myllynen(at)svoli.fi) tai [katja.anoschkin\(at\)svoli.fi](mailto:katja.anoschkin(at)svoli.fi)

Laatuseurapäivän ohjelma

klo 9.30 - 10.00 Ilmoittautuminen ja aamukahvi

klo 10.00 - 11.00 Oma erillinen ohjelma Sinettiseurojen edustajille ja PRIIMA-seurojen edustajille

klo 11.00 - 12.00 Yhteinen ohjelma Sinetti- ja PRIIMA-seurojen edustajille

klo 12 - 13.00 Yhteinen ohjelma jatkuu:

"Vapaaehtoistoiminta, työ ja rakkaus -miten ne tukisivat toinen toisiaan?" Heli Vaaranen, VTT, erityistason psykoterapeutti

klo 13.00 - 14.00 Lounas

klo 14.00 - 14.45 Seurojen tarpeet ja toiveet liiton seurastrategian pohjana

- Liiton seuratoimintastrategian lähtölaukaus

Klo 15.00 alkaa liiton kevätkokous samassa rakennuksessa.

Sunnuntaina 28.3. koulutusta

Sekä lasten että aikuisten ohjaajille on tarjolla ohjaajakoulutusta seuraavana päivänä Oulussa. Kurseille ilmoittautuvat Laatuseurojen edustajat saavat merkittävän edun: kaksi osallistujaa yhden hinnalla samalle kurssille!

- Vauhtia vekaroihin Jumppakoulussa - lasten ohjaajille
- Vauhtia ja liikettä & tekniikkaa ja taitoa - lasten ohjaajille
- Iloa, tehoa ja tunnelmaa mielelle ja keholle - aikuisten ohjaajille
- Virikettä vartuneille - iloa senioreille - aikuisten ohjaajille

Lisätietoa kursseista [tästä](#).



Laatukummit kouluttautuivat Jyväskylässä

PRIIMA-seurojen perehdytyksestä, arvioinnista ja tukemisesta huolehtivat Laatukummit kokoontuivat Voimisteluliiton Viikonvaihteessa suunnittelemaan tulevan vuoden toimintaa. Tärkeimpiä toimenpiteitä vuonna 2010 ovat

- Vuonna 2007 sertifioitujen seurojen uudelleenarviointi (21 seuraa)
- Seurojen tukeminen laadukkaan, tavoitteellisen toiminnan ylläpitämisessä ja kehittämisessä
- Uusien seurojen mukaan saaminen
- PRIIMA-prosessin dokumentoinnin kehittäminen ja auki kuvaaminen
- Laatukummien osaamisen tukeminen ja innostaminen

Laatukummien yhteystiedot löydät [täältä](#).

PRIIMA-seurojen uudelleenarviointi käynnistyy 2010

Ensimmäiset PRIIMA-seurasertifikaatit myönnettiin keväällä 2007 kahdeksalle pilottiseuralle. Koko ensimmäisen täyden toimintavuoden 2007 aikana sertifioitiin yhteensä 21 seuraa, joiden uudelleenarviointi käynnistyy tammikuussa 2010 eli kolmen toimintavuoden jälkeen.

Uudelleenarviointiprosessi

- Arvioitaville seuroille lähetetään tiedote asiasta sekä aikatauluehdotus Laatukummitapaamisesta.
- Seura saa itsearviointilomakkeen, jonka seuran vastuutiimi/PRIIMA-vastuuhenkilöt täyttävät. Arviointi alkaa vuoden 2007 kehittämisvalintojen etenemisen arvioinnilla.
- Seura palauttaa itsearviointilomakkeen ja tarvittavat liitteet Voimisteluliittoon.
- Seura tapaa kaksi Laatukummiä arviointitilaisuudessa, jossa käydään arviointikeskustelu täytetyn itsearviointilomakkeen pohjalta (1,5 - 2 tunnin tilaisuus).
- PRIIMA-laatusuurtyöryhmä käsittelee arvioinnin ja päättää sertifikaatin uusimisesta tai mahdollisesta hylkäämisestä.
- Seura saa koostepalautteen arvioinnista ja tiedon päätöksestä.
- Seuraava uudelleenarviointi näille seuroille vuonna 2013.

Vuonna 2010 uudelleenarviointiin osallistuvat seurat

Uudelleenarviointi koskee seuraavia seuroja, jotka saavat asiasta vielä tarkemman tiedotteen. Lisätietoja leeni.asola-myllynen(at)svoli.fi tai puh. 0400 809 573.

Haka Gym
Helsingin Nv
Hämeen Nv
Jyväskylän Nv
Järvenpään Voimistelijat
Kalajoen Nv
Kannelmäen Voimistelijat
Kiuruveden Voimistelijat
Kuopion Nv
Lappeenrannan Nv
Mellunkylän Kontio/ Voimistelujaosto
Olarin Voimistelijat
Oulun Nv
Pyhäjärven Nv
Tampereen Jumppatiimi
Tikkakosken Voimistelu- ja Liikuntaseura
Tornion Nv
Turun Nv
Tuusulan Nv
Varkauden Nv
Vuorelan Kunto

Svoli2010 Pro Seurat 3. hankekausi käynnistyi hyvin

Voimisteluliiton Svoli2010 Pro Seurat 3. hankekausi käynnistyi hyvin lauantaina 28.11.2009 Jyväskylässä hotelli Rantasipi Laajavuoressa pidetyssä tilaisuudessa. Kolmannelle jaksolle osallistui mukaan yksitoista voimisteluliiton jäsenseuraa. Jakso kestää yhden toimintakauden syksystä kevääseen. Sen aikana seura toteuttaa oman hankkeensa.

- Mukana on jälleen hyviä hankkeita, seuratoiminnan päällikkö Irma Kosonen voimisteluliitosta iloitsee. - Kehittämistyö käynnistyi hyvin Jyväskylän starttipäivässä, Kosonen jatkaa. Seurojen kehittämishankkeet etenevät kevätkaudella seurakonsulttien avulla.



KANSAINVÄLISET TAPAHTUMAT

Gymnaestrada joka 4. vuosi kaiken ikäisille, seuraava 10. - 16.7.2011 Sveitsin Lausannessa

Lähde kesäloma- ja harrastusmatkalle Gymnaestradaan hyvässä seurassa

14. Gymnaestrada on 10. - 16.7.2010 Sveitsin Lausannessa. Koko voimistelun kirjo ja kaikki voimistelun upeat lajit ovat mukana. Jo 60 seuraa on nimennyt yhteyshenkilönsä Gympin. Tarkista oman seurasi tilanne: svoli.fi/gymnaestrada. Gympin 2 -tiedote ilmestyi 26.11. ja lähetettiin Gymppeille. Tiedote löytyy netistä: svoli.fi/gymnaestrada.

Osallistumismahdollisuuksia on paljon:

- * avoimet kenttäohjelmat, koreografi Riikka Virkajärvi-Johnson
- * avoin halliohjelma senioreille ja kiltalaisille, koreografit Raija Nurmi ja Terttu-Liisa Virtanen
- * seuran (tai seuryhtymän) omilla ohjelmilla halleihin
- * seuran omilla ohjelmilla ulkolavoille

Aikataulua:

- * avointen yhteisohjelmien opetuskurssi lauantaina 20.3.2010 Helsingissä (Mäkelänrinne)
- * alustavat ilmoittautumiset tapahtumaan ja ohjelmiin 15.5.2010
- * hakemukset hallinäytöksiin 15.5.2010
- * avointen yhteisohjelmien opetuskurssi lauantaina 25.9.2010 Tampereella (Varalan Urheiluopisto)
- * hallinäytösohjelmien näytöt syksyllä 2010
- * sitovat ilmoittautumiset tapahtumaan ja ohjelmiin 30.11.2010
- * kisapassien ennakkomaksut (50 % passista) 30.11.2010
- * yhteisohjelmien kertauskurssi tammi-helmikuussa 2011
- * yhteisohjelmien 1. yhteisharjoitus kaikille voimistelijaille huhtikuussa 2011
- * kisapassien yms. loppumaksut 15.4.2011
- * yhteisohjelmien 2. yhteisharjoitus kaikille voimistelijaille kesäkuussa 2011
- * World Gymnaestrada 10. - 16.7.2011 Sveitsin Lausannessa

Lisätietoja nettisivuilta svoli.fi/gymnaestrada ja oman seuran Gympiltä

Gym for Life

joka 4. vuosi kaiken ikäisille. Seuraava vuonna 2013 Etelä-Afrikan Cape Townissa.



Eurogym

joka toinen vuosi nuorille, seuraava 10. - 16.7.2010 Tanskan Odensessa
Vielä ehdit mukaan ensi kesän kiinnostavimpaan nuorten tapahtumaan

Eurogym 2010 on Sinulle, jos

- * olet yli 12-vuotias
- * haluat kavereita ympäri Euroopan
- * nautit kaikenlaisesta voimistelusta
- * haluat esiintyä
- * haluat osallistua monenlaisiin voimistelun workshoppeihin
- * haluat matkustaa Tanskaan

Päivät nauttimaan laajasta voimistelutarjonnasta

- * upeat avajaiset
- * huikea UEG-gaala
- * näyttäviä esityksiä eri puolilla Odensen keskustaa
- * mahdollisuus kokeilla eri voimistelu- ja tanssilajeja ja muita aktiviteetteja
- * monipuolinen retkiohjelma

Ilmoittaudu mukaan nyt [svoli.fi/svoli/kansainväliset tapahtumat/eurogym](http://svoli.fi/svoli/kansainvaliset_tapahtumat/eurogym)

Lisätietoja nuorisopäällikkö Katja Anoschkin etunimi.sukunimi(at)svoli.fi, puh. 045 - 138 2202. Yhteistyökumppanimme matkatoimisto Area auttaa mielellään seuroja matkavarauksissa: [erikoismatkat\(at\)area.fi](mailto:erikoismatkat@area.fi), puh. 010 818 9122

Golden Age joka toinen vuosi 50+ ikäisille, seuraava 3. - 8.10.2010 Portugalin Portimaossa

Golden Age -tiedote ilmestynyt

Ensimmäinen suomenkielinen tapahtumatiedote on ilmestynyt seuraavasta Kultaisen Iän Voimistelifestivaalista. Portugalissa 3. - 8.10.2010 järjestettävän tapahtuman ennakoilmoittautuminen päättyy 23.4.2010 ja ryhmien ilmoittautumiset tulee vahvistaa 11.6.2010 mennessä. [Tiedotteen löydät tästä](#)

Esiintymismatkat

Festival del Sole, Riccione Italia 27.6. - 3.7.2010

Kymmenes kansainvälinen Festival del Sole -voimistelujuhla kutsuu voimistelijoina esiintymään Italian Riccioneen 27.6—3.7.2010.

Tapahtuma käynnistyy avajaisgaalalla ja kulkueella ja neljään varsinaiseen näytös- ja esiintymispäivään mahtuu harjoitusten ja esiintymisten lisäksi rantalomailua, vesipuistoja, retkiä sekä leppoisaa viihtymistä ja yhdessäoloa. Tapahtuma päättyy loppujuhlaan ja gaalaan. Lisätietoa tapahtumasta ja ilmoittautumiset

www.festifaldelsole.it

Svolin yhteistyökumppani Area auttaa mielellään svolilaisia seuroja matkavarauksissa: erikoismatkat@area.fi, puh: 010 818 9122

Cosmogym, Ateena, Kreikka 16. - 21.6.2010

Myös suomalaiset voimisteluryhmät ovat tervetulleita esiintymään Ateenassa 16. - 21.6.2010 järjestettävään kansainväliseen yleisvoimistelifestivaaliin. Tapahtumaan odotetaan 200 joukkuetta ja 4500 osallistujaa. Lisätietoja tapahtumasta ja ilmoittautumiset www.cosmogym.gr



KILTA

Pimeys ei haitannut kiltalaisia

Janne Maunun musisointi aloituskahvien vihteeksi sai unohtamaan äärimmäisen suhjuisen ja pimeään marraskuun sään. Laajavuoreen, Svoli-viikonvaihteessa pidettyyn valtakunnalliseen Kiltapäivään kokoontui toistasataa kiltalaista ensimmäisen adventin aattopäivänä. Jälleen iloisia kohtaamisia todistivat kymmenet lämpimät halaukset - sikafunssasta piittaamatta.

Alueellista osaamista

Hurmaavat ja tyylikkäävät SunSet Ladies aloitti ohjelman. Sydän-Suomalaisten tanssi oli aaltoilevan sulavaa ja kaunista katsella. Kiltatyöryhmän puheenjohtaja Tuulikki "Tuikka" Lindströmin avauspuheen jälkeen estradille säntäsivät lloiset mummelit, jotka toivat hauskan tanssillisen tervehdyksen Pohjois-Suomesta. Keminmaalaisilla oli ohjelman tehosteena perinteiset kumivanteet. Savo-Karjalaiset kävivät näyttämässä miten lypsyllä ollaan. Huivit vinosti heiluen he toteuttivat tanssien tämän arkisen, mutta tärkeän tehtävän – tosin lehmät olivat jättäneet kotiin. Lounaan jälkeen saivat alueelliset esitysvuoronsa myös Saarijärven itämaisen tanssin ryhmä. Pyörähdyksiä ja tehokkaita lantion iskuja tahdittivat upeat kilisevät vyöt ja heiluvat helmat. Sirkka Korpela Pohjois-Suomesta pohti meille ikääntymistä keinutuolissa kiikkuen.

Svolin tervehdyksen toi liiton pääsihteeri Maria Laakso. Hänen puheenvuoronsa oli meidän kiltalaisten työtä kunnioittava ja hän puhui hyvin koskettavasti.

Tähtiesiintyjä

Maankuulu tohtori Tapani Kiminkinen esitelmöi otsikolla "Läppeensä tyytyväinen". Hänen omintakeinen, mutkaton esityksensä ei jättänyt ketään kylmäksi. Enimmäkseen yleisö tuntui kovasti pitävän, mutta ehkä varsin ronskikin sanankäyttö hämmensi vanhimpia kuulijoita. Joka tapauksessa asiaa hän puhui terveydestä ja naisvoimistelun arvoista niin liikunnallisten kun yhteisöllisyydenkin arvojen kannalta. Aikamoinen tietoisuus ja persoonallinen esitys, kannatti ehdottomasti nähdä.

Kiminkisen aiheuttamaa kihinää tasattiin Janne Maunun tahdittamalla yhteislaulutuokiolla.

Kiltapäivästä jäi jälleen kerran mukava maku. Meissä on jotain ihan jäljittelemätöntä hohtoa ja voimaa. Pakko kehaista, että meitä oli paikalla – uskallan kai kehaista – enemmän kun seuraavana päivänä pidetyssä Liiton vuosikokouksessa. Hyvä me kiltalaiset!

Vuosi 2010 tulee olemaan kiltatoiminnan 60-vuotisjuhlavuosi. Siitä kannattaa olla ylpeä jokaisessa Killassa, ja sitä kannattaa juhlistaa killoissa kukin omalla tavallamme.

Leena Koivumäki
kiltäiti
Hämeen Naisvoimistelijat, Tampere

Vuoden Kilta 2009 - palkinto

Vuodesta 2004 on Suomen Voimisteluliitto Svolin kiltatyöryhmä antanut tunnustuksen kiltalaiselle tai kiltalaisille kiltojen hyväksi tehdystä työstä.

Tänä vuonna kiltatyöryhmä halusi palkita vuoden killan seuraavin perustein: Viime vuosina monessa killassa on pohdittu jatkuvuutta, koska kiltalaiset vanhenevat ja uusia, nuorempia kiltalaisia on ollut yhä vaikeampi innostaa mukaan. Koko liikuntaseuratyö on muuttunut, niin myös kiltatoiminnan on nähtävä ajan muutokset. Yhteisöllisyyttä tarvitaan ja halutaan säilyttää, mutta "pelisäännöt" on tarkistettava eri sukupolvien yhteistyötä arvostaen. Kiltatyöryhmä on seurannut kiltojen "elämää" ja jatkuvuutta ja haluaa palkita vuoden 2009 kiltana Muhoksen Nv: n killan:

Pohjois-Suomen alueen, **Muhoksen Nv: n killa** n:o 84 on perustettu v 1991. Killassa oli sama tilanne kuin niin monessa muussakin killassa - väki vanheni eikä jaksettu enää toimia aktiivisesti. Seuran johtokunnan kanssa asiaa pohdittiin, ja niin killa sai kerralla 11 uutta kiltalaista. Heitä on nyt yhteensä 24, nuorin 44 v ja vanhin 80 v. (lisäystä 85 %) Joka toinen kuukausi on tapaaminen eri aiheitten merkeissä ja nuoremmat kuljettavat ja auttavat vanhempia kiltalaisia ja jatkuvuus on taattu. Yhdessä arvioidaan mennyttä - ja pohditaan tulevaa toimintaa. Kiltalaisista kaksi kuuluu seuran johtokuntaan, joten viestit puolin ja toisin kulkevat vaivatta. **Onnittelut Muhoksen Nv: n killalle ja kiltalaisille!**

Tuulikin puhe Kiltapäivässä 28.11.2009 Jyväskylä

Arvoisat kitalaiset hyvä juhlaväki

Marraskuu. Matalat päivät valittavat. Pihalla koivut levittävät suruharsojaan. Puitten alla yksinäinen lyhty torjuu kaikin voiminensa pimeyttä. (Brita Polttila) Elämme vuodenkierron pimeintä aikaa, mutta samanaikaisesti lisääntyvät pikku valot ja kynttilät enteilevät joulun odotuksesta.

Aurinko nousi Jyväskylässä tänään klo 9.06 ja laskee jo klo 15.04. Oulussa aurinko ylittää horisontin vasta 9.40 ja painuu mailleen 14.32. Valo ei tunnu riittävän millään. Puhutaan kaamosväsymyksestä tai kaamosmasennuksesta, johon liittyy alakuloa, vireystason laskua, ärtyisyyttä ja ruokahalun muutoksia ym. Asiantuntijat ehdottavat meille kirkasvalolamppua, ulkona liikkumista, rauhallista rentouttavaa liikuntaa, kunnon ruokaa ja riittävän pitkiä yöunia: Onneksi meillä kitalaisilla on ystävät liikuttamassa, ystävien kanssa kohtauksia, kynttiläiltoja ja virkistäviä tapaamisia toisten saman henkisten kanssa. Kuten täälläkin tänään!: Ja iloksemme on vain 22 päivää talvipäivänseisaukseen jolloin päivät alkavat jo pidetä!

Kitalaisten vuosi on ollut jälleen tapahtumarikas eri puolilla Suomea. Alueilla on toimittu vilkkaasti ja syksyn aluepäivät kiinnostaneet myös kitalaisia. Uudet luottamushenkilöt ovat harjoitelleet yhteistyön pelisääntöjä ja samalla tuoneet uusia ideoitaan virkistämään entisiä. Näin myös Svolin kiltatyöryhmässä. Olemme suunnitelleet omaa toimintaamme toisiltamme oppien ja painottaen edelleen kiltatoiminnan arvon ja tulevaisuuden kehittämisen tärkeyttä sopeuttaen sitä muuhun aikuisliikunnan toimintaan.

Pidämme tärkeänä yhteisöllisyyden vahvistamista ja perusarvojen kunnioittamista jatkossakin - toimien yhteisten Svolin arvojen mukaisesti. *Hyvässä seurassa on ilo- ja turvallista liikkuu!* Turvallisuusasiat ovat edelleen vv 2009-2011 kehittämissä mukana ja niihin palataan tänäänkin vielä uudelleen.

Kesäkuun alussa innokas joukko kitalaisia eri puolilta Suomea kokoontui laivarantaan Lappeenrannassa ja matkasi sieltä elämysmatkalle Saimaan kanavaa pitkin Viipuriin. Mukana matkannut Irja Kleemola kirjoitti matkasta ja Viipurin historiasta värikkäästi Svolilaisessa.

Syksyn ruska-ajan Kuntoliikuntakurssi keräsi runsaasti kitalaisia Kisakallion Urheilupuistoon. Monipuolisen ja antoisan kurssiviikon kruunasi kitalaisten iloinen joukko ja upea sää, joka mahdollisti niin korpivaelluksen kuin kirkkovenesoudunkin ja melkoista kuntoa vaadittiin myös kahden tunnin lauluillassamme kirjoitti hauska Tampereläinen Leena Koivumäki kiltatiedotteessa...

Ja ilolla liikuttiin liikunnan liepeillä vanhuuden latistumaa vastaan!

Tänään tänne Jyväskylän kiltapäivään on kerääntynyt yli 120 kitalaista eri puolelta Suomea näkemään ja kokemaan monipuolista ohjelmaamme sekä tietysti tapaamaan tuttuja. Juhlakansa on varmasti halaillut ja kätellyt H1N1 peloista huolimatta ja iloinen puheensorina täyttää tienoon aina kun vaan siihen on tilaisuus! Muisteltavaa riittänee toisillekin kerrottavaksi!

Tänä vuonna ei ole perustettu uusia kiltoja, mutta mikä hienointa, ikärakenteen ja olosuhteiden vuoksi välillä väsähtäneitä kiltoja on herännyt uudestaan toimimaan. Toiminnan herättelijöiksi on tullut nuorempia, innokkaita seuratoimijoita, jotka ovat nähneet killan arvomaailman säilyttämisen tärkeänä, tuoneet uusia tuulia mukanaan tukien ikääntyneiden kitalaisten mukana olemista. Upeaa! Näin tiedämme ainakin Kajaanin Elon ja Muhoksen NV:n kohdalla käyneen. Olkoot innostajina muillekin! Se vaatii toimintatapojen tarkistusta, uskoa ja halua killan jatkuvuudelle ja kertoo myös ystävyiden ja välittämisen ilmapiiristä. Kuulemme pääsihteerin katsauksessa tänään miten Suomen Voimisteluliitto on tukemassa menneitä, mutta samalla uudistumassa ja kehittymässä kohti huikaita tulevia tapahtumia.

Tänään näemme kitalaisia esiintymässä niin Savo-Karjalasta, Pohjois-Suomesta kuin Sydän-Suomestakin. Ensi vuonna vuoro on Etelä-Suomen, Pohjanmaan ja Länsi-Suomen killoilla. Esitysten harjoittelu ja uskallus esiintyä on erinomaista aivovoimistelua ja kehittää koko kehon toimintaa ja taitotasoa. Sen ovat tutkijatkin todenneet.

Kuten kaikki tiedämme, tarvitsemme uusia haasteita, harjaannusta ja harjoitusta joka rohkaisee osallistumaan suurempiinkin liikuntatapahtumiin.

Iltapäivällä varmasti saamme todellisen tietopakettin naisen elämästä esitelmän pitäjältämme tri Kiminkiseltä!

Uteliaina ja innolla odotamme kaikki hänen esitystään!

Suomi ikääntyy vauhdilla ja vaikka ikä onkin vain numero, tiedämme, että ikä tuo tullessaan myös monenlaisia uhkia. Tarvitsemme liikuttajia ja liikkeellä oloa, luotettavia liikuntaystäviä, tapahtumia arkeen ja tukea nuoremmilta, silloin kun omat voimat vähenevät. Tarvitaan myös tietoa ja tiedon siirtoa, jotta jatkuvuus olisi taattu. Toivottavasti tulevina vuosina Svolilla on tarjota lisää koulutusta myös näihin haasteisiin.

Olen juuri saanut luettavakseni Ikäinstituutin Vavero-hankkeen raportin *Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa*: Kyselyihin on ollut vastaamassa myös pääkaupunkiseudun 60-vuotta täyttäneitä kiltalaisia vastanneiden keski-ikä ollessa 69 vuotta.. Raportista selviää, että oman hyvinvoinnin ylläpito on keskeisin syy osallistua vapaaehtoistoimintaan. Oma kiinnostus ja voimavarat ratkaisevat ei ikä. Vapaaehtoistoiminnan merkitys on olla vahvistajana ja tukena vastaten ikääntyvän yhteiskunnan tarpeisiin, ja toisaalta yksilön kannalta se toimii sekä mielekkäänä toiminnan väylänä että toimintakyvyn ylläpitäjänä. Yli 64-vuotiaat ovat aktiivisimpia järjestöjen vapaaehtoistoimijoita. Kansainväliset tutkimustulokset mm. v 2005 osoittavat, että vapaaehtoistoiminnalla ja myönteisillä fyysisillä- ja psyykkisillä terveysvaikutuksilla on selvä yhteys toisiinsa. Hyvinvointipoliittiset strategiat tuovat esille yhteistyön-, verkostoitumisen- ja vastuun uudelleen jakamista. Hyvinvointi *2015-ohjelmassa* puhutaan tulevaisuuden *yhteisvastuun yhteiskunnasta*. Keinoina seniori-ikäisillä pidetään vapaaehtoistyötä, omaisten- ja lähiyhteisöjen tukea sekä yhteisöllisyyden hyödyntämistä. Meillä seuratoiminnassa nämä kehykset ovat valmiina ja killoissa ne ovat näkyneet kantavana toimintana aina. Monipuolisen toimintakyvyn ylläpito ja turvallisuustekijöiden pohtiminen ikääntyessä, hyvinvointi, elämänlaatu, läsnäolo ja niiden turvaaminen palvelevat hyvää ja onnistunutta vanhenemistä.

Fyysinen toimintakykyhän heikkenee n. 30 % 30-70 ikävuoden välillä, psyykkinen toimintakyky vasta 75-80 v lähtien ellei jokin sairaus aiheuta muutosta aikaisemmin. Mutta kunnossapito vaatii jokaiselta ponnisteluja, sitkeää harjoitusta ja rohkeutta harjoitusten kehittämiseen. Liikuntaseuroilla yhteistyössä kiltalaisten kanssa on hyvät edellytykset tukea monipuolisesti ikääntymistä, kunhan olosuhteet koetaan turvallisiksi niin harrastuksissa kuin kotonakin, ja sitä kehitetään kohderyhmän tarpeisiin.

Professori Kaarina Kari on sanonut v1937:

Onnellinen se, joka on niin terve, että voi lähteä retkelle, ja vielä onnellisempi se terve, joka ymmärtää lähteä retkelle.

Hyvä olohan tulee jo siitä, että tuli lähdettyä! Tyytyväisyyden tunne kotiin palatessa on tärkeää mielelle. Kalevi Korpi on tutkimuksessaan osoittanut, että ihmiselle on tärkeää liikkua mieluisissa paikoissa. Tarvitsemme välillä porukassa toimimista, jotta pärjäämme yksin itsemme kanssa. Me täällä olijat olemme taas kerran uskaltaneet matkaan, retkelle, uteliaina ja valmiina uusiin elämyksiin.

35 vuotta on kiltapäivää pidetty Svolin vuosikokouksen yhteydessä ja päivästä on tullut tärkeä yhteinen tapahtuma meille kaikille! Ensi vuonna on kulunut 60 vuotta kilta n:o 1 Kaartina Karin killan HNV:n perustamisesta ja silloin meillä on taas juhlan aika!

Kiitos työryhmämme puolesta Svolin osaavalle väelle ja kaikille esiintyjille, jotka syksyn aikana olette valmistautuneet tätä tapahtumaa varten. Kiitos kiltalaiset, yleisömme, että saamme ilolla viettää yhdessäoloa. Kyllikki Villan sanoin:

Tämä minun vuodenaikani,

Jonakin päivänä selkeä ja tyyni otsallaan kirkas viisaus.

Toisena lennättää lehtiä tempoo oksia puut tuskaisina vääntelehtivät.

Joskus kietoutuu sumun kääreliinaan yöksi kuin hauta...Ja taas loimahtaa aamurusko.

Miten uskallan olla näin onnellinen sumuisessa marrasmaisemassa pimenevän päivän lyhyenä hetkenä.

Iloisia ja tunnelmallisia hetkiä kaikille: Uskalletaan, nautitaan ja nauretaan tänäänkin elämäkokemuksemme saamin valtuuksin!

Tervetuloa kiltapäivään 2009!

Tuulikki Lindström, kiltatyöryhmän pj.



Vuoden 2010 Turvallisuusidea – kilpailu killoille

Kiltojen ja senioritoiminnan turvallisuustyökirja v 2008

- Työkirjan lisäaineisto
- Turvallisuuskoulutus syksyn 2008 aluepäivillä
- Turvallisuustoiminnan vakiinnuttaminen ja kehittäminen 2009-2011

Kehittämiskohteet:

• Henkilökohtainen turvallisuus:
Kotikonsteja henkilökohtaisen turvallisuuden lisäämiseksi
Oma turvallisuus – ”suojele itseäsi!”
Ennakointi: koti, kodin ympäristö, liikunta, lääkitys, ruokarytmi, unirytm, ystävät

• Hyvä tietää – hyvä taitaa:
”Kiltalaisen ensiapuaakkoset”
Kiltalaisten turvallisuustalkoot
Ennakointi ja ylläpito

• Fyysinen – psyykinen – sosiaalinen turvallisuus:
Killan turvallisuussuunnitelma: yleinen, tapahtumat, killan turvallisuusvastaava
Liikunta, lihaskunto, liikkuvuus
Jumpparyhmien ohjaajakoulutus: turvallisuus tunneilla
Ohjaajan osaaminen (ikä-taito-taso)

• Turvallisuusasiat osaksi muuta kiltatoimintaa:
Kiltalaisten osaaminen ja tietotaito käyttöön
Lisäaineistoa ja tietoa mm. Liikuntatoimi, sosiaalitoimi, terveystoimi, apteekki, sydänyhdistys, mielenterveysseura, martat, poliisi, palokunta, SPR, www.kotitapaturma.fi, seurakunta, vakuutusyhtiöt jne.

• Arviointi ja seuranta:
Turvallisuusasiat tiedoksi: Kiltatiedote, seuratiedote, aluetiedote, Svolin nettisivut/kilta, paikallislehdet, ym.
Kiltalaisten tapaamiset, ”hyvät ideat kiertoön”, tasapainoa elämään -liikepankki, -mielialapankki, turvallisuus eri vuoden aikoina jne.

• Turvallisuusidea – kilpailu killoille v 2010:
Kilpailuaika 1.1.2010 – 31.10.2010

• Palkitseminen kiltapäivässä v 2010

Kilpailu uskollisuuden killoille

Suomen Voimisteluliitto Svolin kiltatyöryhmä julistaa killoille
”Onnistunut turvallisuusidea” -kilpailun **1.1.2010 – 31.10.2010**

- Suunnitelma laaditaan paperille
- Suunnitelman toteutus käytäntöön
- Voidaanko toteuttaa muissa killoissa?
- Kokemusten, loppuarvioinnin ja lisäaineiston lähettäminen Voimisteluliittoon

Parhaan/käyttökelpoisen toteutuksen palkitseminen Kiltapäivässä 27.11.2010 Helsingissä

Kilpailuideat viimeistään **31.10.2010** osoitteella:

**Suomen Voimisteluliitto, Kiltatyöryhmä/ Helena Hirvonen,
Hämeentie 105 A, 00550 Helsinki**

Lisätietoja antavat:

Tuulikki Lindström p. 050 432 9413 tai [tuulikki.lindstrom\(at\)kolumbus.fi](mailto:tuulikki.lindstrom(at)kolumbus.fi)

Liisa Lehvonen p. 050 3310838 tai [liisalehvonnen\(at\)jelisanet.fi](mailto:liisalehvonnen(at)jelisanet.fi)

Maija Lempola p. 050 535 4435 tai [majja.lempola\(at\)hotmail.com](mailto:majja.lempola(at)hotmail.com)

Leena Leppäluoto p. 040 715 4236

Pirjo Nummelin-Stenman p. 045 234 1331 tai [pirjoste\(at\)mbnet.fi](mailto:pirjoste(at)mbnet.fi)

Pirkko Raninen p. 050 598 1983 tai [pirkko.raninen\(at\)dnainet.net](mailto:pirkko.raninen(at)dnainet.net)



Valtakunnallinen Kiltalaisten Voimisteluviikonvaihe Tanhuvaarassa

Tule voimistelemaan hyvässä seurassa. 5.-7.2.2010 Tanhuvaaraan, aloitamme perjantaina 5.2.2010 klo 14.00 tervetulokahvilla ja päätämme sunnuntaina 7.2. lounaan jälkeen.

Hinta 180,- / hlö sisältäen ohjelman ja täysihoidon opistolla

ILMOITTAUTUMISET 18.1.2010 mennessä
joko oman alueen kiltavastaavalle tai suoraan mervi.arviola(at)svoli.fi Lisätiedot myös Merviltä puh. (017) 261 3663

Lämpimästi Tervetuloa yhteiseen liikunnan illoon!

Ohjelma

perjantai 5.2.

14-14.45 Tulokahvit & tervetuloa Tanhuvaaraan

(Espilä -sali), Taina Korell-Hirvonen

15-16.30 Tuulikin Flow Gymnastics Tainan säästyksellä (voimistelusalii)

16.45 Päivällinen

18-18.45 Liikuntaa ja ulkoilua yhdessä, Liisa Lehvonen

19.00-20.30 Kiltalaisten illanvietto

- Tuulikin kasvo-silmäjumppa (tuolit)
- kevyt iltapala
- rantasaunat lämpiminä klo 23 asti & avanto kylmänä

lauantai 6.2.

7.15-8 Aamu-uinti & vesijuoksumahdollisuus (uimahalli)

7-9 Aamiainen

9.30-10.15 Tuulikin lempeät aamuvenyttelyt (voimistelusalii)

10.30-11.15 Tuulikin voimistelutunti (voimistelusalii)

11.30-12.30 Lounas

13.30-14.15 Lihaskunto ja tasapaino, Sami Piisilä (auditorio)

14.30-16.00 Flow Gymnastics ja Tuulikin lempi musiikit (voimistelusalii)

16.30-17.30 Päivällinen

17.45-18.30 Liikuntaa luonnossa, Liisa Lehvonen

18.30-19.15 A-ryhmä Tuulikin vesijumppa (uimahalli)

19.15-20 B-ryhmä Tuulikin vesijumppa (uimahalli)

20-21 Saunat & uinti ja poreallas varattu kiltalaisille (uimahalli)

sunnuntai 7.2.

7.15-8 Aamu-uinti & vesijuoksumahdollisuus (uimahalli)

7-9 Aamiainen

9-9.45 Tuulikin lempeät aamuvenyttelyt (voimistelusalii)

10-11.30 Senioritanssit & rentoutus salissa, Tuulikki Lindström

11.45 Lounas ja hyvää kotimatkaa



Taava-Maija Jääskeläisen muistolle

Elämänikäinen liikkuja Taava-Maija Jääskeläinen, syntynyt 21.2.1918 on saavuttanut matkansa pään 5.10.2009.

Koko elämänsä voimistelua ja kuntoilua harrastaneena ja sen parissa työskennelleenä hän kuului Heinolan Naisvoimistelijoihin (myömmmin Heinolan Voimisteluseura) johtokunnan jäsenenä ja ohjaajana vuosikymmenet.

Tähtihetki voimistelijana oli varmaankin 1952 olympialaisten avajaisissa esitetty voimisteluohjelma, jossa Taava-Maija oli mukana.

Helsinkiin oli 1950 perustettu vanhojen voimistelijoiden uskollisuuden kiltä. Kiltä-aate levisi muualle Suomeen ja Taava-Maijan aloitteesta Heinola sai 1981 oman kiltansa, jonka kiltäitinä hän toimi 15 vuotta. V 2004 valittiin ensi kertaa koko maan vuoden kiltalainen ja Taava-Maija sai tämän kunnian.

Heinolan Kunnan Kuntalaiseksi hänet nimettiin 2004.

Taava-Maija liittyi lottajärjestöön opiskellessaan Heinolan Seminaarissa ja oli mukana sekä talvi- että jatkosodassa lääkintälottana ja toimien muonitustehtävissä. Rakkaus kauneuteen ilmeni posliininmaalauharrastuksena, mikä kesti yli 50 vuotta. Eläinrakas Taava-Maija kasvatti myös koiria ja viimeiseen saakka kissat olivat hänen ilonansa.

Taava-Maija Jääskeläinen oli palkittu Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan ansioristillä ja Suomen Naisten Liikuntakasvatusliiton useilla ansiomerkeillä.

Taava-Maijaa kuvannee seuraavat säkeet:

"Tie on auki tähtiin asti, meitä pitele ei mikään mahti.
Tie on auki avaruuksiin, tule, tanssi tähtiin asti.
Tie on auki taivasta myöten, sinne sytytämme uuden tähden."

Kaipauksella Heinolan Voimisteluseuran uskollisuuden kiltalaiset.

Tiedoksi kaikille kiltalaisille

- Koosteet killan kuntokorteista palautettava 29.1.2010 mennessä. Osoitteella Svoli, Helena Hirvonen, Hämeentie 105 A, 00550 Helsinki. Kooste on vapaamuotoinen, siinä on oltava killan nimi, yhteyshenkilön tiedot, koko killan jäsenmäärä, kuntoilijoiden määrä sekä kuntoilupisteet yhteensä.
- Kuntokortti tilaukset vuodelle 2010 Helenalle puh. (09) 5490 3330
- Kiuruveden Voimistelijoiden U-Kilta järjestää perinteiset Irman päivät 20.3.2010 tarkka ohjelma julkaistaan vuoden 2010 ensimmäisessä tiedotteessa
- Ulkoilupäivien arvonnassa tuotepaketit voitti kevään osalta Parkanon Nv:n U-kilta ja syksyn osalta Varkauden Nv:n U-kilta. Paljon Onnea voittajille!
- Seuraava kiltatiedote 1 / 2010 ilmestyy 28.1.2010

