



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



KILTATIEDOTE 1 / 2025

Ilmestyy 17. helmikuuta

Seuraava Kiltatiedote ilmestyy 5.5.2025
Aineisto perillä 25.4. mennessä - Kiitos

tiedote: Eija Ojala
puh. 050 5587 228
eija.ojala@voimistelu.fi

Iloisesti uuteen voimisteluvuoteen



Vuosi 2025 on jo päässyt hyvään vauhtiin ja jumpat käynnissä. Johtokunnat ja kiltujen emännistöt ovat järjestäytyneet ja toivottavasti saaneet mukaan uusia ja innokkaita jäseniä. Kiltatyöryhmäkin on kokoustanut ja käynnistänyt tämän vuoden tapahtumien suunnittelun ja toteutuksen. Savo-Karjalan alue sai uuden kiltavastaavan, joka esittyy alueensa osiossa.

Voimistelun yhteinen tulevaisuus

Viime vuonna Voimisteluliitto julkaisi uuden strategiansa, jonka esittelimme teille jo kiltatiedotteessa 4/2024. Lukaiskaapa uudelleen tai katsokaa kauniiden kuvien kera netistä: <https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/strategia/>

Strategia ei saa jäädä pelkäksi sanahelinäksi, vaan sen avulla luomme voimistelun tulevaisuuden yhdessä. Olen iloinen siitä, että **seurat** on nostettu yhdeksi tärkeäksi teemaksi. Liittoa ei olisi ilman seurojaan. Seuroihin luotetaan ja niitä arvostetaan. Liitto tarjoaa seuroille palveluja, jotta seurat voivat toimia laadukkaasti ja vastuullisesti. Mutta seura on myös tärkeä meille liikkujille, niin nuoremmille voimistelijaille kuin meille kiltalaisille. Seura tarjoaa yhteisön, jossa voi löytää elinikäisiä ystäviä.

Strategian kaikki teemat nivoutuvat niin saumattomasti toisiinsa, ettei niitä juurikaan voi erottaa. Nuo elinikäiset ystävät voi saada, koska juuri voimistelua voi harrastaa läpi elämän, sen parissa on mahdollista noudattaa terveellisiä elämäntapoja ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Ikimuistoiset hetket yhdessä koemme

niin suur tapahtumissa kuin vaikkapa killan lauluillalla tai metsäretkellä.

Ikiliikkeessä tapahtuu

Voimisteluliiton ikääntyvien liikunnan Ikiliikkeen päivitys- ja kehityshankkeessa lähestytään tänä vuonna meitä kiltalaisia. Kiltatyöryhmä kutsui hankekoordinaattori **Anu Louhivuoren** kokoukseensa ja keskustelimme monista mukavista toimintatavoista. Miltä kuulostaa tanssillinen voimistelu ikääntyville tai muistiterveyden kehittäminen? Näistä ja monista muista mielenkiintoisista asioista kuulette tänä vuonna lisää. Tässä tiedotteessa tuonnempana Anun ensimmäiset terveiset.

Gaalahumua ja vähän Tamperetta

Valtakunnallisessa Urheilugaalassa kotikaupunkini Tampere valittiin Suomen liikkuvimmaksi kunnaksi. Iloitsen siitäkin, ja liekö sattumaa, että Kiltatoiminnan tämän vuoden tapahtumat pidetään Tampereella. Sekä syyskuinen Kuntoviikko että lokakuinen Kiltapäivä järjestetään Varalan Urheiluopistossa, naisvoimistelun kehdoissa.

Tasapainoilkaahan taitavasti talven liukkailla! Iloisin terveisin

Pirjo Nummelin-Stenman
kiltatyöryhmän puheenjohtaja



Kiltanne jäsenmäärä tiedoksi helmikuun loppuun mennessä 2025

Lähetä kiltanne jäsenmäärä tiedoksi eija.ojala@voimistelu.fi

- Killan koko nimi (esim. Euran Naisvoimistelijoiden kiltä)
- Kiltäädin nimi ja email-osoite sekä puhelin numero
- Kiltajäsenistönne lukumäärä (kaikki mukaan laskettuna)



**Tiedoksi kaikille kiltalaisille Gymnaestrada Joensuu 2026 –
tapahtuma 4.-7.6.2026**

Tutustu <https://gymnaestrada.fi/>

MOVE IT! Gymnaestrada on liikkeen ja voimistelun suur tapahtuma niille, joita liikuttaa ilo, ihmiset ja hyvä fiilis.

SHOW IT! Suomen suurin ja näyttävin liikunnallinen kaupunkitapahtuma kokoaa harrastajat ja huiput näyttämään muuvinsa – esiintymään, kisaamaan ja kokemaan uutta.

FEEL IT! Kesäkuussa 2026 Gymnaestrada ottaa haltuun koko Joensuun. Se tuo kadulle mukaansatempaavan sykkeen, sporttiset tyypit ja elämykset, joihin jokainen voi hypätä mukaan. Siksi Gymnaestrada on kesän liikuttavin festivaali.

Tulossa mm. Raija Nurmen ja Päivi Salon kenttäohjelma kaikille senioreille ja kiltalaisille

Voimisteluliiton Diat uudesta strategiasta myös teille killoille tiedoksi

VOIMISTELUN STRATEGIA

Visionimme

VOIMISTELLEN LÄPI ELÄMÄN

VASTUULLISESTI • ROHKEASTI • YHDESSÄ • ARVOSTAEN

MEILLE ON TÄRKEÄÄ

Voimistelu yhteis-
kunnallisena voimana

Elinvoimaiset
seurat

Voimistelu
liikuttaa

Missionimme

**ELINVOIMAA
VOIMISTELUSTA**

Ikimuistoiset
hetket
yhdessä

Kestävä
huippu-urheilu-
menestys



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Strategiamme

KUNNIANHIMOINEN
VISIONimme

Voimistellen läpi elämän

VIISI
STRATEGISTA
TEEMAA,
JOIHIN
KESKITYMME

Voimistelu
yhteiskunnallisena
voimana

Elinvoimaiset seurat

Voimistelu liikuttaa

Ikimuistoiset hetket
yhdessä

Kestävä huippu-
urheilumenestys

OHJAAVAT
ARVOMME

Vastuullisesti

Rohkeasti

Yhdessä

Arvostaen

AINUTLAATUIINEN
MISSIONimme

Elinvoimaa voimistelusta



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Ikiliike-hankkeen terveisiä kiltalaisille

Voimisteluliiton Ikiliike-hankkeessa edistetään voimisteluseurojen toimintaa ikääntyville aikuisille. Kiltatoiminta on mahtava esimerkki siitä, miten voimisteluseuroissa kohdataan, ystävystytään ja pidetään yhtä vuosikymmenistä toiseen. Mahtavaa, että olet mukana!

Ikiliikkuja-viikko nostaa esiin liikkumisen tärkeyttä

Okiliikkuja-viikko on valtakunnallinen teemaviikko, jota vietetään 10.-16.3. Sen järjestää Ikäinstituutti yhdessä kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen ja Liikkujan apteekkien kanssa. Teemaviikon tarkoituksena on nostaa esiin liikkumisen positiivisia terveysvaikutuksia sekä helpottaa liikuntaharrastuksen löytymistä.

Teemaviikko on myös voimisteluseuroille ja killoille hyvä mahdollisuus nostaa esiin omaa seniori-ikäisten tarjontaansa, järjestää esim. liikkumistempauksia, käydä yhdessä kokeilemassa jotain uutta lajia ja kampanjoida liikunnallisen elämäntavan asioista. Ikiliikkuja-viikko on hyvä aika tehdä yhteistyötä esim. kunnan, hyvinvointialueen tai paikallismedian kanssa ikääntyvien liikunnan tärkeyden esiin nostamiseksi.

Tiedon jakamiseen tai oman liikuntatuokion järjestämiseen löytyy mahtavia materiaaleja ja vertaisliikuttajavinkkejä netti pullollaan. Voimisteluliiton sivujen lisäksi suosittelen tutustumaan esim. Ikäinstituutin, Suomen Ladun ja Luustoliiton materiaaleihin!

Lihassoima heikkenee kiihtyvällä vauhdilla keski-ikästä alkaen.

Lähde: Beekker ym. 2010.



Muista tankata voimaa ja tasapainoa.



Nouse tuolilta ylös
10–15 kertaa.
Toista sarja.



Seiso yhdellä jalalla 15 sekuntia.
Tee sama toisella jalalla.
Toista sarja.

IKILIIKKUJA

Lisää harjoitteluvinkkejä voitais.fi



Tasapaino on tärkeää!

Ikiliike-hanke tarjoaa kaikille killoille ja kiltalaisille maksuttoman tietoisuuden zoomissa. Kouluttajana huippuasiantuntija Eerika Tiirikainen Luustoliitosta. Tietoisuudessa kuulemme tietoa kaatumisen ehkäisystä, konkreettisista keinoista ehkäistä kaatumisia ja vinkkejä yksin ja ryhmässä harjoitteluun tasapainon kehittämiseksi.

Tule kuulolle yksin tai porukalla.

Tasapaino on tärkeää! Maksuton tietoisuus.
tiistaina 15.4. klo 13.30-15 zoomilla

[Tilaa zoom-linkki sähköpostiisi tästä](https://q.surveypal.com/Tasapainotietoisuus-kiltalaisille-ti-15.4./0)
[https://q.surveypal.com/Tasapainotietoisuus-](https://q.surveypal.com/Tasapainotietoisuus-kiltalaisille-ti-15.4./0)
[kiltalaisille-ti-15.4./0](https://q.surveypal.com/Tasapainotietoisuus-kiltalaisille-ti-15.4./0)

Terveisin, Anu Louhivuori, Ikiliike-vastaava,
anu.louhivuori@voimistelu.fi, 0501480410

Kiltalaisten rentouttava ja virkistävä Kuntoviikko liikunnan ja luonnon parissa Varalan Urheiluopisto

• 8.- 12.9.2025

- Kuntoviikon hinta 363 €
- Hinta sisältää majoituksen, ruokailut, ohjatut tunnit sekä vakuutuksen päivien ajalta.
- Varalan kulkee keskustasta bussi nro 10. Bussi tulee Varalan mutkaan, noin 100m päähän opiston pääportilta. Sijaitsemme vain noin 2km päässä ydinkeskustasta, Pyhäjärven rannalla.
- Varalassa toimii oma kahvio, kahvila Anna. Lähellä, noin 500m päässä myös pieni K-kauppa.
- Tule nauttimaan piristävästä yhdessäolosta, tapaa tuttuja, istu valmiiseen ruokapöytään – ohjelmassa ulkoliikuntaa monipuolisen ja nautinnollisen sisäliikunnan vastapainoksi



Ilmoittaudu ja maksa, kopioi linkki;
https://www.lyyti.in/87011v_Svoli_Kilta_81292024_2650

- Lisätiedot: Eija Ojala puh. 050 5587 228
- Huonevaraus asiat esim. 1hh huone ota yhteyttä
- tupu.nordstrom@varala.fi, p.044 345 9952

- Paikkoja 40, varataan ilmoittautumisjärjestyksessä
- Peruutusohjeet
- Jos varaus perutaan viimeistään 28 vuorokautta ennen kurssin alkua, peruutuskuluina peritään 25 euroa.
- Jos varaus peruutetaan myöhemmin kuin 28 vuorokautta mutta viimeistään 14 vuorokautta ennen kurssin alkua, peruutuskuluina peritään 50 euroa.
- Jos varaus peruutetaan myöhemmin kuin 14 vuorokautta mutta viimeistään 48 tuntia ennen kurssin alkua, peritään 50 % kurssin hinnasta.
- Jos varaus peruutetaan myöhemmin kuin 48 tuntia ennen kurssin alkua, Varalalla on oikeus periä asiakkaalta koko kurssin hinta.
- 2. Jos asiakas sairastuu ennen kurssin alkua ja estynyt tulemaan kurssille, niin hänen on toimitettava lääkärintodistus. Tällöin maksu palautetaan vähennettynä toimistokuluilla 25 euroa.
- Jos asiakas joutuu keskeyttämään kurssin sairauden tai jonkin muun syyn takia, Varala ei ole velvollinen palauttamaan tai alentamaan keskeytyneen kurssin hintaa asiakkaalle



**Kuntoviikkoon anottavissa
Liisa Orko rahaston
apurahaa, hakulomake
tässä tiedotteessa**



Hakemuksen laativat yhdessä seuran tai killan johtokunnan jäsen ja henkilö, jolle apurahaa haetaan
Huom! Selkeästi tekstaten ja tarkista aina email-osoite ja pankkitilinumero huolellisesti

Seura/killta
nimi
Puh.
Sähköposti

Henkilö, jolle seura/killta hakee apurahaa

Apurahaa haetaan seuran ansioituneille, erilaisissa vapaaehtoistoimissa toimineille, myös johtokuntien jäsenille, jotka ovat toimineet palkattomasti seuran hyväksi **vähintään 10 vuotta**.

HAEMME APURAHAA:

Nimi	Synt.aika
Lähiosoite	
Postiosoite	
Puh.	Sähköposti:
pankkitilinumero	
apuraha maksetaan osallistujan omalle tilille, kun osallistuminen Kuntoviikolle on varmistettu	

Apurahan hakuperusteet

Toimintavuodet on merkittävä tarkasti (sekä vuosiluvut että vuodet yhteensä kyseisessä tehtävässä).

Vapaaehtoistehtävä seurassa/killassa (esim. seuran sihteeri yms. ahkera ja tunnollinen vapaaehtoinen.) pääallekkäisiä vuosia ei lasketa	Vuosina (esim. 2000 - 2010)	Vuodet yhteensä (esim. 10 vuotta)

Muut mahdolliset perustelut apurahan myöntämiselle

Onko hakija saanut apurahaa aiemmin?

Kyllä

☐

vuonna _____

Ei

☐

Apurahan kohteena 2025: Kiltalaisten Kuntoviikko Varalan Urheiluopistolla 8.-12.9.2025
Kuntoviikon hinta 363€. Anottavan apurahan osuus 230€

Apurahan myöntämisestä ilmoitetaan henkilölle, jolle apurahaa haetaan

Paikka

Päiväys

Seuran/killan yhteyshenkilön allekirjoitus

Hakijan allekirjoitus

Hakemukset tulee palauttaa joko Postitse tai sähköisesti eija.ojala@voimistelu.fi
torstai 17.4.2025 mennessä Postiosoite: Eija Ojala, Erkintie 3 B, 28400 Ulvila

Kaikkien yhteinen Kiltapäivä Kaarinan kiltasta nykypäivään – ”ystävät ovat rikkaus”

**la 25.10.2025 alkaen klo 11.00
Varalan Urheiluopisto**



Tänä vuonna juhlistamme Kiltatoimintaa 75- vuotta

**Tänäkin vuonna vuorovaikutukselliset keskustelut
jatkuvat neljän hengen pöydissä, koska palaute 2024 Seinäjoen
Kiltapäivästä oli teiltä osallistujilta niin positiivinen ja kiittävä.**

- **Aloitamme päivän kahvituksella**

**Varsinainen Kiltapäivä aloitetaan Kynttiläseremonialla
Juhlavuoden kunniaksi kuulemme ja näemme mielenkiintoisen
esityksen Kaarina Karista ja hänen upeasta toiminnastaan,
onhan hän kiltatoimintamme äiti.**

**Enemmän sisällöstä pääsette lukemaan seuraavasta Kiltatiedotteesta 2/2025
ilmestyy [5.5.2025 jolloin myös tapahtumaan ilmoittautumislinkki julkaistaan.](#)**

**Toivomme, että tulette viihtymään seurassamme yhteisten asioiden
äärellä.**

Päivä kannattaa merkitä kalenteriinne

Tiedoksi kulkemisia pohdittaessa, että Varalan Urheiluopistolle kulkee keskustasta bussi nro 10.
Bussi tulee Varalan mutkaan, noin 100m päähän opiston pääportilta.
Varala sijaitsee vain noin 2 km päässä ydinkeskustasta, Pyhäjärven rannalla.



ETELÄ-SUOMEN ALUE

Etelä-Suomen kiltavastaava
Sari Laakso puh. 050-5307928 sari.pj.laakso@gmail.com

Terveiset Pyhtäältä



Valtakunnallinen kiltatoiminta täyttäessään tänä vuonna 75 vuotta sai juhlavan alun oman kiltamme osalta.

Kuusi kiltalaista sai nauttia upeasta **Kymenlaakson Urheilugaalasta** Kotkan Satama Areenalla 31.1.2025. Meillä oli kunnia tarjota täten kuplivat maljat kaikille vuosikokouksessamme. **Pyhtään naisvoimistelijoiden Uskollisuuden Kilta vastaanotti siellä Pyhtään kunnan Liikuttajan kiertopokaalin 2024. Jotain on siis tehty mallikkaasti.**

Palkintoperusteissa hehkutettiin seuraavaa:

” Pyhtään naisvoimistelijoiden Uskollisuuden Kilta kokoaa jäsenet ylläpitämään ystävyyttä ja henkistä vireyttä. Kilta tarjoaa kaiken kuntoisille ja -oloisille liikuntaa, ystävyyttä ja tukea. Kilta on perustettu v. 2007. Ikärakenne kattaa 55-84v voimistelun yhdistämät aktiivit. Kilta järjestää mm. tanssia, ulkoilua, retkiä ja tapahtumia sekä tarjoaa myös muuta toimintaa kuten kirpputoreja, elokuvia ja teatteria. Vuoden sisällä kilta on järjestänyt kaikille avoimet ystävänpäivä- ja pikkujoulutanssit, tasapainotapahtuman ja kaikille avoimen tanssillisen tunnin. Kiltalaiset ovat myös tukena ja apuna pääseuran nuorille.

Ystävyys on kiltalaisten rakentavana teemana. Kilta on koettu tärkeäksi elämänmuutoksissa ja kiltalaiset toimivatkin uskollisina ystävinä loppuun saakka. Kiltalaisten tapaamisessa kaikuu aina iloinen puheensorina ja nauru raikaa.

Lähiseudun useat killat ovat lopettaneet toimintansa. Pyhtään kiltalaiset tekevät ahkerasti töitä tärkeän toiminnan jatkamiseksi. (Kovasti on puurrettu ja hyvällä polulla täällä ollaan) ”

Pyhtään NV:n Uskollisuuden killan johtokunta



LÄNSI-SUOMEN ALUE

Länsi-Suomen kiltavastaava

Päivi Helin puh. 040-5260271 paivimaria.helin2@gmail.com

Tervehdys länsisuomalaiset Killat!

Uusi vuosi on ennättänyt talvea ja hankia odotellessa pitkälle helmikuuhun, lumi ja jää on vaihtunut vihreäksi nurmeksi ja talitintit jo lauleskelevat pihapuussa. Se on melkein kevät! Parastaikaa killat pitävät vuosikokouksiaan ja suunnittelevat uuden vuoden toimintaa. Aina jotain uutta ja erilaista tekee mieli kokeilla.

Vuosikokouksessa vietimme "Vanha valokuva kertoo-tuokion" ja siitäpä syntyi juttua ja tarinaa pitkälle iltaan! Vastaavanlaisia ideoita kannattaa lahjoittaa muidenkin kiltujen toimintasuunnitelmiin.

Tervetuloa Euraan 9.3. viettämään Hyvää mieltä naisille-päivään. Entinen huippu-urheilija **Tuija Helander** patistaa "Lättäpeput" liikkeelle, tango-kilpailuun osallistunut **Johanna Toivanen-Perko** laulaa naisille ja Stylisti **Outi Broux** antaa vinkkejä kauniimpaan arkeen. Iltapäivän hinta on 15 euroa. Päivästä on mainos tässä alla.

Merkitkää kalentereihinne myös alla olevia muita alueemme kiltatapahtumia.

Siellä tapaamme runsaslukuisesti.

Kuluvana vuonna alueellamme juhlimme Kokemäen NVn Kilta 50v, Huittisten VoLin kilta 30v sekä Raision Jumpparien kilta 10v. Onnea ja mukavaa kiltavuotta teille!

Kilta-aatteen äiti Kaarina Kari puolestapuhui aina naisten urheilun ja liikkumisen puolesta. Yksi hänen motoistaan on tänäkin päivänä täyttä totta: "Onnellinen se, joka on niin terve, että voi lähteä retkelle ja vielä onnellisempi se terve, joka ymmärtää lähteä retkelle!"

Hyvää ja liikunnallista kiltavuotta teille kaikille! Terveisin Päivi Helin

HYVÄÄ MIELTÄ NAISILLE

Mistä saamme iloa ja voimavaroja?

 Tervetuloa
su 9.3. klo 14
Euran yhteiskoulun
auditorioon (Savikontie 11)!

OHJELMA

- ❖ 14.00 Kahvit
- ❖ 14.15 Entinen huippu-urheilija,
nykyinen kuntoilija Tuija Helander:
"Lättäpeput" liikkeelle!
- ❖ 14.45 Lauluja naisille
Johanna Toivanen-Perko
- ❖ 15.00 Stylisti Outi Broux:
Stylistin parhaat vinkit
kauniimpaan arkeen.

ARPOJA MYYNNISSÄ

Liput 15€, sis. kahvi & pulla.
Lippuja myös ovelta.

Järj. Euran Naisvoimistelijoiden
Uskollisuuden Kilta



Kiltatreffit Naantalissa la 26.4.2025 klo 9.00 – 15.00

Tervetuloa Aurinkoiseen Naantaliin viettämään virkistävä päivä asian, ilon ja kiltasisarien kanssa **Treffipaikka on Naantalin seurakuntakeskus, Piispantie 2, 21100 Naantali.**
Ilmoittautuminen klo 9-10 sekä kahvi + pieni suolainen.



Ohjelmassa:

- 10.00 Tervetuloa!
- 10.15 Liikuntalääketieteen erikoislääkäri Harri Helajärven luento: Hyvinvointia 24/7, uutta asennetta
- 11.00 Tiedotusta: Eija Ojala, Päivi Helin
- 11.30 Lounastauko
- 12.30 NVO:n tyttöjen jumppaesitys
- 12.45 Kultaranta, videoesittely n. 30 min. tai vaihtoehtoisesti kävely Naantalin kirkkoon ja kirkon esittely ilmoita vaihtoehtosi ilmoittautumisen yhteydessä
- 14.15 Iltapäivän kakkukahvit
- 15.00 Sisarpiiri - hyvää kotimatkaa!

Pirkko Ranisen tuolijumppaa sopivissa kohdin ja **arpajaiset!**

Päivän hinta on 50 euroa (sis. aamukahvin, lounaan ja kakkukahvin).

Ilmoittautumiset 5.4.2025 mennessä Kirsti Kallio:

kirstikallio47@gmail.com tai puh. 050-5334229

Ilmoita kiltasi ja nimesi sekä erityisruokavalio ja osallistumisvaihtoehto Kultarannan videoesittely tai käynti Naantalin kirkossa

Maksut 5.4. mennessä tilille: NVO Kilta FI50 5284 0250 0945 76,
viestikohtaan killan nimi.

Lämpimästi Tervetuloa yhteisille Kiltatreffeille

Hyvinvointipäivä 13.8.2025

Tervetuloa Turkuun, Energymiin,

os. Vähäheikkiläntie 56 C, aloittamaan syyskautta liikunnallisen kuntopäivän avulla.

Ilmoittaudu maksamalla 50€ (tunnit + lounas)

Tnv:n tilille FI41 4309 1820 0030 26 viimeistään 25.7.

Merkitse viestikohtaan nimesi ja kilta jos olet kiltalainen



Alustava ohjelma

klo 10.30-11.15 Senioribaletti, Marko Carlsson

klo 11.30-12.15 Leiditanssi, Marko

klo 12.15-13.15 Lounas

klo 13.15-13.45 Senioritanssia, Arjariitta Vuorinen

klo 14.00-14.45 Nostalgiajumppa, Tarja Suomi

klo 15.00-15.45 Pilates ja rentous, Tarja

Lisätiedot: Pulmu Isomaa 050-5820095 pulmu.isomaa@gmail.com





POHJANMAAN ALUE

Pohjanmaan Kiltavastaava

Asta Vähäpassi puh. 040-4161141 asta.vahapassi@kotinet.com

Monenlaista toimintaa kiltalaisilla Ylivieskassa, ideoita teille kaikille

Diskoa entisajan malliin

Ylivieskan Voimistelu ja Liikunnan kiltta on järjestänyt yhteistyössä kaupungin vanhusneuvoston kanssa **Mummovaaridiskon** kaksi kertaa 2024. Tapahtuma on helposti saavutettavassa ravintolassa keskellä kaupunkia. Kaupunki on vastannut ilmoittelusta, kiltalaiset ovat vastanneet musiikista, lipunmyynnistä ja sopimuksesta ravintolayrittäjän kanssa. Pientä voittoakin olemme saaneet viiden euron pääsylipuilla. Jumppaohjaajamme, kiltalainen ja vieläpä seuramme puheenjohtaja on pitänyt tanssin välillä "taukojumppia". Niihinkin on osallistuttu hyvin aktiivisesti. Seuraava kerta on nimellä **"Entisten nuorten disko"** ystävänpäivän aattona, ja sinne on voinut ostaa lipun ystävälleen etukäteen.

Kuvassa itse Marilyn ja kaksi "esitanssijaa" diskoasuissaan.



Piparien leipomista hoivakodissa



Saimme **Hoivakoti Esperin** Suvannon yksikönpäälliköltä toiveen järjestää ohjelmaa asukkaille pientä korvausta vastaan. Ehdotus oli helppo hyväksyä killan varojen kartuttamiseksi.

Ensimmäinen kerta oli marraskuun lopulla piparkakkujen leipominen. Veimme kaikki leipomisvälineet ja taikinat mukamme. Monta isoa pellillistä syntyi lähinnä miesten painellessa muotteja valmiiksi kaulimaamme taikinaan.

Tuoksu oli tietenkin huumaaava, kun niitä paistettiin viereisessä keittiössä.

Seuraava tapahtuma on koiravierailu helmikuussa, ja monia muitakin viriketoimintoja on mietittynä keväälle ja kesälle.

Kilta voi toimia näkyvästi eri yhteisöissä. Näistä voi ehkä joku kiltta löytää itselleen sopivan varojenhankintamahdollisuuden.

Kevättä ja valoa kohti!

Asta



POHJOIS-SUOMEN ALUE

Pohjois-Suomen Kiltavastaava

Eeva-Leena Ylimäki puh. 040-5355088 eeva-leena.ylimaki@ovos.fi

Talviset terveiset Pohjois-Suomesta

Joulukuussa meillä oli kiltojen emännistöille virtuaalinen glögitilaisuus teamsillä. Tässä ensimmäisessä tapaamisessa läsnä oli kolme kiltaa,

- Ylitornion Voimistelu ja liikunta
 - Oulun Voimistelu
 - Oulun Voimisteluseura.
-
- Kävimme vilkasta keskustelua kiltatoiminnasta ja miten kenelläkin kiltalla toimii. Toivottavasti YliVoLi:n kiltalla sai vinkkejä kiltatoiminnan viettämiseksi.

Seuraava Teams- kohtaaminen on päiväkahvin merkeissä 19.2.2025

klo 13.00, emännöstöstä voi osallistua niin moni kuin mahdollista.

Linkki tapaamisesta on lähetetty sähköpostiinne.

Pohjois-Suomen Kiltatreffit on 27.5.2025 Oulussa.

- Ohjelma julkaistaan myöhemmin ja varmasti keskustellaan 19.2. Teams-kohtaamisessa





SAVO-KARJALAN ALUE

Savo-Karjalan kiltavastaava

Sirpa Eronen puh. 0400 – 553 369 sirpaaeronen@gmail.com

Tervehdys Savo-Karjalan kiltalaiset

Olen **Sirpa Anneli Eronen** 64-vuotias. Olen kotoisin Haukivuorelta. Asun Mikkelistä. Perheeseeni kuuluu puoliso.

Leipä työni olen tehnyt valtion rahakirstun vartijana 35 vuotta. Tyhyryhmässä olen ollut mukana koko-ajan eri nimikkeillä. Olen vetänyt taukoliikuntaa ja osallistunut pikkujouluohjelmien tekemiseen ja esittämiseen.

Erilaisten tapahtumien järjestämiseen. Olen osallistunut valtakunnallisiin ja kansainvälisiin tapahtumiin. Kansainvälisistä tapahtumista tuon esille Golden Age Gym- festivaalit. (5 kertaa). Kenttä- ja halliohjelmat ovat sydäntäni lähellä; huumorin, hauskuuden, oppimisen ja yhteisöllisyyden vuoksi. Odotan seuraavaan GAGE festivaaliin uusia osallistujia mahdollisimman paljon. **Seuraava GAGE on 4.-9.10.2026 Ranskan Les Sables d'Olonne.**



Aloitin 1.1.2025 Killan valtakunnallisessa asiantuntijaryhmässä Savo-Karjalan kiltavastaavana, Pirjo Karisen tilalla.

Olen innostunut, kiinnostunut ja uusia haasteita rakastava ihminen. Tähän työhön olen saanut innostusta olemalla Mikkelin Voimistelijoissa yli 12 vuotta, yhden kauden johtokunnassa, muuten ryhmäliikunnassa liikkujana, ohjaajana ja mukana tanssillisen voimistelun esiintymisryhmässä.

Olkaa rohkeasti yhteydessä, tehdään rakentavaa ja antoisaa yhteistyötä kiltatoiminnan nostamiseksi. Toiveeni on tutustua jokaiseen alueemme kiltaan.

Yhdessä olemme enemmän

Sirpa Eronen

Savo-Karjalan Irmanpäivää vietetään Joensuussa to 3.4.2025 Joensuun Konservatorio, Yliopistokatu 4.



**Ilmoittautuminen 3.3.2025 mennessä killoittain
Riitta Kauhanen p. 050-307 1077, jotta voidaan varata
tarpeellinen määrä tarjoiluja ja istumapaikkoja**

klo 11.15 tervetulokahvit Konservatorion ala-aula

klo 11.45 tilaisuuden avaus

klo 11.50 jumppahetki

klo 11.55 yhteiskuva ja konservatorion esittely

klo 12.30 musiikkiesityksiä

klo 13.30 omakustanteinen lounas

klo 14.15 Metla-talon esittely ja taukojumppa

LUKEen esittely, seura/voimistelu-infoa tms,
Joensuun Gymnaestradan puitteiden esittely kuvin
ja sanoin ja päivän päätteeksi voivat halukkaat
lähteä jaloittelemaan Mehtimäen alueelle ja
katselemaan paikkoja maastossa.

- Joensuun Voimistelu ja Liikunta kiltä / Liisa Joenperä
liisa.joenpera@gmail.com



SYDÄN-SUOMEN ALUE

Sydän-Suomen kiltavastaava

Pirjo Nummelin-Stenman puh. 040 – 6646 520 pirjo.ns@gmail.com

Aikuisen naisen Jumppapäivä la 22.3.2025 Varalassa

Paikka Kalliola halli 2

klo 10.00 Aurinkoista aamua voimistellen
klo 11.00 Tasapainoa ja kehonhuoltoa
klo 12.00 Lounas, ravintola Säte
klo 13.00 Aktiivivenyttely
klo 14.00 Tanssillista voimistelua ilolla
klo 15.00 Kahvi, kahvila Anna

Reetta Kuntonen
Mari Salminen

Hilla Lahdensuu
Reetta Kuntonen

Jumpat, lounas ja kahvi yht. 35 euroa maksetaan paikan päällä.

Käteismaksu.

Sitovat ilmoittautumiset

aila.s.tamminen@gmail.com tai viesti puh. 050- 588 2110

Viimeistään ke 12.3.2025

Mukavaa yhdessä oloa ja liikunnan iloa!

Tampereen ja Kangasalan naisvoimistelijoiden killat



Mustanmeren rannalla lokakuussa 2024 ! Ranskaan 2026 ?

Tampereen Naisvoimisteliijoista, oli reipas 7 hengen ryhmä esiintymässä ja eläytymässä Euroopan kultaisen iän voimistelufestivaaleilla Bulgarian kultarannalla, syyskuun lopulla 2024.

GAGF lyhenne : **Golden Age Gymnastic Festival**, eli yli 50-vuotiaiden, kultaisen iän, noin viikon kestävä voimistelu-tapahtuma., Se järjestetään Euroopassa parillisina vuosina syksyisin, kahden vuoden välein. Vuoden 2024 tapahtuma, oli Burgasin kaupungin kultarannikolla. Mustameri avautuu sieltä itään päin. Pohjoiseen, Ukrainan suuntaan, naapurimaat ovat Romania ja Moldova. Osallistujia oli 19 maasta yhteensä noin 4100 osallistujaa. *Suomesta oli yhteensä 101 osallistujaa*

Osallistuvat ryhmät esittivät ulkolavalla, tai katetulla "Simpukka-areenalla" ohjelmansa kahtena iltapäivänä. Näistä muutama esitys valittiin Gaalaan.

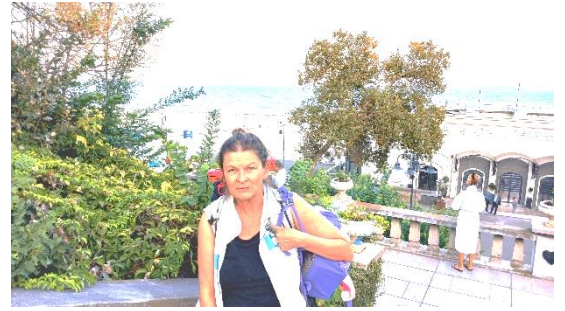
Lisätietoja seuraavasta eli vuoden 2026 tapahtumasta Ranskan länsirannikolla, "Les Sables " on jo netissä,

Lue lisää: <https://www.voimistelu.fi/blog/tapahtuma/golden-age/>

Euroopan voimisteluliiton tapahtumiin (mm. Golden Age) voi osallistua kansallisten liittojen kautta eli Suomesta Voimisteluliiton kautta jäsenseurat/jäsenseurojen jäsenet.

Miksi lähtisit mukaan? Se on kivaa !

Vierivä kivi ei sammaloidu, eikä jumppaajan muisti heti heikkene! **Kuvassa Anja-Leena Tyry.** Kotonakin voi itseään pitää kunnossa, mutta sitä on paljon mielekkäämpää tehdä yhdessä ja motivoitua upeista esitysmaisemista! Oudoissa maissa tulee hitusen jännitystäkin mukaan. On outo kieli, oudot hajut, maut ja tavat. Jumppa noista huolimatta yhdistää, eikä siihen kielitaitoja tarvita. Hitusen rentoa mieltä ja halua oppia ja sopeutua se riittää. GA ei ole kilpailu, muotishow, eikä muutoinkaan tiukkapipoinen tapahtuma. Vapaa-aikaa jää mukavasti, iltatansseista yms. huolimatta. Mikään ohjelma ei ole välttämätön, ei edes kaikkien esiintyminen. Kuulosuojaimet ovat kyllä tarpeen!



Järjestäjät pyrkivät tarjoamaan maansa kulttuuriin liittyvää oheisohjelmaa, foorumin, työpajoja ja tutustumista erikoisimpiin liikuntamuotoihin. Suuri osa aktiviteeteistä sisältyi nyt reilut 200e maksavaan Kisapassiin. Burgasissa erikoisuuksia olivat mm. akryyli-maalaus viinimaistelun kera, perinnekäsityöt ja -leikit, PANEURYTMICS eli kansallinen, meditatiivinen, ryhmäliikunta täsmällisesti elävän musiikin, viulunsoiton tahtiin. Se oli tosi mielenkiintoista, kuten mallin mukaan maalaaminenkin!

Miten valmistautua ?

Jutelkaa killassa tai seurassanne, alueellanne, olisiko muutama liikunta- ja matkustuskykyinen innostunut osallistumaan helpohkon ohjelman harjoitteluun ja esiintymään Atlantin rannalla syksyllä 2026. Harkinta-aikaa on tämä kevät, syyskin.

Majoituksen me varasimme ajoissa itse. Ne olivat läheltä uimarantaa ja tapahtumapaikkoja.

Osa oli hotellissa, toiset majoittuivat 3h+kk asuntoon. Olimme tosi tyytyväisiä niihin.

Rauhallisia, tarpeeksi viileitä. Jokunen valitsi yöllisten "Suomen joukkueen"- lentojen tilalle mukavammat päivälennot. Yöllinen matkustaminen Tampere - Burgas karsi meiltä osallistujia. Kannattaa miettiä !

Ota selvää, millaiseen maahan ja ilmastoon olette menossa, ja mitä muuta haluat sielläpäin kokea. Turistimatkoja voi varata järjestäjältä jo etukäteen. Burgasissa oli tosi lämmintä, merivesi, aallokko houkuttelevaa, joten uikkarit ja päähineet olivat päivittäin käytössä. Hyvät jalkineet, riittävän monet, ovat aina tarpeen. Ruokailunkin hoidimme itse, joko omassa köökissämme tai paikallisissa ravintoloissa.

Tiedotus, opastus, viitoitus, asioiden hoitaminen meitä välillä hermostutti. Siihen vaan piti sopeutua. Kielitaito oli hyödyksi: venäjä, saksa, englantia. Paikallisten vapaaehtoisten vastaus oli usein "En tiedä". Mieti myös, haluatko viipyä pidempään. Meistä muutama poikkesi Sofiassa, sieltä viileille, lumisateisille lähivuorille 2,5km:ssa, ja nähtävyyksiä ihastellen. Niitä varmaan löytyy myös Länsi- Ranskassa. Tapaamisiin ! Vielä ehtii vähän kieltäkin kerrata: Sante !

Lisätietoja menneistä Goldeneista voit kysellä minulta **Anja-Leena Tyry** email:

alktyry@gmail.com. Olen ollut Portugalin, Ranskan, 2 kertaa Italian ja nyt Bulgarian GA-tapahtumissa. Kohdemaan kielitaito, vaikka vain alkeellinen, lisää vapautta ja seikkailuhaluja, perillä voi oleskella pidempäänkin !



Petrin ottama marssikuva paikanpäältä