



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



KILTATIEDOTE 2 / 2025

Ilmestyy 5. toukokuuta

Seuraava Kiltatiedote ilmestyy 18.8.2025
Aineisto perillä 8.8. mennessä - Kiitos

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

Ikimuistoiset hetket yhdessä



Ystävät ovat rikkaus

Siteeraan yläotsikkoon yhtä Voimisteluliiton uuden strategian teemaa, koska se on niin ihana. Meillä kaikilla kiltalaisilla on juuri noita mieleenpainuvia yhteisiä kokemuksia vuosien varrelta roppakaupalla. Niitä voimme muistella yhdessä ja jakaa iloa keskenämme sekä kertoa historiasta nuoremmille. Monet muistot liittyvät Voimisteluliiton suurtaapahtumiin tai kansainvälisiin voimistelumatkoihin. Mutta myös oman killan kiltailat ja itse toteutetut retket, vierailut ja juhlat muodostavat muistojemme arkun.

Ystävyys sitoo meidät kiltalaiset uskollisesti omaan kiltaamme ja seuraamme. Ystävyyden tuoma rikkaus on oma tämänvuotinen teemamme, jolla johdattelemme teidät Kiltapäivään lokakuun lopulla.

Tänä vuonna juhlistamme Kiltatoiminnan 75-vuotista taivalta. Näihin aikoihin onnittelemme kiltaa numero 1 eli Helsingin Naisvoimistelijoiden Kiltaa. Paljon onnea Kaarinan kilta!

Ikiliike - Ikiliikkujat

Toivottavasti osallistuitte Ikiliikkuja-viikkoon maaliskuussa tai kuuntelitte Ikiliike-hankkeen tietoisuuden tasapainosta huhtikuussa. Jos teidän kiltanne on lähtenyt mukaan Voimisteluliiton Ikiliike-hankkeen tarjoamaan senioritoiminnan kehittämiseen, näkisimme mielellämme onnistumisen tarinoita tulevaisuuden Kiltatiedotteissa. Lähettäkääpä niitä omalle kiltavastaavallenne tai Eija Ojalalle sähköpostiin!

Kiltalaisten määrät

Alkuvuodesta Eija tiedusteli killoilta tämänhetkiset jäsenmäärät. Hienoa kun vastasitte kyselyymme. Saamme näin hyvät tilastot vuosittain. Luvuissa oli havaittavissa pientä laskua muualla paitsi Länsi-Suomessa ja Pohjois-Suomessa hienoista kasvua. Hyvä Länsi-Suomi ja Pohjois-Suomi!

Kesä kohta käsillä

Toukokuussa seuratoiminta ja kilta-aktiviteetit alkavat jäädä kesätauolle. Toivottavasti teillä on mahdollisuus jatkaa liikuntaa joko omatoimisesti tai ryhmissä ulkoillen, patikoiden, pyöräillen ja vaikkapa uiden. Nautitaan lämpenevistä ilmoista ja heräävästä luonnosta, joka yritti jo kertaalleen virittää meitä lähes kesätunnelmiin. Kävin huhtikuussa aikuisen poikani kanssa haistelemassa kevään tuulia Italiassa. Sellaiseltakin matkalta saatoinkin tallentaa ikimuistoisia hetkiä yhdessä – tällä kertaa läheisen kanssa.

Toivotan kaikille lempeitä tuulia kesälaitumille!

***Pirjo Nummelin-Stenman
kiltatyöryhmän puheenjohtaja***



Kiltojen jäsenmäärät 2025 nyt tallennettu – kiitos kaikille avusta

Samalla sain myös päivitykset kilta-äitien yhteystietoihin ja nukkuvien seurojen määrään.

Tällä hetkellä meillä on 105 kiltaa joista 90 toimivaa kilttaa
Kiltojen jäsenmäärä on yhteensä 2261

**Muistattehan ilmoittaa heti, kiltanne henkilömuutoksista
esim. pois nukkuneet, tai yhteystietoihin tulevat muutokset.
Laita viesti eija.ojala@voimistelu.fi**



**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.

Mukana myös Raija Nurmen ja Päivi Salon kenttäohjelma kaikille senioreille ja kiltalaisille

Joensuun VoLin kilta järjestää myös valtakunnalliset Kiltatreffit tapahtuman aikana.

Treffeistä lisätietoa elokuun Kiltatiedotteessa.

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

- **Kuntoviikko tuli täyteen ennätysajassa**
- **vain mahdollisilta peruutuspaikoilta on vielä mahdollisuus päästä mukaan**



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

- Lisätiedot tupu.nordstrom@varala.fi,
puh. 044 345 9952

- **Paikkoja 40, varattu ilmoittautumisjärjestyksessä**





Kaikkien yhteinen Kiltapäivä Kaarinan killasta nykypäivään – ”ystävät ovat rikkaus” la 25.10.2025 alkaen klo 11.00 – 15.00 Varalan Urheiluopisto



Juhlistamme Kiltatoimintaa 75- vuotta
Tänäkin vuonna vuorovaikutukselliset keskustelut
jatkuvat neljän hengen pöydissä, koska palaute 2024 Seinäjoen
Kiltapäivästä oli teiltä osallistujilta niin positiivinen ja kiittävä.

- **Päivän hinta sama kuin ennen 87€ laskut tulevat ilmoittautumisten jälkeen email- viesteinä. Etunne eli yksi hlö / kiltta maksuton**
- **Peruutusehdot samat kuin liiton koulutuksissa**
- **Aloitamme päivän kahvituksella alkaen klo 10.30**

Varsinainen Kiltapäivä aloitetaan klo 11.00 **Kynttiläseremonialla**
Juhlavuoden kunniaksi kuulemme ja näemme mielenkiintoisen
esityksen Kaarina Karista ja hänen upeasta toiminnastaan,
onhan hän kiltatoimintamme äiti.
Luento: **Aivoterveysten lisääminen** – kukin vanhenee tavallaan
Luvassa myös musiikkia, yhteislauluja, ehkä muutakin yllätystä
Asiat saadaan lukkoon lyödyksi elokuun lopulla, joten en voi enempää kertoa esiintyjistä, mutta
muistutan, että **päivän pääosaa esitätte te arvoisat osallistujat**

Tapahtumaan ilmoittautumislinkki
https://www.lyyti.in/Kiltapaiva_Varalan_Urheiluopisto_la_25102025_9789

Ilmoittautumiset la 11.10.2025 mennessä Huom! paikkoja pöytineen vain 100:lle henkilölle. Paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä

Toivomme, että tullette viihtymään seurassamme yhteisten asioiden äärellä.

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

Sarin terveiset alueen kiltalaisille

Erikoisen aikainen kevät on ollut täällä eteläisessä Suomessa. Olemme saaneet seuroissa kiltalaisille sopivia jumppia. Minäkin olen näihin ehtinyt jäätyäni pois työelämästä maaliskuussa.

Aloitimme SVUL Uudenmaan piirissä vanhojen tiedotteiden ja urheilutulosten skannauksen alueellamme. Kaikki tarvittavat lehdet löytyivät ja kesäkuuhun mennessä saamme ne käyttööme muistitikkujen avulla. Näin pelastamme ison palan suomalaista urheiluhistoriaa.

Tänä keväänä käytiin katsomassa **Tampereella Jumppatyöt** näytös, jossa kolme upeaa entistä jumpparia, nykyistä näyttelijää kertoivat avoimesti valmennuksen ja ruokavalion osuudesta oman kehon muokkauksessa. Päiväkirjamerkinnät kertoivat näiden nuorten arjen haasteista. Näitä asioita jäimme vielä näytöksen jälkeen keskustelemaan yhdessä heidän kanssaan. Tämä kevätretki onnistui täydellisesti junalla matkustaen ja Plevnassa ruokaillen.

Monenlaista haastetta on ollut työelämästä jäätyäni pois. Päätinkin pitää kunnon kaupunkiloman Pääsiäisenä. Tällä kertaa valitsimme kohteeksi **Vilnan Liettuassa**.

Tuli tutustuttua niin vanhaan kuin uuteen kaupunkiinkin. Varsinainen kaupunkisuunnistusmatka oli. Askeleita kertyi päivittäin todella paljon. Varsinainen liikuntaloma. Tästä on hyvä jatkaa kohti kesää kesäjumppien alkaessa ja kiltalaisten kesätahtumissa.

Kovasti kiinnostaisi lähteä Joensuuhun killan kenttäohjelmaan ensi kesänä. Lähtekää tekin!

Kesäterveisin, Sari





LÄNSI-SUOMEN ALUE

Länsi-Suomen kiltavastaava

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

Tervehdys Länsi-Suomen kiltalaiset !

Kevätkausi alkaa seuroissa ja kiltatoiminnassa olla loppuillaan ja katseet kääntyvät vähitellen kohti kesää. Toiset vaihtavat täysin vapaalle, toiset killat tekevät kesälläkin retkiä ja järjestävät mukavia yhdessäolon hetkiä, jokainen kiltalla omalla tavallaan. Tässä kohtaa jälleen kerran muistuttaisin, että jos kiltanne on järjestänyt jotain mukavaa ja innostavaa yhdessäoloa, kerrothan siitä muillekin. Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo eli vinkkejä kiltatoimintaan otamme mielellään vastaan. Voit kilauttaa tai lähettää sähköpostia Eijalle tai minulle ja me jaamme ideoita seuraavissa tiedotteissa muillekin.

Onnistuneet länsisuomalaisten Kiltatreffit vietettiin kuluneena viikonloppuna Naantalissa. Meitä oli koolla 122 kiltalaista 13:toista killasta. Ja voi sitä puheensorinaa ja naurun remahdusta, oli suuri ilo saada olla mukana. **Kiitos Naantalille kiltalaisille hienoista järjestelyistä ja upeasta vaivannäöstä** pöytäkoristeineen ja ihan tyylikkääseen pukeutumiseen asti ! Jokainen mukana ollut sai läksiäisiksi mukaansa piparilahjan mietelauseineen. Omassani luki **"Ystävyyden auringon säteilyä ovat hymy ja hyvät sanat"**. Tulipa hyvä mieli, kiitos!



Naantalien Voimistelijoitten pikkuisten Voimistelukouluryhmä Virve Vuoriston johdolla esittivät meitä kaikkia ihastuttaneen ohjelmansa. Ohjelma osattiin tosi hienosti ja nilkan ojennukset näkyivät jo selvästi.

Alkuvuodesta kyselimme kiltajäsenmääriä ja samalla pyysimme kiltajäseniä päivittämään yhteystietoja, jotka vuosittain jonkin verran muuttuvat. Kiitos vastauksista, meitä länsisuomalaisten kiltalaisia on nyt 21:ssä killassa yhteensä 579! Selvää jäsenmäärän kasvua!

Hyvä ohje on vielä tänä päivänäkin kuuluisan Tarvajärven lausahdus: Ylös, ulos ja lenkille! Lisään siihen, että **nouse ylös, lähde ulos ja seuraa iloa!** Kun liikut, vähänkin, laitat rahaa sekä henkisen että fyysisen hyvinvointisi pankkitilille! Samalla keräät voimavaroja, kestävyyttä ja mielenhallintaa elämän myrskyissä selviämiseen. Elämäniloa ei ole koskaan liikaa, vaan se on aina hyväksi!

Kaikkea hyvää päiviisi ja iloista kesän odotusta!

Päivi

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



GYMNAESTRADA JOENSUU 4.-7.6.2026



Tutustu lisää <https://gymnaestrada.fi/>



POHJANMAAN ALUE

Pohjanmaan Kiltavastaava

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

Runsaslukuinen porukka kiltalaisia Pohjanmaan alueen Kiltapäivässä Härmässä

Kiltalaisten kuntopäivässä 23.4. Härmän Kylpylässä oli mukana 36 aktiivista kiltalaista. Kolmestatoista toimivasta killastamme osanottajia oli seitsemästä killasta: **Seinäjoelta, Nurmosta, Töysästä, Alajärveltä, Vaasasta, Kalajoelta ja Ylivieskasta.**

Kuinka mukava onkaan tavata kiltalaisia ison alueen eri suunnilta edes kerran vuodessa kaikille yhteisen tutun harrastuksen parissa. Ohjelmassa oli tietenkin ohjattuja liikuntatunteja: circuit training, venyttely ja rentoutus sekä ryhtijumppa ja lisäksi luento terveysliikunnasta, joka painottui hyvin osanottajien ikään. Tarjoilut olivat myös kohdallaan.



**Hyvää kevättä kaikille kiltalaisille!
toivottelee Asta**



POHJOIS-SUOMEN ALUE

Pohjois-Suomen Kiltavastaava

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

Pohjois-Suomen Kiltatreffit 27.5.2025 Tervetuloa Ouluun

viettämään virkistävää päivää hyvässä seurassa ja mukavien asioiden parissa. Aloitamme päivän Nordic Art Hotel Lasarettissa Kasarimintie 13b Puisto-salissa.

Ohjelma

klo 11.00 Tervetuloa. Kiltujen esittelyt ja kuulumiset.

klo 12.30 Lounas Buffetlounas ravintolassa

- salaattipöytä, leivät ja levitteet
- kolme lämmintä ruokaa
- jälkiruoka
- kahvi /haudutettu tee
- ruokajuomina kotikalja / jäävesi

Jakaudutaan pienempiin ryhmiin

klo 13.30 -14.45 Ryhmä A

Historian helmiä Hupisaarilla - opastettu kierros (n.1- 1.5 km)

klo 13.30 Ryhmä B

Taidemuseon näyttelyiden opastettu kierros

<https://ouluntaidemuseo.fi/nayttely/alakkonaa-abstraktia/>

<https://ouluntaidemuseo.fi/nayttely/kirjo/>

Kierroksen jälkeen on mahdollisuus tutustua museokauppa Ainoon.

klo 15.15 Ryhmä A Taidemuseon näyttelyiden opastettu kierros

Kierroksen jälkeen on mahdollisuus tutustua museokauppa Ainoon.

klo 15.00 Ryhmä B Historian helmiä Hupisaarilla - opastettu kierros (n.1- 1.5 km)

klo 16.30- 16.45 Sisarpiiri Taidemuseon takana olevalla ”torilla”. Hyvää kotimatkaa!

Päivän hinta on 35 €/hlö, joka sisältää Puisto- salin tilavuokran, lounaan ja taidemuseon opastuksen.

Sitovan ilmoittautumisen jälkeen lähetetään killalle s-postiin yhteislasku osallistumismaksusta. Mahdollisen perutuksen sattuessa henkilö voi saada korvauksen omasta matkavakuutuksesta.

Taidemuseon pääsyliput 5 €/ hlö maksetaan taidemuseon kassalle. Kilta kerää lippurahat etukäteen ja yksi henkilö käy maksamassa. Maksun yhteydessä ryhmän museokortin omaavat kävyt esittämässä korttinsa.

Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset killoittain 8.5.2025 mennessä

eeva-leena.ylimaki@ovos.fi

Ilmoittakaa, onko killassanne tulijoita, jotka liikkumisrajoitteen vuoksi haluavat liikkua lyhyemmän Hupisaarikierroksen.

**Terveisin Oulun Voimisteluseuran U-kilta Kiltavastaava Raija Saloranta
ja Eeva-Leena Ylimäki**



Tapaaminen Kemissä

Kemin ja Keminmaan kiltalaisilla oli 24.03.2025 yhteinen tapaaminen Kemissä Silta järjestön tiloissa. Vieraaksi saimme Pohjois-Suomen **kiltavastaavan Eeva-Leena Ylimäen** Oulusta. Hän kertoi tekemänsä esityksen pohjalta erittäin mielenkiintoisesti ja laajasti Naisvoimistelun perustajasta ja vaikuttajanaisestä Kaarina Karista. Saimme paljon uutta tietoa, mitä kaikkea Kaarina oli saanut aikaan naisvoimistelussa.

Lisäksi saimme kuulla alueen kuulumisia ja tietoa tulevista tapahtumista kevään aikana, mm **Oulussa järjestettävästä tapaamisesta 27.05.2025.**

Mukana oli Keminmaasta 5 ja Kemistä 8 kiltasiskoa.

Aika kului rattoisasti kahvittelun merkeissä. Lopuksi lauloimme ”Ystäväpiiri laulun” sisarpiirissä ja toivotimme Eeva-Leenalle turvallista kotimatkaa Ouluun.



Kemin kiltasiskot ajelivat 08.04.2025 naapurikaupunki Tornioon tutustumaan Maakuntamuseoon. **Mukana oli 7 kiltalaista.** Museon asistentti esitteli pysyvää näyttelyä, mikä kertoi satoja vuosia sitten ihmisten elämästä Lapin kairoilla. Esityksen jälkeen piipahdimme Kuningaskunnan puolella baakelsikahveilla ja taas hieman viisaampina ajelimme kotiin uudet ”uudet seikkailut” mielessä!

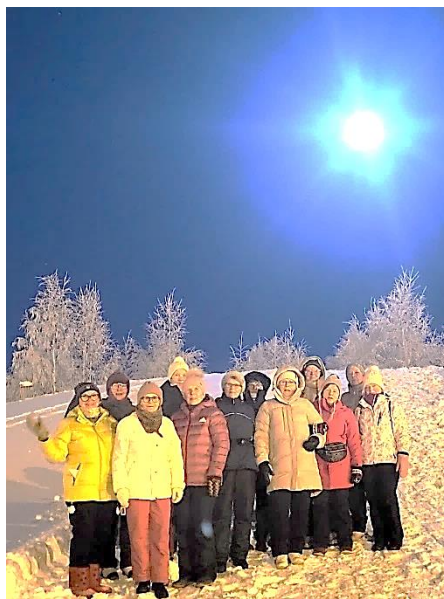


Kiitos kaikille mukana olleille ! Maija-Liisa Knuuti ja Marjatta Prykäri



Kuusamon Voimistelijoiden killan kuvatervehdys toiminnastaan

Täydenkuun aikaan kävimme 'kuutamokävelyllä' Teletappimäellä ja paistoinme makkaraa.



Kuva myös killan uusien jäsenten Kynttiläseremoniasta. Siellä aluksi **Kiltamuori Hilkka Leskelä** kertoi Kaarina Karista todella mielenkiintoisia tarinoita, **Helvi Hyytiä** luovutti ja lahjoitti edesmenneen miehensä **Aimo Hyytiän** jäämistöstä löytyneen hänen Kuusamon Naisvoimistelijoille aikoinaan säveltämän marssin nuotit Kiltamuorille edelleen pääseuralle luovutettavaksi ja lopuksi otimme Kiltaan kaksi uutta jäsentä. Pöydällä kiltalaisten edessä olevan pyöreän kynttiläjalan on tehnyt Killalle **entisen puheenjohtajan Anna-Liisa Kähkösen puoliso** reilu parikymmentä vuotta sitten. **Tässäpä viimeisimpiä terveisiä Kiltamme toiminnasta.**





SAVO-KARJALAN ALUE

Savo-Karjalan kiltavastaava

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

Irman- Päivälle osallistui 63 kiltasiskoa Joensuusta, Kuopiosta, Mikkelistä, Nurmeksesta ja Pieksämäeltä.

Aluksi joimme tervetulokahvit ja **Terttu-Liisa Tahvanaisen** laulattamana verryttelimme matkasta puutuneet kehot, minkä jälkeen tutustuimme **Joensuun konservatorioon** rehtori **Otto Korhosen** johdolla. Konservatorion opiskelijat, **viulistit Sanni Pennanen ja Liinu Eskola** esittivät Massenatin Thais Meditation ja Vitalin Chaconne, Otto Korhonen säesti flyygelillä. Tämän jälkeen siirryimme **Metla-taloon** lounaalle ravintola Pepeen. **Erikoistutkija Sirpa Piirainen** esitteli Luonnonvarakeskuksen toimintaa. Alueen kiltavastaava **Sirpa Eronen** kertoi Savo-Karjalan alueelle mietityistä yhteistoimintamuodoista ja kyseli jäseniltä toiveita: **Kuntokuuri Tanhuvaarassa tammikuussa 2026**, whatsapp-ryhmä kiltaäideille, kiltapaitojen yhteistilaus ym. **Seuraava Irmanpäivä järjestetään Kuopiossa vuonna 2027.**

Hanna-Kaisa Kolehmainen Joensuun Katajasta ja **Sinikka Piirainen** JoenVoListasta esittelivät Joensuun

Gymnaestradan valmistelutilannetta ja päivän päätteeksi **kiersimme Gymnaestradan tapahtumapaikat Mehtimäellä liikuntatoimenjohtaja Timo Heinosen johdolla**. Ennen ulkotiloihin siirtymistä muodostimme sisaruspiirin ja lauloimme tunnuslaulumme.

Tapaaminen kiltasiskojen kanssa oli sydämellinen ja aurinkoinen, ihanaa tavata vanhoja tuttuja ja tutustua uusiin!

Terveisin Liisa Joenperä, JoenVoLin kiltaäiti





SYDÄN-SUOMEN ALUE

Sydän-Suomen kiltavastaava

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

Aikuisen naisen jumppapäivä Varalassa 22.3.2025

Jämsän Naisvoimistelijoiden kiltalaiset päättivät tehdä kevätpäiväntasauksen jälkeen jotain mukavaa. Kiltatiedotteesta olin lukenut, että Sydän-Suomen alueella Tampereen ja Kangasalan Naisvoimistelijoiden killat järjestävät Aikuisten naisten jumppalauantain. Ei muuta kuin naiset bussiin ja bussin nokka kohti Varalaa!

Olihan ihana päivä. Aurinko paistoi. Kevätmieli valtasi niin meidät kuin myös ne 50 muuta naista, jotka olivat tulleet nauttimaan päivästä. Varalan entinen johtajatar, Aila Tamminen, toivotti meidät tervetulleiksi viettämään tätä aurinkoista päivää mukavien jumppatuntien parissa. Lisäksi hän kehotti meitä rentoutumaan ja virkistäytymään. Sen me toteutimme!

Jo heti päivän ensimmäisen tunnin aikana herättelimme kehoamme niin tehokkaasti, että oma aktiivirannekkeeni kertoi tunnin lopussa päivän liikuntatavoitteen täyttyneen. Lisää ihanaa liikehdintää oli tulossa toisella tunnilla, kun tasapainoilimme ja huolsimme kehoamme erilaisilla venytyksillä ja vanutuksilla.

Sitten olimmekin valmiit nauttimaan Varalan mahtavan seisovan pöydän maukkaista antimista ravintola Säteessä. Ruokailun jälkeen ulkona muutama syvähengitys auringon lämmittäessä kasvoja ja niin olimme valmiita jatkamaan vielä pari tuntia Aktiivivenyttelyä ja tanssahtelua, ihanaa!

Kiitos ohjaajat **Reetta Kunttonen, Mari Salminen ja Hilla Lahdensuu.**

Tehokasta, nautinnollista, monipuolista. Toivottavasti pian näemme uudelleen.

Pullakahvit nautittuamme matkasimme kohti Jämsää virkistyneinä, (hieman) väsyneinä ja kiitollisina järjestäjille.

**Jämsän Naisvoimistelijoiden Uskollisuuden Kilta puolesta
Kristiina Korhonen, killan tiedottaja**

Kuvassa jämsäläiset Varalassa





Kankaanpäästä Jumppatyttöt-vierailulle Tampereelle

Saimme vierailukutsun **Hämeen Naisvoimistelijoiden Killalta** ja niinpä lähdettiin tiistaina 4.3.2025 iltapäivällä kohti Tamperetta. Pieni mutta innokas seurueemme koottiin kasaan, järjestelimme vielä sijaisen illan jumppaa vetämään. Luvassa olisi yhteinen ruokailu ravintolassa ja sen jälkeen **Jumppatyttöt -teatteriesitys**.

Nilkka ojennettuna automatka sujui rivakasti ja sopivan nälkäisinä saavuimme ravintolaan. Tapasimme ennestään tuttuja ja uusia tuttuja, kerroimme kiltatoiminnoistamme puolin ja toisin, ja tietysti söimme hyvin ja paljon. Me kankaanpääläiset saimme vastaanottaa tamperelaisten kiltatapaamisessaan käsin koristelemat taskukivet. Ihastelimme kivien kauniita kuvioita, kiitos hienosta muistamisesta.

Teatterin aula oli täynnä entisiä, nykyisiä ja tulevia jumppatyttöjä, olihan näytös

loppuunmyyty. Nopeat tuliaisostokset vielä ennen näytöstä (Jumppatyttöt- sukkia...) ja sitten penkkeihin. Esitys piti otteessaan alusta loppuun, kukin meistä tunnisti varmasti kohdallaan tapauksia ja sattumuksia, joita omalla voimistelu-urallaan on kohdannut. Painavasta asiasisällöstä huolimatta esitys oli humoristinen ja positiivinen, saimme siitä paljon ajateltavaa. Koska kotimatkamme oli pitkä ja pimeä, emme jääneet esityksen jälkeiseen keskustelutilaisuuteen, vaan suuntasimme kohti Kankaanpäättä.



Kiitos järjestelyistä! Kartutimme sosiaalista pääomaa, toki myös muutamia ylimääräisiä kaloreitakin (kaikki herkullisia) mutta tärkeintähän on, että viihdyimme hyvässä seurassa.

Seuraavaan kertaan...!

Ystävällisin terveisin

Kati Vuori-Uotila

Kankaanpään Voimistelijat

