

## Johtokunnalta:

Toukokuun tiedotteen jakelu viivästyi valitettavasti, viimeinen ongelma oli postin muutaman päivän jakelulakko. Tästä syystä mm. siivoustalkoiden markkinointi viivästyi. Muutama innokas oli osannut tulla paikalle, yhdistys palkitsi heidät orvokeilla edellisvuosien malliin.

Kausi lähtee käyntiin perinteisellä kesäjuhalla Teikarin puistossa 18.8. (Niipperin koulun viereinen urheilukenttä ja matonpesupaikka). Ohjelmassa on alueellamme toimivien yhdistysten esittelyä

ja lasten juoksukilpailu, ks. juttu toisaalla tiedotteessa.

Kyselimme kaupungin tekniseltä keskukselta aikataulua Niipperintien perusparannuksen ajankohdasta. Työn aloitus on merkitty tämän vuoden ohjelmaan, mutta varmaa aloitus ei vielä ole, se riippuu kaupungin rahatilanteesta.

Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen alkaa 18.8. kesäjuhlassa ja netti-ilmoittautuminen aukeaa heti juhlien jälkeen.



## PERINTEISET KESÄJUHLAT ELOKUUSSA TEIKARIN PUISTOSSA 18.8. klo 12-15

Luvassa ohjelmaa koko perheelle tuttuun tapaan: Ramborata, alueen harrastusmahdollisuuksien esittelyä, kirpputori. Mukana on alueella toimivia yhdistyksiä, mm

Tänä vuonna **Niipperin kylähölkä** toteutetaan 18.8.2013 Elojuhlien yhteydessä ja tällä kertaa se on suunnattu nuorille juoksijoille. Ilmoittautuminen tapahtuu paikan päällä klo 12-13. Ensimmäiset sarjat starttaavat klo 13. Lapset lähetetään liikkeelle puolen minuutin välein ja pareittain, jos on paljon osallistujia.

Tarjolla on 5 sarjaa:

- \* 2009 syntyneet ja nuoremmat (0-4 v): puolikas urheilukenttää ympäri, matkan pituus noin 130 m.
- \* 07-08 syntyneet (5-6 v): urheilukenttä ympäri, matka noin 270 m.
- \* 05-06 synt (7-8 v): urheilukenttä ympäri, matka noin 270 m.
- \* 03-04 synt (9-10 v.): urheilukentältä pyörätielle (Niipperin tie), Onkitukun ohi mäkeä alas, sitten vasemmalle ja matonpesupaikan ja kyläjuhla-paikan kiertäen takaisin kentälle, matkan pituus noin 670 metriä
- \* 00, 01 ja 02 synt ( 11, 12, 13 -vuotiaat):  
2 \* yllämainittu matka = 1340 m.

Omakotiyhdistys, partiolaiset, MLL, Estrada, Nuorisotoimi, koulut..

PEP:in tyttöjen T01 joukkueen Fotball Workout (n. 10 esiintyjää) esittää vauhdikkaan esityksen jalkapalloharjoituksesta.



Kirpputori on maksuton, oma pöytä mukaan.

S-Market Juvankartano tukee kylähölkää mm. sponsoroimalla kaikille osallistujille komeat mitalit!



## Liikuntaryhmät syksy 2013

Maanantai 17-17.45 Lasten jumppis 3 - 4 -vuotiaat

Perusliikuntataitoja leikin avulla: tasapainotaidot ja liikkumistaidot, hieman käsittelytaitoja.  
Ohjaaja Irma Ahokas, apuohjaajia tarpeen mukaan.  
Paikka Juvanpuiston koulu, Pieni sali.  
Maksu 35 € jäsenet, ei-jäsenet 40 €. Ryhmän maksimikoko 20.  
Sähköposti: jumppis\_3\_4@vanhankartanonomakotiyhdistys.fi

Maanantai 18-18.50 Lasten jumppis 5-6-vuotiaat

Perusliikuntataitoja ryhmässä pelaten ja leikkien: tasapainotaidot, liikkumistaitojen oikeat liikeradat ja käsittelytaitoja.  
Ohjaaja Irma Ahokas, apuohjaajia tarpeen mukaan.  
Paikka Juvanpuiston koulu, Pieni sali.  
Maksu 35 € jäsenet, ei-jäsenet 40 €. Ryhmän maksimikoko 22.  
Sähköposti: jumppis\_5\_6@vanhankartanonomakotiyhdistys.fi

Maanantai 19-19.55 Aerobic

Hauskaa, vauhdikasta ja energistä liikuntaa.  
Teema vaihtuu kauden edetessä.  
Ohjaaja Maria Keho.  
Paikka Juvanpuiston koulu, Pieni sali.  
Maksu 40 € jäsenet, ei-jäsenet 45 €.  
Ryhmän maksimikoko 55.  
Sähköposti: aerobic@vanhankartanonomakotiyhdistys.fi

Teemat syksy -13:  
1. HappyHour  
2. PowerCore  
3. Evergreen  
4. Army

Maanantai 20.05-21 Lihaskunto

Helppoa ja tehokasta lihaskuntopainotteista liikuntaa ilman askelsarjoja.  
Sopii sekä miehille että naisille.  
Tarkempi ohjelma tulossa lähiaikoina.  
Ohjaaja Maria Keho.  
Paikka Juvanpuiston koulu, Pieni sali.  
Maksu 40 € jäsenet, ei-jäsenet 45 €. Ryhmän maksimikoko 40.  
Sähköposti: lihaskunto@vanhankartanonomakotiyhdistys.fi

Teemat syksy -13:  
1. Body  
2. Army  
3. PowerCore  
4. Kiertoharjoittelu

Keskiviikko 19.30-21 Kahvakuula

Paikka Juvanpuiston koulu, Pieni Sali  
Alustavasti suunnitteilla, tarkista lisätiedot yhdistyksen kotisivuilta tai laita viesti liikunta@vanhankartanonomakotiyhdistys.fi

Torstai 19-20.30 Sähly aikuiset

Paikka Järvenperän koulu, Liikuntasali.  
Maksu 25 € jäsenet, ei-jäsenet 30 €.  
sahly@vanhankartanonomakotiyhdistys.fi

Perjantai 19.30 - 21 Naisten palloilu

Paikka Juvanpuiston koulu, Iso sali.

Maksu, 25 € jäsenet, ei-jäsenet 30 €

Sähköposti: palloilu@vanhankartanonomakotiyhdistys.fi

Sunnuntai 18-19.30 Jooga (Yin & Yang)

Ohjaaja Saara Rönholm

Paikka: Niipperin koulu, Liikuntasali

Maksu, 60 € jäsenet, ei-jäsenet 65 € Ryhmän maksimikoko 35.

Sähköposti: jooga@vanhankartanonomakotiyhdistys.fi

Sunnuntai 16.50-17.50 Jooga (Astanga)

Sopii joogan aloittaville.

Ohjaaja Riikka Pihlanto

Paikka: Niipperin koulu, Liikuntasali

Maksu, 45 € jäsenet, ei-jäsenet 50 € Ryhmän maksimikoko 35.

Sähköposti: astanga@vanhankartanonomakotiyhdistys.fi

Maanantain, torstain ja perjantain ryhmät alkavat viikolla 35 ja kausi päättyy itsenäisyyspäivään. Muiden ryhmien aloitus ja lopetuspäivät tarkennetaan ilmoittautumisen alkuun mennessä.

Ilmoittautua voit yhdistyksen elokuuhissa 18.8. klo 12-15 tai samana päivänä verkkosivuilla klo 15 alkaen.

Ryhmiiin otetaan liikkujia ilmoittautumisjärjestyksessä. Kun ryhmä täyttyy niin voit halutessasi jäädä varasijalle, jolta pääset mukaan ryhmään peruutusten jälkeen. Mukaan voi liittyä vielä ryhmien alettua jos tilaa löytyy.

Maksu on lukukausikohtainen (syksy tai kevät erikseen) ja maksetaan ennen ryhmän alkua omakotiyhdistyksen tilille Nordea FI37 1430 3000 0429 54. Ota kuitti tai tosite mukaan ensimmäisellä liikuntakerralla tarkastusta varten. Jos varaat paikan kahteen aikuisten ryhmään poislukien joogaryhmät niin voit vähentää toisen ryhmän maksusta 5 €, esimerkkinä aerobic + lihaskunto pakettihinta 75 € jos yhdistyksen jäsen ja 85 € ei-jäsenille.

Mainos Mainos Mainos Mainos Mainos Mainos Mainos

Yhdistyksen syysjuhlat lauantaina 9.11. klo 18 Carlbergin nuorisoseuratalolla.

Teemana tänä vuonna on

**HÄNTÄ**

eri muodoissaan, vain mielikuvitus on rajana. Illalliskortin hinta on 23€ sisältäen ruokajuomat. Ilmoittautumiset 1.11. mennessä yhdistyksen kotisivujen kautta ([www.vanhankartanonomakotiyhdistys.fi](http://www.vanhankartanonomakotiyhdistys.fi)) tai puhelimitse Leenalle, 040-7420833.



## Peuhukerho

1-4-vuotiaille vanhemman kanssa Juvanpuiston koulun peilialissa keskiviikkoisin alkaen 4.9.2013 klo 17:30-18:30.

Yhteisen aloituksen jälkeen voit kiertää lapsesi kanssa peuhaamassa ja kokeilemassa eri juttuja, hypitään patjalle, juostaan, tehdään kuperkeikkoja, heitellään palloa maaliin, lasketaan liukumäkeä, tasapainoillaan penkillä, kiipeillään puolapuilla jne. vanhempien ideoita kuunnellen ja vähän tekemistä vaihdellen pienen salin rajoissa.

Lopuksi laitetaan yhdessä tavarat pois ja pidetään lyhyt rauhoittumishetki.

Hinta / lapsi / syyslukukausi 2013:

35 € MLL:n aikuisjäsenille ,  
50 € muille  
Sisaralennus 5 €

Maksun tiedot lähetetään sähköpostilla kerhon alettua.

Katso lisätietoja:

<http://pohjois-espoo.mll.fi/kerhotoiminta/peuhukerho/>



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Pohjois-Espoon  
paikallisyhdistys*

## IPANA GAMES

Leikkimielinen koko perheen urheilutapahtuma Ipana Games järjestään 1.9.2013 Juvanpuiston koululla 12-14.

Lajeina mm.:

- Pituuspomppu
- Tarkkuuspotku
- Pussijuoksu
- Turbokeihäs
- Tandem-slalom
- IpanaMaraton

Puffetissa myynnissä mm. lettuja ja makkaraa!

Vapaa pääsy, tule mukaan!



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Pohjois-Espoon  
paikallisyhdistys*



**Autoilijat!** Muistattehan koulujen alkaessa 13.8. kiinnittää erityistä huomiota teillä liikkuviin pieniin koululaisiin. Lapsen kyky hahmottaa liikennettä sekä autojen nopeuksia ja etäisyyksiä on rajallisempi kuin aikuisella. Ollaan vastuullisia autoilijoita, noudatetaan nopeusrajoituksia ja annetaan tietä jalankulkijoille.

Juvanpuiston koulun vanhempainyhdistys järjestää syksyisin suojatiepäivystystä muutamana aamuna alueen koulujen läheisyydessä; ilmoittaudu vapaaehtoiseksi päivystäjäksi lähettämällä yhteystietosi osoitteeseen [juvanpuiston.vanhemmat@kolumbus.fi](mailto:juvanpuiston.vanhemmat@kolumbus.fi) tai soittamalla koulujen alettua puh. 0400 253078 (arkisin klo 12 - 16).