



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO



# KILTATIEDOTE 1 / 2024

Ilmestyy 22. tammikuuta

tiedote: Eija Ojala

puh. 050 5587 228

[eija.ojala\(at\)voimistelu.fi](mailto:eija.ojala@voimistelu.fi)

## Uuden vuoden haasteet

### *Toimintakykyinen Suomi*

Tasavallan presidentti Sauli Niinistö toimii tänä vuonna suojelijana liikkumishaasteessa, jonka tarkoituksena on pitää suomalaiset toimintakykyisinä arki- ja hyötyliikuntaa lisäämällä. Hieno haaste, koska liikkumattomuudesta ja paikallaanolosta aiheutuu vuosittain miljardien eurojen kustannukset yhteiskunnalle. Erityisen huolestuttavalta kuulostaa se, että peruskoululaisten fyysinen toimintakyky on lähes 40 prosentilla niin heikko, että se saattaa uhata terveyttä.

Uskon, että kiltalaiset liikkuvat ikäisiinsä verrattuna huomattavasti keskimääräistä enemmän. Siten voimme olla esimerkkinä muille ja kannustaa monia liikunnalliseen elämäntapaan. Voisimmeko kuitenkin liikkua vielä enemmän ja kannustaa mukaan ystäviä ja tuttaviamme? Me emme voi ratkaista vähäistä liikkumista toisten puolesta, mutta kun on monta toimijaa, monta tekoa ja yhteinen haaste, saadaan paljon aikaan. Nostetaan toimintakyky puheenaiheeksi ja tehdään muutos näkyväksi. Mikä on sinun lupauksesi toimintakykyiselle Suomelle?



### *Vastuullisuus*

Voimisteluliiton toimijoiden vuosi potkaistiin vauhdilla käyntiin, kun Kick off -tilaisuudessa käsiteltiin monia tärkeitä, yhteisiä asioita. Lasten voimistelun linjauksesta puhuttiin paljon, mutta meille kiltalaisille sopii paremmin esimerkiksi urheilun yhteinen vastuullisuusohjelma. Avaamme sitä vuoden mittaan teille lisää. Aihe ei tarkoita mitään ihmeellistä, vaan sitä, että määrittelimme seurallamme vastuulliset toimintatavat eli laadimme vastuullisuusohjelman. Onko sinun omalla seurallasi jo sellainen? Oletko perehtynyt sisältöön? Siinä määritellään, mitä juuri meidän seurassamme tarkoittavat termit Hyvä hallinto, Turvallinen toimintaympäristö, Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, Ympäristö ja ilmasto sekä Antidoping. Ohjelmalla luodaan luottamusta kaikkien toimijoiden välille, kerrotaan että meillä toimitaan avoimesti, tuotetaan iloa liikunnasta, urheillaan reilusti ja puhtaasti. Kiteytetään ja sanallistetaan siis hyvät toimintatavat, ei sen kummempaa!

### *Tämän vuoden tavoitteita*

Kiltatoiminnan jatkuvuuden turvaaminen on sydämen asiamme. Vastuu siitä on meidän kaikkien yhteinen. Kiltatyöryhmä toivoo, että maahan syntyisi uusia kiltoja tänäkin vuonna. Muistakaa siis edelleen vinkata alueenne kiltavastaavalle, jos kuulette jostakin seurasta, jonne olisi mahdollista perustaa uusi kiltta. Kilttojen jäsenmäärien kasvattaminen on yksi haasteistamme. Toivon, että kerrotte kiltavastaaville myös hyvät ideat ja niksit, joilla olette onnistuneet saamaan uusia jäseniä toimintaan mukaan. Julkaistaan niitä Kiltatiedotteessa kaikkien luettavaksi.

### *Reipasta alkanutta vuotta ja liikunnan riemua!*

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

## Tule virkistymään 9.-13.9.2024 Kiltalaisten rentouttavalle Kuntoviikolle Kisakallion Urheiluopisto

- Kuntoviikon hinta 399€
- Sisältää kuntoviikon ohjelman ja täysihoidon

- Kuntoviikkoon anottavissa Liisa Orko rahaston apurahaa apurahan osuus 230€

- Tule nauttimaan piristävästä yhdessäolosta, tapaa tuttuja, istu valmiiseen ruokapöytään – ohjelmassa vuodenajan mukaan ulkoliikuntaa monipuolisen ja nautinnollisen sisäliikunnan vastapainoksi



- Maanantaina ”yhdessä ilon kautta”
- Tiistaina ”ihanaa aloittaa päivä liikkuen”
- Kunnan keskiviikko
- Torstain Tärpit
- Perjantaina ”Hyvän mielen päivä”

- Ilmoittautumiset ennen kesälomakautta
- Ilmoittaudu 15.6.2024 mennessä
- Ilmoittaudu ja maksa Kuntoviikko
- Tässä linkki verkkokauppaan <https://store.kisakallio.willba.app/event/45357-killan-kuntoviikko-9.-13.9.2024>



- **Lisätiedustelut:** Voimisteluliitto Eija Ojala puh. 050 5587228
- Paikkoja 40 jotka varataan ilm. järjestyksessä

### • **Peruutusehdot.**

- yksittäisille kiltalaisille, jotka ostavat Kuntoviikon verkkokaupasta:
- Kuluton peruutus 30vrk ennen varauksen alkua, tämän jälkeen veloitetaan 45euroa toimistokulua per peruutus.
- Jos asiakas ei saavu paikalle tai hän joutuu keskeyttämään kurssin sairauden tai jonkin muun syyn takia, Kisakallio ei ole velvollinen palauttamaan tai alentamaan keskeytyneen kurssin hintaa asiakkaalle.



## Liisa Orko rahaston: Apurahahakemus

Hakemuksen voi laatia joko seuran tai killan johtokunnan jäsen

Seura/killta
nimi
Puh.
Sähköposti

### **Henkilö, jolle seura/killta hakee apurahaa**

Apurahaa haetaan seuran ansioituneille, erilaisissa vapaaehtoistöissä 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. ) päällekkäisiä vuosia ei lasketa	Vuosina (esim. 1980 – 1990)	Vuodet yhteensä (esim. 10 vuotta)

### **Muut mahdolliset perustelut apurahan myöntämiselle**

---

---

---

Onko hakija saanut apurahaa aiemmin?

Kyllä  vuonna \_\_\_\_\_

Ei

**Apurahan kohteena 2024: Kiltalaisten Kuntoviikko Kisakallion Urheiluopistolla 9.-13.9.2024**  
**Kuntoviikon hinta 399€. Anottavan apurahan osuus 230€**

**Stipendin myöntämisestä ilmoitetaan henkilölle, jolle apurahaa haetaan**

Paikka

Päiväys

Seuran/killan yhteys henkilön allekirjoitus

Hakemukset tulee palauttaa joko Postitse tai sähköisesti [eija.ojala@voimistelu.fi](mailto:eija.ojala@voimistelu.fi)  
**ma 22.4.2024 mennessä**

**Postiosoite: Eija Ojala, Erkintie 3 B, 28400 Ulvila**



## ETELÄ-SUOMEN ALUE

### ***Etelä-Suomen kiltavastaava***

*Sari Laakso*

*puh. 050-5307928 sari.pj.laakso(at)gmail.com*

### **Sarin viesti Etelä-Suomen kiltalaisille**

”Ihana Valo” näkyi jo tänään, päivä on pidentynyt ja mielikin piristyy jumppien ja kiltatoiminnan käynnistäessä kevään. Ulkoillakin uskaltaa, kun ei ole liikaa pakkasta eikä liukkautta. Joulujuhlat olivat tunnelmallisia ja näytökset upeita. Paljon on töitä tehty seuroissa!



Kuva: Järvenpään Killan perinteiset pikkujoulut Veteraanimajalla)

Olen edelleen Voimisteluliiton kiltatoiminnan alueellisessa Kiltatyöryhmässä Eteläisen alueen edustajana. Osallistuin 13.1. Voimisteluliiton ”KickOff”-kokoukseen. Sen materiaalit ovat nähtävissä liiton materiaalipankissa netissä.

Aihe ”Miten tuemme seuroja” oli mielenkiintoinen. Mukana oli 73 aktiivista liiton toimijaa. Keskustelimme seurapalveluista, osaamisen kehittämisestä, tähtiseura-prosesseista, seuratoimijoiden tuesta ja luottamusryhmistä. Kolmasosassa seuroja on jo kiltta ja lisää ollaan perustamassa ja vanhoja herättelemässä.

Keskustelimme Tähtiseuratoiminnasta seuran eri osa-alueilla. Se on Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma, joka tukee seuratoimintaa. Lasten ja nuorten voimistelussa Tähtiseuroja on jo 110 ja arvioinnit tehdään säännöllisesti laadun takeeksi.

Lisäksi on liiton tukemia seuraverkostoja, koulutuksia, konsultointia, sparrausta, neuvontaa ja kiltatoimintaa unohtamatta.

***Toivottelen samalla kaikille kiltaystäville Ihanaa Ystävänpäivää 14.2.2024***

***”Elämä kulkee polkujaan, ystävät tulevat ja menevät. Joidenkin kanssa jatketaan siitä, mihin edellisen kerran jäätiin. Olet minulle juuri sellainen ystävä.”***



## LÄNSI-SUOMEN ALUE

### **Länsi-Suomen kiltavastaava**

*Päivi Helin*

*puh. 040-5260271 paivimaria.helin2(at)gmail.com*

## Hei Länsi-Suomen kiltalaiset!

Vuosi on vaihtunut ja sen myötä olemme saaneet nauttia ihan oikeasta talvesta! Välillä on ollut vähän liiankin purevia pakkasia, joten ulkoilu ei ole onnistunut, vaikka maisema on ollut houkuttelevan kaunis! Vaan tärkeintä on edes jonkinlainen liikkeellä olo; ainahan voi tehdä venytyksiä ja punnerruksiakin sisätiloissa ja kyllä tästä vielä mukavat ulkoilukelitkin koittavat, kunhan edetään kohti helmi- maaliskuuta. Päivä onkin jo mukavasti pidentynyt ja valo valtaa vähitellen Pohjolan!

Tervetuloa länsisuomalaiset sankoin joukoin huhtikuussa **Kiltatreffeille Euraan, Kauttuan ruukinpuistoon**. Ohjelma on laadittu ajatuksella jokaiselle jotakin ja lisäksi osallistujat pääsevät itsekin vähän liikkumaan.

Ruukinpuisto on kaunis ja monipuolinen alue, sitä ei oikein yhdessä päivässä ehdi joka kolkasta näkemään, mutta toivottavasti päivästä jää kävijälle uteliaisuuden siemen, niin että voitte myöhemminkin palata näille seuduille näkemään lisää. Muistattehan näin vuoden alussa ilmoittaa pääseuraan v. 2023 kiltalaisten jäsenmäärän, jotta voimisteluliiton tilastointi on oikea. !



*Terveisin, Päivi*

## Uusimman kiltamme Kiukaisten Naisvoimistelijoiden kiltanaisia ulkoilemassa

Kiukaisten kiltta  
perustettiin 4.12.2023  
Mukana perustamis-  
kokouksessa oli Päivi Helin ja  
Marja Rantanen  
edustamassa myös kummikiltaa  
Euran Naisvoimistelijoiden  
kilttaa.

Onnea ja iloa tulevaan  
kiltatoimintaan  
Autamme mielellämme jatkossakin.



**Tervetuloa  
Länsi-Suomen alueen Kiltatreffeille  
Kauttuan Ruukinpuistoon  
la 20.4.2024**

Ohjelma:

- 09.30 Tervetuloa, Päivi Helin, kiltääiti Euran Nv:n Uskollisuuden kiltä  
10.00 Mitä on terveystoiminta?  
Luennoitsijana sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Yrjö Mähönen  
10.45 Asahi-taukojumppa  
11.15 Kiukaisten Nv:n tytöt  
11.30 Lounastauko  
12.30 Järjestäytyminen ryhmiksi! Tutustuminen Ruukinpuistoon:  
Alvar Aallon terassitalo, Taidehotelli taiteilija Annette Juusela,  
Nukkekotinäyttely Ruukin Linnussa, Ruukin historiaa,  
oppaana Erja-Kaarina Helkiö  
14.00 Paluu takaisin Ruukinkartanoon  
Kakkukahvit ja ”Elämäni Biisi”

Päivä päättyy noin klo 15.30



Päivän hinta 50€.

**Sitovat ilmoittautumiset 10.4. mennessä!**

Maksu Euran Nv:n Uskollisuuden Kiltä FI98 5023 0120 077807.

Kirjoita viestikenttään nimesi ja kiltasi nimi!

**Hyvinvointipäivä 14.8.2024**



***Tervetuloa Turkuun Energymiin, os. Vähäheikkiläntie 56 C, aloittamaan syyskautta reippaasti liikunnallisen kunnonkohotuspäivän avulla.***

**Alustava ohjelma keskiviikkona 14.8.**

klo 10.30-11.15 Nia-tanssi, Anne Syvälahti

klo 11.30-12.15 Jooga, Anne

klo 12.15-13.15 Lounas

klo 13.15-13.45 Maistiaiset senioritansseista, Arjariitta Vuorinen

klo 14.00-14.45 Lihaskuntojumppa, Veera Salokangas

klo 15.00-15.45 Kehonhuolto ja rentoutus, Veera

**Ilmoittaudu maksamalla 45€ Tnv:n tilille FI41 4309 1820 0030 26 viimeistään 31.7. Merkitse viestikohtaan nimesi ja Kilta, jos olet kiltalainen.**

Lisätiedot Pulmu Isomaa 050-5820095

[pulmu.isomaa@gmail.com](mailto:pulmu.isomaa@gmail.com)



järjestää Turun Nv:n Kilta



## **POHJANMAAN ALUE**

***Pohjanmaan Kiltavastaava***

*Asta Vähäpassi*

*puh. 040-4161141 asta.vahapassi(at)kotinet.com*

## ***Tervehdys Pohjanmaan kiltalaiset***

*Asta on sairaslomalla ja lähetän hänen terveisensä teille kaikille.*

*Nautitaan kiltatoiminnan haasteista, iloitaan yhteisistä tapaamisista ja toisistamme. Yhdessä vietetty aika on parasta ystävydessä.*

*Miettikääpä vaikka kevään kohtaamisissa, miten otatte esille toinen toistenne huomioimisen ja miten yhteisöllisyyttä voisi vielä lisätä. Olette asiantuntijoita näissä asioissa.*

*Pysytään pystyssä liukkailla*

*Tasapaino liikkeitä on hyvä harjoitella vaikka yhdessä kiltakohtaamisessanne.*

*Lämmöllä, Eija Ojala*







## POHJOIS-SUOMEN ALUE

***Pohjois-Suomen Kiltavastaava***

*Eeva-Leena Ylimäki*

*puh. 040-5355088 [eeva-leena.ylimaki@ovos.fi](mailto:eeva-leena.ylimaki@ovos.fi)*

## Hei Pohjois-Suomen kiltalaiset

Hyvää alkanutta uutta kiltavuotta.

Tämän kiltavuoden toivon tuovan teille iloa sekä mukavia asioita ja kohtaamisia.

Toivottavasti pääsen monia teitä tapaamaan vuoden aikana ja kuulemaan teidän toiminnastanne ja toiveistanne.

Otattehan yhteyttä

***Kiltaterveisin***

***Eeva-Leena***





## SAVO-KARJALAN ALUE

### **Savo-Karjalan kiltavastaava**

Pirjo Karinen

puh. 0440 - 92 0430 [pirjo.karinen\(at\)gmail.com](mailto:pirjo.karinen(at)gmail.com)

## Talvinen tervehdys Kuopiosta

Todellinen talvi on ilahduttanut meitä viime aikoina, ja säätiedotteet lupaavat talvikelien jatkuvan edelleen.

Voimisteluliiton tämän vuoden aloitustilaisuus – kick off – kokosi verkkolähetyksen ääreen nykyisiä ja uusia luottamushenkilöitä. Tilaisuudessa korostuivat kaksi näkökulmaa: vastuullisuus ja osaaminen.



Voimisteluliiton tavoitteena on saada vastuullisuusohjelma valmiiksi tämän vuoden kuluessa. Onhan teidän seuran vastuullisuusohjelma jo tekeillä? Ja onhan kiltatoiminta myös huomioitu siinä?

Osaaminen on kiltatoiminnassa parhaimmillaan vuorovaikutuksessa. Yhdessä ollessa saamme kuulla uusista asioista, tutustumme uusiin kohteisiin, ehkä kokeilemme uusia liikuntamuotoja jne. Oma osaamistani olen saanut kartuttaa mm. kiltalaisten kuntoviikolla. Esimerkkinä mainitsen erityisesti viime syksyn kuntoviikolla Kisakallion ohjaajan **Pauliina Vastamäen** suunnitteleman tanssillisen voimistelun ohjelman. Tästä saimme oman killan joulujuhlaan mukavan ohjelmanumeron.

Viime vuonna Voimisteluliiton meneillään olevaa strategiakautta jatkettiin vielä vuoden 2024 loppuun. Niinpä toimin vielä tämän vuoden Savo-Karjalan alueen kiltatoiminnan yhteyshenkilönä. Tulen mielelläni käymään vuoden aikana killassanne. Ottakaa rohkeasti yhteyttä, niin sovitaan ajankohdasta tarkemmin.

***Kevättä odotellessa nautitaan hangista, pakkasesta ja auringosta!***

***Terveisin Pirjo***



## SYDÄN-SUOMEN ALUE

### **Sydän-Suomen kiltavastaava**

*Pirjo Nummelin-Stenman*

puh. 040 – 6646 520 [pirjo.ns\(at\)gmail.com](mailto:pirjo.ns(at)gmail.com)

## **Sydän-Suomen Virkistyspäivä Keuruulla la 20.4.2024**



Suureksi ilokseni voin ilmoittaa, että **Keuruun NV:n Kilta** järjestää **Virkistyspäivän** kiltalaisille **la 20.4.2024 kello 10-15**.

Paikkana toimii **Kulttuuritalo Kimara Keuruulla** ja alustavassa ohjelmassa on mm. lavista, ulkoilua, hyvinvointi/ravitsemustietoutta ja lasten liikuntaesitys unohtamatta yhteisiä porinoita ja ajankohtaisia kilta-asioita.

Tarkemmat tiedot seuraavassa tiedotteessa, mutta merkitkää päivä jo kalenteriin!

***Hyviä hiihtokelejä kaikille!***

***Pakkasterveisin Pirjo NS***

