



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



KILTATIEDOTE 3 / 2025

Ilmestyy 18. elokuuta

Seuraava Kiltatiedote ilmestyy 27.11.2025

Aineisto perillä 17.11. mennessä - Kiitos

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



Kohti syksyä kevyin askelin

Helteet hellivät – nyt huilista hikeen?

Kesä on ollut tänä vuonna todellinen lämpöaaltojen juhla. Toivottavasti olet saanut nauttia sopivassa suhteessa levosta, liikkeestä ja jäätelöstä – ehkä jopa kaikista yhtä aikaa! Vaikka helteet välillä uuvuttavat, ne tuovat myös ihanaa valoa ja voimaa, jota voi nyt kantaa mukanaan syksyyn.



Taas tavataan – Tampere kutsuu kahdesti

Syksyn aikana kiltalaisilla on kaksi mainiota mahdollisuutta kokoontua Tampereelle. Tiedossa on tuttuun tapaan iloa, liikettä ja mukavia kohtaamisia. Syyskuun Kuntoviikko Varalassa täyttyi yllättävän nopeasti. Seuraavaksi jo lokakuussa juhlistamme Kiltatoiminnan 75-vuotista taivalta myös Varalassa – naisvoimistelun kehdossa. Lisätiedot löytyvät seuraavilta sivuilta. Olitpa sitten vanha konkari tai uusi tulokas, kaikki ovat tervetulleita mukaan nauttimaan, virkistäytymään ja keskustelemaan omana itsenään – juuri sellaisena kuin tänään on.

Yhdessä on enemmän

Yksi kiltatoiminnan parhaista puolista on yhteisöllisyys. Vaikka liikumme, venyttelemme tai keskustelemme, tärkeintä on yhdessäolo – se lämmin tunne, kun tuntee kuuluvansa joukkoon. Liike ei katso ikää, eikä ilo vaadi suuria suorituksia. Kiltatapaamisissa jokainen voi olla oma itsensä, liikkua omalla tavallaan ja kohdata toisia avoimin mielin.

Kesällä keksittyä

Huomasin Aamulehdestä muutaman jutun perässä maininnan, että toimittaja oli käyttänyt tekoälyä jutun luonnosteluun. Mietin, miksenpä minäkin. Poikani avulla pääsin tekoälyn ihmeelliseen maailmaan ja pyysin sitä hahmottelemaan, mistä teille kirjoittaisin. Annoin pari avainsanaa kiltatoiminnasta ja juttua alkoi syntyä uskomattoman hyvin. Jos siis tässä tervehdyksessä joku sana kuulostaa minun suuhuni sopimattomalta, se on AI:n sana 😊. Joko sinä olet kokeillut tekoälyä?

Laitetaan syksylle hyvä alku ja nautitaan taas tutuista rutiineista ja uusista kohtaamisista. Pidetään huolta itsestämme – ja toisistamme.

Syysterveisin,

Pirjo Nummelin-Stenman
kiltatyöryhmän puheenjohtaja



TÄRKEÄT PÄIVÄMÄÄRÄT

30.8.2025 Kenttäohjelmien opetuskurssi ohjaajille ja valmentajille Helsingissä

13.9.2025 Kenttäohjelmien opetuskurssi ohjaajille ja valmentajille Oulussa

30.10.2025 Alustavat ilmoittautumiset (tapahtumaan, kenttäohjelmiin, kilpailuihin jne.)
* haku esiintymään iltanäytöksissä päättyy

15.11.2025 Gymppi-tilaisuus Joensuu (tarkentuu)

22.11.2025 Kenttäohjelmien kertauskurssi ohjaajille ja valmentajille Tampereella

3.2.2026 sitovat ilmoittautumiset tapahtumaan edullisempaan "Early Birds" hintaan päättyvät

* ilmoittautuminen kenttäohjelmiin päättyy, pois lukien late birds -ohjelma

* esiintymisasujen tilausaika päättyy CHOPAR

10.4.2026 sitovat ilmoittautumiset tapahtumaan "Late Birds" hintaan päättyvät

4.-7.6.2026 Gymnaestrada 2026 Joensuu

Gymnaestrada Joensuu 2026 –

Tutustu ajankohtaiset: <https://gymnaestrada.fi/seuroille-ja-gympeille/>

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



**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 / kilta 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

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 tulette viihtymään seurassamme yhteisten asioiden äärellä.

Tiedoksi kulkemisia pohdittaessa, että Varalan Urheiluopistolle kulkee keskustasta bussi nro 10.

Bussi tulee Varalan mutkaan, noin 100 m 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 tervehdys Etelä-Suomen kiltalaisille

Kulunut kesä oli todella upea. Saatiin nauttia aikaisesta keväästä ja kakkien aikojen lämpimämmästä heinäkuusta.

Nyt viimein on kauden alun puuhat alkaneet. Kävin kaikkien Etelä-Suomen seurojen sivustoilla ja monella on kiltasivut jo hyvässä kunnossa tulevaa kautta varten. Toisissa seuroissa kiltaan kutsutaan ja toisissa voi itse hakeutua ohjeiden mukaan kiltalaiseksi. Onhan oman seurasi tiedot tältä osin kunnossa?

Myös killan toimihenkilöt on hyvä muistaa päivittää tai ainakin yhteyshenkilötieto on hyvä olla. Kiitos kutsuista seurojenne kiltatapahtumiin ja kokouksiin. Nytkin on jo muutama kutsu syksyyn. En ole enää työelämässä, joten voin tulla myös päivisin. Vain liikuntaharrastukset saattavat joskus olla esteenä.



Suru-uutinen tavoitti voimisteluväen toukokuun 19.päivä. **Lea Leismala (6.11.1948 - 19.5.2025) Nurmijärven Voimistelun ja Liikunnan kunniapuheenjohtaja ja killan perustaja** menehtyi vaikeaan sairauteen. Loppuun asti Lea jaksoi osallistua jumppiin ja liikunnan järjestötoimintaan alueellamme. Hän oli myös lasten ohjaaja ja vauvauinnin ohjaaja. Lea uskoi seuratoimintaan ja talkootyön voimaan. Lea uskoi seitsemään asiaan seurassa - liike, energia, aurinko, ilo, voima ja ystävät - näistä kumpuaa unelmat!

Kiitos Lea ystävydestäsi ❤️

Terveisin Sari





LÄNSI-SUOMEN ALUE

Länsi-Suomen kiltavastaava

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

Hei Länsi-Suomen kiltalaiset

Kiitollisin mielin kirjoitan tätä tervehdystäni teille kesämökkimme rauhallisessa järvimaisemassa. Suomen kesä pienen alkukankeuden jälkeen on näyttänyt meille parhaimmat puolensa; lämpöä ja ihanaa auringonpaistetta on riittänyt viikko tolkulla. Uimavedet ovat houkuttelleet aamu- ja iltauinnille, jopa yö uinti kuun valossa toteutui muutaman kerran. Kesä on ollut parasta mansikan, ahvenen, kanttarellin ja grillimakkaran tuoksuineen. Nyt jos koskaan on akku täynnä virtaa uuteen syksyyn!

Uusi toimintakausi siellä killoissa on alkamassa ja tietysti jumppatunnit kutsuvat jälleen mukaansa. Nyt vähitellen pitää killoissa tehdä myös päätös, lähteäkö mukaan Gymnaestradaan Joensuussa. Raija Nurmi on kertonut tulewansa mielellään seuroihin opettamaan ohjelmansa koreografiaa, joten yhteys häneen ja siitä vähitellen homma lähtee käyntiin. Tämän tiedotteen sivuilla on lisää tietoa Gymnaestradan tärkeistä päivämääristä.



Nautitaan vielä loppukesän pehmeistä illoista ja sytytetään kynttilöitä valaisemaan pimeneviä iltoja. Tähän tarinointini loppuun sopii kerrankin oikein hyvin kaikille tuttu iänikuinen rallatus: **"Vielä on kesää jäljellä, vielä tulee kauniita päiviä...."**

***Kaikkea hyvää teille Länsi-Suomen kiltalaiset uuteen toimintakauteen!
Nähdään viimeistään lokakuussa Tampereella!***

Terveisin Päivi





POHJANMAAN ALUE

Pohjanmaan Kiltavastaava

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

Kesäinen tervehdys alueen kiltalaiset

Olen jo lähettänyt tietoja alueen kiltääideille alueellisessa WhatsApp- ryhmässämme, johtuen tulevasta lomamatkastani Italiaan.

Lomamatkani päättyy la 20.9. jonka jälkeen olen taas käytettävissä normaalisti.

Jos ennen sitä tulee jotain tiedusteltavaa, otattehan yhteyttä suoraan

eija.ojala@voimistelu.fi tai puh. 050 5587228.

Nopein tapa ottaa yhteyttä Eijaan on puhelimitse.

Toivotan kukkatervehdykselläni

Oikein Hyvää ja energistä syksyn starttia teille kaikille.

Kiltatoiminta tekee meille kaikille hyvää

Asta





POHJOIS-SUOMEN ALUE

Pohjois-Suomen Kiltavastaava

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

Toukokuun viimeisellä viikolla koontui yli 60 Pohjois-Suomen kiltalaista Ouluun viettämään Kiltatreffejä.

Mukana oli kiltalaisia **Ylitorniolta, Kemistä, Keminmaasta, Kuusamosta, Muhokselta, Limingasta ja Oulusta.**

Päivän aikana kiltat kertoivat toiminnastaan ja kuulumisia.

Oulun taidemuseossa kiltalaiset pääsivät tutustumaan oppaan johdolla Kirjo-näyttelyyn. **Hupisaaren kierroksella** he kuulivat tarinoita puiston historiasta sekä nykypäivästä **Raija Salorannan** opastuksella.

Päivä järjestettiin yhteistyössä **Oulun Voimisteluseuran** killan kanssa.

Kiitos heille ja kaikille mukanaolijoille. Pidetään kiltaliekki elävänä ja tapaamisiin.

kuvat Tiina Siironen ja Eeva-Leena Ylimäki



Keminmaan Nv:n kiltääiti: Yhteistyöstä uusi vinkkejä ja inspiraatiota

Keminmaan Naisvoimistelijat ry:ssä toimii hyvin aktiivinen kiltä. Kiltalaiset käyvät seuran jumpissa ja osallistuvat edelleen aktiivisesti pääseuran toimintaan killan lisäksi. Kiltä-äiti **Susanna Knihtilä** kuuluu myös pääseuran johtokuntaan.

- Yli 40 vuotta olen seuran jumpissa kulkenut, myös monet muut kiltalaiset käyvät seuran jumpissa edelleen, Knihtilä kertoo. Seurassa toimii myös Ikiliike-jumppa +60-vuotiaille.

Kiltä on perustettu 1976, joten ensi vuonna Keminmaan Nv:n kiltä juhlii pyöreitä. Jäseniä killassa on 20, joista yksi on ainaisjäsen.

- Kerran kuussa kokoonnumme seurustelun ja kahvittelun merkeissä. Meillä on ollut käsityöiltoja, erilaisia retkiä luontoon sekä teatteriin.

Retkillä on käyty esim. Oulussa tutustumassa kasvitieteelliseen puutarhaan, laivaristeilyllä Perämerellä ja laavulla makkaran paistossa. Myös Ruotsin puolelle on ajeltu tutustumaan kauniiseen Tornionjokilaaksoon.

- Silloin tällöin olemme kutsuneet luennoitsijoita tai esittelijöitä kertomaan eri aiheista meidän tapaamisiimme. Vieraanamme ovat käyneet esimerkiksi maanpuolustusnaiset, muistihoitaja sekä paikallinen apteekkari, toteaa Knihtilä.
- Tapaamisissa usein joku innostuu pitämään myös taukoliikuntaa, mikäli liike on jäänyt vähälle, yleensä monesti myös laulu raikaa.

”On mukava tutustua uusiin ihmisiin”

Keminmaan Naisvoimistelijoiden kiltä ja Kemin Naisvoimistelijoiden kiltä ovat tehneet myös menestyksestä yhteistyötä – viimeisimpinä heillä oli yhteiset pikkujoulut. Killat järjestivät yhteistyössä myös Pohjois-Suomen kiltatapaamisen Kemissä v. 2024.

- Yhteistyöllä hauskuus vaan lisääntyy. Jaamme kustannukset ja saamme yhteistyöstä taloudellista hyötyä.
- Kun tekee yhteistyötä toisen seuran ja killan kanssa, saa hyviä vinkkejä uusista toimintamalleista ja inspiraatiota. On mukava myös tutustua uusiin ihmisiin, Knihtilä vinkkaa.

Knihtilä kiittelee Voimisteluliiton kiltapäiviä, jotka ovat olleet hänen mielestään hyviä sisällöllisesti ja tärkeitä.

- Lisäksi monet kiltalaisemme ovat osallistuneet liiton järjestämille kiltalaisten kuntoviikoille.

Keminmaan Naisvoimistelijat on aktiivinen voimisteluseura pohjoisen Suomen alueella, jäseniä Kemi-Tornion alueella toimivalla seuralla hieman vajaa 400.

Kuva: Kaija Laari, Keminmaan NV:n kiltä Ruotsin Kukkolankoskella

**Jutun teko: Helena Collin
ja Ikiliike-hanke**





SAVO-KARJALAN ALUE

Savo-Karjalan kiltavastaava

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

Nurmeksen uskollisuuden kilta 30- vuotta



Olemme Kilta 103 Pohjois- Karjalasta maakunnan pohjoisimmasta osasta. Kiltamme tarkoituksena on koota seuran pitkä aikaiset jäsenet ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi ryhmäksi. Kiltaan voi liittyä 25 vuotta täyttänyt ja 5 vuotta johonkin voimisteluseuraan kuulunut jäsen.

Kiltamme on perustettu toukokuussa 1995. Vietämme tänä vuonna toimintamme 30-vuotis juhlaa. Jäseniä on tällä hetkellä 28 + 2 kunniajäsentä. Killassa mukana vielä 3 perustaja jäsentä. Kiltamme kokoontuu säännöllisesti kerran viikossa jumppaan elokuuhuhtikuun aikana. Jumpan ohjaa ammattiohjaaja.

Vuosittain toimintaamme kuuluu **maaliskuulla ja syksyllä** luontoretkeilyä.

Toukokuussa tehdään **Hiirenkorvaretki**, joko luontoon tai johonkin läheiseen matkailu paikkaan.

Kiltalaisille järjestetään lisäksi valtakunnallisesti toimintaa Voimisteluliiton toimesta.

Vietämme myös **Joulu- ja Kynttiläjuhlat**. Siellä muistetaan vuoden aikana pyöreitä täyttäneitä jäseniämme. Noin kerran vuodessa käydään jossain kulttuuritapahtumassa joko omassa kaupungissa tai sitten lähikaupungeissa. Toimintaamme tuetaan killan jäsenmaksuilla ja varainkeruulla.



Meidän kiltamme toiminnasta on tallennettu useita leikekirjoja muistoksi toimintavuositamme.

Terveiset Pieksämäeltä

Pieksämäen kiltasiskot suuntasivat kesäretkelle

Joroisiin Pyhän Georgiosin Voittajan kirkkoon, sekä samalla pääpuutarhuri Minja Lääpärin opastuksella tutustuimme todella katsomisen arvoiseen puutarhaan.

Kesä kääntymässä syksyyn, joten Pieksämäen kiltasiskot toivottelee leppoisaan loppukesän hetkiä kaikille!



Tiedoksi kaikille

Savo-Karjalan alue järjestää Liikuntatapahtuman Savonlinnan Tanhuvaarassa 23.01.2026-25.01.2026.

Tapahtuma tarkentuu seuraavassa tiedotteessa.

Terveisin Sirpa



SYDÄN-SUOMEN ALUE

Sydän-Suomen kiltavastaava

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

Valkeakosken Voimistelijat Turnfest-tapahtumassa



Seuramme ”ikäladyjen” ryhmä on aina innolla valmis lähtemään erilaisiin voimistelutapahtumiin, niin nytkin, kun suomalaisia oli kutsuttu kansainväliseen **Saksan voimistelufestivaaliin Turnfestiin**. Ryhmämme 10 matkalle lähtijää ovat osallistuneet useisiin World Gymnaestradoihin samoin kuin kaikkiin Suomessa järjestettyihin isoihin jumppatapahtumiin jo vuosikymmenien ajan. Olimme saaneet mukaan myös yhden ensikertalaisen ja saimme häneenkin ”tartutettua” kipinän tulla mukaan myös jatkossa.

Vuosi sitten elokuussa 2024 saatiin seuroihin **Tammisen Päivin** kautta jo hyvinkin yksityiskohtaista tietoa Turnfestistä ja siellä esitettävästä kenttäohjelmasta Sulamispiste koreografina **Hymy Larimo-Tullila**. Ohjelman opetuskurssille seurastamme osallistuivat **Jaana Linna-Laiho sekä Hanna Kekkonen**. Jo syksyllä aloitimme ohjelman helpomman roolin liikkeiden harjoittelun pitkäaikaisen ryhmämme vastuuvallmentajan Jaanan johdolla. Keväällä pidimme useita kolmen tunnin mittaisia treenejä Hannan opastaessa meitä kuvioihin ja siirtymiin Jaanan valvoessa, että teimme varmasti liikkeet oikein. Jo Vantaan yhteisharjoituksissa maaliskuun lopulla saimme jälleen huomata, että erinomaisten ohjaajiemme ansiosta osasimme ohjelman hyvin ja siirtymät oikeille paikoillekin sujuivat moitteettomasti.

Jo alusta alkaen päätimme, että varaamme matkan liiton kumppanin Elämysmatkojen kautta ja että olemme Leipzigissa kokonaisen viikon – näin aikaa jäisi myös kaupunkiin tutustumiseen. Elämysmatkojen järjestelyt eivät ryhmämme osalta onnistuneet täydellisesti, mutta pienten hankaluuksien kautta selvisimme perille Leipzigin hotelliimme ja huonevarauksetkin lopulta löytyivät. Hotellimme oli aivan kaupungin keskustasta ja siitä olikin helppo tutustua kaupungin vanhaan keskustaankin sekä erilaisiin museoihin ja nähtävyyksiin.

Turnfest -tapahtumassa oli osallistujia peräti noin 80 000, joista kansainvälisiä noin 5000. **Suomesta osallistujia oli 178 voimistelijaa 23 seurasta**. Joka puolella kaupunkia näkyi

jumppareita ja hienon tunnelman saattoi aistia aamusta asti myös hotellilla samoin kuin busseissa ja raitiovaunuissa. Paljon oli tarjolla erilaisia kilpailuja, näytöksiä, aktiviteetteja ja oheisohjelmaa. Olimme etukäteen ostaneet liput kansainväliseen näytökseen eli gaalaan ja se olikin huikean hieno kokonaisuus – ehkä yksi upeimmista ikinä näkemistäni näytöksistä.

Kaikista tärkein matkamme päivä oli lauantai 31.5.2025, jolloin esitimme kenttäohjelmamme **Red Bull Areenan Stadiongaalassa** osana tuhansien muiden voimistelijoitten ohjelmia. Gaala alkoi klo 20.15 ja kesti kaksi tuntia eli iltahämärään asti. Oma esityksemme oli juhlan puolivälissä, ja vuoroamme jouduimme odottamaan stadionin alla koleissa käytävissä. Oli sykähdyttävää juosta omaa esitystä varten stadionin nurmelle, kun ympärillä hurrasi lähes 40 000 katsojaa. Aika hyvin onnistuneen kenttänäytöksemme jälkeen emme päässeet silloinkaan katsomaan muiden esityksiä, vaan odotimme jälleen käytävillä gaalan finaalia, johon kaikki esiintyjät osallistuivat. Tätä huikeaa esiintymispäivää edelsi perjantain harjoituspäivä, jolloin aamusta klo 9 alkaen ensin harjoittelimme omaa ohjelmaamme useamman tunnin ajan ja sitten vielä iltamyöhään kesti gaalan kenraaliharjoitus.

Turnfest -festivaali oli jälleen mukava matka yhdessä kivan, tutun porukan kanssa - saimme iloa, elämyksiä ja uusia kokemuksia. Tästä on hyvä suunnata katseet jo ensi kesän **Joensuun Gymnaestradaan** samoin kuin vuoden 2027 **Lissabonin World Gymnaestradaan**. Sulamispiste -ohjelmanhan me jo osaammekin!

Eeva Niskavaara

Valkeakosken Voimistelijoiden Uskollisuuden Kiltä

