



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



KILTATIEDOTE 2 / 2026

Ilmestyy 4. toukokuuta

**Seuraava Kiltatiedote ilmestyy 17. elokuuta
Aineisto perillä to 6. elokuuta mennessä - Kiitos**

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



Ei aivoja narikkaan

Aivoterveysten lisääminen

Viime vuoden Kiltapäivässä kuulumme mainion esitelmän aivoterveudesta. Aihetta kiiteltiin palautteissa ja niinpä päätimme jatkaa samaa teemaa tulevan syksyn Kiltapäivässä. Itsekin havahtuin aiheeseen tuolloin, ja yhtäkkiä huomasin, että sehän on lähes muotiasia monella taholla. Eipä suotta Tupu kehottanut meitä olemaan ikuisesti uteliaita unohtamatta unta, liikuntaa ja huumoria.

Nyt törmäsin eräässä aikakauslehdessä otsikkoon 'Ruoka suojaa muistia' alaotsikkonaan 'Näillä ravintoaineilla ehkäiset muistisairautta'. Löytyipä lehdestä myös helpot reseptit aivoja helliviin ruokiin. Varmasti näihinkin kannattaa kiinnittää huomiota, vaikei uskoisikaan ihan jokaista mainoslausesta.

Eikä tässä vielä kaikki. Toinen asiallinen lehti kehottaa 'Virkistä muistia jumpalla!' ja jatkaa: 'Kun liikkeisiin yhdistää tehtäviä, aivoihin syntyy uusia hermoyhteyksiä. Kokeile vaikkapa muodostaa vartalolla kirjaimia.' Loistoidea! Kokeilkaapa neljän ryhmässä seisten muodostaa sana TAXI. Viides katsoo vierestä, ymmärtääkö mitä siinä lukee.



Ikiliike-kyselyn tuloksia

Voimisteluliiton Ikiliike-hanke teki tutkimuksen, joka tuotti melko tutun tuloksen: voimisteluseurojen toiminnalla on merkittävä myönteinen vaikutus ikääntyvien hyvinvointiin, toimintakykyyn, mielialaan ja yhteisöllisyyteen. Voimisteluseuran kiltta varmasti vahvistaa tuota vaikutusta.

Ikiliike-hanke on tuottanut paljon hyviä materiaaleja seurojen ja kilttojen käyttöön. Ja kas, eikös sieltäkin löydy ohjevideot tuntiohjeineen aiheesta 'Aivojumppaa ja tasapainoa!' Tässä linkki Ikiliikkeen sivuille, mistä löytyy monta mukavaa asiaa:

<https://www.voimistelu.fi/harrastus/aikuisille-ikaantynville/ikiliike/>

Jumppatyöt- näyttely – matkavinkki Helsinkiin

Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus TAHTO Olympiastadionilla on avannut näyttelyn *JUMPPATYÖT – rakkauskirje joukkuevoimistelulle* jatkona teattereissa kiertäneelle esitykselle. Näyttely on avoinna syyskuun puoliväliin asti, joten sehän on mainio kesäretken kohde Helsingissä. Voimisteluliitto sekä Suomen Naisten Liikuntakasvatussäätiö ovat tukeneet näyttelyn toteuttamista. Suosittelemme!

Joensuu kutsuu

Tämän kesän avaa Gymnaestrada Joensuu 4.-7.6.2026. Varmasti huikeita hetkiä koettavana niin esiintyjille kuin katsojillekin. Kiltalaisten Kiltatreffeistä toisaalla lisää!

Aurinkoisia kesäpäiviä ihan jokaiselle!

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

KiltaTreffit Joensuun Gymnaestradassa la 6.6.2026 klo 13-15

Kiltalaisten "Kiltatreffit" järjestetään Joensuussa Ilosaarella vuonna 1954 rakennetussa **Karjalantalossa** (Siltakatu 1) Joensuun Popmuusikot ry:n omistamassa ravintola **Kerubin Kellarissa la 6.6.2026 klo 13–15**. Tilaan esteetön sisäänkäsy.

Ilosaari sijaitsee keskellä Joensuuta ja Pielisjokea. Matkaa kaupungintalolta on 400 m, torilta 550 m, **Mehtimäen liikuntapuistosta** 1,5 km ja rautatieasemalta 450 m. Mehtimäen reunoilta kulkevat myös Jojo-bussit. Ilosaarella on yleinen uimaranta, hiekkaranta, pukukopit ja esteetön laituri sekä maksullinen parkkipaikka.



Kiltalaisille on järjestetty 20 henkilön ryhmissä **opastetut kierrokset** juuri uudistetussa **museo Elielissä** Joensuun myöhäisjugendtilaisessa kaupungintalossa (Rantakatu 20) klo 12.00-12.45 (Salamointia kenttäohjelmaan osallistuvat etusijalla) ja klo 15.15-16. Museo Eliel tarjoaa elämyksiä ja oivalluksia Pohjois-Karjalan maakunnan historiasta ja nykypäivästä. **Ilmoittautumisen yhteydessä tulee ilmoittaa osallistuuko klo 12.00 vai klo 15.15 alkavalle** kierrokselle sekä maksaako sisäänkäsyn Museokortilla ovella vai ilmoittautumisen yhteydessä 5 € JoenVoLin tilille. Museolle toimitetaan nimilistat ilmoittautuneista. Näin nopeutamme sisäänkäsyn jonotusta.

Kiltatreffeillä Kerubin Kellarissa klo 13-15 meitä viihdyttävät **Regina Launivuo** bändeineen sekä kiltatyön asiantuntijaryhmän edustajat. Osallistumismaksun hintaan sisältyy myös lohikeitto (laktoositon), salaatteja, paikallista leipää ja levitettä sekä kahvi + leivonnainen. Omakustanteinen baari on avoinna tilaisuuden ajan.

**Ilmoittautuminen viimeistään
maanantaina 11.5.2026 klo 20 mennessä
muistiinmerkitsijä Riitta Kauhaselle sähköpostilla
kauhaskar@gmail.com puh. 050 – 307 1077**

- osallistumismaksu 40 € (Museokortilliset) tai 45 € (sisältää museon sisäänkäsyn 5€) JoenVoLi ry / Uskollisuuden Kilta **FI21 5770 0520 2092 03**

Muista ilmoittaa oma nimesi ja kiltasi nimi, museokierroksen lähtöaika ja sisäänkäsyn maksutapa sekä ruoka-aineallergiat!

Lämpimästi Tervetuloa Joensuuhun



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

*Gymnaestrada Joensuu - yleisöliput myynnissä nyt!
Tuhansia osallistujia liikuttava voimistelun ja liikkeen
supertapahtuma on ainutlaatuinen ja kokonaisvaltainen elämys
katsojille, kokeilijoille ja kannustajille.
Nähdään Joensuussa 4.-7.6.2026!*

Osta liput nyt:

<https://www.netticket.fi/gymnaestrada>





Kaikkien yhteinen Kiltapäivä Elinvoimaa ja vireyttä kiltatoimintaan la 17.10.2026 Turku



Paikka: Scandic Hamburger Börs – hotelli, Kauppiaskatu 6

**Aloitamme klo 11.30 -12.30 yhteisellä lounaalla
Päivä päättyy klo 16.30 kahvittelun merkeissä, tarjolla suolaista ja
makeaa kahvin kera, jonka jälkeen kotimatka alkaa**

**Kahvia, teetä, vettä ja kuivattuja hedelmiä saa päivän aikana
noudettua helposti**

**Ohjelma luonnollisesti tässä vaiheessa rakentumassa
Aivoterveystä halusitte viimeksi lisää, tulossa alustus
”Miten muistisairauksia voi ennalta ehkäistä”**

Elinvoimaiset Killat on meidän kaikkien tavoite !

Hinta edelleen sama 87€

1 hlö / kilta maksuton

Voimisteluliiton Kunniajäsen maksuton

Ilmoittautumislinkki: https://www.lyyti.in/Kiltapiv_Turussa_17102026_1909

Ilmoittautuminen päättyy 27.9.2026

Tapaamisiin syksyllä Turussa Lämpimästi Tervetuloa

PERUUTUSEHDOT Osallistuminen on mahdollista peruuttaa vähennettynä **15 euron toimistokuluilla** viimeistään **14 vuorokautta ennen tapahtuman alkua**, Tai ilmoittaa toisen henkilön tilalleen. Mikäli peruutus tehdään myöhemmin kuin 14 vrk ennen tapahtuman alkua, veloitetään koko osallistumismaksu. Maksu palautetaan sille, joka on maksun suorittanut. Sairastapauksissa poissaolosta tulee ilmoittaa ennen tapahtuman alkua. Sairastapauksissa osallistumismaksu voidaan palauttaa lääkärintodistusta vastaan vähennettynä -15€ toimistokuluilla. Ota tällöin yhteys tapahtuman yhteyshenkilöön ja lääkärin todistukset lähetetään suojatulla sähköpostilla, johon saat ohjeet koulutuksen yhteyshenkilöltä. Mikäli Voimisteluliitto joutuu perumaan tapahtuman esimerkiksi vähäisen osallistujamäärän tai kouluttajan sairastumisen vuoksi, palautetaan osallistujalle koko osallistumismaksu.





ETELÄ-SUOMEN ALUE

Etelä-Suomen kiltavastaava

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

Tervehdys Etelä-Suomen kiltaväki

Kevät tuli Etelä Suomen alueelle ajoissa. Seurat ovat järjestäneet hienoja kevätnäytöksiä, joissa kiltalaisetkin ovat esiintyneet. Jopa Joensuun Gymnastradaohjelmia on jo esitetty. Kenttäohjelmien yhteisharjoitukset Vantaalla Myyrmäessä 18.4. keräsivät tuhansia voimistelijoita ja satoja kiltalaisia viimeistelemään kuvioita. Ihania tapaamisia oli ympäri Suomen. Kuvassa Järvenpään, Tuusulan ja Keravan Voimistelijoista Vauhti Kiihtyy yhteisharjoituksista Saviolla



Hyvinkään Uskollisuuden kilta kutsui lähiseuroja upeaan 40v juhlaan syksyllä 2025. Tämä kuva löytyi heidän killan sivuilta. Harmi kun kuva on rakeinen sitä ei saanut paranneltua.



Kesäkaudellekin on luvassa vielä paljon kiltalaisten tapaamisia ja treenejä. Laittakaa minulle tai kiltanne sivuille kuvia, joita saa julkaista kiltatiedotteessa jatkossa.

Tavataan Joensuussa!
Sari Laakso



LÄNSI-SUOMEN ALUE

Länsi-Suomen kiltavastaava

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

Terveiset Someron Sykkeen Kiltatreffeiltä



Erittäin onnistunut ja lämmin henkinen päivä.

Hyvä fiilis syntyi runsaasta osallistujajoukosta, hyvin suunnitellusta, monipuolisesta ja kiinnostavasta ohjelmasta.

Kiltatreffeistä vastasivat loistavassa yhteistyössä Someron Sykkeen kiltalaiset ja pääseuran johtokunta, joka oli kokonaisuudessaan paikalla. Kaikesta näkyi, että molemmat osapuolet arvostavat toinen toisiaan, mutta myös osallistujat saivat kokea heidän vieraanvaraisuutensa ja huomioimisensa, mikä ei jättänyt ketään kylmäksi.

Pääseuran ja killan välinen yhteistyö mm. erilaiset yhteiset projektit olivat loistavia esimerkkejä, mitä kaikkea hyvää saadaan aikaiseksi kun arvostus tekijöiden kesken tuodaan arjen toimintaan. Yhdessä suunnitellaan ja toteutetaan ja saadaan myös nauttia yhteisistä tuloksista. Yhteistyössä sen salaisuus ja tulee todennetuksi, että yhdessä olemme enemmän. Someron Syke on tekijöidensä näköinen laadukas, esimerkillinen ja innostunut harrasteseura.

Upeasta päivästä kiittäen, Eija Ojala Voimisteluliiton kiltavastaava



Seuran johtokunta toivottamassa meidät tervetulleiksi ja haitaristit soittivat upean musiikkikattauksen välillä pistivät jalallakin koreasti soittonsa lomassa. Kuvia lisää: www.someronsyke.fi/kiltatoiminta

Hei Länsi-Suomen killat!

Kevättä ilmassa ja rinnassa ja monilla meistä katseet jo kesään ja Joensuuhun!

Lauantaina 18.4. Vantaalla Myyrmäen hallissa pidettiin kaikkien kenttäohjelmien valtakunnallinen harjoitus. Kylläpä oli ilo olla mukana! **Iso kiitos järjestäjille**; kaikki sujui moitteettomasti ja hyvässä järjestyksessä, vaikka meitä voimistelijoita liikkui hallissa ja ympäristössä tuhansittain! Kisakuume vain vahvistui, H-hetki on jo lähellä! Nähdään pian!



Tervetuloa Euraan su 3.5. klo 14.00

ILOISESTI KOHTI KESÄÄ –tapahtumaan, jonka kilta järjestää!

Luvassa Yhteiskoulun auditoriossa klo 14.00 muotinäytös ja musiikkia, arvontaa ja iloista mieltä.

Lippuja liikkeistä, kiltalaisilta ja **ovelta** (15€).

Kun säilytät lipun, saat muotinäytöksessä mukana olleista liikkeistä

Artemiia, Ihanuuteni, Alusvaatteet ihollasi

yhden tuotteen kustakin - 20% alennuksella 9.5. mennessä.

Tervetuloa viihtymään Euraan!

Kesäjummat pian alkavat, liikettä polviin ja niveliin, nautitaan auringosta, kukista ja perhosista, tuoksuista ja väreistä!

Kevätterveisin Päivi

Hyvinvointipäivä 19.8.2026

Tervetuloa Turkuun, Energymiin,



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

Ilmoittaudu maksamalla 45€ (tunnit + lounas)

Turun Naisvoimistelijat ry tilille

FI41 4309 1820 0030 26 viimeistään 31.7.2026

Merkitse viestikohtaan nimesi ja kilta, jos olet kiltalainen



Alustava ohjelma keskiviikkona 19.8.

klo 10.30-11.15 Senioribaletti, Marko Carlsson

klo 11.30-12.15 Leiditanssi, Marko

klo 12.15-13.15 Lounas

klo 13.15-14.00 Senioritanssia, Arjariitta Vuorinen

klo 14.15-15.00 Asahi, Leppoisaa liikettä keholle ja mielelle, Ritva Selkälä

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



POHJANMAAN ALUE

Pohjanmaan Kiltavastaava

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

Pohjanmaan alueen kiltalaisten kuntopäivä Härmässä

Jo lähes perinteeksi muodostunutta keväistä kuntopäivää vietettiin Härmän Kylpylässä 23.4. Mukana oli osallistujia kolmen seuran killoista: Vaasan Vasamattarista, Alajärveltä ja Ylivieskasta yhteensä 22.

Erilaisilla ohjatuilla tunneilla elvytettiin verenkiertoa tuolijumpassa, venyteltiin, rentouduttiin, tehtiin liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita ym. Maittavan lounaan jälkeen oli luento ja aiheena siinäkin 65+ -vuotiaiden tasapaino.

Yhdessäolo samanhenkisten kanssa virkistää aina!

Kiltalaisia kuntopäivässä Vaasasta, Alajärveltä ja Ylivieskasta, päivän ohjaaja myös kuvassa.

Tuolijumpaa Kultaisen nuoruuden tahdissa.



Huomisen Tasapaino on tärkeää

Voimisteluliitto ja Luustoliitto tarjosivat otsikon mukaisen etäluennon viime vuoden huhtikuussa. Luennon piti **Eerika Tiirikainen Luustoliitosta**. Voimisteluliitosta järjestäjänä oli **Anu Louhivuori**.

Ylivieskan killassa esitimme tämän luennon tämän vuoden tammikuussa jäsenille.

Teimme siinä harjoitteitakin - ei kovin hyvin tuloksin, ja sihteerimme **Tuija Haikola** ehdotti tasapainoharjoitteiden jakamista kiltalaisten whatsapp-ryhmässä viikoittain. Johtokuntamme jäsen Arja Seppälä otti kopin ja on joka viikon maanantaina lähettänyt whatsapp-ryhmässämme uudet tasapainoharjoitukset alkavalle viikolle. Tätä jatkuu jumbppakauden loppuun asti.

Tuija Haikola on seuramme Ylivieskan Voimistelu ja Liikunan monenkertainen gymppi jaon myös Gymnaestrada Joensuu 2026 - tapahtumassakin. Arja Seppälä on Vauhti kiihtyy - ohjelman ohjaaja-harjoittajamme.

Tässä erään viikon tasapainoharjoitus: yhdellä jalalla seisominen.

Nosta toinen jalka ilmaan, pidä asento 10-20 sekuntia ja vaihda jalkaa. Tee vaikka hampaita pestessä tai kahvia keittäessä. Yritä pidentää seisomisaikaa vähitellen 30 sekuntiin. Minuutti yhdessä jalalla seisten on jo saavutus! Ota tuki lähelle ja kokeile sulkea silmät, ensin molemmilla jalalla seisten ja sitten yhden jalan varassa. Hampaita pestessä harjoitteen kesto on helppo seurata sähköhammasharjoilla, joissa on aikaseuranta.

Aamulla seisot harjauksen ajan toisella jalalla ja illalla toisella jalalla esim. minuutin. Rentouta lopuksi jalkoja marssimalla paikallaan polvia nostellen ja pienillä potkuilla eteenpäin.

Kesää kohti tasapainoillen Asta

Vaasan Naisvoimistelijoiden Uskollisuuden Kilta 65 vuotta

VNV:n Uskollisuuden kilta perustettiin 11.4.1961 järjestyksessä kilta on No 19. Kiltatoiminta on alusta alkaen ollut säännöllistä ilman katkoja. 20 viimeistä vuotta olemme kokoontuneet samoissa tiloissa kerran kuukaudessa. Kokouksissa suunnitellaan killan toimintaa, luetaan tiedotteita, vaihdetaan kuulumisia. Retkiä tehdään luontoon ja erilaisiin kulttuuritapahtumiin. Käydään palvelutaloissa tervehtimässä entisiä kiltalaisia. Kevätkausi useasti päätetään yhteisellä lounaalla ja syyskausi päättyy joulujuhlaan.

Viimeiset 25 vuotta on VNV:n Uskollisuuden kilttaa johtanut kilttaäiti Raili Björklund.

Hänellä on riittänyt intoa ja innostusta kiltatoiminnalle neljännesvuosisadan verran.

Yhdessä muisteltiin Railin pitkää kautta kilttaäitinä. Raili muutti nuorena Turusta Vaasaan, jossa perusti perheen. Turussa asuessaan hän oli jo voimistellut Turun Naisvoimistelijoissa, joten oli luonnollista liittyä Vaasan Naisvoimistelijoihin ja myöhemmin liittyä mukaan kiltatoimintaan.

Raili muisteli, miten killan toiminta oli vireää hänen aloittaessa kilttaäitinä. Paljon oltiin menossa ja osallistuttiin erilaisiin juttuihin mukaan, jäseniä oli yli 30, voi niitä aikoja!

Raili oli aktiivinen ja osallistuva kilttaäiti, hän oli mukana kun lähdettiin Suurkisoihin, Kuntoviikoille, Kiltapäiville, Piirin kuntopäiville, joulujuhliin jne. Hollannissakin hän kävi osallistumalla Gymnaestradaan. Raili on omalla esimerkillään innostanut muitakin

kiltalaisia moneen mukaa, tästä kiitämmekin pitkäaikaista kilttaäitiämme lämpimästi.



Täytettyään kunnioitettavat 92 vuotta Raili Björklund ilmoitti meille, että nyt olisi aika valita seuraava Kilttaäiti hänen tilalleen. Tuota päätöstä täytyi meidän kunnioittaa, tottakai. Kysyttiin, ryhtyisikö hän meidän Kiltamuoriksi, siihen hän suostui, joten Raili jatkaa Kiltamuorina. Kilttaäidiksi valittiin sihteeri Onerva Vainionpää, rahastonhoitajana jatkaa Tuula Laurila ja tiedottajana Tuula Heinonen. 65 vuotispäivää vietämme juhlalounaan merkeissä.

Terveisemme kaikille kiltalaisille ja Hyvää kesää.

Mustiinmerkitsijänä Onerva Vainionpää



Ruusut Vaasan NV:n Uskollisuuden killalle ja uskomattoman upealle Railille, terveisin kiltatyöryhmä



POHJOIS-SUOMEN ALUE

Pohjois-Suomen Kiltavastaava

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

Pohjois-Suomen Kiltatreffit 26.5.2026 klo 11.00 Kuusamo

Tervetuloa virkistävään päivään hyvässä seurassa ja mukavien asioiden parissa.

Ohjelma:

klo 11.00 Kuusamo-opiston (Kitkantie 35) teatterisaliin, jossa aloitamme yhteisellä tuokiolla vaihtaen kuulumisia.

- Ruokailu opiston ruokasalissa

Siirrymme matkailu – ja kulttuurikeskus Karhuntassuun Torengintaival 2, (lähellä Prismaa ja Citymarketia).

Tutustumme oppaanjohdolla Karhuntassun näyttelyihin mm. **Hannu Hautalan** luontokuvakeskuksesta on Hannu Hautalan luontokuvia 1990-luvulta.

<https://www.karhuntassu.fi/hannu-hautala-luontokuvakeskus/>

- Karhuntassussa juomme lähtökahvit.

Päivän hinta on 40–50 €/ henkilö, riippuen osallistujamäärästä. Hintaan sisältyy tilavuokra, ruokailu, opastus ja pääsylippu Karhuntassuun sekä kahvit.

- Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset killoittain 10.5.2026 mennessä Raija Väreelle raijava61@gmail.com puh: 040 7390413

Oulu 2026 Euroopan kulttuuri pääkaupunki



Oulu lähikuntineen on tänä vuonna toinen Euroopan kulttuuripääkaupungeista, joita Euroopassa on aina kaksi kerrallaan. Toinen kulttuuripääkaupunki **Trencin Slovakiassa**. Oulu26 – hankkeen teemana on ”**Kulttuuri-ilmastonmuutos**”, mikä korostaa pohjoista kulttuuria ja luovuutta. Runsaan tapahtumatarjonnan joukosta **Oulun Voimisteluseuran kiltalaiset** ovat osallistuneet yhdessä jo kahteen kulttuuripääkaupunkivuoden tapahtumaan.

Perinteikäs ja kaunis Oulun kaupungin talo (rakennettu 1886) avasi helmikuussa ovensa kaupunkilaisille. Vastikään täysin peruskorjatussa rakennuksessa järjestettiin helmikuussa opastettuja esittelykierroksia. Saimme kuulla kaupungintalon monivaiheisesta historiasta ja tutustuimme lukuisiin taideteoksiin sekä kaupungin hallinnon tiloihin, muun muassa valtuustosaliiin. Erityistä ihastusta aiheutti kaupungintalon upea juhlasali kattomaalauksineen ja kullattuine koristeineen.

Huhtikuussa tutustuimme **Oulun taidemuseossa saamelaisen taiteen ja käsityön, Eanangiella – Maan kieli suurnäyttelyyn**.

Vieraaksemme saimme mukaan **Oulun Voimistelijoiden kiltalaisia**. Elävästi opastettu kierros avasi saamelaiskulttuurin laajan kirjon taidehistoriallisista teoksista nykyaikaiseen ja rikkaaseen käsityökulttuuriin. Näyttelyn jälkeen istahdimme ”pureskelemaan” hienoa näyttelykokemusta kahvikupposen äärelle.

Raija Saloranta, Oulun Voimisteluseuran kilta



Oulu2026
Euroopan kulttuuri-
pääkaupunki



SAVO-KARJALAN ALUE

Savo-Karjalan kiltavastaava

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

TIEDOKSI kaikille:

Savo-Karjalan alue järjestää uudelleen Liikuntatapahtuman **Savonlinnan Tanhuvaarassa 22.01.2027- 24.01.2027**.

Liikunta menu tarkentuu seuraavassa tiedotteessa. Se ilmestyy elokuussa 2026. Alustavana tietona ohjelmasta on tulossa tanssillista voimistelua ja suosittu AquaDance tulee olemaan perjantai-iltana.

Tervetuloa kaikki joukolla mukaan!

Terveisin Sirpa

Kesää kohden ja vuoden parhaimpia liikunta festareita.

Aikainen kevät on mahdollistanut tänä vuonna liikkumisen ulkona, nauttien lämpimästä säästä pyöräillen, kävellen ja retkeillen. Sää on suorastaan hellinyt meitä.

Kevätkausi on aloitettu tutuilla jutuilla eri killoissa Savo-Karjalassa.

Gymnaestrada Joensuun kenttäohjelmien harjoittelut ovat käynnistyneet killoissa pitkin talvea ja kevättä. **Kiitos Raijalle ja Päiville**, että tekivät kiltalaisille oman kenttäohjelman.



18.4. 2026 olivat yhteisharjoitukset Myyrmäen liikuntakeskuksessa, Vantaalla. Seniorit/kiltalaiset osallistuivat omaan "Vauhti Kiihtyy" kenttäohjelman harjoitteluun. Ohjelman kokonaisuus on monipuolinen; cha cha cha osuus aloittaa ohjelman sen jälkeen jatkuu Valsseilla ensin hidas ja sitten nopeampi. Matin ja Tepon musiikilla loppua kohden "Vauhti kiihtyi". **Harjoitukseen osallistui Savo-Karjalan alueelta: Nurmeksesta, Joensuusta, Kuopiosta ja Mikkelistä voimistelijoita.** Osa kiltalaisista harjoitteli " Sulamispisteen" kenttäohjelmassa.

Joensuussa on paljon katsottavaa ja koettavaa sekä kiltalaisille omaa ohjelmaa, esim. **Joensuun Voimistelun ja Liikunnan kiltalaisten järjestämät Kiltatreffit** mikäli ohjelmiin osallistuminen jää tällä kertaa väliin.

Liikkuvien terveisin Sirpa

Runo liikkumisesta:

**Hymy huulilla
liikkeet tuulilla.
Voimaa ja notkeutta
täydellistä onnistumista!
Kesä koittaa, talven voittoa!
Nautitaan kesästä!
Muistetaan liikkuu
tahoillamme!**

Terveisin Pieksämäen kiltasiskot





SYDÄN-SUOMEN ALUE

Sydän-Suomen kiltavastaava

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

Aikuisen naisen Jumppapäivä Varalassa 21.3.2026



Osallistuin Varalassa Aikuisen naisen jumppapäivään 21.3., ja päivä oli aivan mahtava. Aamu alkoi perinteisellä naisvoimistelulla, jonka jälkeen vuorossa oli Kuntomix-teemainen tunti ”Hiki pintaan täytyy saada”. Jumppa oli todellakin nimensä veroinen.

Päivän aikana nautimme maittavan lounaan ravintola Säteessä, minkä jälkeen keskityimme kehonhooltoon. Päivän päätteeksi liikuumme vielä Laviksen tahdissa ennen iltapäiväkahveja.

Paikalla oli reilut 40 reipasta naisliikkujaa, ja päivä tarjosi mukavaa yhdessäoloa sekä liikunnan iloa. Varala oli upea paikka luonnon keskellä tämän tapahtuman järjestämiseen.

Ihanan päivän järjestivät **Tampereen ja Kangasalan Naisvoimistelijat** – lämmin kiitos heille! Osallistun ehdottomasti uudelleen, sillä päivä oli niin onnistunut ja mukava.

Tuija Mäkinen, Hämeen Naisvoimistelijat

