

Tuuli tuivertaa ja pakkaneen paukkuu, mutta liikkussa lämpenee!

Vuosi lähenee loppuaan ja näin ollen kausikin on päättymäisillään. Vantaan voimisteluseuran syyskausi päättyy 15.12.2010 Kevätkausi alkaa 7.1.2011. Kevätkaudelle kannattaa ilmoittautua ajoissa. Ilmoittautuminen alkaa nykyisille jäsenille jo maanantaina 13.12.2010 ja uusille jäsenille keskiviikkona 15.12.2010. Lämpimästi tervetuloa liikkumaan laadukkaasti ja hyvällä mielellä!

Joulunäytökset

Vantaan voimisteluseuran joulunäytökset ovat tänä vuonna Kilterin koulun auditoriossa. Joulunäytökset pidetään torstaina 9.11 klo 17.30 ja lauantaina 11.12 klo 13.00 Pääsylippuja voi ostaa ovelta noin kolme tuntia ennen näytöstä. Lippujen hinnat ovat 6 euroa aikuisilta ja 3 euroa alle 12 – vuotiailta lapsilta. Tervetuloa katsomaan upeita esityksiä!

Winter Games 12.12.2010

Kansainväliset kisatunnelmat tuulevat Lumo monitoimikeskuksessa, kun Vantaan Voimisteluseura järjestää jo viidennen kerran kansainvälisen Winter Games -kilpailun sunnuntaina 12.12.2010! Kilpailusarjat ovat 10–12-vuotiaat, 12–14-vuotiaat, 14–16-vuotiaat ja yli 16-vuotiaat. Kilpailuareenalla nähdään 23 joukkuetta Venäjältä, Saksasta ja Suomesta. Lippujen ennakkomyynti alkaa 7.12.



PRIIMA

Tiesitkö, että Vantaan Voimisteluseuran aikuisten harrasteliikunta on PRIIMAA? Vantaan voimisteluseuralle myönnettiin vuonna 2009 Priima-aikuisliikunnan laatusertifikaatti. Mikä tämä PRIIMA sitten on ja mitä se käytännössä tarkoittaa?

PRIIMA – aikuisliikunnan laatuseurat ovat Suomen Voimisteluliitto Svolin jäsenseuroja, jotka panostavat aikuisten terveys- ja kuntoliikunnan laadukkaaseen tarjontaan. Ne ovat sitoutuneita pitkäjänteiseen, jatkuvaan toiminnan kehittämiseen ja kuuluvat Suomen suurimpaan terveysliikuntaketjuun - Svoliin. Priima-seuroja on tällä hetkellä jo 50 ympäri maata.

PRIIMA-sertifikaatti uudistetaan kolmen vuoden välein. Jotta seuramme saisi tämän laatusinetin, pitää aikuisliikunnan kehittämistyötä tehdä seurassamme jatkuvasti. Vantaan voimisteluseuralle uudelleensertifiointi tehdään keväällä 2012.

Priima-aikuisliikunnan laatuseura täyttää seuraavat kriteerit:

- *Seuralla on säännöllistä aikuisten kunto- ja terveysliikuntatoimintaa. Tarjonta on monipuolista ja luotettavaa. Jumppatunneista on hyvät tuntikuvaukset, jotka auttavat liikkujaa löytämään itselleen sopivat tunnit.*
- *Seura tarjoaa aikuisliikkujiille mahdollisuuden osallistua myös tapahtumatoimintaan, kuten näytöksiin tai jumppatapahtumiin.*
- *Seuran ohjaajilla on aikuisten harrasteliikunnan ohjaamiseen koulutus. He ovat käyneet joko Svolin aikuisten ohjaajakoulutuksen 1-tason tai heillä on muu ryhmäliikunnan ohjauksen koulutus täydennettynä voimistelun lajiosaamisella.*
- *Seura järjestää liikuntaa turvallisessa toimintaympäristössä ja ohjaajilla on perusensiapuvalmiudet.*
- *PRIIMA – aikuisliikunnan laatuseura on sitoutunut jatkuvaan toiminnan kehittämiseen, ja se kerää säännöllisesti asiakaspalautetta sekä arvioi toimintaansa.*

Seuramme aikuisjäsenet saavat siis liikkua ja voimistella laadukkaassa seurassa! PRIIMA-laatuarviointi on seurallemme hyvä työkalu toimintamme kehittämiseen. Laatuarvioinnin kriteerit auttavat seuraa suuntaamaan aikuisliikuntatoimintaansa tuloksekkaalla tavalla, ja näin seura etenee kohti valitsemiaan tavoitteita. Mutta kehittämistyötä ei tehdä yksin, siihen tarvitsemme kaikkia seuramme aikuisliikkuja. Anna rohkeasti palautetta ja heitä ideoita. Yhdessä olemme enemmän! Priima-terveisiä lähettää VVS:n ohjaaja, Suomen voimisteluliiton PRIIMA-työryhmän jäsen ja PRIIMA-laatukummi Heidi Kaartinen.



Tapahtumakalenteri

9.12 Vantaan voimisteluseuran joulunäytös klo 17.30 ja klo 19.30

11.12 Vantaan voimisteluseuran joulunäytös klo 13.00, klo 15.00 ja klo 17.00

12.12 Winter Games 2010

13.12 Ilmoittautuminen kevään tunneille alkaa

15.12 Syyskausi päättyy

7.1 Kevätkausi alkaa

Jouluinen herkku

Joulu on rentoutumisen ja rauhoittumisen, mutta myös herkuttelun aikaa. Ota makoisan jouluherkun resepti talteen! Tarvitset 2-3 päärynää, 1 ruokalusikallisen sitruunamehua, 2 ruokalusikallista ruskeaa sokeria ja 1 teelusikallisen kanelia.

Valmistus: Lämmitä uuni 200 asteeseen. Kuori päärynät ja leikkaa ne 1 cm paksuisiksi siivuiksi. Kostuta päärynäsiivut sitruunamehussa isossa kulhossa. Lisää sokeri. Laita päärynäsiivut uunivuokaan ja anna paahtua uunissa noin 20 minuuttia, kunnes päärynät ovat kullanuskeita. Anna jäähtyä hetki ja tarjoile päärynät pehmeän vaniljajäätelön kanssa.

Oikein rauhallista ja lämmintä joulun odotusta toivottaa

Vantaan Voimisteluseuran johtokunta ja toimiston väki

