



# Helsingin Jyry

Jäsenkirje 2/2016

24. lokakuuta 2016

## Hyvät Helsingin Jyryn jäsenet:

Tämä on vuoden 2016 toinen jäsenkirje. Se sisältää kokouskutsun 9.11.2016 pidettävään seuran syyskokoukseen. Lisäksi kirjeessä on kutsu joulujuhlaan ja jaostojen kuulumisia. (Lisää tietoja jaostojen toiminnasta saa jaostojen kotisivuilta, joihin pääsee kätevästi osoitteesta [www.helsinginjyry.fi](http://www.helsinginjyry.fi).)

## Kokouskutsu Helsingin Jyry ry:n syyskokoukseen 9.11.2016

Helsingin Jyry ry:n syyskokous pidetään keskiviikkona 9.11.2016 klo 17.30. Kokouspaikka on Työväenliikkeen kirjaston kokoustila, Sörnäisten rantatie 25 A 1. (Tarvittaessa voi soittaa puhelinnumeroon 050-3550537.) Kokouksessa käsitellään sääntöjen 6 §:ssä määrätyt syyskokousasiat.

*Helsingin Jyryn johtokunta*

\*

Syyskokouksessa käsitellään sääntöjen mukaisesti vuoden 2017 toimintasuunnitelma ja talousarvio. Seuralle valitaan johtokunnan puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri ja taloudenhoitaja sekä muut johtokunnan jäsenet vuodeksi 2017. Lisäksi valitaan seuralle toiminnantarkastajat vuodeksi 2017.

Kokouksessa käsitellään myös muut kokouksen käsiteltäväksi annetut esitykset ja esille tulleet asiat. Esitysten antamisesta seuran yleiskokouksille sanotaan säännöissä näin: "Vuosi- tai syyskokouksen käsiteltäväksi tarkoitettu esitys on jätettävä kirjallisena johtokunnalle viimeistään seitsemän (7) päivää ennen kokousta. Jos esitys koskee asiaa, josta lain mukaan on mainittava kokouskutsussa, esitys on jätettävä johtokunnalle niin hyvissä ajoin, että johtokunta ehtii sisällyttää asian kokouskutsuun. Vuosi- tai syyskokoukselle tehdyistä esityksistä on seuran johtokunnan annettava kirjallinen lausunto."

Säännöt ovat kokonaisuudessaan luettavissa osoitteessa

<http://www.helsinginjyry.fi/johtokunta/helsingin-jyry-ry-n-saannot/>



## Jyryn joulujuhla 12.12.2016 klo 18 Kinaporissa

Jyryn perinteinen **joulujuhla** pidetään maanantaina 12.12. klo 18 Kinaporissa (osoite: Kinaporinkatu 7-9, 00500 Helsinki). Joulujuhlassa pääset aloittamaan joulunvieton muiden jyryläisten kanssa. Tarjolla on hienoa liikuntahenkistä ohjelmaa, arpajaiset, muistamisia, tarjoilua ja tietenkin joulupukki.



## Koripalloilijat harjoittelevat Kisahallissa

Jyry XL jatkaa perinteiseen tapaan koristreenejään Kisahallissa lauantaisin. Kentälle on saatu mukaan 10-15 pelaajaa, eli kaksi joukkuetta on saatu mukaan, parhaimmillaan kolmenkin joukkueen cuppi.



*Jyry XL Töölön Kisahallissa. Kuvat: Kaisu Vesikansa.*

## Melontakausi loppusuoralla

Päättävä kausi tulee olemaan vilkkaukseltaan edellisten vuosien tasoa. Uusia jäseniä olemme taas saaneet seuraamme yli 30. Tämä onkin toiminnallamme tärkeää, koska poisjääntejäkin aina on. Vaikka ilmat ovat viilenneet, innokkaimmat jäsenemme melovat avovedessä niin pitkään kuin sellaista lähitienoilta löytyy. Laiturit nostamme perinteisesti ylös mahdollisimman myöhään syksyllä.

Melonnin harjoittelua voi kuitenkin jatkaa Pirkkolan uimahallissa. Olemme saaneet varattua kuusi lauantaivuorota 26.11-25.2 välisellä ajalla. Uimahallissa harjoitellaan tasapainoilua, pelastautumista ja muita melojille jopa elintärkeitä taitoja. Hallivuorolle mahtuu kerrallaan 10-20 melojaa. Uimahalliharjoittelu on ilmainen jaoston jäsenille.

Melojat käyvät myös Jyryn kuntopiirissä, siellähän on mahdollisuus kuntoilun lisäksi tutustua seuran muiden jaostojen ihmisiin. Muilta osin melojien talviharjoittelu ja liikunnan harjoittaminen on aika lailla omatoimista. Hiihto on suosittu laji jos vain lunta tulee.



## Naisosaston kuulumisia

### Lumilyhtyarvoilla pääset tukemaan lasten jumppatoimintaa

Tue seurasi jumppareiden toimintaa ostamalla Lumilyhty-arpa naisosastolta! Naisosasto myy jälleen suosittuja Lumilyhty-arpoja 6 euron hintaan. Ostamalla arvan tuet seurasi lasten jumppatoimintaa. Arpa toimii mukavasti joulukalenterina tai on oiva lahja pikkujoulujuhliin. Arpoja saa naisosaston jäseniltä!



Viuhku

### 9-10-vuotiaiden joukkuevoimisteluryhmä Viuhku etsii uusia jäseniä

Helsingin Jyryn joukkuevoimistelujoukkue Viuhku etsii riveihinsä muutamaa 06-07-syntynyttä voimistelijaa. Joukkueessa treenaa nyt kahdeksan innokasta ja taitavaa tyttöä, joista suurin osa on aloittanut lajin parissa syksyllä 2013.

Treenejä on syksystä lähtien kolmesti viikossa Vallilassa. Kesällä harjoituksia on Kisahallilla. Kaudella 2015-16 Viuhku esiintyi Voimistelun Asemilla sekä Jyryn näytöksissä. Myös ensimmäinen kilpailu koettiin Turussa TUL:n mestaruuskilpailuissa.

Toivomus on, että Viuhkun jäsenillä on liikunnallista taustaa voimistelun, baletin, tanssin, sirkuksen tai taitoluistelun parista. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Viuhkun valmentajaan Maria Lehtivuoreen [maria.lehtivuori@gmail.com](mailto:maria.lehtivuori@gmail.com) ja sopia koeharjoituksista.

## **Naisosaston innostavia ryhmiä liikkuville aikuisille**

Voit ilmoittautua myös naisosaston järjestämälle Asahi-kurssille, Ikiike 55+ -ryhmään tai muihin monipuolista liikuntaa tarjoaviin ryhmiin. Lisää tietoa aikuisten harrastetunneista on naisosaston sivuilla. Katso tiedot täältä: <http://hejyvoimistelu.sporttisaitti.com/harrastetunnit/aikuiset/>



## **Suunnista Rasti-Jyryn tapahtumiin**

### **Iltasuunnistuksia keskiviikkoisin ja torstaisin**

Uudenmaan sprintticup torstai-iltaisain ja Helsingin Night Challenge yösprintit keskiviikkoisin ovat mukavia harjoituksia taajama-ympäristöissä. Molemmat alkavat klo 18. Rasti-Jyryn sivujen kautta löydät molempien tapahtumien ohjelmat.

Lamppusuunnistus nuorille ja aikuisille Paloheinän majalta maanantaina 14.11. klo 18 ja tonttusuunnistus lapsille ja aikuisille tontuille Linnanmäen lähellä Alppipuistossa itsenäisyyspäivänä 6.12. klo 10

Akilles-Jyry-Sisu cupin osakilpailu jotoksena 12.11. Leppävaaran urheilupuistosta klo 11 alkaen. Matkat ovat 6-14 km.

Talven sunnuntaiset korttelirastit alkavat 4.12. , joihin kaikilla jyryläisillä on vapaa pääsy. Helsingin, Espoon ja Vantaan alueilla pyöriville rasteille voi lähteä klo 10–11.30. Matkat ovat 3, 6, 9 ja 12 km ja radat helppoja, joten ne sopivat hyvin juoksijoiden talviharjoitteluun. Kauden kalenteri löytyy parin viikon kuluttua Rasti-Jyryn sivuilta. Rastit jatkuvat maaliskuun loppuun.

## Aleksis Kiven koulun jumppa on alkanut

Jyryläisten melojien, suunnistajien ja yleisurheilijoiden yhteinen kuntojumppa on alkanut Aleksis Kiven koululla tiistaisin klo 17–18.30. Jumpat jatkuvat huhtikuun loppuun. Kanervan Unton vetämään jumppaan kuuluvat alkuverryttelyt, varsinainen kuntopiiri ja loppuvenyttelyt. Jumppa sopii kaiken tasoisille, kaikenikäisille ja molemmille sukupuolille, koska jokainen voi tehdä liikkeen oman kykynsä ja taitonsa mukaan.



## Yleisurheilun kuulumisia

Jyryn yleisurheilijat ovat kevään, kesän ja alkusyksyn aikana kilpailleet ja harjoitelleet ahkerasti ja olleet muuten mukana useissa eri liikuntatapahtumissa esimerkiksi järjestyksenvalvojina. Juoksuklubi ja maratonkoulu käynnistyivät syyskuussa uusilla ryhmillä. Kesän ja syksyn aikana Helsingin Jyry on järjestänyt useita juoksukouluja harjoitusta aloitteleville juoksijoille. Joka maanantai klo 18 jokaviikkoiset maanantain yhteisharjoitukset siirtyivät Liikuntamyyllyyn talvikauden ajaksi, mutta jyryläisten harjoittelu ei koskaan lopu, vaan se jatkuu yhtä reippaana läpi vuoden.

## Urheilusuorituksia

Rion olympialaisissa elokuussa huippujuoksijamme Anne-Mari Hyryläinen juoksi maratonin hienosti aikaan 2.39,02 ja oli sijalla 51. Miesmaratoonareistamme Matti Teittinen on oli Helsinki City Marathonilla miesten kilpailun neljäs ja paras suomalainen. Matin aika oli 2:36:54. Lisäksi Jyryn M50-sarjan ykkösjoukkue (Jukka Hedemäki, Juhani Meskanen, Juha Kanninen, Jari Kinnunen) voitti kultaa ja kakkosjoukkue (Mika Wallenius, Veikko Nurmi, Kari Hyvärinen, Juha Seppänen) tuli neljänneksi 4 x 1500 metrin kisassa kesäkuussa Kankaanpäässä. Jo viesteissä säväyttänyt Jari Kinnunen saavutti heinäkuussa Aikuiskurheiluliiton SM-kisoissa Iisalmissa hopeaa M50-sarjan 1500-metrin kovatasoisessa kilpailussa ajalla 4.41,55.

## Juniorien harjoitukset Liikuntamylyssä

Helsingin Jyryn yleisurheilijoiden junioreiden harjoitukset jatkuvat Liikuntamylyssä talvikaudella Heikki Kempvaisen valmennuksessa. Lisää vetäjiä tarvitaan juniorien ohjaukseen. Yleisurheilujuniorien toiminnasta joko lapsen tai nuoren ohjaamisesta kiinnostuneet, ottakaa yhteys Heikki Kempvaisen ([juniorjuoksukoulu@hotmail.com](mailto:juniorjuoksukoulu@hotmail.com)).

## Helsinki Spring Marathon -tapahtuma 2017



HSM 2016. Kuva: Markku Alén.

*Helsinki Spring Marathon (HSM)* järjestetään sunnuntaina 23.4.2017. Tapahtuma on yksi Suomen suurimmista kuntojuoksutapahtumista. HSM-tapahtumassa voi juosta 10 kilometrin, puolimaratonin tai koko maratonin kilpailun nopealla ja virallisesti mitatulla reitillä. Ennen kaikkea tarvitsemme toimitsijoita tapahtumaan. Jos haluat tulla järjestämään iloista juoksutapahtumaa, ilmoittaudu mukaan toimitsijaksi. Yleisurheilujaoston yhteystiedot ovat sivun lopussa. HSM-tapahtuman nettisivut ovat <http://www.helsinkispringmarathon.net/>.

## Helsingin Jyryn yleisurheilijoiden yhteystiedot

Sähköposti [helsinginjyry@hotmail.com](mailto:helsinginjyry@hotmail.com),  
puhelin: 044 564 8713,  
kotisivu: [www.helsinginjyry.com](http://www.helsinginjyry.com)





**Hyvää ja liikunnallista syksyä kaikille!**