



Helsingin Jyry

Jäsenkirje 2/2015

20. lokakuuta 2015

Hyvät Helsingin Jyryn jäsenet:

Tämä on vuoden 2015 toinen jäsenkirje. Se sisältää kokouskutsun 4.11. pidettävään seuran syyskokoukseen. Lisäksi kirjeessä on tietoa jaostojen järjestämästä toiminnasta, joka kiinnostaa kaikkia jyryläisiä.

Kokouskutsu Helsingin Jyry ry:n syyskokoukseen 4.11.2015 klo 18.00

Helsingin Jyry ry:n syyskokous pidetään keskiviikkona 4.11.2015 klo 18.00.

Kokouspaikka Metallityöväenliiton kokoustila, Hakaniemenranta 1, Metallitalon sisäpiha. Sisäänkäynti Siltasaarenkadulta (raput alas) tai Johan Stenbergin rannan puolelta. (Tarvittaessa voi soittaa puhelinnumeroon 050-3550537.)

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 6 §:ssä määrätyt syyskokousasiat.

Helsingin Jyryn johtokunta

Syyskokouksessa käsiteltävistä asioista säännöt määräävät seuraavasti:

”6 § Syyskokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

- 1) Valitaan kokoukselle tarpeelliset toimihenkilöt;
- 2) valitaan pöytäkirjan tarkistajat;
- 3) vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle vuodelle
- 4) vahvistetaan liittymismaksun ja jäsenmaksun suuruus ja maksuajankohta seuraavalle kalenterivuodelle;
- 5) vahvistetaan johtokunta ja jaostojen jäsenien palkkiot
- 6) valitaan johtokunnan puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri ja taloudenhoitaja sekä muut johtokunnan jäsenet
- 7) valitaan tilintarkastajat ja varatilintarkastajat
- 8) päätetään johtokunnan avuksi asetettavista ja johtokunnan alaisuudessa toimivista jaostoista sekä valitaan niiden jäsenet tai annetaan johtokunnalle valtuudet jäsenten valitsemiseen;
- 9) valitaan seuran edustajat eri järjestöjen ja yhteisöjen kokouksiin; sekä
- 10) käsitellään kokoukselle tehdyt esitykset ja muut esille tulleet asiat.”

Toivottavasti mahdollisimman moni seuran jäsen pääsee paikalle! Kahvitarjoilu.



Melojien kausi alkaa olla loppuillaan

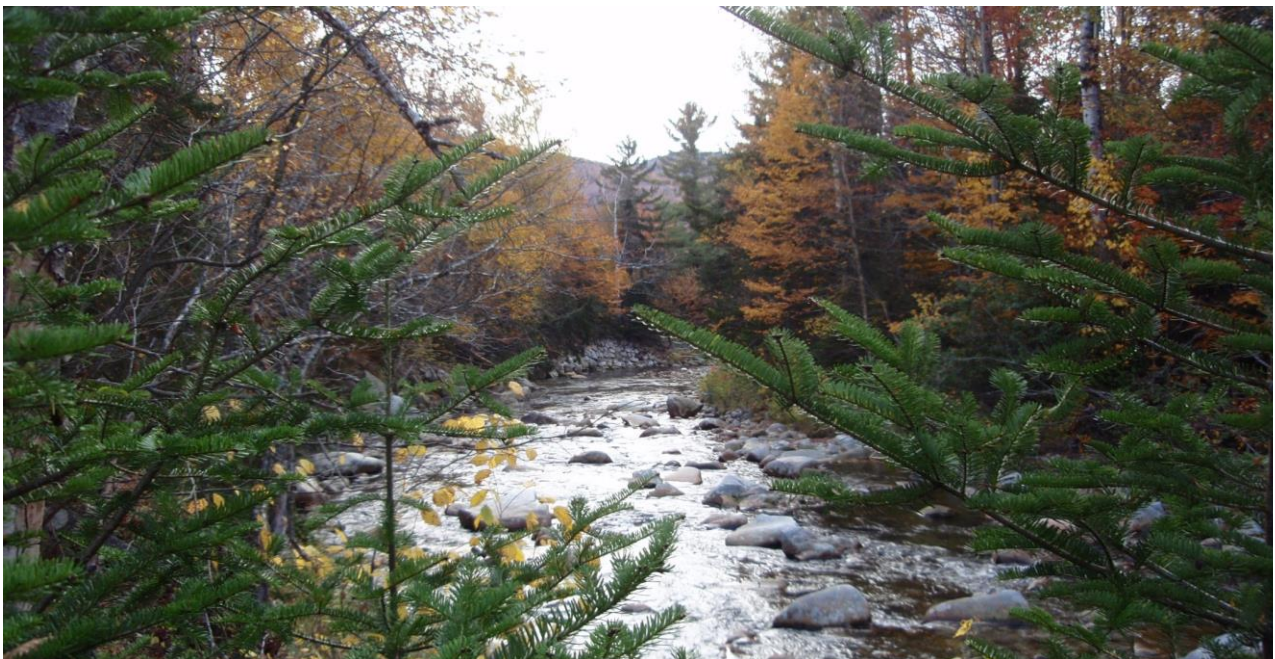


Vaikka ilmat ovat viilenneet, innokkaimmat jäsenemme melovat avovedessä niin pitkään kuin sellaista lähitienoilta löytyy.

Uimahalliharjoittelu jatkuu kuitenkin Pirkkolan uimahallissa. Olemme saaneet varattua kahdeksan lauantaivuoroa 5.12-19.3 välisellä ajalla. Uimahallissa harjoitellaan tasapainoilua, pelastautumista ja muita melojille jopa elintärkeitä taitoja. Hallivuorolle mahtuu kerrallaan 10–20 melojaa.

Toivottavasti melojat innostuvat myös käymään 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.



Naisosastolla on paljon hyviä liikuntamahdollisuuksia kaikenikäisille

Jyryläinen! Tule hakemaan lihasvoimaa, liikkuvuutta tai mielenrauhaa aikuisten jumpistamme. Päiset mukaan pelkällä toimintamaksulla, jos jäsenmaksusi on kunnossa. Kysy maksusta: minna.narva@gmail.com.



Kunnon jumppa ti 18 – 19 Vallilan ala-aste
Peruskuntaa iloisella meiningillä ja pitkällä kokemuksella. Kausimaksu 70 e koko syksy + jäsenmaksu uusilta jäseniltä (25 e, ilmoittaudu erikseen) Ohjaajat: Anja Järvinen ja Marja Sylman

Kundaliinijooga to 17.00 – 18.30 Vallilan ala-aste
Kehon ja mielen hallintaa koulutetun ohjaajan johdolla. Kertamaksu 12 e. Ohjaaja: Dharam Nivas Kaur

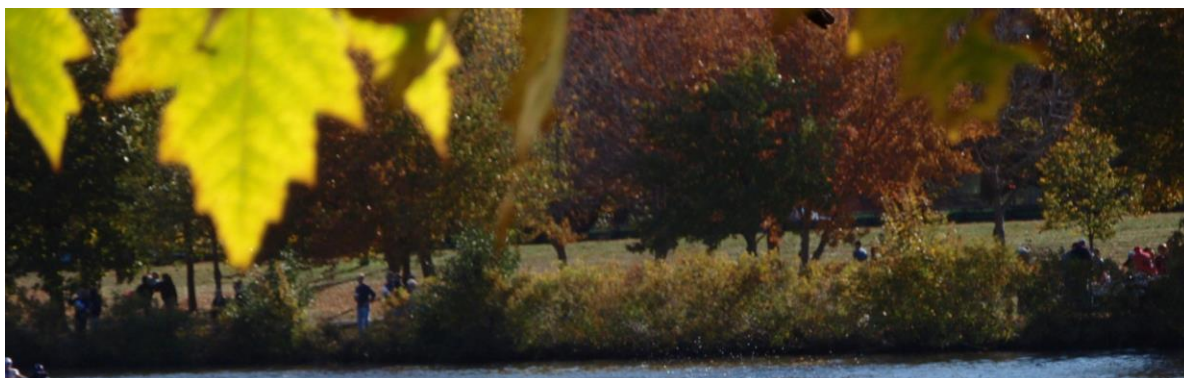
Dance to 18.45 – 20.00 Vallilan ala-aste

Monipuolista tanssia ammattitaitoisen ohjaajan opastuksella. Kausimaksu 90 e koko syksy + jäsenmaksu uusilta jäseniltä (25 e, ilmoittaudu erikseen) Ohjaaja: Maria Prokhorova

Asahi sunnuntaisin klo 12-13 Helmi center, Malmi

Meillä käyvät liikuntasetelit! Useammalle tunnille viikossa on mahdollisuus hankkia 10 kerran kortti!

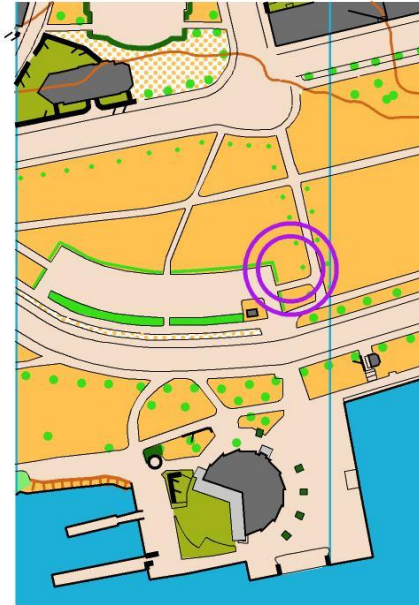
Lisää tietoa kursseista ja kurssimaksuista sekä ilmoittautumisesta on naisosaston verkkosivuilla www.hejyvoimistelu.sporttisaitti.com.



Suunnista Rasti-Jyryn tilaisuuksiin

Kuntosuunnistusta Eirassa 26.10.

Rasti-Jyry järjestää avoimen kuntosuunnistuksen, Uudenmaan sprintticupin tapahtuman maanantaina 26.10. klo 18–19 Eirassa, Merisatamanranta 10, vastapäätä cafe Carusellia. Bussin 18 pääte pysäkki on vieressä. Pysäköintitilaa on niukasti katujen varsissa, mutta pyörille on hyvin tilaa. Jyryläiset pääsevät mukaan ilmaiseksi. Tervetuloa kokeilemaan kaupunkisuunnistusta. Vaikka katulamput auttavat kulkemista, niin pieni otsa- tai käsilamppu on hyödyllinen karttaa lukiessa. Radat ovat 2,5 – 3,5 kilometrin pituisia.



Akilles-Jyry-Sisu osakilpailu 7.11.

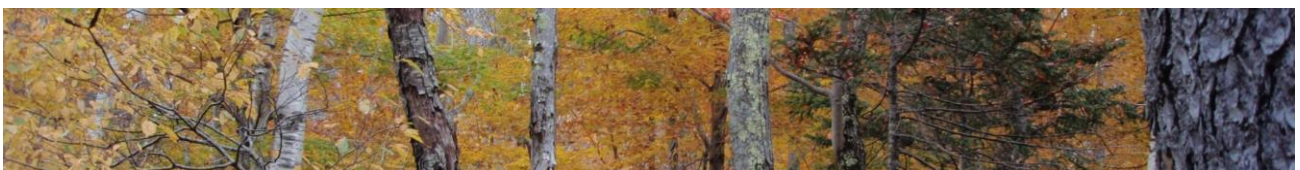
Akilles-Jyry-Sisu cupin osakisa lauantaina 7.11. klo 10 Vaakkoissa Vihdintien varressa. Matkat ovat noin 6 km, 9 km ja 12 km. Jyryläisillä on tännekin osallistuminen ilmaista. Ilmoittautumiset ennakoon 3.11. mennessä sähköpostitse osoitteeseen jorma.helin@kotiportti.fi.

Suosittu korttelirastit alkavat joulukuussa

Joulukuun alusta käynnistyvät korttelirastit, joihin kaikilla jyryläisillä on vapaa pääsy. Ensimmäiset ovat itsenäisyyspäivänä 6.12. klo 10–11.30 Nöykkiössä ja sen jälkeen joka sunnuntai samaan aikaan maaliskuun loppuun asti. Matkat ovat 3, 6, 9 ja 12 km, joten ne sopivat hyvin juoksijoiden talviharjoitteluun. Koko ohjelma löytyy piakkoin suunnistajien sivuilta.

Kaikkien jyryläisten yhteinen kuntojumppa Aleksis Kiven koululla tiistaisin klo 17–18.30

Jumppat jatkuvat joka tiistai joulukuun alkuun ja sitten taas loppiaisen jälkeen. Jumppa on maksuton Jyryn jäsenille. Kanervan Unton vetämään jumppaan kuuluvat 15 minuutin alkuverryttelyt, sitten varsinainen kuntopiiriohjelma ja lopuksi loppuverryttelyt ja venyttelyt. Harjoitus kehittää kestävyttä, kestovoimaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Jumppamme sopii kaiken tasoisille, kaikenikäisille ja molemmille sukupuolille, kun jokainen voi tehdä teho-osat oman kuntonsa mukaan.



Tervetuloa juoksemaan yleisurheilujaoston kisoihin ja testijuoksuihin!

Helsinki Run Cup

Helsingin Jyryn testijuoksusarja alkaa 24.10. lauantaina. Nimi on viime vuodesta muuttunut ja uusi nimi on *Helsinki Run Cup*. Testijuoksutapahtumia on talvikauden aikana viisi: 24.10.2015, 28.11.2015, 19.12.2015, 23.1.2016, 5.3.2016.



Matkoina ovat 2 km, 4 km, 6 km ja 10 km. Kisatoimisto on Eläintarhan urheilukentän tiloissa ja kahden kilometrin reitti kulkee Eläintarhan kentän ja kasvitieteellisen puutarhan ympäri.

Jyryn jäsenille tiedoksi: Jyryn jäsenet pääsevät osallistumaan ilman maksua, kun ilmoittautuvat etukäteen viimeistään vuorokautta (24 tuntia) ennen tapahtumaa. Lisää tietoa aikataulusta, reitistä ja muusta löydät linkistä <http://www.helsinkiruncup.net/>. Kirjoita viestikem

Helsinki Spring Marathon 24.4.2016

Helsingin Jyryn yleisurheilujaosto järjestää Helsinki Spring Marathon -tapahtuman Pukinmäkeen 24.4.2016.



Tapahtumassa on mahdollista juosta joko maraton (42.2 km), puolimaraton (21.1 km) tai 10 km. Kertokaa ihmeessät tästä hienosta keväisestä Helsinki Spring Marathon -tapahtumasta myös muille! Toivomme, että saammemyös toimitsijoita mukaan. Tapahtuman nettisivut ovat tällä: <http://www.helsinkispringmarathon.net/>.

Anne-Mari Hyryläinen juoksi hienosti yleisurheilun MM-kisoissa Pekingissä elokuussa

Tässä vielä uutinen, jonka kaikki jo tietävät mutta jota kelpaa kerrata: Helsingin Jyryn Anne-Mari Hyryläinen juoksi edusti upeasti Suomea naisten maratonilla Pekingin MM-kisoissa elokuussa ja sijoittui 29:nneksi ajalla 2.41.58. Onnea Anne-Mari!

Liikunnallista syksyä kaikille jyryläisille!

