

OVOLAINEN

Rytmisen voimistelun taiturin
Rebecca Gergalon tavoite on päästä
Tokion olympialaisiin 2020



Miesten kuntoklubissa laitetaan
maailma järjestykseen ja
siinä sivussa jumpataan

OVO on
Olympiakomitean
Tähtiseura

Rebecca Gergalon katse on kohti Tokion olympialaisia.



TAVOITE TOKIOSSA 2020

Rytmisen voimistelun yksilöiden olympiakarsinnat käynnistyvät vuonna 2019. Olarin Voimistelijoiden huippuryhmä valmistautuu ensi vuoteen valmentaja Larisa Gryadunovan johdolla. Olarin Voimistelijoiden Rebecca Gergalolla, 18, on selvä tavoite tulevalle vuodelle. **"Ensi vuonna mun täytyy tehdä jokaisessa kisassa oma maksimi. Ja kaikki puhtaasti!"**

Koko Rebecan tähänastinen ura on ollut valmistautumista Tokion kesäolympialaisten 2020 karsintoihin. Tahti luonnollisesti tiivistyy sitä kovemmaksi mitä lähemmäksi karsinnat tulevat. Ensimmäinen tosipaikka on edessä vuoden 2019 MM-kisoissa Bakussa, minkä jälkeen karsinnat jatkuvat vielä maailmancupin kilpailuissa ja maanosien mestaruuskilpailuissa vuonna 2020. Karsintojen kautta Tokioon valitaan yhteensä 24 rytmistä voimistelijaa, maksimissaan 2 jokaisesta maasta.

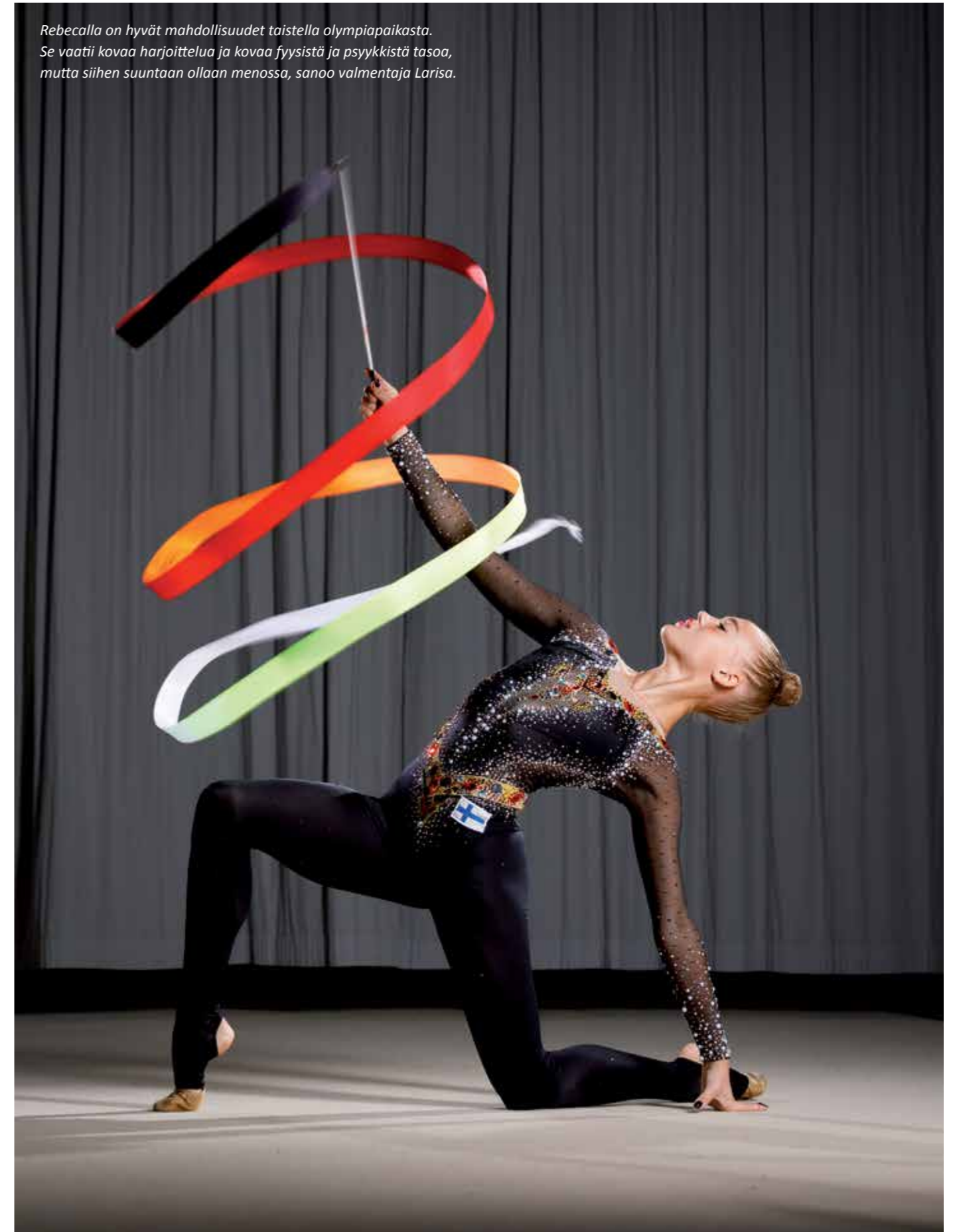
Tämän vuoden rytmissen voimistelun MM-kilpailussa Sofiassa Bulgariassa Rebecca sijoittui neliottelussa 34:nneksi. Parhaat pisteet hän sai vanteella (16.700). Paras sijoitus taas oli keilojen 25. sija. Rebecca itse ajattelee, että sijoitus ei ollut niin kamala, kun ottaa huomioon, kuinka paljon ohjelmiin tuli tyhmiä virheitä ja kuinka paljon jännitti. Varastossa on paljon parempaakin, kunhan suoritusvarmuutta saadaan lisää. Jo tänä syksynä Rebecalla on edessään uusi iso oppimiskokemus. Hän on saanut kutsun Italiaan

kilpailemaan maan seuramestaruuskilpailuissa (serie A) Ginnastica Ardor Padovan joukkueessa. Kilpailussa seurat kilpailevat useammassa osakilpailussa ja saavat kutsua joukkueisiinsa myös ulkomaalaisia vahvistuksia. Mukana onkin huippuvoimistelijoina ympäri maailmaa. Tavoitteena on saada kilpailuiden kautta lisäkokemuksen lisäksi myös rytmiselle voimistelijalle erittäin tärkeää näkyvyyttä.

Rebecca kuuluu OVOssa Larisa Gryadunovan valmentamaan huippuryhmään. Larisa on rytmissen voimistelun nuorten olympiavalmentaja, ja hänen työnantajansa on Kisakallion Urheiluopisto yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton ja Suomen Olympiakomitean kanssa. Larisalla on kokemusta voimistelijan valmentamisesta olympialaisiin, sillä hänen ohjauksessaan **Katja Volkova** pääsi edustamaan Suomea Rion olympialaisissa 2016. Larisalla onkin vahva näkemys siitä, mitä olympiapaikka Rebecalta vaatii.

"Viime MM-kilpailuissa kahdella ohjelmalla tuli isoja virheitä, mutta samalla Rebecca sai tärkeää kokemusta isoista kilpailuista ja näki, kuinka kovalla tasolla maailman kärki voimistelee. Kilpailu oli todella tärkeä oppimistilanne tulevaisuuden kannalta. Nyt Rebecalle tehdään yksi uusi ohjelma vanteella. Muita kolmea ohjelmaa vaikeutetaan. Näiden muutosten kautta Rebecalla on hyvät mahdollisuudet taistella olympiapaikasta. Se vaatii kovaa harjoittelua ja kovaa fyysistä ja psyykkistä tasoa, mutta siihen suuntaan ollaan menossa!"

Rebecalla on hyvät mahdollisuudet taistella olympiapaikasta. Se vaatii kovaa harjoittelua ja kovaa fyysistä ja psyykkistä tasoa, mutta siihen suuntaan ollaan menossa, sanoo valmentaja Larisa.



Ensi vuonna rytmissen voimistelun naisten sarjassa kilpailevat kaikki vuonna 2003 tai sitä ennen syntyneet. OVO:n voimisteliijoista myös **Aurora Arvelo** ja **Elina Jyrkönen** pääsevät kilpailemaan naisten sarjan edustuspaikoista ja tavoittelemaan

olympiapaikkaa. Rytmissen voimistelun kilpailukaudesta 2019 on tulossa todella tasokas sekä kotimaassa että kansainvälisesti. Ja ovolaisilla riittää kannustettavaa!

Aukki edusti Suomea nuorten olympialaisissa

Olarin Voimistelijoiden Aurora Arvelo oli Suomen edustaja Nuorten kesäolympialaisissa Buenos Airesissa lokakuussa 2018. Aurora sijoittui rytmisen voimistelun neliottelussa hienosti sijalle 12., kun osallistujia oli yhteensä 36. Paras välinekohtainen sijoitus oli 9. pallo-ohjelmassa pistein 15,150.

– Olen ihan tyytyväinen kisaan, vaikka tyhmiä virheitä tulikin. Uskon kuitenkin, että opin paljon kisan aikana ja sain ainutlaatuaista kokemusta, mikä auttaa minua eteenpäin urheilijana, kertoo Aurora.

– Hienoa on ollut ylipäättään tajuta, että kuuluu maailman urheiluvien nuorten kärkikastiin. Myös asuminen yhdessä kaikkien maiden urheilijoiden kanssa Olympic Villagessa oli upea kokemus. Tunnelma oli aamusta iltaan hieno. Iltaisin kisapäivän jälkeen oli urheilijoiden yhteisiä kivoja hetkiä. Lisäksi tietysti esim. päättäjät oli itsessään hieno show.

– Urheilu-uran jatkon kannalta on tärkeää, että olen päässyt kilpailemaan isolla areenalla, harjoittamaan jännittämisen sietokykyä ja omien rajojen löytämistä. Tämän kisan jälkeen uskon, että pystyn mihin vain, Aurora kertoo.

Aurora Arvelo kuuluu OVO:n rytmisen voimistelun huippuryhmään, jota valmentaa Larisa Gryadunova.



NUORTEN KESÄOLYMPIALAISET BUENOS AIRES, ARGENTIINA 6.–18.10.2018

* mukana 206 maata ja 32 lajia

* urheilijat 15-18-vuotiaita

* Suomesta mukana 25 urheilijaa 9 eri lajissa

* ovolaisista mukana myös **Katja Volkova** Suomen joukkueen urheilijalähettiläänä

Vain miehille!

Kuntoklubissa laitetaan maailma järjestykseen ja siinä sivussa jumpataan. Porukka saa miehet tulemaan vuodesta toiseen vain miehille tarkoitettuun jumppaan. Loistavat naisvetäjät ovat tärkeä osa kuntoklubin toimintaa. Tänä syksynä miesten kuntoklubi juhlii 30 vuotista taivaltaan.

Matinkylän Pirtin salista kuuluu rytmikäs töminä, kun 18 miestä askeltaa alkulämmittelyä musiikin tahdissa kolmessa jonossa Veera Kainulaisen ohjaamana. Käynnissä on keskiviikkoisin treenaava Olarin Voimistelijoiden miesten kuntoklubi.

Kaikki sai alkunsa 30 vuotta sitten Mattlidenin koululla Maija Häärän johdolla. Alussa jumpattiin monta vuotta sekaryhmässä kerran viikossa pyhäiltaisin. Jussi Honkaniemi ja Heikki Puhakainen ovat olleet mukana alusta saakka. Matti Hukka ja Martti Tyynismaakin jo 25 vuotta.

– Postilaatikko tippui Ovon mainos siitä, että Olarin

Naisvoimistelijoiden jumpparyhmään otetaan mukaan miehiä. Innostuin ja sillä tiellä ollaan edelleen, Jussi kertoo.

– Vaimoni oli ollut mukana Olarin Naisvoimistelijoissa. Kun miehet tulivat kuvaan mukaan, työkaverini (Olarin Naisvoimistelijoiden silloinen puheenjohtaja) Soile Asikainen puhui työpaikalla, että nyt pojat mukaan jumppaamaan. Hän ja vaimoni saivat mukaan toimintaan. Siitä se alkoi, sanoo Heikki.

Miesten oma jumpparyhmä tuli kuvioihin myöhemmin. Kukaan ei muista ihan tarkkaa vuosilukua. Alkuaikoina mukana oli useilla kerroilla alle kymmenen miestä.

– Alkuvaihe oli pientä kituuttamista, muistelee Matti. Matinkylän Pirtillä on jumpattu yli 15 vuotta. Paikan vaihdosta ryhmä sai uutta voimaa. Osallistujalistalla on nyt 25 nimeä, ja mukana jumpassa viikoittain käy parikymmentä miestä. Vanhin on 79 vuotias, nuorin noin 45 vuotias. Jumppaajien keski-ikä on kutakuinkin 60 vuotta. Vain ryhmän kaksi ohjaajaa ovat

naisia. He ohjaavat ryhmää vuoroviikoin tai kaksi keskiviikkoa peräkkäin. Veera on vetänyt jumppia miesten kuntoklubissa 6 vuotta. Toinen kuntoklubin ohjaaja Milja Seppälä on ollut mukana pari vuotta kauemmin.

– Ryhmä on tosi positiivinen ja tunnelma miesten kanssa on hieno. Ikinä en lähde pahantuulisena keskiviikon jumpasta pois, vaan aina hymy huulilla. Itsekin tulee liikuttua miesten kanssa tosi kovaa. Jumppa sopii niin hyväkuntoisille kuin aloittelijoille, Veera kertoo.

Samalla sapluunalla

Jumpan sisältö on pysynyt pääpiirteissään samana 30 vuotta. Puolitoista tuntia koostuu kolmesta osiosta: alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

– Klubissa käy ikähaitariltaan ja kunnoltaan erilaisia miehiä. Haluan haastaa itseni tarjoamaan kaikille taitotasosta huolimatta hyvän jumpan, sanoo Veera.

Osuuksien sisällössä on tapahtunut muutoksia vuosien varrella vetäjistä ja trendeistä riippuen. Lihaskunto-osuuteen käytettävä aika on vähentynyt vuosien varrella ja venyttelyyn käytettävä aika vastaavasti lisääntynyt 15-20 minuutista jopa puoleen tuntiin, miesten omasta toiveesta.

– Vuonna 1993 tulin mukaan. Aikaisempina vuosina tehtiin paljon enemmän pariliikkeitä, tuli pidettyä Juhani Eskolaa tosi paljon kädessä, sanoo Martti ja nauraa.

Liikesarjoja miehet eivät lähtökohtaisesti jumppaansa halua. Mutta yllätys yllätys alkulämmittelyssä on mukana välillä vaikeampiakin askelia musiikin rytmissä.

– Muistan hyvin ajan kun Jussin sormet eivät olleet varpaissa eteen taivutuksessa. Tosi kiva nähdä, miten miehet kehittyvät. Monet eivät pysyneet aluksi musiikin tahdissa alkuverrytelystä. Nyt mennään jo aika vaikeita askelkuvioita ja ihan rytmisissä, iloitsee Veera miesten motoriikan, koordinaation ja rytmitajun kehittymisestä.

Miesten kuntoklubi harjoittelee jopa syyslomaviikolla.

Myös touko- ja joulukuussa jumpataan pidempään kuin muut harrasteryhmät. Tämäkin tapahtuu vain ja ainoastaan miesten omasta halusta ja aktiivisuudesta.

Sosiaalinen puoli pitää porukan kasassa

Vaikka miehet olivat jumpanneet porukalla vuosia, ei toisista tiedetty aikaisemmin kuin etunimet, jos sitäkään. Martin johdolla päätettiin kokoontua 12 vuotta sitten illanviettoon Cantina Westin avajaisiin. Mukana klubissa on miehiä taksikusista professoriin, mutta vasta illanvietossa esittäytyttiin ja tutustuttiin paremmin. Jumpan lisäksi on nyt kokoonnuttu 12 vuoden ajan kaksi kertaa vuodessa illanviettoon yhdessä ohjaajien kanssa. On syöty ravintolassa ja käyty vierailulla Linnanmäellä ja eduskunnassa. Kerran miehet matkustivat yhdessä jopa ulkomaille. Tallinnassa kokattiin kokkikoulussa.

Sosiaalinen puoli on todella tärkeä, se sitoo porukkaa yhteen. Omasta porukasta värvätään kevät- ja syystapaamisiin pitämäänsä esitelmiä. Aluksi esitykset liittyivät jumppaamiseen ja hyvinvointiin, myöhemmin muihinkin teemoihin. Viime syksynä Veera piti kattavan esityksen Olarin Voimistelijoista. Nyt miehille on selvää, millaisessa urheilun huippuseurassa kuntoklubi ja miehet ovat mukana.

Marraskuusiin 30-vuotisjuhliin on kutsuttu myös avecit (toista kertaa ikinä) ja seuran puheenjohtaja. Mukaan odotetaan 55-60 klubilaista vaimoineen. Ohjelmassa on tutustuminen Amos Anderssonin museoon ja näyttelyyn ja sen jälkeen nautitaan päivällinen Lasipalatsin Palmusalissa.

Aina paikalla omilla paikoilla

Kavereista pidetään huolta ja klubin kirjoittamaton sääntö onkin, että kerran saa olla poissa ilmoittamatta. Pieni kontrolli on aina päällä, hyvässä mielessä. Usein miehet kertovatkin työ- ja



Veera Kainulainen on ohjannut miesten kuntoklubia jo kuusi vuotta.



Venyttelyn osuus on kasvanut vuosien varrella jopa puoleen tuntiin miesten omasta toiveesta.

lomamatkoistaan kavereille ja ohjaajalle. Silloin kaverit tietävät missä mennään.

– Pitää olla tosi vakava syy, että olen poissa jumbasta. Jos lähdän ulkomaille, lähdän torstaisin ja palaan tiistai-iltana. Poissa ollaan vaan, jos on sairas tai ulkomailta, muuten jumbaan tullaan joka keskiviikko, kertoo Martti ja muut miehet nyökkäävät.

Miehet järjestäytyvät kolmeen jonoon aina samoille paikoille. Jos salissa ei olisi vakituisia paikkoja, miehet eivät huomaisi, kuka on poissa. Kavereille saatetaan jopa soittaa, milloin tulet jumbaan, jos miestä ei ole näkynyt muutamaan kertaan.

– Ennen ohjaaja oli lavalla, sitten kun ohjaaja siirtyi peilin eteen me vanha porukka jouduttiin takarivistä eturiviin, muis- telee Jussi.

Paikat muotoutuvat niin, että viimeksi tulija pannaan takari- viin.

– Itse en osaisi ikkunapuolella jumbatakaan, sanoo Martti. Tavallisin syy miesten kuntoklubin lopettamiseen on paikka- kunnan vaihto. Siirtyminen toiseen asuinpaikkaan estää tulon jumbaan. Uusia miehiä mahtuu aina mukaan.

– Matalan kynnyksen porukkaan mahtuvat kaikki miehet. Kuntoklubiin voi tulla kokeilemaan ilman aikaisempaa koke- musta. Ryhmä kannustaa jatkamaan ja yhdessä oppii uutta, kertoo Veera.

Parasta kuntoklubissa on porukka ja motivoivat naisvetäjät. Osalle myös huolehtiminen omasta terveydestä on oleellista, ja se saa tulemaan vuodesta toiseen. Tärkeää on saada liikuntaa ja pysyä kunnossa. Miesten kuntoklubissa laitetaan maailma järjestykseen ja siinä sivussa jumbataan seuraavatkin 30 vuotta.

Mikä: MIESTEN KUNTOKLUBI

Mukana: 25 miestä

Ikä: 45-79 vuotta, keski-ikä 60 vuotta

Harjoitukset: keskiviikkoisin klo 19:30-21 Matinkylän Pirtillä

Ohjaajat: Veera Kainulainen ja Milja Seppälä

Kenelle: kuka tahansa voi tulla mukaan ryhmään vaikka kokonaan ilman jumbataustaa. Tunnit rakentuvat niin, että kaikki pääsevät alkuun ja kehittyvät eteenpäin.

ESPOO CUP
Joukkuevoimistelun välinekilpailu
17.11.2018



TERVETULOJA, KAIKKI PERHEET JA PERHEENJÄSENET.

Terveystalo on paitsi koko perheen lääkärikeskus myös sairaala ja hammaslääkäriasema. Pääkaupunkiseudulla apunasi on 25 Terveystaloa hyvillä sijainneilla. Kamppi 24/7 avoinna aina. Tervetuloa!

Terveystalo Iso Omena A-torni, Piispansilta 9, 2. krs.
ma-pe 7.30-20 ja la-su 10-17

Terveystalo Tapiola, Länsituuli 7, Kauppakeskus Ainoa, 3. krs.
ma-pe 7.30-21, la 9-18, su ja pyhät 12-18

Terveystalo

NOPEASTI HYVÄÄN
HOITOO

terveystalo.com

Varaa aika
 netistä tai soita
 030 6000*

*Asiakaspalvelu on avoinna vuorokauden ympäri läpi vuoden. Puhelun hinta on lankaliittymästä 8,35 snt/puhelu + 3,20 snt/min, matkapuhelinliittymästä 8,35 snt/puhelu + 19,33 snt/min.

Rebecca Gergalo 2018

Kuva: Sami Ilvonen





Jokainen voi olla sankari

”Hätätilanne ei katso aikaa eikä paikkaa, eikä sankaruus ikää tai asemaa. Sankaruus vaatii rohkeutta toimia hätätilanteessa”, julistaa LähiTapiolan Sankarikoulutusmainos.

OVO:n pääyhteistyökumppani LähiTapiola järjestää Sankarikoulutuksia ovolaisille ja kaikille omista ensiaputaidoistaan kiinnostuneille. LähiTapiolan tavoitteena on tehdä suomalaisen arjesta turvallisempaa. LähiTapiola on kouluttanut jo lähes 80 000 sankaria vuodesta 2016 lähtien Punaisen Ristin kanssa järjestettävissä Sankarikoulutuksissa. Tänä vuonna elvytystaitoja opetetaan 20 000:lle viidesluokkalaiselle. Sankarikoulutuksessa opetellaan tärkeimmät hätäensiaputaidot.

- Hätätilanteessa ensimmäiset minuutit ratkaisevat. On erittäin tärkeää, että ihmiset osaavat ja uskaltavat auttaa, kun jotain tapahtuu. Teetimme tänä keväänä tutkimuksen, jonka mukaan jopa 1,6 miljoonaa suomalaista ei osaa antaa ensiapua tai on epävarma ensiaputaidoistaan. Tähän tarpeeseen haluamme Punaisen Ristin kanssa vastata Sankarikoulutuksilla, jotka ovatkin olleet todella suosittuja, sanoo LähiTapiola Pääkaupunkiseudun markkinointi- ja viestintäpäällikkö **Laura Kauppinen**.

Sankarikoulutuksissa opetellaan myös defibrillaattorin eli sydäniskurin käyttöä.

- Defibrillaattoreita on yhä useammassa paikassa, kuten kauppakeskuksissa, urheiluhalleissa, hotelleissa ja museoissa. Sankarikoulutuksessa pääsee harjoittelemaan elvytystä ja defibrillaattorin käyttöä. Laite opastaa käyttäjää, mutta onhan sen käyttö tosipaikan tullen varmempaa, kun käyttöä on päässyt rauhasa harjoittelemaan, sanoo Laura Kauppinen.

Myös ovolaisilla on mahdollisuus tulla sankareiksi. LähiTapi-

ola suosittelee, että kaikki yli 12-vuotiaat voimistelijat, ohjaajat ja valmentajat sekä ovolaisien vanhemmat kävisivät tämän koulutuksen ellei vastaavaa ensiapukoulutusta ole tullut vielä suoritettua. Sankarikoulutuksesta saa todistuksena Hätäensiapukortin. Ennen varsinaista käytännön ensiapukoulutusta, tulee jokaisen kurssille osallistuvan täyttää verkossa lyhyt verkkokurssi.

LähiTapiolan räätälöidyissä ensiapukoulutuksissa on käynyt OVO:n 12-14-vuotiaita valmennusryhmien tyttöjä. Yksi heistä, **Emilia Järvenpää**, 15, voimistelee OVO Kilpa-Junior -joukkueessa ja on joukkueensa varakapteeni.

- Parasta oli uusien hyödyllisten taitojen oppiminen, kertoo Emilia.

- Lyhyt verkkokurssi ennen varsinaiselle kurssille osallistumista oli vaikeampi kuin käytännön harjoitteet kurssilla. Defibrillaattorin käytön opettelu oli jännää, Emilia jatkaa.

Voimisteluharjoituksissa voi sattua joskus tapaturmia, esim. pieniä haavoja, yhteentörmäyksistä johtuvia moivoja mustelmia, lihasrevähdyksiä tai nivelten venähdyksiä. Niissä tilanteissa pitää osata toimia oikein ja nopeasti. Oikealla ensiavulla, pystytään pienentämään oleellisesti syntyneitä vaurioita ja edesauttamaan vammojen paranemista. On tärkeää, että myös urheilijat itse osaavat auttaa toisiaan ja muistavat pitää mukana perus ensiapuvälineet treenikassissa. Ison avun saa jo kylmävälisestä, laastareista, kylmägeelistä ja ideal-siteestä yhdistettynä oikeaan ensiapuun.

- Kylmä, koho ja kompressio on ollut käytössä treeneissä ensiapuna. Olen pitänyt koulutuksesta lähtien aina kylmäpakkausta, sidettä, laastareita ja särkylääkettä mukana kaikissa treeneissä, sanoo Emilia.

TerveysHelppin avulla
etälääkäripalvelut ovat
aina ulottuvillasi.

Tutustu palveluun tarkemmin ja lataa
TerveysHelppi-aplikaatio puhelimeesi:
lahitapiola.fi/terveyshelppi

LÄHITAPIOLA
PÄÄKAUPUNKISEUTU

Palveluntarjoajat: TerveysHelppi: Mehiläinen Oy
ja Terveysvakuutus: LähiTapiola alueyhtiöt.



SANKARIKOULUTUS

Sankarikoulutuksessa suoritetaan SPR:n hätäensiapukurssi, joka kestää neljä tuntia ja sisältää kaikki tärkeimmät perusensiaputaidot. Koulutuksen päätteeksi osallistujat saavat todistuksen hätäensiaputaidoista. Osallistujien tiedot välitetään Punainen Risti Ensivulle Hätäensiaputodistuskortin rekisteröintiä varten.

LähiTapiolan Sankarikoulutuksia järjestetään läpi vuoden eri paikkakunnilla.

Seuraavat pääkaupunkiseudun kurssit pidetään seuraavasti:

Helsinki, to 1.11.2018 klo 16.45
Helsinki, ma 5.11.2018 klo 16.45
Helsinki, ke 7.11.2018 klo 16.45
Helsinki, ti 13.11.2018 klo 16.45

LÄHITAPIOLA

Loppuvuoden koulutukset ovat täynnä, mutta yleensä peruutuksia tulee – ota yhteyttä:
laura.kauppinen@lahitapiola.fi

Verkkokurssin suorittaminen ennen lähiopetusta on tärkeää. Kurssi koostuu oppimateriaaleista ja niihin liittyvistä monivalintakysymyksistä, ja sen suorittaminen kestää vain noin 30 minuuttia. Vastattuaan kysymyksiin kurssilainen saa todistuksen kurssin suorittamisesta.

Lisätieto: www.lahitapiola.fi/henkilo/edut/sankarikoulutus

OVO on Olympiakomitean Tähtiseura

Aiemmin käytössä olleet lasten ja nuorten liikunnan Sinettiseura, aikuisliikunnan Priimaseura ja huippu-urheilun Huippuseura -tunnukset päivittyivät uuteen Olympiakomitean Tähtiseura-tunnukseen. Tähtiseura on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen uusi seurojen laatuohjelma, joka tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seura-toimintaa.

Tähtimerkki on lupaus laadusta

Ohjelman tunnuksena on Tähtimerkki, joka viestii siitä, että seura täyttää kohderyhmäkohtaiset (lasten ja nuorten urheilu, aikuisliikunta ja huippu-urheilu) sisältövaatimukset sekä kaikille yhteiset laatutekijät.

Tähtimerkki on osoitus modernista, ketterästä ja inhimillisestä toimintatavasta, joka sopii kaikille liikkujille ja urheilijoille. Se vastaa erilaisten yksilöiden tarpeisiin, mutta myös kehitty heidän mukanaan.

OVO on yksi kolmesta seurasta koko Suomessa, jolle on myönnetty kaikki kolme Tähtimerkkiä. Alun perin laatutunnukset on seuralle myönnetty aikuisliikunnasta vuonna 2007, lasten ja nuorten liikunnasta vuonna 2011 ja huippu-urheilusta vuonna 2012.

Ohjelman yhteisiin laatutekijöihin kuuluvat muun muassa seuran johtaminen, hallinto, viestintä, talous, olosuhteet ja yhteisöllisyys.

– Urheiluseurojen yhteisöllisyys on suuri voimavara suomalaiselle urheilumenestykselle. Tähtiseura-ohjelmalla haluamme vahvistaa yhteistyötä seurojen välillä ja edistää osaltamme hyvinvointia yhä useamman suomalaisen arjessa. Osana Tähtikuviota jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan ja kohti omia tavoitteitaan aina huippu-urheilijaksi asti entistä suuremman taustatuen avulla. Onnittelemme seuraa Tähtimerkistä, kertoo ohjelman tavoitteista Olympiakomitean Lisää liikettä -yksikön johtaja **Pekka Nikulainen**.

Suomalainen urheilu loistaa tähtiseurassa.

Kuva: OVO:n aikuisten tuntitarjonta tukee koko eliniän jatkuvaa liikuntaharrastusta. Aikuisten tuntien sisällöt on luokiteltu rasittavuustason sekä vaikeustason mukaan tehotreeni-, kehonhuolto- ja tanssiliikuntateihin siten, että kukin voi valita tunnin oman kuntosensa, ikänsä ja kiinnostuksensa mukaan.

Lasten ja nuorten osa-alueen merkki viestii siitä, että seura luo lapsille ja nuorille turvallisen, kehittävän ja innostavan ympäristön harrastaa ja urheilla. Seura täyttää seuran johtamisen ja lasten urheilun laatutekijät, ja on osa suurempaa seuraverkostoa, joka kehittyy yhdessä ja oppii toisiltaan hyviä käytäntöjä. Tähtiseurassa jokainen saa urheilla omalla tavallaan hyvässä seurassa!

Aikuisten osa-alueen merkki osoittaa, että seura kehittää aikuisille suunnattuja palveluitaan jäseniltään saamansa palautteen perusteella yhteistyössä muiden Tähtiseurojen kanssa. Aikuiset-tähtimerkin saanut seura kiinnittää huomiota sekä joustaviin harrastusmahdollisuuksiin että laajempaan osallistumismahdollisuuteen seuran toiminnassa, ja tekee liikunnasta ja urheilusta helpommin mukautuvaa, suunnitelmallista ja turvallisempaa.

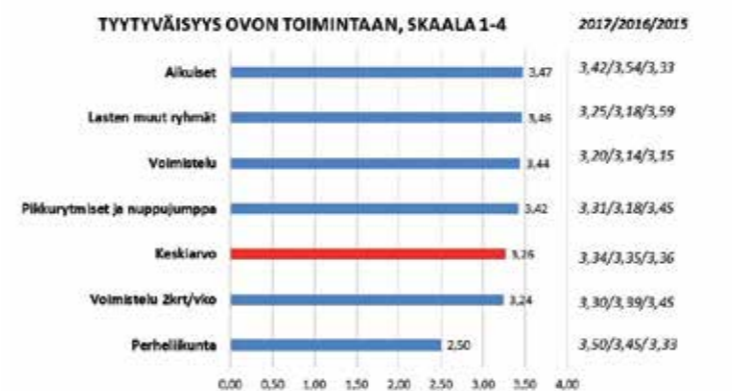
Huippu-urheilun osa-alueen merkki kertoo, että seura luo huippu-urheilijoille entistä paremmat edellytykset harjoitella ja menestyä. Tähtimerkin saanut seura kuuluu tähtikuviota - seuraverkoston - jonka seurat ja lajiliitot työskentelevät tiiviisti yhdessä ja kehittävät urheilijan polkua paikallisista ratkaisuista kansainväliselle huipulle. Huippu-urheilun tähtiseura on oman lajinsa edelläkävijä, joka ohjaa resursseja urheilijoidensa tukemiseen sekä vahvistaa seuratoiminnan elinvoimaisuutta.



Kuva: Tunnus kuvastaa laatusuoraohjelman tavoitteita: yhdessä tekeminen, utelias ja kehittämisenhaluinen, inhimillinen ja jäsenlähtöinen, ketterä, inspiroiva edelläkävijä ja osaava.



Kokonaiskuva OVO:n toiminnasta



Aikuisten, lasten muiden ryhmien ja perheiliikunnan tyytyväisyys (ohjaajamuutos?) on lastenur. Pikkurytmien, nuppujussin ja voimisteluryhmien tyytyväisyys noussut huomattavasti (päänopeutena).

Kuva: Harrasteryhmien palautetutkimus 2018: Yksi seuran johtamisen yleisistä kriteereistä on se, että seurassa toteutetaan palautekyselyjä jäsenistölle säännöllisesti. OVOssa harraste- ja valmennusryhmitä on kysytty palautetta pitkälti samassa muodossa vuosittain yli 10 vuoden ajan. Harrasteryhmät vastaavat kyselyyn keväisin ja valmennusryhmäs syksyllä.



Kuva: Harrasteryhmien ohjaajat liikuttavat viikoittain seuran ryhmissä yli 1200:a lasta ja nuorta. Ilo, innostus, uuden oppiminen ja kohdatuksi tuleminen on keskeistä kaikelle toiminnalle.

Olarin Voimistelijat				
Harrasteryhmien kausiohjelma - kevät 2019				
PERHELIKUNTA, kausimaksu 50-55€ /osallistuja				
01 Taaperojumppa 2015-2017 Aikuinen-lapsi Maanantai 17:10-17:55 Papinniityn Sali	02 Taaperojumppa 2015-2017 Aikuinen-lapsi Sunnuntai 9-10 Papinniityn Sali	03 Perheakrobatia 2011-2015 Aikuinen-lapsi Tiistai 18-19 Päivänkehrän koulu	04 Musiikkijumppa 2015-2017 Aikuinen-lapsi Tiistai 17:15-18 Papinniityn Sali	57 Perhetemmelly, ikärajan Sunnuntai 9-11 OVO Training center peillisali Jäsenille maksuton
VOIMISTELUKOULURYHMÄT 1 krt/vko, kausimaksu 100-110 €				
2015-2014 SYNTYNEET, kausimaksu 100 €				
05 Voimistelukoulu 2015 Maanantai 18:10-18:55 Fiisilän koulu	06 Voimistelukoulu 2015 Tiistai 17:30-18:15 Tiistilän alakoulu	07 Voimistelukoulu 2015 Keskiviikko 17:10-17:55 Fiisilän koulu	08 Voimistelukoulu 2015 Torstai 18:05-18:50 Komeetan koulu	JÄSENMAKSUT 2018 0-15 v 12 € yli 15 v 24 € Jäsenmaksu on voimassa koko kalenterivuoden. Maksu sisältää Pohjolan tapaturmavakuutuksen.
09 Voimistelukoulu 2014 Maanantai 17:10-17:55 Komeetan koulu	10 Voimistelukoulu 2014 Tiistai 17:10-17:55 Komeetan koulu	11 Voimistelukoulu 2014 Keskiviikko 18-18:45 Fiisilän koulu	12 Voimistelukoulu 2014 Torstai 18:05-18:50 Vanttilan koulu	
2013-2002 SYNTYNEET, kausimaksu 110 €				
13 Voimistelukoulu 2013-2013 Torstai 17-18 Komeetan koulu	14 Voimistelukoulu 2012-2013 Tiistai 18-19 Komeetan koulu	15 Voimistelukoulu 2012-2013 Keskiviikko 18-19 Karakallion koulu	16 Voimistelukoulu 2012-2013 Torstai 17-18 Vanttilan koulu	17 Voimistelukoulu 2012-2013 Maanantai 17-18 Fiisilän koulu
18 Voimistelukoulu 2012-2013 Maanantai 18-19 Sunan koulu	19 Voimistelukoulu 2012-2013 Maanantai 18-19 Papinniityn sali	20 Voimistelukoulu 2012-2013 Sunnuntai 10-11 Papinniityn Sali	29 Voimistelukoulu 2012-2013 Tiistai 18:30-19:30 Tiistilän alakoulu	21 Voimistelukoulu 2010-2011 Maanantai 18-19 Päivänkehrän koulu
22 Voimistelukoulu 2010-2011 Keskiviikko 17-18 Karakallion koulu	23 Voimistelukoulu 2010-2011 Torstai 17-18 Vanttilan koulu	24 Voimistelukoulu 2010-2011 Sunnuntai 11-12 Papinniityn Sali	42 Voimistelukoulu 2009-2012 Maanantai 19-20 Papinniityn sali	49 Voimistelukoulu 2009-2012 Torstai 17:30-18:30 Niittikummun koulu
25 Voimistelukoulu 2008-2009 Maanantai 19-20 Sunan koulu	26 Voimistelukoulu 2008-2009 Maanantai 17-18 Päivänkehrän koulu	27 Voimistelukoulu 2008-2009 Torstai 18-19 Vanttilan koulu	28 Voimistelukoulu 2006-2007 Maanantai 18-19 Mattilidenin lukio	30 Voimistelukoulu 2002-2005 Maanantai 19-20 Mattilidenin lukio
JOUKKUEVOIMISTELU JA RYTMINEN VOIMISTELU 2 krt/ vko, kausimaksu 220-240 €				
31 Joukkuevoimistelu 2012-2013 Ke 17-18 Sunan koulu Pe 17-18 Papinniityn Sali	32 Joukkuevoimistelu 2010-2011 Ti 17:30-18:30 Mattilidenin alakoulu To 18-19 Mattilidenin lukio	33 Joukkuevoimistelu 2010-2011 Ke 17-18 Sunan koulu Pe 18-19 Mattilidenin alakoulu	57 Joukkuevoimistelu 2010-2011 Ke 17-18 Opinmäen monitoimisali Pe 18-19 Sunan koulu	34 Joukkuevoimistelu 2008-2009 Ti 16-17:30 Mattilidenin alakoulu To 19-20 Mattilidenin lukio
35 Joukkuevoimistelu 2008-2009 Ke 17-18:30 Komeetan koulu Pe 18-19 Komeetan koulu	54 Joukkuevoimistelu 2008-2009 Ma 19-20 Päivänkehrän koulu Pe 18:30-20 Fiisilän koulu	36 Joukkuevoimistelu 2006-2007 Ke 18:30-20 Komeetan koulu Pe 17-18 Komeetan koulu	37 Joukkuevoimistelu 2006-2007 Ke 18-19:30 Sunan koulu Pe 17-18 Mattilidenin alakoulu	
38 Joukkuevoimistelu 2004-2005 Ma 17-18 Mattilidenin lukio Ke 18:30-20 Sunan koulu	39 Rytmisen voimistelu 2011-2013 Ti 16:30-18 Päivänkehrän koulu Pe 16-17 Tapiolan urheiluhalli	40 Rytmisen voimistelu 2007-2010 Ti 17-18:30 Kuitinmäen koulu Pe 18:30-20 Mattilidenin lukio	41 Rytmisen voimistelu 2002-2006 Ti 18:30-20 Kuitinmäen koulu Pe 17-18:30 Mattilidenin lukio	
MUUT LIIKUNTATUNNIT, kausimaksu 110 €				
43 Akrobatiavoimistelu 2006-2009 Maanantai 19-20 Päivänkehrän koulu	44 Akrobatiavoimistelu 2008-2010 Tiistai 17-18 Kuitinmäen koulu	45 Akrobatiavoimistelu 2004-2007 Tiistai 19-20 Kuitinmäen koulu	46 Jumppatemput 2010-2012 Tiistai 18-19 Kuitinmäen koulu	 
47 Liikkarit 2009-2013 Maanantai 18-19 Päivänkehrän koulu	48 Rope Skipping yli 8v (ei max ikää) Perjantai 17-18 Niittikummun koulu	50 Baletti 2008-2011 Keskiviikko 18-19 Tiistilän koulu	51 Satumusikillikunta 2013-2015 Tiistai 18-18:45 Papinniityn Sali	
ESIINTYVÄ ESTRADI RYHMÄ SEKÄ WAU-KERHOT				
53 Estradi ryhmä 2008-2010 Maanantai 18-19:30 Komeetan koulu 150€	55 Wau! -kerho Tähtiiniity Keskiviikko 12-12:45 Tähtiiniityn koulu Maksuton	56 Wau! -kerho Saunalahdi Torstai 13:20-14:05 Saunalahden koulu Maksuton	Kevätkausi 7.1. - 3.5.2019 Ilmoittautuminen www.ovo.fi	
AIKUISTEN TUNNIT, kausimaksu 110 €/ yksi tunti tai 220 €/ rajaton (pl Olénaiset ja Quut)				
60 Pilates 1 Maanantai 19-20 Fiisilän koulu	61 Pilates 2 Maanantai 20-21 Fiisilän koulu	62 Kuntojumppa Maanantai 20-21 Päivänkehrän koulu	63 Voimavanne/keppijumppa Tiistai 19-20 Komeetan koulu	Maksuväliseen aikuisten ryhmässä käyvät myös:    
64 Kehonhuolto Tiistai 20-21 Komeetan koulu	65 Olénaiset U -treenitunti Tiistai 18-19 Espoon Steinerkoulu	66 Aikuisten kuntoklubi Keskiviikko 18:30-19:30 Pirtti	67 Miesten kuntoklubi Keskiviikko 19:30-21 Pirtti	
68 Aikuisbaletti Keskiviikko 19-20 Tiistilän koulu	69 Kuntojumppa Torstai 19-20 Komeetan koulu	70 Syvävenyttely Torstai 20-21 Komeetan koulu	71 Sunnuntai-jumppa Sunnuntai 18:30-20 Päivänkehrän koulu	
72 Olénaiset -treenitunti Sunnuntai 18-19 Kuitinmäen koulu +55 €	73 Olénaiset -ohjelmatunti Sunnuntai 19-20 Kuitinmäen koulu +55 €	74 Quut Sunnuntai 20-21 Kuitinmäen koulu +55 €	Sininen = kehonhuolto Vihreä = tehotreeni Oranssi = tanssitreeni	

Olarin Voimistelijat ry OVO • Alaportti 4, 02210 Espoo (ma klo 17-20, to klo 9-12) • p. 0503019381 • toimisto@ovo.fi

Uusien ilmoittautuminen kevätkaudelle alkaa ma 3.12.2018. Syyskaudella ryhmässä olleet, siirtyvät keväälle automaattisesti.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen ryhmisiin: www.ovo.fi/kausiohjelma

OVOLAINEN

1. KUKA OLET?

Olen **Sari Berglund**, Elannon Iskun entinen rytmisen voimistelija ja nykyään neljän aktiivisen lapsen äiti, joka nauttii kun saa olla mukana lasten harrastuksissa.

2. KUVAILE ITSEÄSI KOLMELLA SANALLA?

Ikuinen optimisti, iltaunainen ja perhekeskeinen ihminen, joka pelkää hämähäkkejä.

3. MITEN OLET MUKANA OVON TOIMINNASSA?

Olen syksystä asti ollut mukana Ovon hallituksessa. Vastaan seuran taloudesta, mutta toivon myös pystyväni auttamaan rytmisen voimistelun asioissa. Ennen hallitus-töitä olin mukana rytmisen viestintätehtävissä.

4. MITEN OLET TULLUT MUKAAN SEURAN TOIMINTAAN JA KOSKA?

Syksyllä 2017 tulin mukaan toimintaan, kun tyttäreni siirtyi Svetlana Evchinan uuteen rytmisen ryhmään. Uusia rytmisen ryhmiä perustettaessa tarvittiin myös taustajoukkoja erilaisiin tehtäviin Jojojen lisäksi, kuten juuri tuo some-viestintä.

5. MITÄ OVOLAISUUS ON ANTANUT SINULLE?

Olen jo tämän intensiivisen vuoden aikana huomannut, että ovolaisuus on todella iso kattoteema, jonka alle mahtuu iso kirjo asioita. Parhaimmillaan näitä ovat elämäntapa, ystävyyssuhteet, lasten ja nuorten liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan tukeminen sekä huippu-urheilun mahdollistaminen. Tätä kaikkea ovolaisuus merkitsee minullekin.

6. KOLME ADJEKTIIVIA, JOTKA MIELESTÄSI KUVAAVAT OVOA PARHAITEN?

Dynaaminen, ammattimainen, Innostava.

7. MITÄ OVOSSA PITÄISI VIELÄ KEHITTÄÄ?

Varmaan meidänkin pitää pysyä digikehityksessä kiinni ja miettiä, mitä digitaalisia työkaluja voimme hyödyntää paremmin ja tehokkaammin sekä jojo-toiminnassa että itse voimistelijoitten työkaluina.

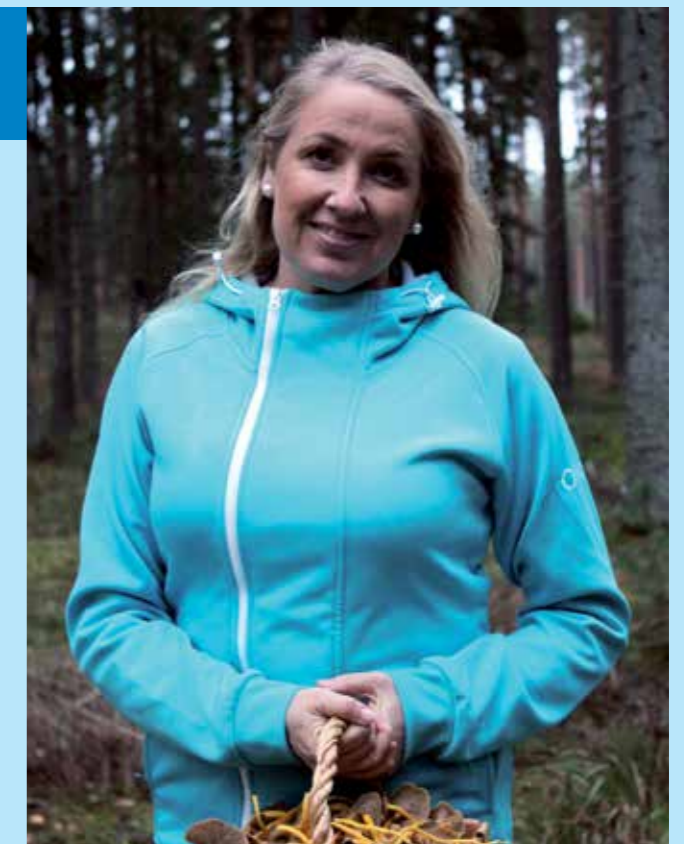
Tarjontapuolella taas valmentajapolut, nuorten aikuisten liikuntatarjonta sekä poikien aktivointi mukaan heille sopivalla tarjoamalla olisi hauskaa. Kuitenkin pitää todeta, että kehitys on ollut huimaa läpi viime vuosien, ja siitä kertoo tietenkin jatkuvasti kasvanut jäsenmäärä.

8. HARRASTATKO MUUTA KUIN VOIMISTELUA?

Harrastan liikunnan ohella luonnossa liikkumista kaikilla tavoin. Pidän puutarhanhoidosta, kalastuksesta ja olen lasteni mielestä fanaattinen sienestäjä. Sieniherkkuhini he suhtautuvat sopivalla varovaisuudella.

9. TULEVAISUUDEN HAAVEESI OVOSSA?

Toivon ja haaveilen menestyksestä sekä joukkuevoimistelussa ja myös rytmisen yksilöiden kitoissa. Aurora Arvelo pärjäsi hienosti nuorten olympialaisissa, Rebecca Gergalolle



voimia kohti Tokiota ja tietenkin kaikille voimistelijoille onnistumisen tunteita ja itsensä voittamisen fiilistä. Lisäksi toivon, että saisimme Ovoon parhaimmillaan yhtä toimivan pohjan rytmisen voimistelun polkuun, kuin meillä on joukkueiden puolella.

10. MIKÄ ON PAHEESI?

Jätelö, Lontoo rakeet, liitulakut jne, joita yritän syödä lapsilta salassa mutta jään useimmiten kiinni, viimeistään autosta löytyvistä jäljistä...

11. MIKÄ ON HALLITSEVA LUONTEENPIIRTEESI?

Kyllä se varmaan on kuitenkin järjestelmällisyys. Neljän lapsen työssäkäynnä äitinä pitää oppia pitämään tietyt palikat oikein kasassa, jotta paketti ei hajoa ja jokainen saa ruokansa ja pääsee treeneihin ajallaan. Toki tässä auttaa ihana tukiverkko myös.

12. LAPSUUDEN TOIVEAMMATTISI?

Johonkin ystäväkirjaan kahdeksan vuotiaana olen tainnut kirjoittaa hengenpelastaja. Olen kotoisin Helsingistä Lauttasaaresta ja aikoinaan siellä kasinorannalla oli hengenpelastaja kesäisin. Musta se oli oikein kivan tuntuinen ammatti.

13. PARAS OVO/VOIMISTELUMUISTOSI?

Omat voimistelumuistot ovat jo aika kaukaa, minua valmensi **Riitta Hämäläinen-Bister**, ja noihin aikoihin liittyy tietysti paljon hauskoja muistoja. Lähimenneisyydestä kivoja muistoja on ollut törmätä taas vanhoihin tuttuihin, jotka ovat pysyneet koko ajan lajin piirissä. OVOsta mieleenpainuvimpia ovat olleet upeat joulugaalat ja kisakatselmuksset, joissa näkee läpileikkauksen huikeasta toiminnastamme!

Seuraava valintakokeilu

valmennusryhmiin

10.12. klo 16-19 OVO Training Center

Lisätiedot: www.ovo.fi/valintakokeilu

Tervetuloa!



Posti Green

Satunäytös 1, Satunäytös 2 & Gaalanäytös 2.12.2018 Joulunäytös 9.12.2018

www.olarinvoimistelijat.fi/joulunaytokset



Tervetuloa mukaan nauttimaan elämyksistä!

NÄHDÄÄN SOMESSA!

Seuraa meitä sosiaalisen median kanavissa:



@olarinvoimistelijat



@ovofinland



@ovofi



OVO Finland

YHTEISTYÖSSÄ:



CHOPAR®



TEAM PLACE



esport

kisakallio
kisakallion urheilupuisto



LÄHITAPIOLA

Terveystalo

INTERSPORT
SUOMENOJA

LÄNSIVÄYLÄ

TORENIUKSEN LIIKENNE OY

HALLITUS 2018

Viestintä: **Uura Hagberg**

Sponsorointi ja markkinointi: **Karoliina Kaijasilta-Järvenpää**

Puheenjohtaja ja valmennusryhmät: **Johanna Lehto**

Tapahtumat: **Jonna Fanfani ja Marja Kantele**

Aikuisten harrastetunnit: **Kaarina Uosukainen**

Lasten ja nuorten harrastetunnit: **Anu Vartiainen**

Talous: **Sari Berglund**

Sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@ovo.fi

OVOn toimisto

Alaportti 4 (katutaso),
avoinna ma klo 17–20
ja to klo 9–12

Puhelin 050 301 9381

Puhelinajat arkisin
klo 11–13, ma ja ke
klo 17–19

S-posti toimisto@ovo.fi

Nettisivut www.ovo.fi



OVOLAINEN jäsenlehti

Julkaisija: OVO

Painatusmäärä: n. 2 300 kpl

Jakelu: jäsenistö, kumppanit

Sisältö: viestintätiimi

Kuvat: Sami Ilvonen

Taitto: Inka Saini

Painatus: KA Järvenpää Oy