



Friisilän Uutiset 3/2017

Kesäjuhlat lauantaina 19.8.2017 Friisilän koululla

Kesäjuhlat ovat lauantaina 19.8. klo 13-15, tällä kertaa **Friisilän koululla**, koska päiväkoti on remontissa. Koulun osoite on Holmanniitynkuja 10.

Juhlissa viihdyttää orkesteri. Kentälle tulee pienille friisiläläisille tarkoitettu keppihevosten esterata. Mukaan voi tuoda oman keppihevosen tai ratsastaa yhdistyksen paikalle tuomilla. Radan onnistuneesta kiertämisestä saa suun makeaksi. Paikalle saadaan myös hevostraileri, niin voi samalla katsoa, missä hevoset matkustavat.

Työille ja pojille 5-6 v., 7-8 v. ja 9-10 v. järjestetään juoksukilpailut. Kesäjuhlissa on myös saappaanheittokilpailu sekä mahdollisuus tarkkuuspotkupalloharjoitteluun.

Tilaisuudessa myydään arpoja. Tällä kertaa isoja palkintoja on kolme, mutta pikkupalkintoja ei ole. Perinteisesti myydään makkaraa grillistä, mehua, I-olutta. Suomi 100 -hengessä yhdistys tarjoaa kävijöille pullakahvit.

Ennen loppuarvontaa Olarin Voimistelijoiden ryhmä tulee esittämään joukkuevoimisteluesityksen 100-vuotiaan Suomen kunniaksi.

Kirpputori

Kesäjuhliin on mahdollista tulla pitämään kirpputoria. Tuo oma pöytä mukaan. Myyntipistettä voi tulla laittamaan pystyyn klo 12.

Kuntojummat syksy 2017

Tervetuloa kuntojumppaan Friisilän koululle, Holmanniitynkuja 10. Tarjolla on kaksi vaihtoehtoa.
KEVYT KUNTOJUMPPA klo 18-19. Monipuolinen kuntojumppa edistää yleiskuntoa, tu-

kiliikuntaelimityksen toimintakykyä, liikkuvuutta, virittää aivoja ja tukee jaksamista. Tunti koostuu alkulämmittelystä helpoilla askelsarjoilla, noin 30 min lihaskunto-osuudesta sekä lopputunnin venyttelystä. Välineinä jumppaajien omat kepit ja käsipainot sekä jumppamatto. Jokaisella tunnilla on oma teemansa.

KUNTOTREENI klo 19-20 on vauhdikas ja tehokas liikuntatunti, jossa tehdään monipuolisesti lihasten suorituskykyä kehittäviä liikkeitä. Tunti sisältää helppoja askelsarjoja sisältävän alkuverryttelyn, noin 35 min lihaskunto-osuuden ja loppuun venyttelyt. Sisältö muuttuu viikoittain. Tarvittavat välineet: käsipainot, jumppakeppi ja jumppamatto/juomapullo.

Ryhmää voi vaihtaa kauden kuluessa sen mukaan, miltä kulloinkin tuntuu. Pukuhuoneet ovat pääovien oikealla puolella. Ovi on hieinan pihatasa ylemmänä ja siihen johtaa muutama porraskelma.

Erillistä ilmoittautumista ei ole vaan jumppaan voi tulla suoraan.

Syyskauden hinta on arviolta 65 €. Ohjaajina Anu Salokangas, Milja Seppälä ja Ialina Bucbee

Ohjelma

- 24.8. Kauden aloitusjumppa / ei välineitä
- 31.8. Liikkuvuus- ja venyttelyjumppa / kepit
- 7.9. Kuntojumppa punteilla / puntit
- 14.9. Niska-hartiaseudun jumppa / kepit
- 21.9. Lihaskuntojumppa / puntit
- 28.9. Circuit-treeni eri välineillä / ei omia välineitä
- 5.10. Lihaskuntojumppa / puntit
- 12.10. Niska-hartiaseudun jumppa / kepit
- 19.10. Kuntojumppa punteilla / puntit
- 26.10. Circuit-treeni eri välineillä / ei omia välineitä

- 2.11. Liikkuvuus- ja venyttelyjumppa / kepit
9.11. Kuntojumppa punteilla / puntit
16.11. Keskivartaloliikuntajumppa / ei omia välineitä
23.11. Circuit-treeni eri välineillä / ei omia välineitä
30.11. Niska-hartiaseudun jumppa
7.12. Jouluinen venyttely- ja rentoustunti

Kevätkausi alkaa 11.1.2018

Teatteri 26.10.

Torstaina 26.10.2017 Friisilän Omakotiyhdistys järjestää retken Espoon teatteriin. Näytelmän nimi on *Seuraavat 500 vuotta*. Asiasta kerrotaan enemmän ja tarkemmin lokakuun Friisilän Uutisissa.

Vuoden 2017 jäsenmaksut

Viime uutisissa mainittiin talouskohtaiset jäsenmaksutiedot ja eräpäivä oli 16.5. Tässä tiedot vielä kerran:

Tilinumero: FI37 8020 4710 0392 73

Saaja: Friisilän Omakotiyhdistys ry

Viite: 2008

Summa: 10 euroa

Mukavaa loppukesää toivottaen

Friisilän Omakotiyhdistys, Antti Pietiläinen, puh.joht.

Retki Friisinkallion luonnonsuojelualueelle su 3.9. klo 10-12

Espoon ympäristökeskuksen järjestämä retki alkaa Puolarmetsän sairaalan pysäköintialueelta, Puolarinportti 1. Matkan varrella on nousuja sekä laskuja. Reitti kulkee osin ulkoluureilla osin kallioilla. Kosteutta kestävät jalkineet ja pienet kiikarit mukaan (reitti käy näköalapaikalla). Vapaa pääsy. Yhteystiedot 09 816 54400, villaelfvik@espoo.fi, [http://www.espoo.fi/fi-FI/Asuminen_ja_ymparisto/Ymparisto/Luonto/Luonto/Retki_Friisinkallion_metsaalueelle\(67910\)](http://www.espoo.fi/fi-FI/Asuminen_ja_ymparisto/Ymparisto/Luonto/Luonto/Retki_Friisinkallion_metsaalueelle(67910))



23.5.2017 Frisansin kartanon alueen retki, esittelijänä tässä päärakennuksessakin lapsuudessaan asunut Seppo Ketola.