



Friisilän Uutiset 3/2019

Tässä numerossa Friisilän kuntojumpista, jotka alkavat 22.8., kts. sivu 2.

Kesäjuhlat lauantaina 24.8.2019 Friisilän koululla

Kesäjuhlat ovat lauantaina 24.8. klo 13-15, viime vuotiseen tapaan **Friisilän koululla**. Koulun osoite on Holmanniitynkuja 10.

Kesäjuhlissa on saappaanheittokilpailu tarkkuuslajina kolmessa ikäluokassa. Tytöille ja pojille 5-6 v., 7-8 v. ja 9-10 v. järjestetään perinteiset juoksukilpailut. Lisäksi järjestetään, tietokilpailuluontopolku sekä muuta pientä puuhaa lapsille.

Tilaisuudessa myydään arpoja, joista arvotaan yksi iso ja muutamia pienempiä palkintoja.

Meripartiolaisten grilliltä saa ostaa grillattua makkaraa ja lettuja. Päiväkodin vanhempainyhdistyksen kahvituspisteessä myydään kahvia, teetä, mehua ja muita herkkuja. Juhlissa viihdyttävät Rapen ja Repen orkesteri.

Kesäjuhlissa on kirpputori, jos myyjiä tulee, sekä omakotiyhdistyksen piste, jossa Friisiläkirjoja, -paitoja, -kangaskasseja sekä joulukortteja. Friisilän Omakotiyhdistys juhlii 70-vuotista taivaltaan ensi vuonna. Sen vuoksi kesäjuhlissa jaetaan jo sitä juhlistavia heijastimia. Niille onkin jo käyttöä, jos liikkuu illalla ulkona. Myös koirankakkaroskistarroja on veloituksetta tarjolla.

Omakotiyhdistyksen pisteessä otetaan vastaan myös teksti- sekä kuvamateriaalia Friisilän 70 v. taipaleelta, ja myös aloitteita omakotiyhdistyksen toimintaan. Halutessasi voit jäädä hetkeksi avustamaan omakotiyhdistyksen pisteeseen.

Alustava aikataulu

13:00 alkaen omakotiyhdistyksen pisteestä saa kysymyslappusia tietokilpailuluontopolulle. Myös arpojen myynti alkaa.

13:15 Saappaanheittokilpailu alkaen lasten sarjoista.

13:45 Juoksukilpailut alkaen pienemmistä lapsista

14:15 Palkintojenjaot saappaanheitosta ja juoksukilpailuista.

14:45 Arpajaispalkintojen jako

Kirpputori juhlissa

Kesäjuhlisiin on mahdollista tulla pitämään kirpputoria. Tuo oma pöytä mukaan. Myyntipistettä voi tulla laittamaan pystyyn klo 12. Omakotiyhdistys järjestää jonkin verran katettua tilaa myyjille, mutta se ei riitä kaikille, jos myyjiä on enemmän – eli oma katos voi sa-teen tullessa olla tarpeellinen.

Mielenkiintoiset menopelit

Omistatko jonkun mielenkiintoisen menopelin? Uuden tai vanhan ajoneuvon tai vastavan, jonka haluaisit tuoda näytille koulun kentälle? Tuo kesäjuhlisiin ja esitele kiinnostuneille. Ilmoittele myös järjestäjille ylämarginaalin sähköpostiosoitteeseen.

Keräys Hopelle

Omakotiyhdistyksen pisteeseen vastaanotetaan Hopelle toimitettavaksi tarpeettomaksi käyneitä hyväkuntoisia vaatteita ja varusteita seuraavasti: välikauden ja talven ulkovaatteet, asusteet ja kengät, sekä pyyhkeitä. Talviset ulkoilu- ja urheiluvälineet sekä koulureput ovat ajankohtaisia. Heinäkuussa amerikkalainen rockbändi Metallica lahjoitti suomalaiselle Hope ry:lle 55000 €. Koitetaan mekin kompata nyt elokuussa.

Kuntojummat syksyllä 2019

Kuntojumppien syyskausi alkaa jo ennen kesäjuhlia eli 22.8. Viimeinen kerta on 12.12. Torstaina 5.12. ei pidetä jumppia, jotta pitkää viikonloppua haluavat voivat lähteä viettämään sitä suoraan töistä menettämättä jumppaa. Jumppia pitää viimekeväiseen tapaan Eliisa Laamanen ja jumppia on kolme erilaista. Syyskauden maksu on 65 € ja sillä voi osallistua vaikka kaikkiin ryhmiin.

Sijainti

Friisilän koulu, Holmanniitynkuja 10. Pääoven oikealla puolella on portaat pukuhuoneiden ovelle. Sisällä on omat pukuhuoneet naisille ja miehille.

Varusteet

Vaatetus sisäliikuntaan sopiva, mukaan lukien sisäliikuntaan tarkoitetut tossut. Välineinä tarvittavat omaa jumppamattoa ja käsipainoja sekä toisinaan jumppakeppiä. Kehonhuollossa tulee käyttöön myös foam roller. Aloittaa voi ilmankin näitä varusteita ja ohjaajalta voi kysellä, minkälaiset olisivat sopivat.

Jumppien kuvaukset

SENIORIJUMPPA klo 17.15-18.15.

Soveltuu seniori-ikäisille naisille että miehille, sekä kevyempänä jumppana myös nuoremille. Tunnilla keskitytään muun muassa tasapainoa ja koordinaatiota ylläpitäviin harjoituksiin sekä lihaskunnan ylläpitämiseen venyttelyä unohtamatta. Tunti sisältää kevyitä liikkuvuusharjoituksia tuki- ja liikuntaelimsitöille. Tunti ei sisällä vaikeita askelkuvioita eikä hyppyjä!

LIHASKUNTOJUMPPA klo 18.15-19.15.

Jumpassa tehdään kokonaisvaltaisesti eri lihasryhmiä, jotka kehittävät monipuolisesti lihasten suorituskkyä. Tunnilla ei tehdä koreografista askellusta vaan keskitytään yksinkertaisiin, mutta tehokkaisiin liikkeisiin joko

Nähdään kesäjuhlissa ja jumpissa!

Friisilän Omakotiyhdistys, Antti Pietiläinen, puh.joht.

oman kehon painolla tai välineitä apuna käyttäen. Tunnin aikana on myös ripeämpiä, enemmän sykettä nostavia osuuksia. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-/sykettä nostattavasta osuudesta ja loppuvenyttyistä.

KEHONHUOLTOTUNTI klo 19.15-20. Rauhallisemmalla tunnilla huolletaan kehoa. Liikkeissä keskitytään ylläpitämään ja vahvistamaan kehon liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainoa. Tunti koostuu erilaisista kevyistä kehoa huoltavista harjoitteista ja venyttelyistä.

Maksutiedot

Friisilän Omakotiyhdistys
FI37 8020 4710 0392 73
viite: 2011
maksu: 65 €

Friisilän 70-vuotisen taipaleen tallentaminen

Omakotiyhdistyksen täyttäessä 50 vuotta vuonna 2000 julkaistiin Friisilä-kirja. Sitä varten oli kerätty paljon tietoa, kuten haastatteluita ns. raivaajasukupolvelta. Niitä käytettiin materiaalina ja myös alkuperäiset haastattelut ovat tallella ja puhtaaksikirjoitettuna.

Asemakaava vahvistettiin niihin aikoihin ja sitä onkin seurannut kaksi vuosikymmentä kestänyt rakennusbuumi. Myös Friisilän tiet on rakennettu kaavanmukaiseen kuntoon. Friisinkalliosta on tullut luonnonsuojelualue. Näiltä tiimoilta ja myös kaikesta muusta mahdollisesta koko Friisilän historian ajalta kaivataan aineistoa teksteinä, kuvina, äänitteinä ja miksei videoinakin. Materiaalia voi lähettää osoitteeseen friisilaomakoti(ät)gmail.com. Samasta osoitteesta voi myös kysyä tarkempia tietoja ja myös ilmoittautua aineiston käsittelijäksi.

Halukkaat ovat nimittäin ehdottoman tervetulleita käsittelemään aineistoa ja miettimään, mitä sillä tehtäisiin. Toivottavasti saadaan ainakin kirjanen Friisilän taipaleesta 2000-luvulla, ellei laajempikin kokonaisuus.