

JÄSENTIEDOTE
Tammikuu 2015



Toiminnanjohtajan terveiset

Terveiset kaikille tutuille ja vielä tuntemattomille täältä Leppävaaran Sisu ry:n toimistolta. Aurinko kajastaa kerrostalon kivijalkaan ikkunoista ja valaisee läppäriin loisteen lisäksi.

Viikkoon toimistolla on kuulunut läppäriin naputtelun lisäksi menneen arviointia Länsiväyläjuoksun yhteenvetopalaverin ja Espoon Rantamaratonin palautepalaveriin osallistumisen merkeissä. Leppävaaran Sisu ry järjestää vuosittain yhteistyössä muiden seurojen kanssa kahta suurta juoksutapahtumaa Länsiväyläjuoksun ja Espoon Rantamaratonin. Länsiväyläjuoksu juostiin 38 kerran vuonna 2014 huhtikuun lopussa ja Rantamaraton 6 kerran syyskuun lopussa. Molemmat tapahtumat ovat säilyttäneet suosionsa ja saavat vuodesta toiseen hyvää palautetta. Lisäksi rekrytointi kevättä ajatellen on käynnissä ja uuden harrasteliikunnan jumppaohjaajan näytetunnin yhteydessä oli mukava taukojumppa ja kerkesinpä vielä itsekkin jalkautua jäsentemme ja asiakkaiden pariin ohjaamaan toiminnallisen treenin Karakallioon. Onneksi meillä on oma jumppasali Karakallion ostoskeskuksessa, jossa tuntitarjonta on laaja ja kaksi salia ja monipuoliset välineet palvelevat, sekä lapsia, että aikuisia. Karakalliossa pidettiin myös loppuvuodesta pikkujoulut, jossa ohjaajat, muut työntekijät, ahkerimmat talkoolaiset ja johtokunnan-, sekä jaostojen jäsenet pääsivät tapaamaan toisiaan ja saavat kiitosta kuluneesta vuodesta.



Toiminnanjohtajan terveiset

Monen lajin urheiluseuran toiminnanjohtajan ja harrasteliikuntavastaavan työnkuva on siis todella monipuolinen. Pääsen kaiken suunnittelun, koordinoinnin ja palaveeraamisen lisäksi jalkautumaan myös meidän jäsentemme ja asiakkaiden pariin ja näkemään kaiken aherruksen tuloksen. Sitä ei monessa muussa työssä pääse näkemään.

Mikään ei ole palkitsevampaa, kuin seurata 4-vuotiaan ensimmäistä pituushyppyä kesän urheilukoulun päätöskisoissa, saada positiivista palautetta Länsiväyläjuoksun osallistujalta kisojen hyvästä järjestelystä tai ohjata itse hikipäässä aikuisten jumppaa ja saada huikkauksia tunnin jälkeen hyvästä ja tehokkaasta treenistä.

On ilo ja kunnia liikuttaa Espoon ja lähiseutujen asukkaita.

Erilaisissa juoksutapahtumissa tai Karakallion Sisusaleilla nähdään!

Sari Koivumäki

Leppävaaran Sisun toiminnanjohtaja ja harrasteliikuntavastaava



Sari Suomalainen ampumasuunnistuksen maailmanmestariksi

Sari Suomalainen saavutti Saksan Storkowissa 10.-13.7.2014 siviilien ampumasuunnistuksessa maailmanmestaruuden. Suurin syy voittoon oli kisapäivän



huippukunto, sekä itsevarmuus. Sari kertoo, että heräsi aamulla jo ennen kellon soittoa ja kävi aamulenkillä, jossa totesi, että tänään on hänen päivänsä. Rata oli hänen mielestään mielenkiintoinen ja tarpeeksi haastava. Se oli 4,1 km pitkä ja sisälsi 18 rastia eli rasteja oli tiuhaan ja ennakointi nousi merkittävään asemaan, sillä rastilla ollessa piti ajatukset siirtää jo seuraavaan rastiin. Mestaruus ei tullut Sarille yllätyksenä, vaan sitä hän lähti hakemaan.

Alkuperäinen lähde: Satu Saarivuoren Rajavartiolaitoksen julkaisu

Joukkuepikashakissa suomenmestaruus seniorisarjassa



Joukkuepikashakin senioreiden Suomen mestaruuskisat järjestettiin Oulussa 2. - 3.8.2014, jossa Leppävaaran Sisun joukkue voitti kultaa seniorisarjassa. Seniorisarjassa 4 henkisen joukkueen yhteenlaskettu ikä pitää olla vähintään 240 vuotta.

Leppävaaran Sisun jäsenen juoksuterveiset

Syksyn harjoituskausi meni hyvin, koska olin terveenä. Tavoitteenani on juosta muutama maraton vuonna 2015 ja jos aikataulu antaa myöden, niin puolustaa Länsiväylän 2014 17,4 km voittoa. Kalevan Kisojen 10 000 m myös kaukaisena haaveena.

Ralf Lipp

Leppävaaran Sisun jäsen

ja aikaisemmin yleisurheiluohjaaja



Harrasteliikunnan ohjaajan kuulumiset

Olen Tuulikki Vesala ja olen ohjannut ryhmäliikuntatunteja Leppävaaran Sisulla vuodesta 2009. Ihanan asiakaskunnan ansioista on ilo tulla ohjaamaan ”hiki” tunteja Karakallioon. Olen kannustava ja huumorintajuinen ohjaaja.

Päiväsaikaan työskentelen neuvolassa terveydenhoitajana ja kahtena iltana viikossa ohjaan ryhmäliikuntatunteja Karakalliossa Sisusaleilla. Vapaa-ajallani käyn kuntosalilla, lenkkeilen sekä vietän aikaani kihlattuni sekä Bichon Frise-neidin Sofin kanssa.

Tuulikki





Aurinkoinen Annika

Vuonna 2008 Leppävaaran Sisuun saatiin uusi innokas nuori, Annika Jokinen mukaan toimintaan talkootöiden muodossa. Häneltä hoituu niin lahjapakointi, juottopisteen hoitaminen, kioskitoiminta kisoissa kuin myös lajisihteerin työt.

Siitä alkoi hänen taipaleensa Sisussa ja tänä päivänä hän suorittaa oppisopimuskoulutusta valmistuen syksyllä 2015 merkonomiksi.

Asiakkaat tuntevat Annikan jo vuodesta 2010 kun Sisu-salit avattiin. Alusta asti Annika on saanut loistavaa palautetta asiakkailta hyvästä ja iloisesta palvelusta. "Meillä on tosi ihania asiakkaita ja on ilo työskennellä heidän parissa!"

Annika palvelee asiakkaita Karakallion Sisu-saleilla viitenä päivänä viikossa ja asiakaspalvelun lisäksi hän huolehtii Karakallion tiloihin liittyvistä moninaisista asioista.

Harvoin löytyy nuorta ihmistä joka tekee työtään yhtä suurella sydämellä kuin Annika.

Jumpparin terveiset

Olen käynyt Sisun jumppa-tunneilla (noin 6-7vuotta) jo silloin kun niitä vedettiin Lähderannassa, Seston kellaritiloissa, jossa oli kuntosali.

Pidän Sisun jumpista, jumppa tarjonta on hyvin monipuolinen ja jokaiselle löytyy varmasti sopiva jumppa.

Itse asun Laaksolahdessa ja usein alkuverryttelyksi joko kävelen tai pyöräilen Sisu-salille Karakallioon.

Lempi tuntini on Sisu-pump Tuulikin vetämänä, hän on niin mukaansa tempaava ja rytmissä pysyvä vetäjä. Toki muutkin tunnit ovat mukavia, haasteellista on juuri se, että ovat niin erilaisia tuntia ja eri lihasryhmät saavat kyytiä.

Ilse



Tervetuloa Karakallion sisusalille liikkumaan!

