

Palokan ILO-uutiset

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry
Uutiskirje Maaliskuu 2020

***Kevätkokous
siirtyy***

***Juoksukoulu
lenkkeilyn tueksi***

***Aili-kysely
kevätkaudesta***

Nyt jumpataan etänä

PALOKAN ILO



Aikuisten liikunta

Innostu, liiku, onnistu!

Aikuisten liikunnan kausi katkesi harmillisesti jo maaliskuussa kun koronaepidemian takia ryhmien kokoontumiset kiellettiin.

Pyydämmekin tässä vaiheessa palautetta kevätkauden jumpista, sekä menneestä kaudesta, että kevään jatkosta. Vastaamalla kyselyyn voit vaikuttaa!

Aikuisten
liikunnan
kysely.

Facebookissa livejumppaa
maanantaina klo 17.00

Saman tie aloimme luomaan korvaavaa materiaalia, jonka avulla pystytte pysymään liikkeessä ja kunnossa. Erilaisia jumppavideoita on kuvattu nettisivullemme ja myös Facebookissa on jumpattu live streamina.

Kauden harrastajille on lähetetty salasana, jolla pääsee ihmettelemään jumppavalikoimaa. Tällä hetkellä on tarjolla mm. BalLO, KuntoBic, villasukkajumppa, Hiit, FasciaMethod pallohierontapisteinen sekä kymmeniä voimisteluliiton tuottamia videoita. Videoissa on virikkeitä taukojumppaan, erilaisten välineiden käyttöön, kehonhuoltoon jne.

Aikuisten liikunta nyt netissä



Innostu, liiku, onnistu!

Hanki materiaali- paketti!

Nyt jumpataan netin avulla!

Kotitreenisivu on pullollaan jumppavideoita ja ohjeita. Lisää materiaalia tulee koko ajan ja kyselyssä tai viestillä voit esittää omat toiveesi.

Tulossa on mm. juoksukoulu lenkkeilyn tueksi, oma wa-ryhmä, sauvakävelyohjeita ja sauvajumppaa, tanssitunteja ja rentoutuksia.

Jos sinulla on voimassa oleva jumppakortti, kaikki tämä materiaali on sinun. Tarvittaessa saat salasanan Mirvalta (mirva@palokanilo.fi /045-6396553).

Jos sinulla ei ole jumppakorttia, mutta haluat tukea seuraa ja päästä osalliseksi materiaalipakettiin, ilmoittaudu mukaan tästä. 20€ sisältää seuran jäsenmaksun (15€) sekä kaikki materiaalit (5€). Samalla sinulla on seuran jäsenyys takataskussa loppuvuoden jumppia varten.

Jäsenille materiaalit vain 5€.

Tarjolla mm. BalLO, KuntoBic, villasukkajumppa, Hiit, FasciaMethod pallohierontapisteineen sekä kymmeniä voimisteluliiton tuottamia videoita. Videoissa on virikkeitä taukojumppaan, erilaisten välineiden käyttöön, kehonhuoltoon jne.



Lasten ja nuorten harrasteliikunta



Lapsille on omia kotitreenejä nettisivuilla. Salasana on lähetetty sähköpostilla kaikille harrastajille.



**Tästä lasten
kotitreeneihin**

Korona vaikuttaa, mutta ei pysäytä

Aikana ennen koronaa

Maaliskuun puolivälissä Palokan Ilon toimistolla valmisteltiin kovaa tahtia jo tulevaa keväänäytöstä. Disney-teemainen keväänäytöstä varten ryhmät olivat alkaneet suunnitella ja harjoitella elokuvamusiikkeihin ja tarinoihin esityksiä.

Joukkuevoimistelun ILO Cup kilpailuiden ilmoittaminen oli käynnissä, kisapaikka Vaajakoskelta varattu ja yhteistyökumppaneiden rekry käynnissä. Valmennusryhmät olivat hionet kilpailuohjelmansa kohti kiskauden alkua ja kaikki odottivat innolla kilpailuja. Aikuisten liikunnan tunteja pyöri joka viikko noin 20 ja kausi rullasi hyvin omalla painollaan puolta väliä. Lasten harrastetunteja oli vielä muutama jäljellä ennen kesätaukoa. Palokan Ilossa tuntui maaliskuun puolivälissä olevan kaikki hyvin.



Maaliskuun alussa jumpattiin vielä porukalla ilman huolta viruksista



Pysäyttävät uutiset

Sitten koitti torstai, kun Suomen hallitus ilmoitti, että kaikki yli 500 henkilön tapahtumat on kiellettyä toukokuun loppuun saakka. Toimistolla seurattiin porukalla hallituksen tiedotustilaisuutta hiljaisuuden vallitessa. "Tuossa vaiheessa tajuttiin, että hitsi tämän aamun keväänäytös suunnittelupalaveri oli turha, sillä näytöstä ei tulla pitämään tänä keväänä. Kylmät väreet meni, kun myös JV-kilpailun tajuttiin peruuntuvan", kuvailee seuran toimistolla historiallista tiedotustilaisuutta seurannut seuratoiminnanjohtaja Marika Virtanen.

Tiedotustilaisuudesta ei montaa päivää mennyt, kun rajoitukset tiukkenivat vielä entisestään. Johtokunta on kokoontunut etäyhteyksien kautta useamman kerran ja joutunut tekemään raskaita päätöksiä. "Koko seura perustoiminta on keskeytetty ja iso osa työntekijöistä ja ohjaajista on lomautettu", kuvailee seuran puheenjohtaja Minna Kumpulainen seuralle taloudellisesti erittäin haastavaa tilannetta. Seuratoimijat ovat joutuneet aivan uudenlaisen haasteen eteen, miten järjestää liikuntatoimintaa, kun kaikki liikuntatilat on kiinni ja kokoontuminen ulkona myös kielletty.

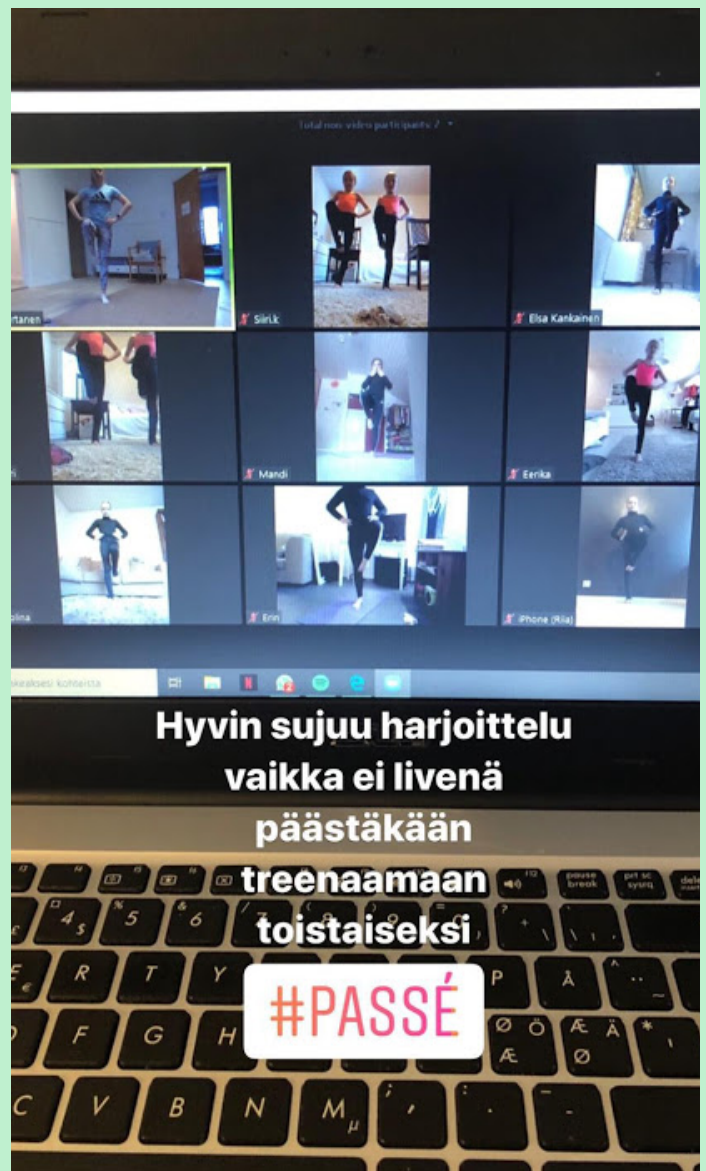
Uudet systeemit käyttöön nopeasti

”Ikimaailmassa en olisi maaliskuun alussa uskonut, että millaiseen tilanteeseen joudutaan”, kommentoi seuratoiminnanjohtaja Mirva Martikainen. Hyvin nopeasti jo saman viikon sunnuntai-iltana kuvattiin Annikan BalLO sekä kehonhuolto tunnit kotiharjoittelua varten.

”Ohjaaminen ilman jumppareita tuntui, ehkä vähän jännittävältäkin, kun ohjasi vain kameran edessä”, kuvailee seuratyöntekijä Annika Järvenpää muuttunutta työtään.

Myös live jumppa järjestettiin Facebookin kautta ja sitä on yleisön toiveesta tulossa lisää. Myös lasten harrasteliikunnan ryhmille on toimitettu videoiden muodossa materiaalia kotiharjoitteluun. Tutut ohjaajat vetävät videoilla tanssia ja voimistelua, näin myös kotoa on helppo päästä mukaan.

Kilpa- ja valmennusryhmien odotukset uudesta kilpailukaudesta, jota varten oli ehditty jo monta kuukautta harjoitella, murenivat hyvin nopealla aikataululla. ”ILOlla on onneksi superinnokkaita valmentajia, joiden kanssa suunnitelmat normaali toiminnan keskeyttämisen ajalle saatiin nopeasti kasaan” kertoo valmentajien esimiehenä toimiva Marika. ”Ei ole ollut helppoa lähteä vetämään lapsille treenejä netin kautta, mutta, etätreenin myötä olemme kuitenkin saaneet eri tavalla mahdollisuuksia keskittyä juuri niiden ominaisuuksien harjoitteluun, joita meidän on mahdollista tällä hetkellä kotona toteuttaa. Perheet ovat olleet upeasti mukana tukemassa, kannustamassa ja mahdollistamassa näitä harjoitus hetkiä. Ennen kaikkea tärkeintä nyt on ylläpitää joukkueiden ja yksilöiden yhteisöllisyyden tunne ja tiimihenki vahvana”, kertoo rytmisen ja joukkuevoimistelun lajivastaava Oona Mäkikalli.



Haastava talous

Isojen tapahtumien peruuntuminen keväältä on tietysti iso kolaus ILO:n budjettiin. Kiinteät kulut myös juoksevat entiseen malliin, vaikka perustoiminta onkin tauolla. Kokopäiväisten työntekijöiden lomauttaminen on todella karu toimenpide, mutta toiminnan supistuessa todella pieneksi on tähänkin jouduttu. Harrasteliikunnan puolella käytännössä kaikki ohjaajat ovat lomautettuja, koska tunteja ei voida nyt järjestää.

Toiveita kevätkauden jatkamisesta on elätelty ja edelleen elätellään, mutta tilanne asian suhteen näyttää heikolle. Talouden osalta edellinen vuosi 2019 oli ILO:ssa hyvä ja tämän turvin selviämme kesään asti. Mikäli tilanne pitkittyy joudutaan todennäköisesti vielä radikaalimpiin toimenpiteisiin.

Heti kun lupa tulee Palokan Ilo on valmis palaamaan takaisin normaaliin arkeen!

Seuraa voi tukea

- ***hankkimalla seuratuotteita***
- ***hankkimalla kotitreenipaketin***
- ***hankkimalla lahjakortin tulevalle kaudelle***
- ***tuomalla seuraa näkyville somessa. Seurapaitapäivää vietetään 31.3. Pukeudu silloin seuran vaatteisiin ja julkaise kuva somessa #seurapaita #seurasydän #palokanilo***



Ilon lahjakortti



Lahjakortin saat
kätevästi ja nopeasti
tämän linkin
lomakkeella tai
sähköpostilla.



Lahjakortti

Arvo _____ €

Onneksi olkoon! Lahjakortti on voimassa _____ asti.

Voit hyödyntää sen maksuna missä tahansa Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta Ry:n tuotteesta tai palvelusta.

www.palokanilo.fi

PALOKAN ILO
voimistelu ja liikunta ry.

Palokan Ilon seuratuotemallisto



Craft t-paita
25 €

Piruetin treenitakki
oranssilla kauluksella
(edustustakki)
65 €



Craft verkkatakki
37 €

Softsell takki
broderauksella
45 €



Craft reppu
40 €



Craft treenikassi
40 €



**Gazz ohuet
kangashousut**
40 €

cool

Tilaa itselle tai
lahjaksi!

[Katso lisätiedot tuotteista
palokanilo.fi/seuratuotteet](http://palokanilo.fi/seuratuotteet)