



PiiKKu



PUIU 80v JUHLATAPAHTUMA 12.9.2009

**Puistolan liikuntapuiston alueella sekä liikuntasalissa
Lauantaina 12.9.2009 klo 9.00 - 17.00.**



"Lasten ja Nuorten Harrastustoiminta alueellamme "

OHJELMA

- 9.00 Lasten jalkapallo-ottelut alkavat (hiekkakenttä) (9.00 – 16.00)
- 9.00 Kirpputori aukeaa (koulun piha)
- 9.00 Buffetti aukeaa
- 9.15 Yritysten ja yhdistysten esittely-standit aukeaa (koulun piha)
- 9.15 Harrastusesittelyjä esiintymislavalla, liikuntasalissa ja kentällä
- 16.00 (PuiU Sulkapallo, Tennis, Keilailu, Aerobic, Asahi, Bodyharmony, Gymstick, Kuntojumppa)
- Tapanilan Erä Yleisurheilu
- Triathlon Stadi Triathlon
- HTU stadi Uinti
- HMAC Kahvakuula
- Puistolan VPK / Nuoriso-osasto,
- Nuorisoasiainkeskus / Tapuli,
- Liikuntavirasto / Lähiöliikunta,
- Helsingin Latu Retkeily
- Itä-Helsingin-kiekko Katukiekko
- 10.00 Naisliikunta / Kuntoliikunta (esiintymislavan edusta, ohjattu kuntojumppa)
- 11.00 Puistolan VPK:n nuoriso-osaston toimintänäytös
- 11.30 VPK:n sammutusnäytös (sammutuspeitteen käyttö) (esiintymislavan edessä)
- 12.00 Virallinen avaus / juhlapuhe (esiintymislava)
- 12.30 Laulupuu-kuoron esitys (esiintymislava)
- 13.00 Naisliikunta / Kuntoliikunta (esiintymislavan edusta, ohjattu kuntojumppa)
- 13.45 HMAC-kahvakuulaesitys
- 14.00 Puistolan VPK:n nuoriso-osaston toimintänäytös
- 14.30 VPK:n sammutusnäytös (sammutuspeitteen käyttö) (esiintymislavan edusta)
- Harrastusesittelyjä esiintymislavalla, liikuntasalissa ja kentällä
- 15.00 HMAC-kahvakuulaesitys
- 16.00 PuiU-FC United, Naisten jalkapallo-ottelu, Koudan nurmikenttä



VKO 36 NRO 4/2009
12.09.2009



HARRASTUSTOIMINTAA ESITTELEMÄSSÄ

- PuiU (jalkapallo, sulkapallo, tennis, lentopallo, keilailu, nais- ja tyttöliikunta, satujumppa, lasten urheilukoulu, kuntoliikunta, maratonkoulu, lasten kesäleiri) - PuMa-Volley (lentopallo), - Hontai Judo (judo),
 - Triathlon Stadi (triathlon), Tapanilan ERÄ (yleisurheilu), HTU Stadi (uinti)
 - Puistolan VPK (toimintanäytös), Nuorisoasiainkeskus, (kerhotoiminta)
 - HMAC (kahvakuulaesittelyä), Itä-Helsingin-kiekko (katukiekko)
 - Liikuntavirasto / Lähiöliikunta
 - Helsingin Latu (retkeily)



LIIKUNTASALISSA TAPAHTUU

- Sulkapallopelin esittelyä ja kokeilua (PuiU)
- Tenniksen esittelyä ja kokeilua (PuiU)
- Judon esittelyä (Hontai Judo)
- Naisliikunta / Kuntoliikunta
- Tempurata alle 10v, tytöille ja pojille (PuiU)



ULKOALUEELLA TAPAHTUU

- PuiU-MPS Lasten jalkapallo-otteluita
- PuiU-Lasten Kesäleiri, toiminnan esittelyä
- PuiU-Tennis, esittelyä ja kokeilua
- PuiU sauvakävelyopastusta
- Puistolan VPK, toiminnan ja kaluston esittelyä
- Triathlon Stadi, toiminnan esittelyä
- HTU Stadi (uinti)
- Tapanilan Erä / Yleisurheilu
- HMAC (kahvakuulaesittelyä)
- Helsingin Latu
- Itä-Helsingin-kiekko (katukiekko)
- Nuorisoasiainkeskus, toiminnan esittelyä
 - Poliisilaitos, toiminnan ja kaluston esittelyä lähipoliisi, poliisiauto 11.00–13.00, moottoripyörät 12.00–14.00
- Kirppuis-alue
- Liikerytysten esittelypöydät



Tätä tapahtumaa tukevat:

Tämä tapahtuma on saanut Helsingin kaupungin liikuntaviraston tapahtuma-avustusta.



TIMO HAAPANIEMI SAAPUU AVAAMAAN JUHLATAPAHTUMAN



TV:stä tuttu Timo Haapaniemi tulee avaamaan Puistolan Urheilijoiden juhlatapahtuman lauantaina 12.syyskuuta. Timo Haapaniemi, 52 vuotias Urheiluankkuri ja -toimittaja. Hän lukee urheilu-uutisia [MTV3](#)-kanavalla ja joskus myös iltaisin ja viikonloppuisin. Hän toimii myös MTV3 Tuloruudun uutispäällikkönä, kunnanhallituksen puheenjohtajana ja kunnallisten luottamustehtävien lisäksi mm. [Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n](#), ESLU:n puheenjohtajana.

KIRPPUTORIPAikkoja PUIU 80v. TAPAHTUMAAN

27.8.2009



Lauantaina 12.9.2009. klo 9.00 - 16.00

Alue: Puistolan peruskoulun piha-alue

Paikan vuokra: 10.- €(n. 2x2m, ei sisällä pöytää)

- paikat jaetaan varausjärjestyksessä, alkaen klo 8.00

- myytävät tuotteet: käytettyä kirpputoritavaraa

EI SAA OLLA: syötävää, juotavaa, arpajaisia

kaikki myymättä jääneet tuotteet on vietävä pois alueelta

Odotettavissa runsas määrä yleisöä, joten myyntimahdollisuuksia on

Paikkojen varaukset etukäteen:

jouni.leppasaajo@puistolanurheilijat.fi



27.8.2009. EM-PROMO



22.8 lauantain PuiUn, Pohun ja MPS:n T96-joukkueiden yhteinen EM:promotapahtuma onnistui yli odotusten kesäisen aruinkoisessa säässä Siltamäen nurmikentillä. Kansallislaulujen, tanskalaisvieraiden Hörsholm Unitedin (HUi) sekä MPS:n seurojen puheenjohtajien puheiden jälkeen suoritti ex-maajoukkumaalivahti Satu Kunnas EM-miniturnauksen avauspotkun.

PuiUn tytöt antoivat ennen otteluaan jokaiselle tanskalaispelaajalle seuran juhlaiviirin muistoksi heidän ensimmäisestä ulkomaan matkasta ja kansainvälisistä peleistä. PuiUn Fairplay-pelaajana palkittiin lina Hartikainen ja pelisuorituksistaan Nea Nikkanen sai oman pokaalin muistoksi. 27 pelaajamme osallistui turnaukseen. Olimme sen verran viieraskoreita, että HUi korjasi turnauksen voittopokaalin. Huippukuljettajamme Mara, Jakke ja Timppa veivät onnelliset vieraamme suoraan turnauksesta tutustumaan Helsingin kulttuuriin Tempeliaukion kirkkoon.

TD - T96

Tässä linkki Hbl:n juttuun ja tankalaisten oma reportaasi kotisivuillaan.

<http://www.hbl.fi/text/sport/2009/8/22/d31149.php>

<http://www.hui-fodbold.dk/afdeling.php?id=1&artikelnr=585>

NAISTEN EM-KISAT

Kirjoittanut Arzu Caydam-Lehtonen 24.8.2009

Olympiastadionin B-katsomossa meitä oli reilut 300 PuiU:sta poika- sekä nais- ja tyttöjoukkueista

Pomoseurana järjestimme Koudalla M.I.P./Norsupallo -tapahtuman, jonne 6 yhdistelmäjoukkuetta kerääntyi pelaamaan isolla jumppapallolla Norsupallo pelejä. Mukana oli niin nais- ja tyttöjoukkueitten kuin poikajoukkueitten toimihenkilöitä sekä pelaajien äitejä + isiä. Jokaisella joukkueella oli 5 peliä.



VKO 36 NRO 4/2009
12.09.2009



Norsupallo pelit pelattiin pienellä kentällä. Moni luuli Norsupallo pelien olevan kevyttä ja lällyäkin, mutta kyllä luulot muuttui pelien jälkeen. Pelit pelattiin iloisin mielin lainaten lopussa muiltakin joukkueilta aikuispelajia ;)). Sää suosi meitä, aurinko paistoi iltapäivästä eikä sääennustukset sateesta onneksi toteutuneet.

Ensi syksynä 2010 mahdollisesti uudelleen :))).....

Pelien loputtua kaikki lähtivät valmistautumaan illalla pelattavaan EM-kisojen avausotteluun Suomi-Tanska. Olympiastadionin Tapahtumatorilla oli meininkiä kun keräännymme paikalle, jossa promoliput jaettiin joukkuejohtajille. Kohta puoliin kuului rummutusta, Tanskan joukkueen kannattajajoukot saapuivat pitkässä letkassa rummutusten saattelemana, he olivat pukeutuneet valko-punaisiin asuihin sekä kasvojakin oli maalattu. **Mahtava meininki, josta meillä suomalaisilla olisi opittavaa....**



Vihdoin päästiin katsomoon istumaan ja seuraamaan avajaisia, jotka alkoivat klo 19.15. Ensin esitettiin EM-kisojen virallinen Kisabiisi "Pallot pyörimään" englanniksi. Tämän jälkeen kentän valtasi 4 ISOA futispalloa, jota 5-6 ihmistä työnsi kentälle. Juoksuradalle saapui yksipyöräisiä sirkuslaisia. Ssamaan aikaan pelikentälle saapui EM-kisoihin osallistuvien maitten liput, joitten alla oli lapsia. Lippujen jäätyään paikalleen nämä lapset juoksivat kohti keskikenttää ja esittivät jumppaesitystä ilmapallot käsissään. Esityksen päätyttyä he päästivät ilmapallot ilmaan. **MAHTAVAA !**

Vihdoin kuulutettiin Suomen ja Tanskaan maajoukkueet kentälle. Ensin Tanskan kansallislaulu Der er et Yndigt land, jonka jälkeen Maamme laulu raikui Olympiastadionilla. Peli potkaistiin käyntiin kello 19.30. Toisella puoliajalla Suomi teki ottelun ainoan maalin, jolla Suomi voitti Tanskan.

HYVÄ SUOMI ! JÄI MAHTAVA FILIS.

Tästä on hyvä jatkaa Suomen otteluiden kannustamista Olympiastadionilla. Halpoja lippuja voi kysyä allekirjoittaneelta tiistai 25.8.09 klo 14.00 mennessä !

Kisatunnelmin Arzu, nais- ja tyttöjalkapallojaoston pj.



KUNNONVARUSMIES

KUNTOKOULU KUNNOSSA PALVELUKSEEN
Puistolän Urheilijat ry



Milloin viimeksi kävit lenkillä tai kuntosalilla?

Kestääkö kuntosi varusmiespalveluksen haasteet?

”Sotilaskoulutuksesta selviytyminen ei ole terveelle nuorelle mitenkään ylivoimaista, mutta se edellyttää hyvää kestävyyttä ja lihaskuntoa. Varusmieskoulutusjärjestelmässä liikuntakoulutuksen osuus on yli 20 prosenttia koulutukseen käytettävästä ajasta ja fyysisen koulutuksen osuus on lähes puolet. Liikuntakoulutuksen päämääränä on pysyvän liikuntaharrastuksen edistäminen siten, että asevelvolliset jatkavat fyysisen kuntosensa ylläpitämistä myös reservissä. Hyvän fyysisen kunnan myötä kohenee myös oma terveys, työkyky ja elämisen laatu.” – *Varusmiesopas 09 Suomen puolustusvoimat*

Puistolän Urheilijat ry, käynnistää pilotti ryhmän kunnanvarusmies. Tarjoamme sinulle monipuolisen paketin kuntosi nostamiseen ennen palvelusta, on tavoitteesi sitten erikoisjoukot tai tykkimiehen tie. Ensin lähtötason tarkastaa ammattitaitoinen fysioterapeutti, jonka jälkeen laadimme sinulle henkilökohtaisen harjoitus ohjelman tavoitteidesi mukaan. Saat myös henkilökohtaisen kuntosalikortin, joka on voimassa palvelukseesi astumiseen saakka.

Aloitus:

Puistolän Urheilijat toimisto, Puistolantori 1 00760 Helsinki
Keskiviikkona 16. syyskuuta klo: 18.00

Kenelle:

Saapumiserässä tammikuu- ja heinäkuu 2010, palvelukseen astuvat. *(ryhmään otetaan 10–12 nopeinten ilmoittanutta)*

Hinta:

Kausi (syyskuu-joulukuu) 129 € (sis. fysioterapian tarkastuksen, liikuntatestit, henkilökohtainen harjoitusohjelman, n.14 tapahtumaa/harjoittelukertaa, jatkuva valmentaja tuki, etätuki sähköpostitse)

Lisätietoja:

Liikuntaneuvoja, Jouni Leppäsaajo (RUK 224)
Puistolän Urheilijat ry
Gsm 045 129 3231
jouni.leppasaajo@puistolnurheilijat.fi
www.puistolnurheilijat.fi

Ohjaaja:

Personal trainer, Petri Saarinen (LJK 36)
Gsm 040 515 6008
petri.saarinen@puistolnurheilijat.fi
www.puistolnurheilijat.fi/kunnonvarusmies