

KESKI-UUDENMAAN

Yleisurheilu

1/2016



Järvenpää – Kerava – Tuusula

www.kuy.fi

#OLETVOITTAJA

VEIKKAUS
Iloa elämään.



Tärkeässä roolissa.

Kiitos Veikkauksen pelien pelaajat!

Keski-Uudellamaalla on monta vahvaa yleisurheiluseuraa, jotka käyttävät urheilukenttiä ahkerasti. Hyvinkään urheilupuistossa on tällä hetkellä tuorein peruskorjattu yleisurheilukenttä, mutta 2000-luvulla myös Tuusulan ja Keravan urheilukenttiä on pyritty saamaan parempaan kuntoon aktiivisia yleisurheilijoita varten.

Tiedätkö, mikä muu kuin yleisurheilu yhdistää Keski-Uudenmaan (Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Nurmijärvi ja Tuusula) urheilukenttiä?

Veikkauksen pelaajat. Kaikkien kenttien rakentamista on aikanaan rahoitettu Veikkauksen pelien tuotolla.

Veikkaus on mukana seuratoiminnan arjessa tarjoamalla suoran mahdollisuuden varainkeruuseen. Liittymällä Veikkauksen verkkokumppaniksi, seura voi kerätä varoja seuran omien nettisivujen kautta pelatuista Veikkauksen peleistä. Jos kiinnostuit, lue tarkemmin asiasta sivuilta www.valo.fi/verkkokumppani.

Liikunnalle, taiteelle
tieteelle, ja nuorisotyölle
10 miljoonaa euroa
vuoden jokaisena
viikkona.


VEIKKAUS
Iloa elämään.



Haastattelussa KUY:n uusi valmennuspäällikkö



KUY Tiedotus

Juhoviljami Kosunen aloitti KUY:n valmennuspäällikkönä helmikuun alussa. Nuoresta iästään huolimatta hän on ehtinyt perehtyä yleisurheilun seuratoimintaan monelta eri kantilta. 28-vuotias Juhoviljami omaa itsensä yleisurheilun kilpailutaustan: ”Omaksi lempilajiksi valikoitui aikoinaan kolmiloikka, jossa saavutin muutaman nuorten SM-mitalin. Kolmiloikassa ennätyseni on 18-vuotiaana pompittu 14.34.” Ura olisi saanut jatkua pitempäänkin; työkiireet kutsuivat nuorta miestä ehkä liian aikaisin.”

Miksi yleisurheilu kiehtoo sinua?

”Yleisurheilussa viehätti alun perin harjoittelun monipuolisuus. Omalta urheilusta jäi käteen innostus yleisurheilua ja erityisesti harjoittelua kohtaan. Urheilijana oli mukavaa huomata, kuinka systemaattinen ja järkevästi rytmitetty harjoittelu johtaa kehittymiseen. Oli hienoa kulkea matka syksyn peruskuntokaudelta kesän kilpailukaudelle ja todeta kehittyneensä kovan harjoittelun seurauksena. Lisäksi oli hienoa päästä kokeilemaan omia fyysisen suorituskyvyn rajoja. Toivonkin, että jokainen nuori urheilija malttaisi kulkea oman urheilijan polkunsa loppuun asti ja todeta hyvillä mielin, että minä todella katsoin omat rajani loppuun asti. Valmentajana haluan auttaa urheilijoita saavuttamaan mieleenpainuvia kokemuksia urheilun ja liikunnan parissa.”

Mikä on oma taustasi ohjaajana ja valmentajana?

”Unohtumattomat elämykset ja kokemukset urheilukentiltä ovat pitäneet minut tiukasti lajin parissa. Vaikka omalle harjoittelulle ei riittänyt lopulta aikaa, olen aina pyrkinyt olemaan mukana urheiluseuratoiminnassa ohjaajana ja valmentajana. Ohjaajakoulutukset kävin jo oman urheilun-urani aikana, ja

olen toiminut lasten urheilukoulun ohjaajana 16-vuotiaasta asti. Innostus valmentamiseen ja liikuntaan vei minut lopulta opiskelemaan liikunnanohjaajaksi Vierumäelle.”

”Opinnoissani erikoistuin urheiluvalmennukseen. Niiden ohessa toimin ohjaajana ja valmentajana niin Lahden Ahkerassa kuin Heinolan Iskussa. Ahkerassa vedin kolme vuotta 14-17-vuotiaden valmennusryhmää, minkä lisäksi ohjasin lukuisia lasten yleisurheilukouluryhmiä. Opintojeni lopussa toimin puolipäiväisenä valmennuspäällikkönä Heinolan Iskussa. Vierumäeltä valmistuin jouluna 2015 liikunnanohjaajaksi, josta tieni vei Keski-Uudellemaalle KUY:n valmennuspäälliköksi.”

Mitkä ovat mielestäsi yleisurheilun vahvuudet ja hyvät puolet urheilulajina?

”Yleisurheiluharjoitukset voivat parhaimmillaan olla erittäin liikunnallisia, ja niissä jokainen voi ylittää itsensä. Heittäminen, hyppääminen ja juokseminen kehittävät monipuolisesti lapsen motorisia perustaitoja, kun taas nuorelle yleisurheilijalle muodostuu hyvä pohja niin nopeus-, kestävyys- voima- ja liikuvuusharjoittelussa.”

Mitkä ominaisuudet tekevät nuoresta ”hyvän urheilijan”?

”Mielestäni tärkeintä on oikea asenne harjoittelua kohtaan. Kun urheilija nauttii päivittäisestä tekemisestä, hän yleensä kehittyy hyvin. Nuorten ei tulisi myöskään suhtautua kilpailuun liian vakavasti. Tärkeää olisi oppia seuraamaan omaa kehitystään ja nauttia omien ennätysten rikkomisesta. Tärkeää on myös luottamus ja avoin keskustelu urheilijan, valmentajan ja urheilijan kotijoukkosten välillä.”

Mitä etua on yleisurheiluharjoittelusta myös muita lajeja ajatellen?

”Yleisurheiluharjoitukset voivat toimia myös hyvänä harjoittelun lisänä minkä tahansa lajin urheilijoille. Erityisesti eri palloilulajien kannattaisi hyödyntää yleisurheiluharjoitteita osana fyysisten ominaisuuksien monipuolista kehittämistä. Lisäksi yleisurheilun kilpailutilanne on erilainen joukkuelajeihin verrattuna. Yleisurheilu antaa erinomaisen mahdollisuuden kokea, mitä tuntuu olla yksin vastuussa oman kisasuorituksen onnistumisesta.”

Mitkä koet omiksi vahvuuksiksi nuorten valmentajana?

”Olen kannustava ja helposti lähestyttävä. Tavoitteenani on, että urheilijoilla ei ole epäonnistumisen pelkoa ja he motivoituvat harjoittelemaan uusia ja vaikeita asioita.”

Mitä asioita haluaisit kehittää nuorten valmennuksessa?

”Olisi tärkeää saada nuoret rakastumaan lajiin ja erityisesti harjoitteluun. Valmentajan on tärkeää osoittaa nuorelle, kuinka hän on pystynyt kehittämään itseään harjoittelun avulla. Lisäksi tulee huomioida, että nuori kokee riittävästi onnistumisia harjoitustilanteessa. Onnistumisten kautta nuoren pätevyyskokemukset voimistuvat ja hänen harjoittelumotivaationsa paranevat. Tärkeää on myös luoda hyvä henki ja selkeät pelisäännöt harjoitusryhmän kesken.”

Nanna Väyrynen

LV-Pakki Oy

Ahertajankatu 13, 04440 JÄRVENPÄÄ
puh. (09) 291 8981, fax (09) 291 8981
www.pakki.fi - LVI-urakointi



Lintulammenkatu 1, Kerava
p. 09 254 8456
lundberg@lundberg.fi
AVOINNA:
Ark: 9-18 La: 9-14

NSP-Sähköpalvelu Oy

Ketunkopintie, 05100 Röykkä
p. 0500 439224, 0500 469021,
fax 09-27699620

Rakennus-Tamminen Ky

Ravikuja 4, 04400 Järvenpää
puh. 09-2715855
rak.mest. Reijo Tamminen 0500 460447

Kauko Kajolinna Ky

Erlaisia rakennus- ja myymälä-
REMONTOINTIA
Siipontie 363, 01940 Palojoki
Puh. 2503587, auto 0400 459896

KAUNEUSHOITOLA

SPA-hoitola Bellissima Alba ☎ 09-292 1246
Koskenmäenpolku 1, Hyrylän keskusta
Kestopigmentointi, ripsienpidennykset, vartalohoidot,
hennotteluhoidot, jalkahoidot, hieronnat.
www.soaioitola.fi, info@soaioitola.fi

Asianajotoimisto POUTIAINEN OY

Sibeliuksenkatu 23 C 26, Järvenpää
Puh. t. 09-291 1922

Nurmijärven Toimistolaskenta Oy

Klaukkalantie 56 B, PL 157, 01801 Klaukkala
Liisa Flinkman 0400 456221
etunimi.sukunimi@toimistolaskenta.com
www.toimistolaskenta.com

KIINTEISTÖHUOLTO

Uudenmaan Huoltokeskus Oy ☎ 040-456 4499
Lintulammenkatu 2, 04250 Kerava
Kiinteistöhuoltoa jo vuodesta 1978.
huolto@uhky.fi

Järvenpään Rakennustaito Oy TUUSULA



Juhani Sinisalo Oy
MYYMÄLÄ: Syrjäläntie 24, 01800 Klaukkala
Puh. 879 7452, fax. 879 7453

KONEISTUS STRÖM J. OY KELLOKOSKI



SÄMMUTINHUOLTO
Alkyläntie 36, 04330 Lahela, TUUSULA
puh. 040-4179 817
fax: 09-273 1363
email: hyrylansammutinhuolto@pccravan.fi



MEILTÄ SAAT:
• Sämmitinimet
• Turkkoskukset
• Huollot
• Asennukset
• Opasteet
• Alkusuunnitelmat
• Pelestroukkosunnitelmat
• Turvallisuussunnitelmat

DR. LAHAVAN
www.sammutin.info

PAKETO OY
MISSÄ TYNNYRI ON KATSO PAKETO.COM
KUNNOSTETUT IPC-KONTIT JA TYNNYRIT
puh. 09-274 4580, 0400 503 739
Kisällintie 7, Kellokoski, www.paketo.com

MUUTOT

Ykkösmiehet Oy ☎ 050-329 8276
Muutot ja pianonkuljetukset luotettavasti
www.ykkosmiehet.fi



Antenni-, Digi-tv-, Satelliittiasiantuntijapalvelut
MARTTI KEMPE OY
Seinän hyväksymät Antenni-, ja Tietoverkkourakallit (AT)



Martti Kemppe
TV antennitaito ja 50 vuotta!
Vehniätie 46 04410 JÄRVENPÄÄ
Matka p.0400-412 238
kotisivu: www.kemppi.tv s-posti: martti@kemppi.org



caves oy
LVI-ALAN TYÖT
Lüdis- ja saneerauskohteisiin
-vuodon etsinnät
0400 813 443
postit@caves.fi
www.caves.fi

JÄRVENPÄÄN 2. UUSI APTEEKKI

Citymarketin talo
www.jarvenpaanuusiapteekki.fi

LAKIASIAINTOIMISTO MATTI MATIKKA OY

Varatuomari Matti Matikka
Aseman-aukio 2
04200 KERAVA

Puh. (09) 288 010, fax (09) 288 013
matti.matikka@co.inet.fi

Keräyspaperi & Kuljetus Lindholm Ky

Puh. (09) 242 5459, 0400 431 032 Taisto Lindholm
kerayspaperi.lindholm@kolumbus.fi
www.kolumbus.fi/kerayspaperi.lindholm
Välitie 38, 04340 TUUSULA

- VAIHTOLAVAKULJETUKSET
- Kartongin-, lasin- ja metallinkeräys
- Paperin- ja pahvinkeräys • Tuhoamispalvelut
- Keräysvälineiden välitys • Molok-nostin

LEFFAAN TÄNÄÄN?

VARAA LIPUT NETISTÄ

 www.studiot123.com 

STUDIO 123
Helsingintie 12 Järvenpää

SE-HALLIT OY

- TOIMITILAT VUOKRAA JA RAKENTAA -
www.se-hallit.fi
0400 814 364 / Sasu Enjala

LVI PART COMPANY OY TALOTEKNIikka

- HUOLTO- JA KORJAUSTYÖT • SANEERAUKSET •
- UUDISRAKENNUKSET • HUOLTOSOPIMUKSET •
- LVI-MYYMÄLÄ, Oppipojantie 2, KELLOKOSKI •

LUOTETTAVAA LVI PALVELUA

JÄRVENPÄÄ KELLOKOSKI
Puh. 09-8364 0166, Fax 09-279 1138, GSM 040 563 8165
partcompany@kolumbus.fi



Järvenpään Ajokoulutuskeskus Oy

Myllytie 1, 4.krs 04410 Järvenpää
www.autokoulujarvenpaa.fi
toimisto@autokoulujarvenpaa.fi
Puh. 09 2794 7700

KALATALO

Tule ostamaan tuorekalat, savukalat, loimut, graavit, mädit, sushit ja herkkukeittiömme muut valmisteet suoraan tehtaanmyymälästäimme!

Lisätietoja (aukioloajat ja tarjoukset):
<https://www.facebook.com/KalatalonHerkkupuoti/>

Kalatalon Herkkupuoti palvelee osoitteessa
Sementitehtaankatu 2 Kerava!



JÄRVENPÄÄN HAMMASLÄÄKÄRIKESKUS

Hammaslääkärit: Lehmijoki Miikka,
Kähäri Jussi, Sjövall Leena
Erikoishammaslääkäri: Sjövall Lars
Suuhygienisti: Winberg Petra

Puh. 279 7660, Sibeliuksenkatu 14, III krs





KUY Tiedotus

KUY:n junnuilla tuliaisina mitaleita ja pistesijoja Tampereen TJIG:stä

Eira Kärjä

5 .-6.3. oli kuuma hallikisaviikonloppu. Samaan aikaan kun 17-22 vuotiaat nuoret kisasivat SM-kisoissa Helsingin Myllypurossa, kokoontuivat 10-15 vuotiaat juniorit Tampereen Pirkkahalliin Tampere Junior Indoor Games -kisoihin. TJIG on Suomen suurin junioreiden hallikisa, joka tänä vuonna keräsi yli 1582 kisaajaa viettämään upeaa kisaviikonloppua ja ottamaan mittaa toisistaan. KUY:stä omien ennätysten metsästyksen ja tiukkaan taistoon finaali paikoista sekä piste- ja mitalisijoista lähti 25-päinen kisajoukkue.

Seuramme juniorit olivat hyvässä iskussa jo heti kisan avauslajeissa. Konsta Keijonen avasi mitalitilin 11-vuotiaiden poikien korkeudessa. Konsta hyppäsi jaetulle hopealle omalla ennätysellään 132. Samaan aikaan P12 sarjan pituuspaikalla Sampo Väyrynen ponnisti 4. sijalle (450, uusi ennätys).

Liina Tervo puolestaan urakoi itsensä T12 60 metrillä iltapäivän finaaliin ja siellä sijalle 7 ajalla 8,65.

Lauantain 60 metrin finaalissa nähtiin myös Kerttu Latvala (T15), joka jäi harmittavasti neljänneksi ajalla 7.94. Aika oli sadasosilleen sama kuin pronssimitalistilla, mutta valitettavasti mitalin osoitteen ratkaisivat tuhannesosat. Sampo Väyrynen juoksi itsensä P12 finaalissa 6. sijalle uudella ennätysellään 8.69.

Lauantain 15-vuotiaiden tyttöjen kentälajeissa Kerttu Latvala hyppäsi pronssille pituudessa komealla ennätysleiskauksella 556 ja Petra Rätty nappasi seiväshypyssä 5. sijan (280).

Sunnuntaina kisattiin aidatulla 60m pikamatkalla ja peräti 15 KUY:läistä asetui lähtötelineisiin. Otso Väyrynen sai komean lähdön P12 aitojen kuumassa erässä, mutta juoksu katkesi johtopaikalta naapurijuoksijan ratarikkoon. Velipoika Sampo kuittasi matkalta mestaruuden ajalla 10.26. Samanikäisissä tytöissä Liina Tervo aitoi pronssille ja uuteen ennätykseensä 10.30. Mila Heikkonen puolestaan nappasi 4. sijan T10 sarjassa ajalla 11.50. Konsta Keijonen ylsi viidenteen sijan P11 aidoissa päivittäen ennätysensä aikaan 10.80.

Pituudessa tytöt napsivat pistesijoja, Mila Heikkonen 6. sijan T10 pituudessa ja Liina Tervo 7. sijan T12 sarjassa. Tulos 437 oli Liinan uusi ennätys.

Oli hienoa nähdä KUY:n värit myös T13-sarjan viesteissä. Lauantaina joukkue (Liina Tervo, Nora Koskela-Koivisto, Hanna-Maija Siltanen, Ida Cardona) aitoivat 60m aitaviestin aikaan 46.07. Sunnuntaina KUY:n tytöt (Margarita Tsubareva, Nora Koskela-Koivisto, Jelizaveta Tsubareva, Liina Tervo) pysäyttivät kellot 4x100m viestissä aikaan 57.24.

Kahteen TJIG-päivään mahtui yli 4000 kisasuoritusta ja lukematon määrä uusia ennätyksiä. Myös KUY:n junnujen talven harjoittelu-uurastus kantoi hedelmää, moni joukkueen jäsen kirjasi tilastoihin uusia ennätyslukemiaan. Ensi vuonna nähdään taas!

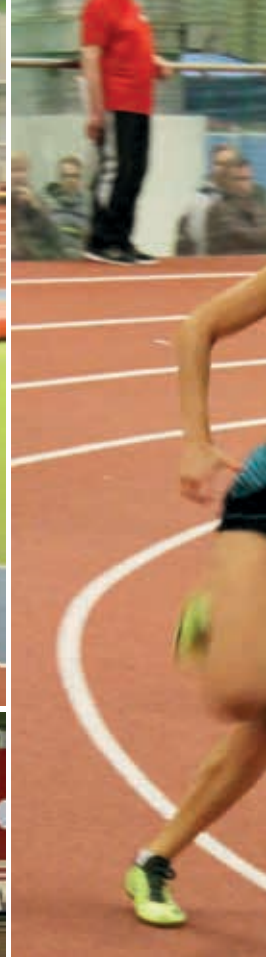
KUY:n TJIG-joukkue:

- P11 Konsta Keijonen, Miko Ojapelto
- P12 Miro Heikkonen, Otso Väyrynen, Sampo Väyrynen
- P13 Rasmus Kujala
- P15 Teemu Nikula
- T10 Helmi Cardona, Mea Heikkonen, Mila Heikkonen, Lumia Laakso
- T11 Ronja Julin, Nelli Rosnell
- T12 Ida Cardona, Hille Kankaanpää, Nora Koskela-Koivisto, Siiri Nikula, Emmi Ronkainen, Liina Tervo, Jelizaveta Tsubareva
- T13 Hanna-Maija Siltanen, Margarita Tsubareva
- T14 Karoliina Isomäki
- T15 Kerttu Latvala, Petra Rätty

Kaikki tulokset nähtävillä osoitteessa www.tilastopaja.org



Kuvat: KUY Tiedotus



HALLIKAUSI

lupauksia antava



Jorma Liukka

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun urheilijoiden osalta hallikausi SM-tasolla on sujunut mainiosti. Tähän mennessä, kun vielä SM-halliottelut ovat kisaamatta KUY:n urheilijat ovat saavuttaneet SM-halleissa yhteensä 12 mitalisijaa sekä tukun pistesijoja. Hallikauden mitalimäärä on suurin piirtein samaa luokkaa kuin edelliselläkin hallikaudella, joten valmennuksen ja valmentajien on syytä olla omaan valmennuslinjaansa tyytyväisiä, eikä suuria muutoksia kannata tehdä tulevan kesän kilpailukautta kohti mentäessä. Tässä hallikauden menestyksessä on erityisen ilahduttavaa se, että olemme saaneet uusia mitalimenestyjiä myöskin aikuisten ikäluokassa kilpailtaessa. Ja kun otetaan huomioon, että muutama edustusurheilijamme ei kilpaillut ollenkaan tällä hallikaudella, mitalimenestykseen on todellakin oltava tyytyväinen. Noora Wallenius, joka opiskelee Yhdysvalloissa, on kilpailuissaan Amerikan mantereella tehnyt kyllä hienoja tuloksia. Niillä tuloksilla olisi SM-halleissakin taisteltu kirkkaimmista mitaleista. Myöskään Robin Ryynänen ja Petri Ihander eivät kilpailleet hallikaudella, ja heilläkin olisi ollut viime kesän tulosten perusteella mahdollisuus kasvattaa KUY:n menestyspottia myös tällä hallikaudella.

Hakanen nostanut tasoaan

Yksi isoimman kehitysaskeleen tälle kaudelle ottaneista urheilijoistamme on Saara Hakanen, joka merkkautti meriittilistaansa myös ensimmäisen aikuisten sarjan maaotteluedustuksen. Hakanen edusti sinivalkoisia värejä Pohjoismaisessa hallimaaottelussa naisten pituudessa. Kesällä 17 vuotta täyttävä hyppääjä- ja ottelijalupaus on toki jo aiemmin edustanut Suomi-paidassa omassa ikäluokassaan. Tällä hallikaudella hän on parantanut pituus- ja loikkaennätyksi-

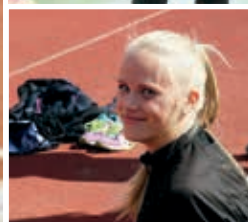
ään pitkin hallikautta, ja otti myös aikuisten sarjassa molemmista hiekkalaatikkolajeista mitalin, hopeisen ja pronssisen. Sen lisäksi oman ikäluokkansa N17-sarjan mestaruudet tulivat varsin suveereinilla eroilla seuraaviin. Otteluiden hallikisat ovat vielä edessä ja varmasti Hakasella on hyvä mahdollisuus kasvattaa talvikauden mitalimääräänsä vielä yhdellä.

Mahonen mestaruuskastiin

Sanni Mahonen lunasti tällä hallikaudella niitä pikajuoksijan lupauksiaan, joita häneltä on jo aiemminkin pilkahduksittain nähty. Suvereeni mestaruus N19-sarjan 200 metrillä antoi hienon viitteen siitä, että jatkossa etusuoralla sekä myös muilla pikamatkoilla mennään Sannin toimesta kovaa ja menestyksekkäästi. Ensimmäinen Suomen mestaruusmitali tuli hänen palkintokaappiinsa, ja kultamitalin viereen löysi tiensä myös 60 metrin hallihopeamitali. Rivistöön on varmasti jatkossakin odotettavissa lisää mitaleja. Oli hienoa nähdä tämä upea kehitys vasta loppukesällä 18 vuotta täyttävän juoksijattaren askeleessa.

Määttänen edelleen kehityskäyrällään

Jo muutamia vuosia SM-mitalikamppailuissa aikuisten sekä oman ikäluokkansa kilpailuissa ollut Eveliina Määttänen on jatkanut omalla vakaalla kehityskäyrällään. Ja se kehityskäyrä kulkee nousujohteisesti ylöspäin. Hallikauden painopisteenä hänellä on ollut enemmänkin alimatkat ilman mitään erityistä herkistelyä hallikautteen. Ja kun halliennätykset ovat parantuneet usealla matkalla, lupaa se hyvää tulevaa kesää varten, kohti tavoitteena olevaa Amsterdamin EM-kisaa. Määttäsen harjoituskauden suunnitelmiin kuuluu talvikauden aikana kolme ulkomaanleiriä, joista ensimmäinen jakso



Etelä-Afrikassa on jo takanapäin. Seuraavaksi Eve suuntaa maaliskuun loppupuolella Portugaliin, ja sitten vielä huhtikuussa seuran muiden urheilijoiden kanssa Mallorcalla. Eli panostus harjoitteluun hyvissä olosuhteissa on melkoinen, joten kehityssuunta kohti parempiin tuloksiin ja arvokisoihin tulevana kesänä saanee jatkoa.

Kävelijät totutusti mitalivauhdissa

Jo perinteisesti kävelylajien palkintojen jaossa on nähty useita KUY:n urheilijoita. Poikkeusta ei tehnyt tänäkään hallikausi. Laadukas kävelymuunnos on jatkunut Antti Kempaksen ja Tarja Kankkusen toimesta, ja palkintopallilla nähtiin Myllypurossa kolme turkoosimustissa iloitsevaa mitalistia. Ja kaikki kolme tekivät kilpailussaan myös oman ennätöksensä. Jere Niemi pökkasi M19-sarjan hopeaa 5000 metrin kävelyssä ja Jaakko Määttänen peilaili 17-vuotisten 3000 metrin kisan jälkeen omaa kuvaansa samanvärisestä mitalista. Aatu Komulainen täydensi hienosti hopeakaksikko pronssia tuoneella kävelyllään M17-sarjassa.

Saara Hakaselle SM-kulta ja halli-SE moniottelussa!

Saara Hakanen otteli 17-vuotiaiden viisiottelun Suomen mestaruuden ja halli- SE:n Kuortaneella SM-hallimoniotteluissa 13.3.2016. Hakanen kokosi ennätysarjassaan 4178 pistettä.

Saara ohitti Susanna Rajamäen vuonna 1995 otteleman aikaiseman ennätysarjassaan 132 pisteellä.

KUY:n hienoa kokonaispanosta täydensi Iina-Kaisa Mäkelä ottamalla SM-hopeaa tuloksella 3935.

Yhteenveto KUY:n hallikauden SM-mitalisteista ja pistesijoille (4.-6.) yltäneistä:

Aikuisten SM-hallit Tampere

- Saara Hakanen pituus 2.
- Saara Hakanen 3-loikka 3.
- Eveliina Määttänen 400 4.
- Iina-Kaisa Mäkelä 3-loikka 5.
- N4x300(Sanni Mahonen, Iina-Kaisa Mäkelä, Saara Hakanen, Eveliina Määttänen) 3. 2.42,42
- Kiekon talvimestaruuskilpailut Pori
- Mika Loikkanen kiekko 4.
- Nuorten SM-hallit Helsinki
- Sanni Mahonen N19 200 1.
- Saara Hakanen N17 3-loikka 1.
- Saara Hakanen pituus 1.
- Eveliina Määttänen 400 2.
- Sanni Mahonen N19 60 2.
- Iina-Kaisa Mäkelä N17 3-loikka 2.
- Jere Niemi M19 5000 kävely 2.
- Jaakko Määttänen M17 3000 kävely 2.
- Iina-Kaisa Mäkelä N17 kuula 3.
- Joni Rouhiainen M22 800 4.
- Hanna Liukka N22400 5.
- Katri Gauriloff N17 800 5.
- Katri Gauriloff N17 1500 5.
- Eveliina Määttänen N22 200 6.
- Janina Pykäri N19 3-loikka 6.
- Janina Pykäri N19 korkeus 6.
- Iina-Kaisa Mäkelä N17 pituus 6.

Autohuolto Roihis

AUTON HUOLLOT,
KORJAUKSET JA
RENGASTYÖT

OBD MITTAUS 20€
(Vikakoodien luku)

Sulanatie 19 G, 04300 Tuusula
P. 050-338 3826,
045-877 0877

autohuoltoroihis@hotmail.com

Hyundai, Fiat

+ muut merkit
Bosch Car Service

Kausihuolto alkaen 100€

Sijaisautot sopimuksen mukaan

CAR pojat oy

Wärsilänkatu 14, Järvenpää
p. 050-402 0021

Erikoishammasteknikot

Hannu Kainulainen
Päivi Kainulainen

Valitse osaava hammasteknikko

Olemme erikoistuneet Irtoprotetiikkaan:
- uudet proteesit - pohjaukset ja korjaukset
- jatkohoitoon ohjaus

Vastaanotot: Kauppatie 2, Tuusula (09) 275 3042
0500-460 520
Kirvesmiehentie 4, Kerava (09) 294 8880
0500-460 520
Tammistonp. 4, Jokela
(Itäisin ja viikonloppuisin)
0500-460 520
hannu.kainulainen@co.inet.fi

SILMÄLÄÄKÄRIN

AJANVARAUS
P. 230 3500

Anu Louko ja Sirpa Velinen
piilolasi- ja työnäköoptikot

Keravan Katse

Kauppakaari 6, Kerava, p. 09-2303 500. Avoinna ark. 10-18, la 10-14

life
 Avoinna ma-pe 10-20, la 9-17
 Rantakatu 5, Prismakeskus,
 Järvenpää
 puh. 09-2922251
 - urheiluravinteet - luontaistuotteet - kosmetiikka



**Keravan
 Keskusapteekki**
 www.keravankeskusapteekki.fi

**HAMMASPROTEESIT
 KUNTOON!**
 Erikoishammasteknikko
Jyrki Saarimaa
(09) 753 11 56
 Unikkotie 5 A, Tikkurila, Vantaa
 www.jyrkisaarimaa.fi

**Kuljetus ja Maanrakennus
 P. Salonen Oy**
 Seutulantie 3-5 A, 04410 Järvenpää
 Salonen Pekka 0400 481 249
 Salonen Pasi 0400 850 670
pasi@salonenoy.fi
www.salonenoy.fi

Mi Da's
Ihohoito keskus
 Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

MINISUN®
 D-vitamiinia jokaiseen päivään!

TTL Inssit Oy
 Sampolantie 12, 04310 Tuusula
 050 5677330, ttl.inssit.oy@elisanet.fi
 -sähkömittaukset, sähköverkkoonalyysit,
 sähkölaitteiden käytönjohto

thinkflow
 www.thinkflow.fi

PAKOPUTKI-CENTER
 Tehdasvalmiiden pakoputkien ja katalyysaattoreiden
 todella edullinen myynti- ja asennuspiste.
 Sahaajankatu 26, HERTTONIEMI
 Puh. **(09) 759 2802**
PS. HINTAVERTAILU KANNATTAA

CABING OY
 Taksi- ja pikkubussipalvelut
 1 - 16 hengelle
INVATAKSI • PIKKUBUSSI
0400 407 507 www.pikkubussi.fi

• LVI-asennukset ja huollot
 • Kaivuutyöt
 • MYYMÄLÄ/Woikosken myyntipiste
PUTKIKAT PUTKISET OY
 www.putkiset.fi
 Terästie 24, 04220 Kerava
 Puh. 020 768 9720. Avoinna ma-pe 7-16.00, la sulj.

AUTOSALPA
 Alikeravantie 26, 04250 Kerava Puh. 020 7799 500
 www.autosalpa.fi

KINO JUHA
 www.kinojuha.com
 Parhaat elokuvat ja tapahtumat
 teatterissa.
 Kysy myös tilausnäytöksiä esim.
 pikkujoulu ja muut juhlat.

ASUNTOYMPYRÄ
 Järnefeltinkatu 7, 04400 JÄRVENPÄÄ
 Puh. 020 737 0110 Fax 020 737 0112
 www.asuntoympyra.com | jarvenpaa@asuntoympyra.com

AMS Kotipalvelu
 Haltiakuja 4 B, KERAVA
 Puh. 040 558 4493
 ams.kotipalvelu@elisanet.fi

- kotisiivoukset
- ikkunanpesut
- toimistosiiuokset
- rakennussiiuokset
- muuttosiiuokset

TEKNOHAUS
 Suomen Teknohaus Oy
 Tuusula
 www.teknohaus.fi

**SIIVOUSLIIKE
 MR-TIIMI OY**
 Sopimussiiuokset
 Peruspesut ja vahaukset
 Rakennusten loppusiiuoustyöt
 Wärtsilänkatu 61, 04440 JÄRVENPÄÄ
 Paula Kõngäs 044 254 5445
 Puh. 050 323 7558
 posti@mrtiimi.fi • www.mrtiimi.fi

PELI-ILOA
 toivottaa
 Kerava-kaupunki

 www.kerava.fi

**SORALIIKE
 WINQVIST ERIK KY**
 Toimitamme:
 • mursketta • sepeliä • kivituhkaa • hiekkaa
 Noutomyynti Isonkiventie Hyrylä Tuusula
 Myös 500 kg:n ja 1000 kg:n säkeissä
 Puh. 040 727 1725 tai 0400 456 918

**ELÄINTARVIKE
 JataPet**
 • ASIAINTUNTEVA • PALVELEVA • MONIPUOLINEN •
 Palopellonkatu 1, Kerava
 www.jatapet.fi
 p. 09 271 1122 info@jatapet.fi

**Pohjois-Espoon
Tili- ja Lakipalvelu**
puh. 09-27699600

Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,
asennukset ym.
HOTULUFT OY
Perttula
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278

JR-Osa Oy
Raskaan kaluston autopurkaamo: - Uudet ja
käytetyt siirtolavat - Pinnoitetut renkaat - Kuormaautot
- Purkuosat - Ostamme myös purkuautoja
Peräläntie, Nukari, p. 09-2507605, 2507709,
0400 662783

HIUSVISIO
PARTURI  KAMPAAMO

Hiusvisio Oy
Helsingintie 10, 04400 Järvenpää
puh. (09) 286 894
Avoinna ma-pe 9-18, la 8.30-14
tai sopimuksen mukaan

savuhovi
Parasta vaativalle välle

Koivunoksa 9, 04200 KERAVA
Puhelin: 020 775 6730. Päivystys: 020 775 6735
Sähköposti: info@savuhovi.fi, www.savuhovi.fi

FysioStudio

Fysioterapiaa ammattitaidolla
Koivikontie 2, Kerava | 09 - 294 0218 | www.fysiostudio.fi

**Valokuvausalan
erikoisliike
vuodesta 1980**
RUUSUKUVA OY
Paasikivenkatu 1, 04200 KERAVA P. 2420 628
www.ruusukuva.fi

BM
RAUDOITEKONSULTIT
RAUDOITTEITA OMAKOTITALOISTA PAPERITEHTAISIIN.
Puurtajankatu 32, 04440 JÄRVENPÄÄ
Puh. 0207 437 900, Fax 0207 437 909
Backman 0400 498 888
Sähköposti: juha.backman@bmraudoite.fi
Internet: www.bmraudoite.fi
- Kaikki raudoitusalan työt

**KATTOREMONTIT
VESIKOURUT**
(puolipöyreä/kantikas)
PIIPUNPELLITYS, IKKUNALISTAT,
PALOTIKAS, LUMIESTEET
UUDENMAAN PELTITYÖ OY
TEHTAANMYYMÄLÄ
Jäspilänkatu 2, Kerava
0207 121 550, 0400-453 959
janne.puumala@uudenmaanpeltityo.fi, www.uudenmaanpeltityo.fi

Tuusulan Hammaslääkäriasema Oy
HYRYLÄNTIE 9, 04300 TUUSULA
KAIKKI HAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT
PELKOPOTILAIDEN HELLÄVARAINEN HOITO,
PROTETIIKKA, ESTEETTINEN HAMMASHOITO.
MERVI SAJALAHTI
Hammaslääkäri
AJANVARAUS 09- 273 2770
KELAN SUORAKORVAUS
www.tuusulanhammaslaakariasema.fi

Klaukkalan aikuislukio
Aktiivinen - luotettava
Lepsämäntie 15, PL 116, 01801 Klaukkala
puh. (09) 879 2122, fax (09) 879 2199
Rehtori Jaakko Julkunen 050 536 3490
Apulaisreht. Jaana Vaulamo 0400 996 997
rehtori@ayl.fi
www.ayl.fi/aikuislukio

**Kone-
teollisuus Oy**
Järvihaantie 5
01800 Klaukkala
www.koneteollisuus.fi

**KOTI
PIZZA**
Kodin ja pizzan puolesta
JÄRVENPÄÄ TERHOLA
Helsingintie 44, (09) 2705 0522
ma-su 11 - 22
Kotiinkuljetustilaukset 21.30 mennessä joia päivä.
www.kccipizza.fi
Kotiinkuljetus joka päivä!

Järvenpään seurakunta
KUNNON SEURAKUNTA!
 
www.jarvenpaanseurakunta.fi

TIETOSÄHKÖ OY
30 vuotta tietoverkkoasiantuntijana
www.tietosahko.fi

TIETOKONEHUOLTO JA MYYNTI
JSP-MIKRO
Jäspilänkatu 6 C • 04250 KERAVA avoinna
asiakaspalvelu@jsp-mikro.fi www.jsp-mikro.fi ma-pe
09-17
045 235 8383
Meillä saatte myös laskutus- ja kassaohjelmat sekä laitteet

TEE - ITSE - Halli
hyvällä varustuksella.
mm. hallitunkki, painepesuri, imuri, työkaluja yms.
www.itsepalveluhallit.fi
Hinnat 7,5€ / sis. 30 minuuttia. Lisäaika 0,25€ / min
Tuusulan Ristikiven teollisuusalueella
puh 044 236 4005
KATSO LISÄÄ KOTISIVULTAMME

HAMMASLÄÄKÄRIKESKUS
ma-to 8:00-19:00, pe 8:00-15:00
Hammaslääkärit
Erikoishammaslääkärit
Puh. (09) 242 0110 Kerava, Kultasepänkatu 4
www.sympatum.fi
Sympatum

Tanfor Oy

Laitamäki 13, 01800 Klaukkala
puh. 040 5020673, 09-8792060
www.tanfor.fi, www.tietoverkko.fi
- Kotisivujen suunnittelu, toteutus ja
ylläpito - Internet-sovelluskehitys
- Graafinen suunnittelu - Asiakas- ja
jäsenrekisterisovellukset

AK-RAUDOITUS OY

Raudoittajantie 1, 06450 Porvoo
Puh. 019-653 360
0400 489 915, 050 358 1258
Fax 019-653 364
Raudoitusyöt kokonaispalveluna
Edullisesti ammattitaidolla (RI/RKM)

oilon
Putki Mesta Oy
Myllynummentie 8, 04250 KERAVA
☎ (09) 287 714
putkimesta@putkimesta.fi
24h PUTKIPÄIVYSTYS
0400 461 848
ÖLJY- JA KAASUPOLTINPÄIVYSTYS
040 537 0700



KESKI-UUDENMAAN LIKUNTALEIKKIKOULUSSA LIKKUVAT 4–6-vuotiaat lapset!

Tule liikkumaan liikuntaleikkikouluumme, jossa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä, yhdessäoloa sekä kokee oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Liikuntaleikkikoulu kehittää lasten perusliikuntataitoja ennen varsinaisten urheilun lajitaitojen opettelua.

4-, 5- ja 6-vuotiaille tarkoitetut ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat mukana suosituilla perhetunneilla. Yhteistunnit tarjoavat vanhemmille runsaasti vinkkejä yhdessä liikkumiseen myös kotona.
Kesäisin liikuntaleikkikoulu harjoittelee urheilukentällä.

Paikka	Päivä	Aika	Ryhmä
Hyrylä	maanantai	17.30–18.30	4-, 5- ja -6-vuotiaat
Järvenpää	tiistai	17.30–18.30	4-, 5- ja -6-vuotiaat
Kerava	keskiviikko	17.30–18.30	4-, 5- ja -6-vuotiaat
Jokela	keskiviikko	17.30–18.30	4- ja 5-6-vuotiaat
Kellokoski	torstai	17.30–18.30	4-, 5- ja -6-vuotiaat

Lapset jaetaan iän mukaan seuraaviin ryhmiin:

Muurahaiset	2012 syntyneet
Mehiläiset	2011 syntyneet
Sudenkorennot	2010 syntyneet

Liikuntaleikkikoulun hinta 2.5.–23.9.2016 on 150 € ja jäsenmaksu 30 €. Hinta sisältää seuran lisenssin ja vakuutuksen, sekä ohjatut harjoitukset, että Silja Line Seurakisat.

Ilmoittautuminen ryhmään kesäkaudeksi 2.5.–23.9.2016 ja tiedustelut nuorisokuy@saunalahti.fi tai 045-8936705 tai www.kuy.fi (sähköinen ilmoittautumislomake)



Rakennuspalvelua Uudellamaalla vuodesta 1972
erikoisalana teollisuus-, liike- ja julkinen rakentaminen

**rakennustoimisto
nousiainen oy**

Sementtitehtaankatu 2
04290 KERAVA
Puh. (09) 2747 260
Fax (09) 2747 2690

www.raksto-nousiainen.fi myynti@raksto-nousiainen.fi

STEN
teräksellä tulokseen

VALOKUVAAMO
KUVA-RANE OY Uusi polku,
Isomäntätiellä

Siirrämme vanhat VHS/VHS-C/Beta/8mm/Mini DV-nauhat DVD:lle
Dikointia 10 € kpl

Kauppakaari 8, Kerava (ent. Marimekon tila KELA:n portaiden alapäässä)
Puh. 09-294 8851. MA-TO 10-17.30, PE 10-17, LA 10-14

BEAMHILL ★

Mannilantie 40
04400 Järvenpää
☎ **291 0502**

**Klaukkalan
Kehys ja Lasi Oy**

Klaukkalantie 48 A, 01800 Klaukkala
Puh. 8797508, 0400 810298, fax 85595508
info@klaukkalankehysjalasi.fi
www.kolumbus.fi/klaukkalankehysjalasi.fi
avoinna ma-pe 8-18, la 9-12

- Tuulilasit - konelasit - rakennuslasit -pleksit
- peilit - peililiukuovet - kuisti- ja terassilasit
- taidekehukset - taiteilijatarvikkeet - turvaurat
- tuulilasipaikkaukset

RIOLA-YHTIÖT
MAANRAK.LIIKE RAKENNUSRATAS OY

- KAIUUUKONEET
- KUORMA-AUTOT
- TRAKTORIKAIVURIT

Puh. (09) 275 1576, fax (09) 275 1375
GSM 0400 451 341
jouko.riola@kolumbus.fi

"Leivästä energiaa"
**Uudenmaan
Herku**

Keravalainen leipomo
Kytömaantie 4
04200 Kerava
puh. 09 - 274 6610

KUNNOSSAPITOJA TEOLLISUUDELLE

uht

Uudenmaan Huoltotekniikka Oy
Puh. 0207 940 980
Myllynummentie 17, PL 20, 04261 Kerava
www.uht.fi

KAKKUTALO
Kevään
Juhlisiin **Gilau** 

KAKKUTALOGILAN.FI
Leipomonmyymälä Terhola
Vanha Yhdystie 17
Järvenpää, p.09 291 9377
Ark. 6-17, la 8-14

Avoilma
ma-to 11.00-21.00
pe-la 11.00-22.00
su 12.00-21.00

**KOTI
PIZZA** Kotinkuljetus
joka päivä

☎ **273 1001**
Hyryläntie 10 Hyrylä

EHDOTTOMASTI.
☎ **274 2741**
Torikatu 1 Kerava
www.kotipizza.fi

KIINTEISTÖNVALITYS
Pirjo Weber

www.pirjoweber.fi
puh. 050 342 8002

LämpöPalvelu **oilon**
AALTO

PETRI AALTO 040 965 2000

- Öljypolttimot • Säätöautomaatit • Paisunta-astiat
- Kiertovesipumput • Patteriventtiilit
- Kattilan vaihdot

**24h
LVI**

Vilppulankuja 9, 04430 Järvenpää
aalto.petri@elisanet.fi

HIUSTALO

Citymarket Kerava
Nikonkatu 1, 04200 Kerava
Arkisin: 9-20, lauantaisin: 8-16

VARAA AIKASI
www.hiustalo.fi tai p. 09 274 2700

TAIDEKEHYSTÄMÖ
Henrika
www.henrika.fi

Mannilantie 19, 04400 JÄRVENPÄÄ
(09) 271 1154
ti-pe 10-17 la 10-14
(kesälauantaisin suljettu)
Täyden palvelun kehystämö
Tervetuloa!

LUOTETTAVAA METSÄPALVELUA
**KM
FOREST** 

- Pihapuiden poistot • Kantojyrsintää
- Tonttihakkuut • Kuljetuspalvelu

Kari Mouhu ☎ **050 306 1846**
kari.mouhu@kmforest.com • www.kmforest.com

The House of
Villeroy & Boch

- Astiat • Aterimet
- Lahjatarvat • Kristallit
- Sisustustarvikkeet

VARASTOMAALI OY 

POHJOISVÄYLÄ 66, 04400 JÄRVENPÄÄ
PUH. 020 741 5480
www.varastomaali.fi

SÄHKÖPALVELU
KOSKELA OY

Koulutie 8, 04500 Kellokoski
Puh. (09) 282 653, Fax (09) 292 1170
etunimi.sukunimi@sahkopalvelukoskela.fi
www.sahkopalvelukoskela.fi

Muistathan, että
meitä saat myös
laadi- ja kaari-
Paranonic
ilmanlämpöpumput
asennettunasi!

 SUOMEN
AMMATTIVALOKUVAAJAT RY

 PASSIKUVAN
AMMATILAINEN

CameraShop
Digital studio

Järnefeltinkatu 1, 04400 Järvenpää / www.camerashop.fi

Rakennus - ALL

SISÄ- & ULKOTILASANEERAUKSET
Ahti Loponen **040 558 9790**
JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA - SIPOO

KERAHUOLTO OY
KERAVA
Kiinteistöhuoltoa!

 **JETLEX OY**
Pulverimaalausta

(09) 292 1628
jetlex@co.inet.fi 0400 971 507
Rajalinnantie 10, 04500 KELLOKOSKI



credit www.nicerun.fi



TERVETULO A NICE RUNIIN!

Naisten oma liikuntakarnevaali rantautuu Järvenpään Rantapuistoon 16.6.

Järvenpään kesän tapahtumakartalle saadaan ensi kesänä uusi tulokas. Naisten valtakunnallinen Nice Run -liikuntakarnevaali järjestetään ensimmäistä kertaa Keski-Uudellamaalla torstaina 16.6. Nice Run ei ole perinteinen kuntojuoksutapahtuma, vaan pääpaino on yhteisellä virkistyksellä ja hauskanpidolla.

Ilmoittaudu mukaan yksin, 3:n tai 6:n hengen joukkueena. Voit juosta, hölkätä tai kävellä omaan tahtiin yksin tai yhdessä ryhmäsi kanssa. Tässä tapahtumassa ei ajanottokelloja tarvita, sillä palkinnon nappaa joukkue jolla on paras asuvalinta ja riehakkain meininki! Kaikenkuntoiset ja -ikäiset naiset ovat tervetulleita mukaan.

Ohjelma Rantapuistoon rakennetulla tapahtumalavalla aloitetaan klo 17:30.

Les Milles -alkulämmittelyn jälkeen Lady Line Järvenpään ohjaajat lähettävät naiset matkaan klo 18:30. 5 km:n lenkki kulkee Tuusulanjärven ja Lepolan kulttuurimaisemassa Ainolan ja Aholan naapurustossa. Niille jotka haluavat taistaa matkan sauvakävellen järjestää OneWay näyttelyteltallaan tilaisuuden lainata testikävelysauvoja.

Maaliintulon jälkeen nautitaan tapahtuma-alueella yhteinen piknik ja karnevaalikansaa viihdyttää muusikko-juontaja Sebastian Rejman. Tapahtuma-alueella on mukana sekä valtakunnallisia että paikallisia yhteistyökumppaneita esittelemässä tuotteitaan ja palveluitaan. Illan päätteeksi osallistujien kesken järjestetään arvonta; jaossa on hienoja tuote- ja hemmottelupalkintoja.

Osallistumalla Nice Runiin tuet samalla myös lasten ja nuorten liikuntaharrastusta. Keski-Uudenmaan yleisurheilu on Järvenpään tapahtuman paikallinen järjestäjä. Seuran saamat tapahtumatulot ohjataan KUY:n lasten ja nuorten toimintaan Järvenpäässä, Keravalla ja Tuusulassa. KUY järjestää myös lenkin ajaksi lapsiparkin läheiselle Keskusurheilukentälle. Lapset pääsevät tutustumaan ikänsä ja taitojensa puitteissa yleisurheilun saloihin.

Osallistumismaksuun sisältyy:

- Runsas ja monipuolinen piknik
- Yhteinen alkulämmittely ja viihdyttävä ohjelma
- Maaliintulolahja
- Osallistuminen arvontaan
- Yhteistyökumppaneiden erikoistarjoukset

Kerää oma naisporukka kasaan ja ilmoittaudu mukaan jo tänään!

LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMISOHJEET Nice Runin nettisivuilla osoitteesta: www.nicerun.fi. Nice Run sekä Järvenpään tapahtuma (Nice Run Järvenpää) myös Facebookissa.

NICE RUN 2016 järjestetään Suomessa kahdeksalla paikkakunnalla kesäkuussa sekä elokuussa Kalajoella. Kiertue starttaa nyt 11. kertaa tavoitteenaan 14 000 osallistujaa. Nice Runin keskusorganisaationa toimii Forssan Salama Ry. Se koordinoi paikallisia urheiluseuroja, jotka vastaavat oman kaupunkinsa Nice Run -tapahtuman järjestelystä. Nice Runin päätavoitteena on kerätä varoja urheiluseuratoimintaan ja olla siten edistämässä lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa. Nice Runin juuret ovat Ruotsissa. "Vår Ruset" -sisartahtuma on maan suosituin juoksutapahtuma ja kokoa vuosittain yhteen noin puoli miljoonaa naista nauttimaan liikunnasta ja yhdessäolosta.

KERAVAN I APTEEKKI



Kauppakaari 2 (Prisman yhteydessä), puh. **0293 400220**

Palvelemme parittomilla viikoilla

ma-pe 8.30 - 19.00, la 9.00-17.00

parillisilla viikoilla

ma-pe 8.30-21.00, la 9.00.-17.00, su 12.00-16.00

SAVION SIVUAPTEEKKI

Koivikontie 2, puh. **0293 400227**

Palvelemme

ma-pe 9.00-17.00, la-su suljettu

AHJON SIVUAPTEEKKI

Kerananpolku 1, puh. **0293 400228**

Palvelemme

ma, ti 10.00-18.00, ke, to pe 10.00-17.00, la-su suljettu

WinWin.fi

Kaikki hallintopalvelut
tehokkaasti ja edullisesti,
myös NETTIPALVELUNA!

auktorisoitu
laatu ISO 9001



Tilasto WinWin

Kartanontie 12, J:pää

Vilppulatie 10, Helsinki

Puh. 0104250190



**Merkillisen
hyvät osat!**

Keravan Auto

Santaniitynkatu 3, Kerava
P. 010 292 1180
keravanauto@kolumbus.fi

Avoinna:
ark. 8.30-18.00
la 9.00-14.00

Huili.

Ravintola Huili

Rantakatu 6

Rantapuisto

04400 JÄRVENPÄÄ

Puh. (09) 273 2155

Lounas

À la carte

Juhtopalvelut

Kokouspalvelut

Sauna

Kesäterassi

www.huilimaan.fi

myynti@huilimaan.fi

Tervetuloa Huilimaan!

OP Keski-Uusimaa



JÄRVENPÄÄN KORUHUONE

Prismakeskus, Järvenpää, Rantakatu 5
p. 010 548 0704 ark. 10-20, la 10-17



HopLop KERAVA

Keravanportti

Alikeravantie 30, Kerava

puh. 050 3737 023

**Avoinna joka päivä
10-20**

PLUSSA

TOIMINTAA TUKEMASSA



CITYMARKET

KERAVA

Nikonkatu 1, 04200 Kerava

Puh. 0105389300



Savion Eläinlääkäri

Ajanvaraukset:

0400-575609

www.savionelainlaakari.fi

Elämme vedestä

Hyxo Oy

Hyxo Oy
Palokorvenkatu 2
PL 16

04261 KERAVA
Puhelin 010 417 4500
Faksi 010 417 4501
hyxo@hyxo.fi

HARJOITUSRYHMÄT 11–24-vuotiaille

Yli 11 vuotiaiden harjoitusryhmät ovat tarkoitettu ko. ikäisille vasta-alkajille ja niille, jotka haluavat oman lajin rinnalle toisen harrastuksen, eivätkä välttämättä halua kilpailla aktiivisesti. Näistä ryhmistä on mahdollisuus siirtyä niin halutessaan myös valmennusryhmiin, joissa harjoitellaan 4-6 kertaa viikossa. Harjoitusryhmät harjoittelevat ympärivuoden kaksi kertaa viikossa puolitoista tuntia kerrallaan.

Tänä kesänä uusi ryhmä järvenpään kentällä on tarkoitettu 18-24-vuotiaille. Ryhmällä on yksi puolentoista tunnin harjoitus kerran viikossa. Ryhmä on tarkoitettu liikunnasta ja lajista kiinnostuneille.

Harjoitusryhmien harjoitukset ovat juoksupainotteisia, mausteena kesän aikana myös hyppy- ja heittolajit.

11-12-vuotiaat	Järvenpää	ma to	klo 17.00-18.30 klo 17.30-19.00
11-13-vuotiaat	Hyrylä	ti to	klo 17.00-18.30 klo 18.30-20.00
11-13-vuotiaat	Kerava	ti to	klo 17.00-18.30 klo 17.00-18.30
13-14-vuotiaat	Järvenpää	ma to	klo 17.00-18.30 klo 18.30-20.00
14-17-vuotiaat	Hyrylä	ti to	klo 18.30-20.00 klo 17.00-18.30
15-17-vuotiaat	Järvenpää	ma to	klo 18.00-19.30 klo 17.00-18.30
18-24-vuotiaat	Järvenpää	ti	klo 17.00-18.30

Aloitus: 2.5.2016 alkaen

Paikka: Harjoitus järjestetään ryhmän paikkakunnan urheilukentällä

Hinta: kesäkausi (2.5.-23.9.2016)

11-13-vuotiaat	270€
14-17-vuotiaat	280€
18-24-vuotiaat	180€

Sisältää: 21 viikkoa harjoituksia (kesäkausi, ei taukoa), lisenssi ja tapaturmavakuutus, ja pm-kilpailuiden ilmoittautumismaksut sekä seuran omat kilpailut.

Jäsenmaksu: 30€ (jäsenedut luettavissa seuran nettisivuilla)

Ilmoittautuminen www.kuy.fi

Tiedustelut nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9-16)



NURMIJÄRVEN RAKENNUSPELTI OY

Hallitie 4
01810 Luhtajoki

Puh. 0400-817 486
nrp@peltineloiset.fi

KIINNIKKEET SISÄRAKENTEISIIN JA TEOLLISUUDEN TARPEISIIN

www.rakennuspelti.com
Katso myös www.peltineloiset.fi

Järvenpään Automajor

• HUOLLOT • KOLARIKORJAUKSET • TESTAUKSET •
• ILMASTOINTIHUOLLOT • OHJASKULMIEN SÄÄDÖT •
• SIJAISAUTOPALVELU •

Puurtajankatu 8 A, Järvenpää. Avoimena: ma-to 8-17, pe 8-16
Puh. **010 396 3800, 0400 427 248, 050 538 1248**

www.automajor.fi

Paras startti kaikille teille...

KERAVAN AUTOKOULU

www.keravanautokoulu.fi ☎️ **050 545 7514**

PunaMusta

www.punamusta.com

HYDRO MARKET

LETKUT JA HYDRAULIIKKAOSAT NOPEASTI!

LETKUJA, LIITTIMIÄ
-lietteille, polttoaineille
-kasteluun, kemikaleille
-viijalle, elintarvikkeille
-pesureihin, kaasuille
Tankkauspumppuja

HYDRAULIIKKAOSIA
-pumppuja myös vanhempiin laitteisiin
-klapikoneisiin
-sylintereitä, venttiileitä
-letkut ja liittimet

Uudenmaan nopein letkupalvelu
Hydromarket 24H 0400-513 600

SALHYDRO OY
Nurmijärvi Kuusiniemi 3 09-2766 400

MAJAKKA PIMENEVÄSSÄ YÖSSÄ
PALVELEMME 24h

McDonald's Järvenpää
Helsingintie 42 | p: 040 7170 595

#365pelastettuapäivää



ETSITKÖ KOTIA?

Mestariasunnoissa voit asua koko elämäsi. Olet sitten opiskelija, perheellinen, yksin asuva aikuinen tai yli 65-vuotias seniori.

KODIKASTA VUOKRA-ASUMISTA
www.mestariasunnot.fi

JÄRVENPÄÄN
MESTARIASUNNOT OY
Järvenpään suurin asunnontarjoaja



KEITTIÖKALUSTEIDEN VARASTOMYYMÄLÄ NYT

MYÖS HYVINKÄÄLLÄ

ÄLÄ MAKSA KEITTIÖSTÄSI LIIKAA

Esim.kuvan mukaiset keittiökaluusteot valkoisilla MDF-HÖLVIKAARI OVILLA



KYSY TARJOUS HUOMAAT ERON

Hellektorpankatu 33, HYVINKÄÄ (Veikkari)
019-4600600. Fax 019-483256.
Avoimena: ark. 9-18, la 9-15

LÄHITAPIOLA

VAKUUTUKSET • PANKKI • SIOJITUKSET

K SUPERMARKET OREGANO

Tavallista parempi Ruokakauppa

Koivikontie 12, Savio puh. 274 7560
ark. 7-21, la 7-18,

Avoimena sunnuntaisin
klo 12-18

Keravan Lääkintävoimistelu Oy

Sibeliuksenkatu 19, 04200 KERAVA
keravanlaakintavoimistelu.fi
(09) 242 9804

Fysioterapia
Hieronta
Lymfaterapia
Osteopatia
Jalkaterapia
Rosen-hoito

Hyvinvointia urheilijan elämään!




AUTOKORJAAMO

JPM Korjauspalvelu Oy ☎ 044-776 1256
0500-761 256
Terästie 4, 04220 Kerava.
Määräaikaishuollot • aurasukulmien säädöt • ilmastointihuolto •
rengastyöt • pakokaasujen mittaus, myös diesel • OBD/vika-
koodien luku • ruostehitsaustyöt. www.jpmmkorjauspalvelu.fi

Hyvää oloa kevyesti ja helposti!

Rasilaisen Hapankaali Oy **Keravalta**
www.rasilaisenhapankaali.fi

HORMISANEERAUKSET

Yläilma Oy ☎ 045-616 2177
Suunnittemme ja toteutamme savupiippujen ja hormien
(slammaus&putkitus) korjauksia, sekä ilmanvaihtoon
liittyviä töitä. Tarjoamme ilmaisen kuntotarkastuksen
kaikkiin Etelä-Suomen kohteisiin.
www.ylailma.fi, myynti@ylailma.fi

SARLIN

www.sarlin.com



ART-ARTISTIPALVELU

Bändit, trubaduurit,
juontajat kaikenlaisiin
tilaisuuksiinne
Puh.040 510 3755
mike.hakkinen@elisanet.fi
T:mi Markku Häkkinen



Autamme sinua mm. tietokoneen,
television ja kännykän käytössä tai
ongelmissa pk-seudulla! Ota yhteyttä,
kun haluat apua kotiin! 0400 858551
tai yhteydenotto@kkvaltonen.fi
-Kodinelektronikan Käyttöapu Valtonen-

KÄRCHER

makes a difference

Ilvesvuorenkatu 12
01900 Nurmijärvi
www.karcher.fi

Järvenpää - Kerava - Tuusula - Hyvinkää
KAIKKI SÄHKÖASENNUKSET JA KORJAUKSET



TR-SÄHKÖ OY

Soita 09 283 831
www.tr-sahko.fi
Uudenmaantie 7, Järvenpää

Asianajaja, Varatuomari Maarika Hällström

Hyrylänkatu 8 C 4, Tuusula. Puh. 0400 - 706 238.

VERHOOMO

Verhoomo Ajan Tarina ☎ 050-569 5443
Haarajoen Asemakatu 14, 04410 Järvenpää
Avoinna ma-pe sopimuksen mukaan. Verhoilu- ja
kunnostuspalvelua ammattitaidolla ja luotettavasti
yrityksille ja yksityishenkilöille. www.verhoomoajantarina.fi

KOJA OY

Monitoimi- rengas Ky

Ilvesvuorenkatu 5 C, 01900 Nurmijärvi
puh. 09-2966970, fax 2966968
Kimmo Haili 050 4404195
Av. ma-pe 9.30-17.30, la tarvittaessa
- Rengasmyynti ja -asennus
- Autojen käsinspesut

MONIPUOLINEN puutarhurin
oastopaikka, josta löydät kaikki
tarvittavat puutarhaan!

- RUUKKUKUKAT •KESÄKUKAT
- TAIMISTOTUKITTEET •AMPPELIKASVIT

AVOINNA
ma-pe 8-20
la-su 9-18

PUUTARITIA TRÄDGÄRD
Söderblom

Kesähoito
Kotikäyttö
Kotikäyttö

kaikki trukkimerkit
trukkihuoltomarjetaooy
täyden palvelun trukkitalo

Matkalla uuteen elämään

TAMMINEN

Muutot Kuljetukset Remontit
www.muuttopalvelutamminen.fi puh: 09-2373747

KULJETUS NUPPONEN OY

Vaihtolava- ja nosturiauto
pieniin ja ahtaisiin tiloihin
ns. koukkulavat ja 6 tn.
nosturi, 12 m. puomi
Puh. 0400 411 294
040 539 1294

TILITOIMISTO

Accodome Tilitoimisto ☎ 040-506 4022
Huoltotie 4, 04300 Tuusula
Monipuoliset taloushallinnonpalvelut peruskirjanpidosta
konsultointiin myös sähköisesti.
toimisto@accodome.fi

JALKOJEN TERVEYDENHOITOPALVELUJA

Jalkaterapeutti AMK
Katja Tuominen
www.jalkaterapia.net

Järvenpään Jalkaterapia Oy
Sibeliusenkatu 14 A 12, Järvenpää
Puh. 050 465 7212
Ajanvaraukset puhelimitse ma-to 9-17, pe 9-14



KESKUSPÖLYIMURIT

www.allaway.fi

KSB

KSB Finland Oy
Savirunninkatu 4 • 04260 KERAVA



Maan laajin
valaisinvalikoima
ms-valaistus

www.ms-valaistus.fi
Mäyräkorvenkaari 19, Tuusula
Puh 010 470 5500
Avoinna 10-18 la 9-14

JÄRVENPÄÄN TAITOEKKEITTÖT OY

Vanhayhdystie 14 A
04430 JÄRVENPÄÄ
www.taitoekkeittiot.com

Kun kaipaavat sipoolaista ammattiapua
asuntokaupoissasi



SOITA!
Marjo Vesalainen
Puh. 040 748 5245
marjo.vesalainen@salinkv.fi
www.salinkv.fi

[salin] LVM

Tervetuloa kesäksi päiväurheilukouluun!

Päiväurheilukoulu on tarkoitettu liikunnallisille lapsille, jotka kaipaavat kesäpäiviin ohjattua toimintaa. Harjoitukset ovat juoksupainotteisia, lisäksi tutustutaan hyppyihin ja heittoihin. Kahden tunnin harjoituksen aikana ehdimme kokeilla uutta lajia ja kertailla vanhaa, sekä kisailla ja mitata kuinka lapsi on kehittynyt lajissa.

8-10-vuotiaat

Järvenpää	ma	klo 10.00-12.00
	ke	klo 10.00-12.00
Hyrylä	ti	klo 10.00-12.00
	to	klo 10.00-12.00

11-13-vuotiaat

Järvenpää	ma	klo 10.00-12.00
	ke	klo 10.00-12.00
Hyrylä	ti	klo 10.00-12.00
	to	klo 10.00-12.00

Hinta: vko 23-31 (tauko vko:t 26-28)

12 harjoitusta 180€

8 harjoitusta 120€

4 harjoitusta 80€

Sisältää: lisenssi ja vakuutus (15€), seuran Siili -t-paita (12€), monipuoliset harjoitukset, seuran järjestämät kilpailut ja diplomi

Ilmoittautuminen: www.kuy.fi (viim. 27.5.2016)

Lisätiedot: nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9-16)



p. 044 500 1000

AVOINNA: ma-to 8-20
pe 8-15

Paasikivenkatu 10, 04200 Kerava

www.hammasomppu.com

SATOJA SOHVIA ILLAKSI KOTIIN



Asiakasautolla ilmainen kotiinkuljetus.

sohvashop-unistudio

Moukarinkuja 4 Sahankulma 04300 Tuusula
Puh. 09-2733340 Avoinna ark. 11-19 la 10-15 su 12-16
www.sohvashop.fi

Koe kasvun ihme!

Metsäpirtin multa

Mullan myynti:  050 337 9442
050 412 2755

Valmistamme Metsäpirtin multatuotteita ympäristöä ja neitseellisiä raaka-aineita säästävällä ratkaisulla.

Tee ympäristöteko ja tilaa Metsäpirtin multaa pihallesi. Metsäpirtin mullat ovat puutarhasi parhaita ystäviä.

Soita ja kysy lisää!

Voit noutaa multaa myös itse, katso tarkemmat tiedot noutopisteiden sijainnista ja aukioloajoista www.metsapirtinmulta.fi



Mullan valmistaja ja myyjä: Helsingin seudun ympäristöpalvelut -kuntayhtymä
PL 100 | 00066 HSY | Opastinsilta 6 A | 00520 Helsinki | puh. 09 156 11 (vaihde)



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

Silja Line Seurakisat kesä 2016

Seurakisat on tarkoitettu kaikille 4-9-vuotiaille! Jokaisena kilpailupäivänä kilpaillaan 2-3 lajia ja samalla kerätään suoritustarroja jokaisesta suorituksesta/laji.

Silja Line Seurakisat on matalankynnyksen kilpailu, jossa vanhemmat toimivat toimitsijoina. Vanhemmat opastetaan paikan päällä toimitsijatehtävään.

Seurakilpailuissa lapsia ei laiteta paremmuusjärjestykseen, mutta kaikki ahkerasti osallistuneet tullaan palkitsemaan viimeisessä kilpailussa Järvenpäässä 16.8.

Kisapäivät

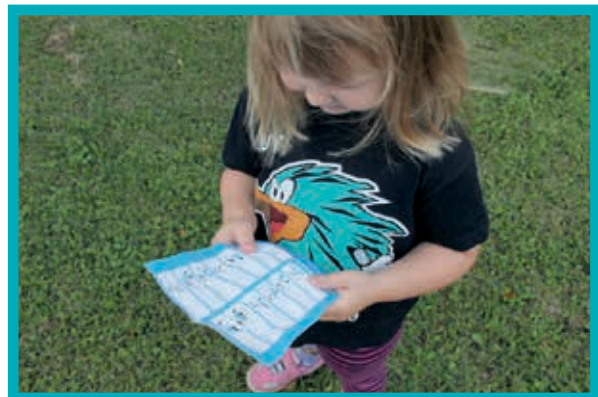
To 26.5.	Hyrylän urheilukenttä	lajit: 40m, pituus, pallo
Ma 30.5.	Keravan urheilukenttä	lajit: 400m, keihäs, 3-loikka
Ti 7.6.	Järvenpään urheilukenttä	lajit: 40m aj, kiekko, pituus, kuula
To 23.6.	Kellokosken urheilukenttä	lajit: 40/60m, pituus, keihäs, kuula
Ma 4.7.	Keravan urheilukenttä	lajit: 40/200m, moukari/kiekko, korkeus
To 28.7.	Hyrylän urheilukenttä	lajit: 40/200m, keihäs, 3-loikka/korkeus
Ma 1.8.	Keravan urheilukenttä	lajit: 200m kävely, pallo/kuula, pituus
Ma 16.8.	Järvenpään urheilukenttä	lajit: 40m, pituus, keihäs, 300m kävely

Sarjat

T/P 4 (2012 syntyneet)
T/P 5 (2011 syntyneet)
T/P 6 (2010 syntyneet)
T/P 7 (2009 syntyneet)
T/P 8 (2008 syntyneet)
T/P 9 (2007 syntyneet)

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ennakkoon
kilpailukalenterin kautta
(lisenssin omaavat) tai sähköpostilla: kilpailu.
kuy@saunalahti.fi
• otsikoksi Seurakisat
• viestiin lapsen nimi ja syntymävuosi



Jälki-ilmoittautuminen paikan päällä klo 17.00-17.30!
Kilpailu alkaa klo 18.00!

Tiedustelut

Piia Jäntti (nuorisopäällikkö)
nuoriso.kuy@saunalahti.fi
p. 045 893 6705 (arkisin 9-16)



FOX CENTER KUNTOSALI 2000 m²



Kuntosalitamme löytyy laaja valikoima eri liikuntamahdollisuuksia moneen makuun

**JÄSENMAKSUN HINNALLA
SAAT KAIKEN TÄMÄN:**

● **2000 m² kuntosali 24/7**

Salillamme on huippulaadukkaat Teljun sekä Titan Fitnessin laitteet. Vapaapainolaitteiden laaja tarjonta. Laaja valikoima cardio-laitteita. Noin 40 erilaista pakkipainolaitetta. Technogymin kuntoutuslaitteet. Cross Training-tila varustettuna 8 metrisellä häkillä. Venyttelytilat sekä tilavat pukuhuoneet ja paljon muuta.

● **Climbstation kiipeilyseinä**

● **Ryhmäliikuntatunnit**

Meillä laaja valikoima ohjattuja sekä virtuaalisia ryhmäliikuntatunteja.

Katso lisää www.foxcenter.fi/kuntosali/ryhmaliikunta/

● **Lapsiparkki**

Eläkeläiset
-50%
klo 7.00-14.00

KUNTOSALIKORTTI 12 KUUKAUTTA

Hinta sis. yhden tapaamisen liikuntaneuvojamme kanssa (Jäsenyys on määräaikainen, ei sitoutumispakkoa!)

Hinta kertamaksuna

379€ /12 kk

+20€ kulkukortti

(31,59€/kk)

LYHYEMMÄT JÄSENYKSET

kertäkäynti 10€, 1kk 46€,

3kk 125€, 6kk 220€,

(+20€ kulkukortti)



Urheiluseurat
ja joukkueet
**KYSY
TARJOUS!**

**MEILTÄ
MYÖS:**
- Hieronta- sekä
fysioterapeutin-
palveluita
- Solarium

Tarjoamme
myös:
**KOKO-
JA SAUNA-
TILAT**
Kysy
tarjous!

Kuntosali
**AUKI
24/7!**

Climbstation
kiipeilyseinä

FOX CENTER
KUNTOSALI

Wärtsilänkatu 61, 04440 Järvenpää

p. 044-988 1749

sport@foxcenter.fi

WWW.FOXCENTER.FI

● Kuntosali 2000 m² ● Ryhmäliikuntatilat ● Crosstraining-tila ● Climbstation kiipeilyseinä ● Lapsiparkki ym. ym.

JUOKSUKOULU

KUY:n Juoksukoulu on tarkoitettu sinulle aikuinen, joka mietit juoksuharrastuksen aloittamista, tai sinulle, joka olet jo ehtinyt harrastaa juoksemista, mutta haluat uusia virikkeitä ja innostusta juoksulenkkeilyysi.

Juoksukoulun Harjoitukset järjestetään samaan aikaan Keiju Junior Juoksukoulun kanssa. Näin juoksukouluihin voi osallistua vaikka koko perhe yhdessä!

Paikka: Järvenpään urheilukenttä (Urheilukatu 8, 04400 Järvenpää)

Aika: Harjoitusten ajankohta on aina sunnuntaisin klo 11.00-12.30

Aikataulu:

	Teema
Su 8.5	Juoksutekniikka
Su 15.5	Juoksijan liikkuvuus
Su 22.5	Juoksijan lihaskunto
Su 29.5	Peruskestävyys – miten tästä eteenpäin?

Hinta:

70€ (sisältää osallistumisen juoksukouluun)
110€ (sisältää aikuinen + lapsi osallistumisen juoksukouluun ja junioriin*) Ilmoittautuminen:
Ilmoittaudu osoitteesta www.kuy.julkaisee.fi/juoksukoulu
Ryhmään mahtuu 20 ensimmäistä ilmoittautunutta!

Tiedustelut: Juho-Viljami Kosunen,
juoksukoulu.kuy@saunalahti.fi tai p. 045 609 2227
Lisätietoa: www.kuy.fi/juoksukoulu



KEIJU JUNIOR JUOKSUKOULU



Keiju Junior Juoksukoulu on tarkoitettu kaikille juoksemisesta kiinnostuneille 7-11 vuotiaalle lapsille ja se koostuu neljästä innostavasti rakennetusta harjoituskerrasta. Juoksukoulussa opitaan juoksemisen perusteet, saadaan vinkkejä harjoitteluun ja päästään kokeilemaan juoksemista monipuolisissa ja vaihtelevissa ympäristöissä.

Paikka: Järvenpään urheilukenttä (Urheilukatu 8, 04400 Järvenpää)

Aika: Harjoitusten ajankohta on aina sunnuntaisin klo 11.00-12.30

Aikataulu:

	Teema
Su 8.5	Juoksemisen salat
Su 15.5	Run like a Bolt
Su 22.5	Siellä missä on este, on haaste
Su 29.5	Yli aitojen



Hinta: 50 € (sisältää 4 harjoitusta, materiaali ja juoksukoulutuotteet)
110 € (lapsi + aikuisten juoksukoulu)

Ilmoittautuminen:

Ilmoittaudu osoitteesta www.kuy.julkaisee.fi/juoksukoulu
Ryhmään mahtuu 15 ensimmäistä ilmoittautunutta!

Tiedustelut: Piia Jäntti
nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai p. 045 893 6705

Lisätietoa: www.kuy.fi

**Keiju Junior Juoksukoulu harjoitukset järjestetään samalla aikataululla aikuisten juoksukoulun kanssa!*



Täydellinen Toivekoti.

Sami-talo on ensiluokkaisen energiatehokas.

Joustavana kumppanina räätälöimme kodistasi juuri sellaisen kuin toivot.



SAMI-TALO

Sami X-hirsitalot ovat lämmön-eristykseltään vertaansa vailla.

Materiaalina lämpöirsä on paksu, tiivis ja vähän energiaa kuluttava.



KIVITALO.

Elämäsi tärkeimpiin päätöksiin.



Muuttovalmis.



Energiatehokas • Kestävä • Näyttävä • Turvallinen

Energiatehokas muuttovalmis Sami-koti suunnitellaan asiakkaansa ehdoilla.

Muuttovalmis Sami-koti on energiatehokas, kokonaislaadukas, rakenteeltaan tiivis ja näyttävä.



Muuttovalmis
SAMI-KOTI
-Energiatehokas-

Talopakettit • Valmistalot • Avaimet käteen remontit

**RAKENNUSTOIMISTO
PIIPPONEN**
www.rakennustoimistopiipponen.fi

Ankkurpurontie 12, Järvenpää. Puh. 040 759 2477 / Iiro Piipponen
S-posti: rakennustoimisto@rakennustoimistopiipponen.fi

PIKKUJÄTTI®
LASTENLÄÄKÄRI
KOTONA JA MATKOILLA

**PikkuTsätti
tuo lastenlääkärin
luoksesi**



PikkuTsätti on nettipalvelu, jonka avulla saat yhteyden lastenlääkəriin nopeasti ja helposti – kotona ja matkoilla.

Tutustu palveluun osoitteessa:

Pikkujatti.fi

KPLUSSA

**SPORT
TO THE
PEOPLE**

INTERSPORT®

Intersport Järvenpää

Helsingintie 4-8, 04400 Järvenpää • P. 279 7200
Palvelemme ma-pe 10-19, la 10-15, su 12-16

Teräspalvelukeskuksen varastosta suoraan:



HYMY KUNTOON + MUKAVA PALVELU

Hammaslääkärit Arttu Leppäluoto ja Paavo Leppäluoto

plusterveys
hmlleppaluoto.fi

**VARAA
AIKA
NETISTÄ**

Puh. 09 294 4847 | Kauppakaari 13, Kerava | hmlleppaluoto@plusterveys.fi

Mopo - Prätkä - Henkilöauto - Kuorma-auto
Pimeä - II-vaihe
C1E-opetus - C-optus
KERAVALLA! *Let's start Driving!*
www.driving.fi www.driving.fi www.driving.fi

Let's start Driving Kerava
Sampolan aukio, puh. 0207 928 000, infokerava@driving.fi

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY



YHTEYSTIEDOT:

Sähköposti	kuy(at)saunalahti.fi	Toimiston osoite:	
Nettisivut	www.kuy.fi	Uudenmaantie 7,	
Tilinumero	FI2550921220107441	04410 Järvenpää	
Y-tunnus	1605559-1		
Jäsenmaksu	30 euroa		

Toimistolla työskentelevät:

Toiminnanjohtaja
Ani Viherlinna, kuy(at)saunalahti.fi, 050 408 1959 (arkisin 9-17)
Nuorisopäällikkö
Piia Jäntti, nuoriso.kuy(at)saunalahti.fi, 045 893 6705 (arkisin 9-17)
Valmennuspäällikkö
Juho-Viljami Kosunen, valmennus.kuy(at)saunalahti.fi, 045 609 2227 (arkisin 12-16)

Julkaisija: Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

Vastaava päätoimittaja: Marjo Määttänen

Yhteyshenkilö: Ani Viherlinna 050 408 1959, kuy(at)saunalahti.fi

Ilmoitusmarkkinointi:

Media X-Pertti Oy, Pakkamestarinkatu 1 LT 140 A, 00520 Helsinki,
Puh. 09-8566 4500, Email: media.xpertti@saunalahti.fi

Laskutus ja ilmoitusmarkkinoinnin valvonta:

UL Urheilun Laskutuspalvelu, PL 61, 04201 Kerava, Puh. 09-3487 6021

Painopaikka: Punamusta Oy



Aikuisten Yleisurheilukoulu, kesä 2016

Aikuisten yleisurheilukoulu on tarkoitettu niille, jotka haluavat monipuolisesti kohottaa kuntoaan, oppia yleisurheilutaitoja tai verestää vanhoja taitojaan. Ryhmä sopii kaikenlaisille ja ikäisille, eikä vaadi aikaisempaa kokemusta. Harjoituksissa pääset kokeilemaan yleisurheilun lajikimaran innostavien valmentajien johdolla.

Harjoittelemmme ottelupohjaisesti eri lajien tekniikoita. Harjoitukset sisältävät lajitekniikan lisäksi vaihtelevan ja monipuolisen fysiikka-osuuden.

Hinta

190 € (sisältää 16 harjoitusta) tai

370 € (sisältää 31 harjoitusta)

Jäsenmaksu 30 € (*laskutetaan myös kertakävijöiltä*)

Yksittäisen harjoituksen osallistumismaksu 15 € (*maksetaan käteisellä harjoituksen alussa, tasaraha*)

Huom. Hinta ei sisällä vakuutusta (*oma vakuutus*).

Harjoitukset

Tiistaisin klo 18.00-19.30 Järvenpään urheilukenttä (Urheilukatu 8)

Torstaisin klo 18.30-20.00 Hyrylän urheilukenttä, Hyrylä (Kisatie)

Aloitus tiistaina 3.5.2015 ja viimeinen harjoitus viikolla 38.

Pidämme kesätauon harjoituksista 23.6.–18.7.2016.

Tarkempi ohjelma harjoituksista tulee Aikuisten Yleisurheilukoulun ryhmän sivulle (www.kuy.fi)

Ilmoittautuminen

Ryhmään tulee ilmoittautua viimeistään 30.4. mennessä <http://kuy.julkaisee.fi/aikuisten-urheilukoulu> -sivujen kautta nettilomakkeella.

Ilmoittautuminen tulee tehdä vaikka tulisi vain kertakävijänä harjoituksiin.

Ilmoittautumisen yhteydessä voit valita haluatko harjoitella yksi vai kaksi kertaa viikossa.

Tiedustelut

Piia Jännti (nuorisopäällikkö)

nuoriso.kuy@saunalahti.fi

p. 045 893 6705



**Sinä elät
aktiivisesti.**

Kuinka aktiivisesti huolehdit rahoistasi?

Sinä elät aktiivisesti, joten pidetään rahasikin aktiivisena. Tule juttelemaan, miten sinä voisit säästää ja saada uinuvat eurosi hereille. Tehdään sinulle SiSu – sinun suunnitelmasi säästämiseen. Jutellaan lisää konttorissa tai verkkotapaamisessa. Soita ja varaa aika 0200 3000 (pvm/mpm) ma–su 24 h/vrk. Pidä rahasi aktiivisena: **nordea.fi/sisu**

Teemme sen mahdolliseksi

Nordea 