



Friisilän Uutiset 3/2016

Friisilän Kesäjuhlat 20.8.2015

Kesäjuhlat pidetään Friisilän päiväkodilla, Friisinniityntie 21-23, lauantaina 20.8. klo 13-15. Ne järjestetään yhdessä päiväkodin vanhempainyhdistyksen kanssa. Tänä vuonna on ohjelmistossa mm. seuraavaa:

- Pienimuotoinen nukketeatteri lapsille. Esitysjat ovat 13:30 ja 14:30. Viimevuotiset esitykset naulitsivat pienet katsojat penkeihinsä ja otti pauloihinsa.
- Saappaanheittoa naisille, miehille, tytöille ja pojille
- Lasten juoksukilpailut. Sarjat 5-6 v., 7-8 v. ja 9-10 v. tytöille ja pojille.
- Suosittu tandem-pyörä viritetään taas testiajeluja varten.

Kahvia, leivonnaisia ja makkaraa sekä mehua ja ykkösolutta on myynnissä. Arpoja on myös myynnissä. Friisilän 50-vuotishistoriikkiä löytyi vielä joitain kappaleita ja niitä tuodaan myyntiin kymppin hintaan. Perinteinen orkesteri viihdyttää. Kesäjuhlat huipentuvat lopussa herkkukorien arvontaan, johon kaikki arvat osallistuvat.

Kirpputori kesäjuhlissa

Perinteiseen tapaan kesäjuhliin voi tulla pitämään myyntipisteitä. Varaa mukaan oma myyntipöytä.

Friisilän suurin omena -kilpailu

Tänä vuonna kesäjuhlissa järjestetään jälleen Friisilän suurin omena -kilpailu. Tuokaa jättimenanne avoimeen kisaan.

Kuntojummat torstaisin Friisilän koululla 25.8. alkaen

Molemmat ryhmät ovat sekaryhmiä eli naiset ja miehet voivat tulla kumpaan ryhmään vain. Ilmoittautuminen paikan päällä. Ryhmien alkamisaikoja pystytään ehkä siirtämään myöhemmäksi, kunhan päästään ensin alkuun.

KEVYT KUNTOJUMPPA klo 17-18 on kuntoa ylläpitävä ja kohottava liikuntatuokio varttuneemmille aikuisille. Monipuolinen kuntovoimistelu edistää yleiskuntoa, tukiliikuntaelimestön toimintaa, liikkuvuutta, viritää aivoja ja tukee jaksamista. Tunti koostuu alkulämmittelystä helpoilla askelsarjoilla, noin 30 min lihaskunto-osuudesta sekä loppu-tunnin venyttelystä. Välineinä jumppaajien omat kepit ja käsipainot sekä jumppamatto.

KUNTOTREENissä, klo 18-19, tehdään monipuolisesti lihasten suorituskykyä kehittäviä liikkeitä. Tunti sisältää lyhyen alkuverryttelyn, jonka jälkeen tehdään kuntopiiri tai vastaava lihaskuntotreeni, jonka jokainen voi tehdä oman kunnan mukaan. Ohjelma vaihtuu kuukausittain. Mukaan tarvitset omat käsipainot ja jumppamatton.

- Hinta-arvio molemmissa: 65 eur/syyskausi

Retki Friisinkallion luonnonsuojelualueelle su 4.9. klo 10-12

Espoon ympäristökeskuksen järjestämä retki alkaa Puolarmetsän sairaalan pysäköinti-alueelta, Puolarinportti 1. Matkan varrella on nousuja sekä laskuja. Reitti kulkee osin ulkoilureitillä osin kallioilla. Kosteutta kestävät jalkineet ja pienet kiikarit mukaan (reitti käy näköalapaikalla). Vapaa pääsy. Yhteystiedot 09 816 54400, villaelfvik@espoo.fi, <http://www.espoo.fi/luontoretket>

Vuoden 2016 jäsenmaksut

Viime uutisissa mainittiin jäsenmaksutiedot ja eräpäivä oli 16.5. Tässä tiedot vielä kerran:
 Tilinumero: FI37 8020 4710 0392 73
 Saaja: Friisilän Omakotiyhdistys ry
 Viite: 2008
 Summa: 10 euroa

Nähdään kesäjuhlissa!
 Friisilän Omakotiyhdistys
 Antti Pietiläinen, puh. joht.