

6.11.2017

HALLIKAUSI KÄYNNISTYY MARRASKUUSSA!

Lumi tuli ja meni. Sitä uudelleen odotellessa pian päästään kuitenkin harjoittelemaan sisälle Myyrmäki-halliin, kun vuorot siellä alkavat tiistaista 14.11. alkaen. Harjoitusvuorot ja -päivät pysyvät ryhmillä samoina. Mikäli valmennusryhmien osalta on joitain poikkeuksia, valmentajat infoavat tästä erikseen. Huolehdittehan siis, että yhteystietonne ovat ajan tasalla myClubissa.

Marraskuussa päästää myös juhlimaan menneen kauden päätösjuhlaa ja pikkujouluja koko seuraväen voimin. Samana päivänä järjestetään myös seuran sääntömääräinen vuosikokous, jossa toivottavasti nähdään mahdollisimman monen kanssa juhlan lisäksi!

Rita Huttu, toiminnanjohtaja, rita.huttu@vantaansalamat.fi, p.045 1130 373

KAUDEN PÄÄTÖSTILAISUUS, PIKKUJOULOT JA VUOSIKOKOUS TIISTAINA 28.11.

Koko seuraväen yhteistä pikkujoulua ja menneen kauden päätösjuhlaa vietetään marraskuun lopussa.

Aika: tiistaina 28.11. klo 19.00 – 20.30

Paikka: Wanda's Kitchen & Lounge -ravintola (Liesikuja 5)

Palkitaan menneen kauden onnistujia, vietetään yhdessä mukavaa aikaa ja tutustutaan seuraväkeen. Tervetuloa kaikille mukaan, myös uudet harrastajat!

Ilta päätetään seuran sääntömääräiseen vuosikokoukseen, jonne toivomme jäsenistöä myös runsaasti paikalle.

Ilmoittaudu mukaan myClubin kautta (ilmoittautuminen vaaditaan tarjoilujen vuoksi). Ilmoita lisätietokentässä osallistujien määrä (aik. + lapset): <https://vantaansalamat.myclub.fi/flow/events/722396>

tai sähköpostilla rita.huttu@vantaansalamat.fi, p. 045 1130 373.

Ilmoitathan mahdolliset ruoka-allergiat.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS TIISTAINA 28.11.

Seuran sääntömääräinen vuosikokous **tiistaina 28.11. klo 20.30** Wanda's Kitchen & Lounge -ravintolassa (Liesikuja 5).

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat; valitaan mm. hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Tervetuloa vaikuttamaan!

Huom! ilta aloitetaan kauden päätösjuhlalla ja pikkujouluilla klo 19.00. Juhlaan osallistuvilta pyydetään ennakoilmoittautuminen, kts ohjeet edellä. Vain kokoukseen saapuvilta ei tarvita ennakoilmoittautumista.

Salama Tiedote 11/2017

- Hallikausi käynnistyy marraskuussa!
- Kauden päätöstilaisuus, pikkujoulot ja vuosikokous tiistaina 28.11.
- Sääntömääräinen vuosikokous tiistaina 28.11.
- Monilajikerhossa käynnistyy jälleen tammikuussa
- Aikuisten kuntotreenien hallikausi alkaa 17.11.
- Senioriyleisurheiluryhmä aloittaa 21.11.
- Vantaan Maraton lauantaina 14.10. – toimitsijoita tarvitaan
- Kuukauden salamalainen
- Kuukauden kumppani - Pikkujätti

**TUE SEURAASI...**

6.11.2017

MONILAJIKERHO KÄYNNISTYY JÄLLEEN TAMMIKUUSSA

Vantaan Salammat järjestää yhdessä kahden muun seuran (painiseura Vantaan Sampo ja Salibandyseura SB-Vantaa) kanssa kerhotoimintaa, jossa tutustutaan yleisurheiluun, salibandyyn ja painiin. Jokaista lajia harjoitellaan kahdeksan kertaa. Kerhoja järjestetään vuosittain kaksi.

Syksyn monilajikerho on nyt käynnissä ja tammikuun kerho alkaa 28.1.2018. Ryhmässä vielä paikkoja vapaana. Lue lisää:

www.vantaansalamat.fi/FI/monilajikerho

AIKUISTEN KUNTOTREENIEN HALLIKAUSI ALKAA 17.11.

Aikuisten kuntotreenit on tarkoitettu kaikille aikuisille harrasteliikkuville, jotka haluavat tulla mukaan harrastamaan kivaan porukkaan ja samalla nostamaan kuntoaan. Talvella harjoitukset ovat Myyrmäki-hallissa ja kesäisin Myyrmäen yleisurheilukentällä.

Luvassa on kuntopiiriä, liikkuvuustreenejä ym. kunnonkohotusliikuntaa. Noin kerran kuussa järjestetään yleisurheilun lajitreenit.

Hallikausi/talvikausi 17.11. alkaen

Paikka: Myyrmäki-halli (Raappavuorentie 10)

Aika: Perjantai klo 17.00-18.00

Hinta: Hallikausi 2017-18 (marraskuu-huhtikuu): 90 €

Lue lisää: www.vantaansalamat.fi/FI/aikuistenkuntotreenit

SENIORIYLEISURHEILURYHMÄ ALOITTA 21.11.

Maksuton seniori-ikäisille tarkoitettu yleisurheiluryhmä järjestetään **21.11.2017 – 27.3.2018** (ei 26.12., 2.1., 23.1.,30.1. ja 20.2.)

Aika: tiistaisin klo 10.00-11.00

Paikka: Myyrmäki-halli, Raappavuorentie 10, Vantaa

Ryhmässä tutustutaan ja harjoitellaan eri yleisurheilulajeja ammattitaitoisten ohjaajien johdolla. Aiempaa lajikokemusta ei tarvita. Ryhmään osallistuminen on maksutonta, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.

Talven aikana tutuksi tulevat heitot, juoksut ja hyyt. Jokainen voi osallistua oman kunnon mukaan, rennolla asenteella. Ryhmään ei tarvitse sitoutua, vaan paikalle voi tulla silloin kun sopii. Mukaan urheiluvaatteet, urheiluun sopivat kengät sekä juomapullo.

Lisätiedot: Laura Santala: laura.santala@vantaansalamat.fi, p. 045 249 5364 ja www.vantaansalamat.fi/FI/senioryleisurheilu

MARRASKUUN VINKKI:
Vantaan Salamien oma
varustepörssi toimii netissä:
[www.vantaansalamat.fi/FI/
varusteporssi](http://www.vantaansalamat.fi/FI/varusteporssi).
Seura-asuja myös Ykkös-
Urheilusta sekä toimistolta!



6.11.2017

KUUKAUDEN SALAMALAINEN

Marraskuun salamalaisena esitellään juniorivalmennusryhmästä **Tuomas Ahokas**



Kuka olet?

Olen Tuomas Ahokas ja 12 vuotta.

Milloin ja miten olet päätenyt Vantaan Salamiin ja kauan olet harrastanut yleisurheilua?

Tulin Salamiin noin 5 vuotta sitten, kun äiti ilmoitti minut yleisurheilukouluun.

Harrastatko muita lajeja tai jotain muuta kuin urheilua?

Harrastan lisäksi jalkapalloa.

Mikä yleisurheilussa on kivointa ja miksi se kiehtoo lajina?

Tai onko sinulla jotain lempilajia?

Kivointa on hauskat ja erilaiset lajit. Lempilajeja on pituushyppy ja 60m.

Mitä muuta kuuluu talven odotteluun?

Odotan uusien ennätysten tekemistä.



**KULTAINEN
KEIHÄS**



6.11.2017

KUUKAUDEN KUMPPANI – PIKKUJÄTTI

Kuukauden kumppanosion avaa monivuotinen yhteistyökumppanimme **Pikkujätti**, joka toimii kumppanina mm. urheilukoululaisten t-paidoissa sekä Pikkujätti Cupissa.

Länsi-Vantaalla lähin Lasten ja nuorten lääkäriasema Pikkujätti sijaitsee Myyrmannissa, Iskoskuja 3C, 3 krs. Pikkujätti tarjoaa asiantuntevia erikoislääkäripalveluita. Lisäksi asemilla on saatavilla laboratorio-kuvantamis- ja leikkausalipalvelut sekä allergiayksiköt.

KOKO PERHEEN ROKOTTAMINEN ON FIKSUMPAA KUIN INFLUENSSAN SAIRASTAMINEN

Pikkujätissä on tarjolla sekä nenäsumutteena että pistoksena annettavia influenssarokotteita.

Nenäsumuterokote Fluenz Tetra on käytössä 2-17-vuotiaille ja sen hinta on 59 € (sis. rokotteen ja sen antamisen).

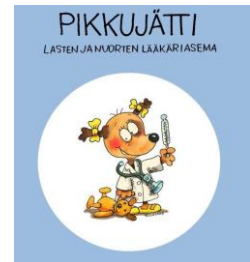
Pistoksena annettavien influenssarokotteiden Vaxigrip Tetran ja Influvacin hinta on 35 € (sis. rokotteen ja sen antamisen).

Pikkujätin rokotushoitaja rokottaa koko perheen. Varaathan jokaiselle influenssarokotettavalle oman ajan. Nenäsumutteena annettavaan influenssarokotteeseen ajan voi varata vain ajanvarauksen puhelinnumerosta, koska rokotteen saatavuus on rajallista. Näin pystymme varmistamaan, että valikoimassamme on varattuna aikana oikea rokote.

Jos rokotuksesta on kysyttävää tai vapaita aikoja ei löydy rokotushoitajalle internetajanvarauksesta olethan yhteyttä Pikkujätin ajanvarauksen numeroon 0600 550 501.

Lisätietoja influenssasta osoitteesta <https://www.pikkujatti.fi/mika-on-influenssa/>

Pikkujätin uutiskirjeen voit tilata täältä: <http://pikkujatti.mail-pv.fi/>

**VANTAAN SALAMAT RY**Yhteystiedot

Toimisto:
Myyrmäen yleisurheilukenttä
Raappavuorentie 8-10
01600 Vantaa
toimisto@vantaansalamat.fi

Postiosoite:
PL 14, 01601 Vantaa

Toiminnanjohtaja:
Rita Huttu, p. 045 1130 373
rita.huttu@vantaansalamat.fi

Valmennuspäällikkö:
Olli-Pekka Mykkänen,
p. 045 1466 711
olli.mykkanen@vantaansalamat.fi

Nuorisopäällikkö:
Laura Santala
p. 045 2495 364
laura.santala@vantaansalamat.fi

Puheenjohtaja:
Sami Kilpeläinen,
p. 040 5520 646

www.vantaansalamat.fi

