

Bouncen kesäkursseilta liikunnan iloa!

Voimisteluseura BOUNCE Espoo ry on espoolainen trampoliinivoimisteluun erikoistunut urheiluseura. Bouncen vahvuus on ennen kaikkea seuran hyvä ja avoin henki. Ohjaajat ja lajin harrastajat viihtyvät salilla, ja kaikenlaiset ihmiset ovat tervetulleita harjoituksiin urheilustaustasta tai sen puuttumisesta riippumatta. Kilpaurheilunkin panostavana seurana olemme ylpeitä siitä, että voimme ja haluamme tarjota lajia myös vain ja ainoastaan harastuksena.



kahdeksan metrin korkeuteen. Näillä trampoliineilla myös tempujen harjoittelu ja oppiminen on ehdottomasti pihatrampoliineilla hyppimistä hauskeempaa! Syksyn harjoitusryhmissä on paikkoja niin ikään lapsille, nuorille ja aikuisille. Ryhmät jaetaan iän ja harjoitustason mukaisesti. Kaveriporukoiden ja oheisharjoittelusta kiinnostuneiden kannattaa ottaa mahdollisimman pian yhteyttä, jotta harjoittelulle löytyy paras

– Meillä lajia voivat harrastaa lasten lisäksi myös nuoret ja aikuiset omina harjoitteluryhminään. Jotkut ryhmät saattavat etenkin aikuisten kohdalla koostua kaveriporukasta, jotka ovat halunneet tulla pitämään hauskaa yhdessä urheilun keinoin. Bounce pitää kesäkuun kahdella ensimmäisellä viikolla noin 8-12-vuotiaiden liikunnallisia koko päivän kestäviä kesäleirejä klo 9-15. Mukaan voivat tulla tytöt ja pojat, joita kiinnostaa liikunnallisten leikkien ja pelien lisäksi myös trampoliinilla hyppiminen ja tempujen oppiminen.

– Juhannusviikko ja viikot heinä-elokuun vaihteessa koostuvat viikon kestäviä kursseista, joilla harjoitellaan 1-1,5 tuntia päivässä. Kurseille voivat osallistua aivan lajin aloittelijat, mutta myös pidempään ohjatusti hyppineet. Aikuiset ja lapset harjoittelevat

omissa ryhmissään. Tämän kesän uutuuksena on mm. Volttikurssi ja Freestyle. Volttikurssilla keskitytään harjoitteluun voltteja eteenpäin ja Freestyle sopii niille, jotka haluavat hyppiä omia tempujaan valvotussa ja turvallisessa ympäristössä, muttei niinkään trampoliinivoimistelun lajitekniikoita harjoitellen.

Bounce on aktiivinen ja haluaa tehdä yhteistyötä myös muiden urheilulajien kanssa. Trampoliinivoimistelun tehokasasti kehonhallintaa, keskivartalon tukilihaksistoa sekä tasapainoa kehittävä vaikutus on otettu ilolla vastaan esim. monissa palloilu-, uinti- ja lasketeluseuroissa. Oheisharjoittelijoita ja muiden lajien joukkueita mahtuu vielä mukaan kesäharjoitteluun. Kyselyt pikaisesti! Leireillä harjoitellaan kilpatrampoliineilla, joilla voi taidoista riippuen päästä jopa yli

mahdollinen aika. Kesäleireille ja kursseille ja myös syyskauden toimintaan kannattaa ilmoittautua ajoissa, sanoo puheenjohtaja Vuokko Rantanen Voimisteluseura BOUNCE Espoo ry:stä. Kesän harjoitukset järjestetään Espoon Steinerkoululla Olarissa. Syys- ja kevätkaudet harjoitellaan totuttuun tapaan Ruusutorpan koululla Leppävaarassa. Ilmoittautuminen kaikkiin ryhmiin tapahtuu seuran nettisivujen kautta jäsenrekisterissä, josta löytyy myös tarkemmat aikataulut ja kuvaukset kesän kursseille ja syksyn harjoitusryhmiin.



Yhteystiedot ja ilmoittautuminen:
www.bounce-espoo.fi

K-market, Neste Oil Otaniemi palvelee kätevästi niin asukkaita kuin autoilijoitakin

Otaniemessä sijaitsevasta K-market Neste Oil-asemalta saa kaikki elintarvikkeet ja paistopisteinkin tuotteet sekä tuotteet että palvelut autoiluun. Asemalta saa tankkauksen, Quick Wash -autonpesun, tuotteita aina kaasupulloista lasinpepesunesteisiin ja myös pakettiauton vuokraukseenkin. Tarjolla on myös aamiaisen, lounas-buffet, Kotipizzan ja Sibyllan tuotteet. Aamiaisen sisältää puuron, leivät, leikkeleet, vihannekset, hedelmät, kanamunat yms. Lounas-buffet koostuu herkullisesta kotiruuasta, kahdesta lämpimästä ruokavaihtoehdosta, keitosta ja runsaasta salaattipöydästä.

K-market on kätevä myös lähistön asukkailla Otsolahden seudulla, niin Itärannan kuin Kimmeltien, Nallenpolun ja Vanhan Tapiolan keskuksen sekä tietysti Otaniemen asukkailla vain kävelymatkan päässä. Asema on myös yritysten ja niiden henkilökunnan suosiossa laajasti Keilaniemen, Otaniemen, Leppävaaran ja Tapiolan alueilla.

– Etuina tarjoamme K-marketin säännölliset tarjoukset ja nyt kesäkauden alussa tarjoamme myös arkilounas- ja aamiaisedun -30 %, Sibylla aterialta -30 % ja autonpesusta -50 %. Edut ovat voimassa 20.6. asti. Hyödynnä edut kuponkitarjouksilla tämän lehden sivulta s. 9.

– Tarjoamme asiakkaille runsaasti lisäpalveluja ruokakaupan ja huoltamopalveluiden lisäksi, kuten Veikkauksen ja RAY:n pelit. Ase-



K-market, Neste Oil Otaniemi on suosittu niin asukkaiden ja kuin autoilijoiden "tankkauspaikkana".

ma palvelee myöhään niin arkisin kuin pyhinäkin. Se on avoinna arkisin klo 6.30 - 24 ja viikonloppuisin klo 8 - 24. Lounas on tarjolla arkisin 10.30-14.30, aamiaisen arkisin 07.00-9.30 ja Kotipizza palvelee ma-su 11-20.

K-market, Neste Oil Otaniemi palvelee Kehä In länsipäässä Tapiolan kupeessa os. Miestentie 1, Samassa rakennuksessa toimii ystävällisen palvelun VV-huolto.

Keskitä lähelle, nopea ja helppo tapa hoitaa päivittäistarpeet niin autolle kuin itselleen, sanoo kauppias Elina Nyman ja toivottaa kaikki asiakkaita tervetulleiksi.

Eva Kivilaakso-Wellmann

Kuvassa vasemmalta kauppias Elina Nyman, Carita Sundholm ja Aija Forsström valmiina palvelemaan. →

Lounas-buffetista nauttimassa vakioasiakas Pentti ISS-palvelu Oy:stä, vierellään kauppias ja oikealla kokki Marjut Kiiski, joka valmistaa herkullista kotiruokaa ja mummon muusikin on tietysti valmistettu aidoista perunoista. ↓



Paistopisteestä löytyy tuoreita leivonnaisia karjalänpiirakoista pastoihin ym.

Molièren Tartuffe ja myös viime kevään suosittu Maria Jotunin Kultainen vasikka elokuussa Pakkasmäen uudella ulkoteatterinäyttämöllä

Espoon kaupunki on rakanut uuden ulkoilmateatterin Soukan Pakkasmäkeen, jossa Teatteri Hyökyvuori jatkaa näytäntöjään. Kesän 2014 uutena tuotantona esitetään Molièren Tartuffe. Myös viime kesän suuren suosion saanut Jotunin Kultainen Vasikka saa muuttaman lisäesityksen.

Molièren klassikonäytelmä Tartuffen ensi-ilta käynnistää elokuun näytännöt Hyökyvuoren uudella Pakkasmäen näyttämöllä 2.8.2014. Runollisuudessaan riehakas teksti saa Hyökyvuoresa rinnalleen fyysistä komiikkaa ja uutta musiikkia. Lavalla nähdään tuttuja hyökisläisiä, mutta myös useita uusia kasvoja. Ohjaajana toimii Hyökyvuoren oma kasvatti Nelli Reinikainen. Tekopyhä Tartuffe sekoittaa surutta himon ja hurskauden. Hänen hur-

moksellinen johdatuksensa vie kuitenkin pahemman kerran harhaan, surkuhupaisin seurauksin.

Teatteri Hyökyvuori esittää Pakkasmäellä jo viime vuonna esitetyn Martti Teikarin ohjaaman raikkaan sovituksen Maria Jotunin Kultaisesta Vasikasta vuodelta 1918, kirjailijan värikästä ja viikkellä kieltä kunnioittaan. Jotuni kuvaa henkilöiltään ilkkurisesti mutta ymmärtävästi: kaikilla heillä on oma suhteensa sekä rahaan että rakkauteen, joko ihanteellinen, raadollisen kyyninen tai käytännöllinen.

Kaiken kepeyden keskellä on myös tummia sävyjä aiheuden myrkyttäessä ihmissuhteita. Hyökyvuoren perinteiden mukaisesti esityksessä on paljon musiikkia: ikivihreät iskelmä- ja elokuvasävelmät kuljettavat tarinaa kertoen niin rakkaudesta – sen ihanuudesta ja kurjuudesta – kuin rahasta, kun sitä ei ole tai kun sitä on liikaa



Orgon (Martti Teikari) ja Tartuffe (Arto Härkönen).

Tartuffen ensi-ilta on lauantaina elokuun 2. päivänä klo 15. Muut esitykset ovat: to 7.8. klo 19, to 14.8. klo 19, to 21.8. klo 19, su 24.8. klo 17, to 28.8. klo 19, su 31.8. klo 17 ja la 6.9. klo 15.

Esitykset: ke 6.8. klo 19, su 10.8. klo 15, ke 13.8. klo 19, su 17.8. klo 15 ja ke 20.8. klo 19.

Tervetuloa nauttimaan ja tutustumaan samalla myös uuteen ulkoilmateatterin Soukan Pakkasmäkeen, joka sijaitsee Sökövikens skolanin alarinteessä.

Tiedustelut ja lippuvaraukset: info@teatterihyokkyvuori.com, puh. 040 026 0710 www.teatterihyokkyvuori.com

Eva Kivilaakso-Wellmann

Jaakko (Martti Teikari) ja Eedit (Sirikka Laurila) Maria Jotunin Kultaisen Vasikan näytelmässä.

RONJA RÖVARDOTTER på Finns sommarteater 2014

Finns sommarteater i Esbo bjuder i år på Astrid Lindgrens klassiker RONJA RÖVARDOTTER i dramatisering av Magnus Lindman, med musik av Peter Adolfs-son. I produktionen medverkar 18 glada amatörer, både barn, ungdomar och vuxna. Premiär torsdag 5 juni 2014 kl. 19.00!

Berättelsen om Ronja Rövardotter skrevs av Astrid Lindgren år 1981. Boken filmatiserades år 1984 med Tage Danielsson som regissör. Huvudpersonen Ronja är en flicka i 10-årsåldern och rövarn Mattis är Ronjas pappa och det rövarband som han leder är rivaler till rövarbandet som leds av Borka. Ronja blir i hemlighet vän med jämngamla Birk, som är son till Borka. Tillsammans gör de uppror mot sina familjer och rymmer hemifrån ut till en grotta i skogen. Berättelsen skildrar unga människors upptäckarglädje och klarsynta revolt mot världens orättvisor och vuxnas trängsynthet.

Huvudrollerna som Ronja och Birk görs på Finns sommarteater av Matilda Vaenerberg och Christian Kråkström, Mattis och Lovis spelar av Thomas Silén och Tipi Olander, medan Borka och Undis gestaltas av Kim Sederlöf och Catarina Diehl. Skalle-Per spelar av Stig Edsvik. Scenen kommer också att fyllas av rövarer, vildvittor, rumpnissar och grådvargar; Charlotta Ahonen,

Tova Biese, Matilda Hertzberg, Ines Hämäläinen, Konrad Simonenko, Ella Stenman, Jonna Stenman, Victor Suhonen, Anna Sundell, Laura Ukkonen och Ellen Wikholm.

Pjäsen lämpar sig för alla åldrar, men yngre barn förutsätts se pjäsen i sällskap med en vuxen. Det är också till fördel om man har bekantat sig med sagan om Ronja på förhand. Föreställningen är 2 h lång, inklusive paus. Ronja Rövardotter är en av Astrid Lindgrens allra mest kända och uppskattade berättelser, vid sidan av Pippi Långstrump och Emil i Lönneberga. Astrid Lindgrens böcker är översatta till 95 språk och försäljningen runtom

i världen närmar sig hisnande 150 miljoner exemplar. Ronja Rövardotter har tidigare spelats på Finns sommarteater år 1992 i regi av Göran Sjöholm.

Årets produktionsteam på Finns sommarteater består av Mika Fagerudd (regi), Lars Idman (scenografi och dräktplanering), Annika Blomqvist (sånginstudering), Anne Pihlström (koreografi), Sussy Rähö (dräkter), Robi de Godzinsky (musikinspelning) och Joachim Sjöroos (byggare). Producent är Iwe Ekström, tfn 040 510 3345 och biljetter bokas via EBUF/Ann Ollikainen, tfn 050 406 4244. Notera att bokningsnumret är nytt för år 2014!

Biljettpriserna är oförändrade: barn 8 € (4-12 år), vuxna 15 €. Rabatt beviljas för grupper om minst 25 personer. Biljetter som bokas via EBUF löses ut på spelplatsen, senast 30 minuter före föreställning och då gäller endast kontant betalning. Biljetter kan också köpas direkt på nätet på adressen www.netticket.fi

Finns sommarteater spelar också sommaren 2014 på Holmen i Köklax, norr om Esbo gård. Teaterns P-plats ligger vid Kungsgårdsvägen 35, varifrån det är 500 m att promenera till spelplatsen.

Text och foto: Iwe Ekström

