



# ***GYMNASTIKFESTEN I JAKOBSTAD***

## ***8-10.6.2012***

13.9.2011

Gymnastikfesten i Jakobstad närmar sig. Denna bulletin kommer förhoppningsvis att ge svar på en del frågor din förening har angående gymnastikfesten i Jakobstad 2012. Genom att redan nu informera föreningens medlemmar om sommarens höjdpunkt kan du väcka deras intresse och locka flera deltagare från DIN förening. Målsättningen är att locka 2012 gymnaster till Jakobstad detta veckoslut i juni 2012. **TILLSAMMANS KAN VI!**



Den lokala kommittén önskar oss alla välkomna!



## VAD ÄR FSG?

FSG eller Finlands Svenska Gymnastikförbund stiftades år 1896. Till förbundet hör ca 13.400 medlemmar, bestående av 43 medlemsföreningar.

Förbundets målsättning är att sprida upplysning om och väcka intresse för fysisk fostran. Detta förverkligas genom att idka gymnastik i alla dess former och genom att utbilda gymnastikledare, tränare och domare. Idé- och inspirationsdagar ordnas för ledare av vuxen-, barn- och ungdomsgymnastik.

Förutom allmänna baskurser för gymnastikledare erbjuder förbundet även specialiseringsmöjligheter i form av blockkurser och idédagar inom motion, aerobic, pensionärgymnastik, föräldra-och-barn-gymnastik, barn-gymnastik, trupp-gymnastik, redskapsgymnastik och vattengymnastik.

## VAD ÄR EN GYMNASTIKFEST?

Den första gymnastikfesten arrangerades 1897 i Björneborg. Förbundsfesterna i sin nuvarande form fick sin början efter kriget genom gymnastikfesten i Jakobstad 1947. Förbundsfester ordnas i regel vart fjärde år. Gymnastikfesten samlar medlemsföreningarna med ledare, gymnaster och andra intresserade till en gemensam fest för att dela med sig av gymnastikens glädje bl.a. i form av uppvisningar och workshops.

Tidigare gymnastikfester:

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| 1947 Jakobstad | 1978 Grankulla                |
| 1951 Borgå     | 1983 Närpes                   |
| 1956 Mariehamn | 1986 Hangö (90-årsjubileum)   |
| 1960 Vasa      | 1990 Jakobstad                |
| 1964 Pargas    | 1996 Ekenäs (100-årsjubileum) |
| 1968 Jakobstad | 2000 Mariehamn                |
| 1973 Mariehamn | 2004 Karleby                  |
|                | 2008 Grankulla                |

Gymnastikfesten 8-10.6.2012 hålls i Jakobstad med Jakobstads Gymnastikförening och IF Drott som lokala arrangörer.

## JAKOBSTAD (plockat från stadens hemsida)

År 1652 grundades staden av Ebba Brahe, änka till fältherre Jacob de la Gardie - därav stadens svenska namn - och den fick sina stadsrättigheter av drottning Kristina. Staden grundades vid Pedersöre storsockens gamla hamn. Sjöbygdens tjärbönder - stadens varuleverantörer - höll fast vid den gamla storsockens namn, varför stadens finskspråkiga namn ännu idag är Pietarsaari. Jakobstad är en livskraftig centralort i en välmående region, en tvåspråkig stad vid havet, som erbjuder invånarna delaktighet, trygghet och livskvalitet och som skapar ekonomiska förutsättningar för en god service och ett trivsamt boende i en stimulerande, urban miljö. På detta sätt fortsätter vi att garantera invånarna välfärd och gör det på ett sätt som är väl rotat i Jakobstadsbonds identitet, som betonar våra värden-tro, hopp och kärlek.

Invånarantal 1.1.2010 totalt 19627

Svenskspråkiga 56,42%

Finskspråkiga 39,84%

Övriga 3,73%

## ANSVARSPERSON eller "GYMP"

För att underlätta organiseringen och informationsöverföringen mellan förbundet och föreningarna ombes alla föreningar utse en ansvarsperson, eller GYMP, som fungerar som kontaktperson mellan FSG och föreningen samt dess medlemmar. Denna person får information angående gymnastikfesten och ansvarar också för att informera vidare i föreningen. Föreningens ordförande får även post angående gymnastikfesten till kännedom, så välj gärna någon annan än ordföranden till GYMP. Gympen behöver inte vara en styrelsemedlem eller ledare, huvudsaken är att personen är intresserad och har tid att sköta sin uppgift på ett ansvarsfullt sätt.

**MEDDELA DIN FÖRENING'S GYMP senast 31.10.2011** till FSG:s kansli per post till adressen: Nokiavägen 2-4, 00510 Helsingfors, eller e-post: baba@idrott.fi.  
Meddela Gympens namn, adress, telefon och e-postadress.

**ALLA KAN DELTA I GYMNASTIKFESTEN!  
OLIKA MÖJLIGHETER ATT DELTA FINNS:**

### UTEUPPVISNINGAR:

**FÖRBUNDSTRUPPER** (massprogram), nedan koreografer och ledare

**LATINO DANZ MIX** (arbetsnamn)  
Annika Stenhäll Lill

**SHOWMASS**  
Julia Gustafsson och Lina Smeds

**HAVET ("Flow & Slow")**  
Anna Jern och Alexandra Renlund

**VÄDERCIRKUS**  
Barndelen - Malin Pärus  
Redskapsdelen - Linda Ahlroos  
Pojk- och herrdelen - Dan Backlund

**BOXERCISE**  
Carina Björkman, Hanna Hellman och Ida Björkman

**AVSLUTNINGSPROGRAMMET**  
Susanne Åkerholm

### INNEPROGRAM

**FAMILY POWER**  
Mia Högvist

**TRUPP**  
Jaana Arola och Catrin Swanström

## HÄLSNINGAR FRÅN FÖRBUNDSTRUPPLEDARNA:



### LATINO DANZ MIX Annika Stenhäll Lill

Annika Stenhäll Lill bor i Jakobstad, är utbildad idrottspedagog och instruerar aerobic, step och zumba. Latino danz mix (arbetsnamn) är ett massprogram där vi dansar och rör oss till latinoinspirerad musik med inslag av orientaliska rytmer och bollywood musik. Glädje och salsahöfter blandas med mer konditionskrävande steg och puls till ett roligt och fartfyllt program. Programmet passar alla som vill röra sig till medryckande musik från ungdomar 15 år och uppåt till mognare deltagare, också herrar.

\*\*\*\*\*



### SHOWMASS Julia Gustafsson och Lina Smeds

Lina Smeds och Julia Gustafsson är syskon och har tillsammans vuxit upp i dansens tecken i Borgå. För tillfället bor Lina i Helsingfors, dansar med i olika dansgrupper där och håller timmar i Borgå Gymnastikförening. Julia studerar showdans i Uleåborg. Showprogrammet är ett roligt och fartfyllt program som innehåller bland annat showdans, funk, disco, hiphop, jazz och rock. Programmet är över 10 minuter långt och utmanar både kondition och koordination. Ingen tidigare erfarenhet behövs i de olika dansstilarna, huvudsaken är rätt attityd och vilja. Förutom det fartfyllda och glada upplägget har programmet också en djupare innebörd, nämligen att alla är olika men på samma gång lika - Different but same.



**HAVET - (Flow&Slow)**  
**Alexandra Renlund och Anna Jern**

Anna Jern och Alexandra Renlund har lärt känna varandra som barn när de under många år tillsammans höll på med trupp gymnastik och rytmisk gymnastik inom Vasa Gymnastikförening. Efter det har Alexandra utbildat sig till lärare och dessutom tillbringat ett år på en dansskola i Australien. Under årens lopp har Alexandra dansat i många av Anna Backlunds fina koreografier. Anna, å sin sida, har utbildat sig till diplomingenjör. Under de senaste 14 åren har Anna varit tränare inom trupp gymnastik, de senaste åren inom Grankulla Gymnastikförening. För sina tävlingstrupper har Anna gjort flertalet koreografier samt även ett och annat uppvisningsprogram. Både Anna och Alexandra bor i Helsingfors.

Massprogrammet "Havet" för tankarna till solskimrande vågor och friska vindar. Varje flicka, kvinna och dam i åldern 14 till 104 är välkommen med i denna böljande dans! Programmet består av vågrörelser, armrörelser, stegserier m.m. som binds samman till en flytande helhet med accenter i olika tempon; både långsamma och lite snabbare. I programmet finns två nivåer varav den ena är lite mer fartfylld än den andra - varje deltagare väljer själv vilken nivå man deltar i. Kom med och bli en våg i vårt hav!

Musik: Koop Island Blues (Koop, Ane Brun), Summer Sun (Koop), L'ombre et La Lumiere (Coralie Clement), Så skimrande var aldrig havet (Freddie Wadling), Beyond the Sea (Kevin Spacey)

**"VÄDERCIRKUS" - barn, redskap, pojkar och herrar**  
**Malin Pärus, Linda Ahlroos, Dan Backlund**



**Redskapsdelen**  
**Linda Ahlroos**

Linda Ahlroos är fjärde årets klasslärarstuderande med gymnastik som biämne vid Åbo Akademi i Vasa. Redskapsgymnastik är en stor passion i hennes liv. Hon har själv varit aktiv gymnast i Grankulla Gymnastikförening och har tränat gymnaster i över 8 år. För tillfället tränar hon tävlingsgymnaster i Vasa Redskapsfantaster (VRF). Ett viktigt personligt mål för henne inom redskapsgymnastiken är att utöva sina tränarkunskaper.

Redskapsdelen består av en fridel med akrobatikl och en fartfylld trampettdel där gymnasterna får visa sina talangfulla kunskaper inom redskapsgymnastik.

\*\*\*\*\*



**Herr- och pojkdelen**  
**Dan Backlund**

Dan Backlund är från Jakobstad och leder Drotts pyramidgymnaster och redskapsgymnastik för pojkar. Utomhusmassprogrammet lämpar sig för herrar och pojkar från ca 10 år. Koreografin är enkel och tydlig utan komplicerade danssteg. Programmet är 3-4 min långt och ingår i "Vädercirkus" tillsammans med redskaps- och barnprogrammet.

## Barndelen Malin Pärus



Malin Pärus är hemma från Lappfjärd. Malin har hållit på med gymnastik i hela sitt liv och har under de senaste åren tränat grupper i trupp gymnastik.

Alla dansglada barn är välkomna med i årets barnmassprogram. Barndelen är med i den fartfyllda helheten Vädercircus. Svängiga rörelser till olika sorters musik formar ett färgsprakande program. Vi kommer att jobba med paraplyn som rekvisita på både väntade och oväntade sätt. Koreografin lämpar sig för barn från ca 6år. Malin hoppas på att flera hundra gymnaster kommer att delta i årets paraply-program.

\*\*\*\*\*



## BOXERCISE

**Carina Björkman, Hanna Hellman och Ida Björkman**

Carina Björkman och Hanna Hellman jobbar båda som förskollärare i Nykarleby och på fritiden leder de olika gymnastikpass. Ida Björkman är fälttävlansryttare som också gymnastiserar, dansar, sjunger och spelar piano. I väntan på att inleda sina finskastudier vid Åbo Akademi jobbar hon som lärarvikarie.

Boxercise är ett utomhusprogram för ungdomar och vuxna, män och kvinnor som tycker om fartfylld och tuff träning. Programmet består av tre låtar som mixas ihop till ca 6 minuter. Vi använder oss av boxningshandskar och mittsar och jobbar parvis.



### **FAMILY POWER (inneprogram)**

**Mia Högvist**

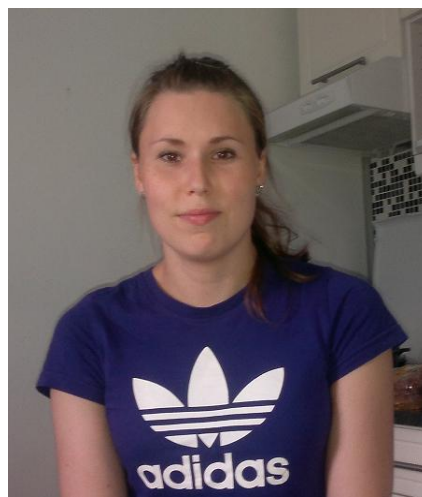
Mia Högvist är hemma från Jakobstad och leder barndans, tävlingsgymnastik och just Family Power.

Family Power är ett inomhusprogram för föräldrar och barn i åldern 2-10 år, och som namnet säger är hela familjen välkommen, oavsett ålder och kön! Koreografin är enkel - tänk mera svett och kondition än dans och uppvisning. Programmet består av två tuffa låtar som mixas ihop till en helhet på cirka 5 minuter. Tempot är högt och rörelserna passar såväl barn som män och kvinnor. Roligt och tufft!

\*\*\*\*\*

### **TRUPP (inneprogram)**

**Jaana Arola och Catrin Swanström**



Jaana Arola bor i Vanda och är aktiv inom Gymnastik- och idrottsföreningen Toppen, både som ledare och ordförande. Förutom sitt ordinarie arbete som klasslärare och jumpalärare i Helsingfors jobbar Jaana som FSG:s koordinator för truppgymnastik. Catrin Swanström är 20 år och kommer från Helsingfors. Hon höll själv på med truppgymnastik i 11 år, nuförtiden leder hon trupper i GIF Toppen. I sommar blev hon färdig idrottsmassör och nu i höst ska hon börja studera fysioterapi. På fritiden tycker hon om att gå på danslektioner eller andra jumpatimmar. Ett lite mer krävande truppprogram lämpligt för gymnaster som har hållit på med tävlingsgymnastik flera år och är villiga att uppträda på någondera kvällsgalan. Åldersgränsen är ca. 12 år uppåt eller enligt färdighetsnivån. Programmet kan modifieras enligt anmälda deltagares ålder och färdigheter.



**AVSLUTNINGSPROGRAMMET SÖNDAG, alla gymnaster deltar**  
**Susanne Åkerholm**

Sussie Åkerholm, bor i Jakobstad, jobbar som kirurg på sjukhuset. Sussie har jumpat och dansat sedan barn, hållit på med tävlingsgymnastik under ungdomsåren men sedan vuxenåldern dans i olika former. Sussie leder Show-och jazzdans samt zumba i Jakobstads Gymnastikförening. Hon var senast FSG-koreograf för Gymnaestradan i Lausanne, vilket hon tycker var en härlig upplevelse! Till gymnastikfesten i Jakobstad gör hon avslutningsprogrammet samt en "flashmob" som introduceras på FSG-dagarna!

Kärlekstemat visualiseras i avslutningsprogrammet till tonerna av Cher´s "Love is in the Air", där samtliga gymnaster samlas på gräsplan i en enkel men maffig koreografi.

\*\*\*\*\*

**ANDRA UPPVISNINGAR:**

Föreningarnas egna program på festgalorna fredag och lördag kväll (anmälan med DVD-inspelning senast **28.2.2012**)

Uppvisningar sker på gator och torg fredag och lördag (anmälan med DVD-inspelning senast **28.2.2012**).

**ANNAT PROGRAM** (OBS! Ännu preliminärt!):

- Festtåg och invigning på lördag
- Kamratsits i Gymnasiet lördag kväll
- Aktivitetskväll för barn och ungdomar lördag
- Workshops
- Gårdsfest fredag kväll
- Kvällsandakt fredag kväll

**HUVUDFESTEN** hålls på söndagen mitt på dagen

**RESAN TILL OCH FRÅN JAKOBSTAD**

Ankomst till Jakobstad helst senast kl 12.00 på fredagen, dvs ingen övernattnig torde behövas torsdag-fredag. Retur efter huvudfesten på söndagen.

Med tåg till Bennäs, ca 10 km från Jakobstad (busstransport till Jakobstad centrum).

Flygfältet ligger i Kronoby, ca 25 km från Jakobstad

|          |             |        |
|----------|-------------|--------|
| Avstånd: | Helsingfors | 467 km |
|          | Åbo         | 414 km |
|          | Tammerfors  | 295 km |
|          | Vasa        | 100 km |
|          | Karleby     | 36 km  |

### INKVARTERING

Inkvartering fredag-lördag och lördag-söndag sker i skolor, på internat och hotell. Exakta priser meddelas senare, men preliminära priser finns nedan. Förbundet har bokat alla inkvarteringsplatser i Jakobstad, så **all bokning av inkvartering sker via förbundskansliet senast den 31.3.2012.**

Skolövernattnig kostar 15 euro och frukost lördag och söndag ingår.  
Priser för övernattnig på hotell eller institut preliminärt nedan **per natt**:

#### **Stadshotellet**, Kanalesplanaden 13

Enkelrum från 67 euro, dubbelrum från 84 euro, finns också svit och möjlighet till extrabädd

#### **Hotell Jugend**, Skolgatan 11

Enkelrum 72 euro, dubbelrum 82-95 euro

#### **Jugend Guest Home**, Skolgatan 11

Enkelrum 45 euro, dubbelrum 58 euro, trepersonersrum 78 euro, wc och dusch i korridoren

#### **Hotel Epoque**, Jakobsgratan 10

Enkelrum 102 euro, dubbelrum 122 euro, trepersoners rum 130 euro

#### **Hostel Lilja**, Storgatan 6

Dubbelrum 50 euro, trepersoners rum 60 euro, svit för 2 personer 70 euro.  
Möjlighet till extrabädd finns.

#### **Optima-internat**, Ekovägen 13

Enkelrum 20 euro, endast säng med madrass. Täcken, dynor och sängkläder bör medtas

### DELTAGARAVGIFTER

**OBS! Alla som deltar i gymnastikfestens uppvisningar (massuppvisningar eller föreningars egna program på galor eller torg) skall ha ett deltagarpass, också "observatörer" - föräldrar och ledare, som bor på skola eller äter lunch på skola eller bokar hotellplats via förbundet (gäller inte medföljande spädbarn eller barnvakter boende på hotell, som inte äter lunch, hotellplats för dessa måste dock bokas via förbundet).**

#### **ALLA BETALAR SAMMA DELTAGARPASS OBEROENDE AV ÅLDER:**

- 40 euro**      betalning föreningsvis 25 euro i mars och 15 euro i maj
- deltagande i Gymnastikfesten (parad, uteuppvisningar, kvällsprogram)
  - försäkring
  - fri entré till huvudfesten på söndag
  - festkasse med programblad, deltagarkort, pins
  - för barn och ungdomar kvällsaktivitet

För galabiljetter, uppvisningsdräkter, logi, luncher, kvällsmat och kamratsits betalas enligt vad var och en beställt:

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| Lunch serveras fredag, lördag och söndag | - ca 8 euro/6 euro (under 12 år) |
| Kvällsmat serveras fredag och lördag     | - ca 7 euro/5 euro (under 12 år) |
| Skollogi, frukost ingår                  | - 15 euro (två nätter)           |
| Kamratsits                               | - 40 euro                        |
| Galabiljetter                            | - 12/8/6 euro                    |

OBS! Dessa pris gäller för slutlig anmälan senast den 28.2.2012. Efteranmälda betalar en tilläggsavgift på 20 euro på deltagaravgiften.

#### Annuleringsvillkor

Anmälningsavgiften 25 euro (mars 2012) återbetalas endast mot uppvisande av läkarintyg. Annullering bör ske senast 10.5.2012, efter detta datum återbetalas inte anmälningsavgiften.

Resterande avgift 15 euro faktureras per den 15.5.2012, och återbetalas inte vid eventuell annullering.

Bokad dräktbeställning gäller, dvs. kan INTE annulleras

#### PRELIMINÄR TIDTABELL

|                 |   |
|-----------------|---|
| 8-9.10.2011     | Instruktioner av förbundstruppernas program, Grankulla (FSG höstmöte) |
| 31.10.2011      | Anmälan av föreningens GYMP   |
| 20.1.2012       | Preliminär anmälan till Jakobstad 2012 föreningsvis                   |
| jan 2012        | Instruktioner av förbundstruppernas program, Norrvalla, Vörå          |
| jan 2012        | Instruktioner av förbundstruppernas program, Södra Finland            |
| 28.2.2012       | Slutlig anmälan till Jakobstad 2012.                                  |
| 28.2.2012       | Anmälan av galaprogram och torgprogram, med DVD-inspelning            |
| mars 2012       | Betalning av anmälningsavgift 25 euro (faktureras föreningsvis)       |
| mars/april 2012 | Instruktioner av förbundstruppernas program (FSG vårmöte)             |
| mars 2012       | Beställning av uppvisningsdräkter                                     |
| 31.3.2012       | Beställning av logi   |
| 30.4.2012       | Beställning av galabiljetter och biljetter till kamratsitsen          |
| 15.5.2012       | Betalning av slutlig avgift föreningsvis (faktureras)                 |
| maj/juni 2012   | Samövningar i Södra Finland och Österbotten                           |

Denna information gav förhoppningsvis svar på de frågor du hade i detta skede.

Om inte, kontakta oss för närmare information.

Nästa bulletin kommer i december. Bulletinerna kommer du också att kunna läsa på FSG:s hemsida [www.fsg.fi](http://www.fsg.fi).

**Gå in på Facebook på festens hemsida och gilla! Där hittar du alltid det senaste angående festen!**

I väntan på gymnastikfesten!

Baba Åkerberg, FSG verksamhetsledare  
[baba@idrott.fi](mailto:baba@idrott.fi), 040-545 2260