



Näin talven kireimpien pakkasten mentyä ohi on hyvä aika katsoa kohti tulevaa kesää. Vaikka vielä voi olla vaikea uskoa, niin jo muutaman viikon päästä nurmi alkaa vihertämään ja treenit siirtyvät hallista ja koulujen saleista ulkokentille. Tulevan kesän harjoitusolosuhteet ovat meillä varmaan Helsingin parhaat, kun juuri ennen talventuloa valmistunut Kurkimäen kenttä saadaan käyttöön lumien sulattua. Virallisesti ulkokausi alkaa huhtikuun puolivälissä. Isolla kentällä pelaavat joukkueet treenaavat pääasiassa Kurkimäessä ja pienen kentän joukkueiden treenivuorot on sijoitettu lähinnä Vesalaan. Muutamia vuoroja on myös Rintinpolun kentillä ja Jakomäessä.

Tässä viestissä on listattu muutamia tärkeitä päivämääriä kevään ja kesän ajalle, infoa kesän leiri- ja kerhotoiminnoista ja seuran uusista tukijoista ja heidän kautta kaikille kuuluvista jäseneduista. Jäsenkortit on toimitettu joukkueille ja toivottavasti teille kaikille jo vuodenvaihteessa. Uusien tammi- ja helmikuussa aloittaneiden pelaajien kortit tulevat joukkueille ensi viikonloppuna. Jos et ole saanut jäsenkorttia, niin kysy sitä ensin oman joukkueesi joukkueenjohtajalta. Jos korttia ei jojolta löydy, niin hän laittaa tilauksen edelleen seuralle.

Kerrothan kesän tapahtumista eteenpäin tuttaville ja naapureille, joita toimintamme voisi kiinnostaa.

Seuran kevätkuukokous pidetään huomenna keskiviikkona 7.3. klo 18 Wanhassa Postissa Kontulan ostarilla. Kokoukseen ovat tervetulleita myös junioripelaajien vanhemmat. Äänioikeutettujahan kokouksessa ovat 15 vuotta täyttäneet seuran jäsenet. Kokouksessa esitellään kauden 2017 tilinpäätös ja vuosikertomus ja päätetään tili- ja vastuuvapauden myöntämisestä viime vuoden johtokunnalle. Kokouksen jälkeen on mahdollisuus keskustella ja kysyä seuran toiminnasta.

Joukkuevalokuvaus on lauantaina 10.3. Vesalan yläasteella. Joukkueen kuvausajasta tieto tulee omalta joukkueelta. Kuvauksen yhteydessä on myös P08 joukkueen sporttikirppis ja buffa. Aiemmasta tiedosta poiketen P08 tiskillä maksuvälineenä toimii myös maksukortit.

Jakomäen hallin purkutalkoot on lauantaina 21.4. Laita päivä kalenteriin. Ilmoittautumislistat talkoisiin tulee huhtikuun alkupäivinä. Hallitalkoissa tehty työ hyvitetään joukkueille vuoromaksuissa.

Kurkimäen kentän avajaiset pidetään sunnuntaina 6.5.2018. Juhlaotteluna on klo 15.00 FC Kontu-HPS, miehet kolmosta. Ohjelmaa on tulossa koko päiväksi kaikille joukkueille.

Kontupäivät palaa perinteiselle paikalleen nurmikauden päätösviikonloppuun 15. ja 16. syyskuuta.

Kevätkuntoilua aikuisille

Aikuisten kuntofutista on tarjolla kahdesti viikossa huhtikuun loppuun. Voit räätälöidä treenit oman aikataulun mukaisesti ja maksat siis vain niistä kerroista, kun pääset paikalle. Kymmenen kerran kortti maksaa 60 €.

Lauantaisin klo 12–13 Jakomäen hallissa on maalivahtiharjoitteista muokattu aikuisille sopiva notkeutta ja lihaskuntoa kehittävä ohjelma, joka myös ehkäisee päätetyötä tekevien niska- ja hartiasärkyä. Torstaisin klo 18–19 Naulakallion koululla paino on aerobisen kunnon sekä alaraajojen liikkuvuuden sekä tasapaino- ja liiketaitojen kehittämisessä. Myös jalkojen käsittelytaitoihin paneudutaan saliharjoittelussa. Molemmissa ryhmissä tuetaan myös keskivartalon hallintaa sekä koordinaatiotaitoja.

Ilmoittautuminen täältä: <http://www.fckontu.fi/kerhotoiminta/aikuisten-kuntofutis/>

Kesätoimintaa koululaisille ja nappuloille

FC Kontu järjestää kesäkuussa ja elokuussa ala-asteikäisille perinteiseen tapaan Easysport liikunta- ja palloiluleirit yhteistyössä Helsingin kaupungin kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan kanssa.

- 4.–8.6.2018 Vesalan liikuntapuistossa,
- 11.–15.6.2018 Kontulan liikuntapuistossa ja
- 6.–8.8.2018 Vesalan liikuntapuistossa

Leiri alkaa jokaisena päivänä klo 9 ja päättyy klo 15. Leirillä leikitään liikuntaleikkejä, pelataan erilaisia pelejä ja tutustutaan moniin lajeihin. Viikon aikana myös retkeillään ja tutustutaan lähialueen liikuntamahdollisuuksiin. Leiriviikon ohjelma tarkentuu lähempänä leirin ajankohtaa. Leiriviikon hintaan kuuluu ohjaus, lämmin ruoka ja leiripaita. Leiriläisiä ei ole vakuutettu järjestäjien toimesta. Täydet leiriviihokot maksavat 62 € ja elokuun kolme päivää 37,20 €.

Ilmoittaudu mukaan leirille täältä: <https://www.fckontu.fi/kerhotoiminta/liikunta-ja-palloiluleiri/>

FC Kontun toukokuussa alkavaan alle kouluikäisten kesätoimintaan on ilmoittautuminen myös käynnissä. Tarjolla on:

- Perhefutis 2–4-vuotiaille tytöille ja pojille yhdessä vanhemman tai muun aikuisen kanssa,
- Pikkustarat 2012–13 syntyneille tytöille ja pojille ja
- uudistunut Pikkujättiliiga 2011–2013 syntyneille

Lisätietoja ja ilmoittautuminen www.fckontu.fi/kerhotoiminta

Uusia yhteistyökumppaneita

Uusina tukijoina olemme saaneet mukaan Pasta Boxin ja RITA KEITTIÖT

Pasta Box, kun asioit Itiksen, Ison Omenan tai Turun Skanssin Pasta Boxissa kerro olevasi FC Kontusta. Pasta Box maksaa seuralle merkittävän tuen jokaisesta tehdystä ostosta. Lisäksi Pasta Boxin ravintolasta saatavalla jäsenkortilla joka kymmenes aterialle veloitus kassasta ja maaliskuun 2018 ajan ensimmäisellä ravintolavierailulla kaksi aterialle yhden hinnalla!

RITA KEITTIÖT, kun tarvitset keittiö- tai vaatekaappeja ota yhteys RITA KEITTIÖT ja neuvottele asiasta Keke Lähteenmäen kanssa puh. 041 440 9401 ja kerro taikasana FC KONTU, jolla saat erikoistarjouksen. www.rita-keittiot.fi

Muista myös muut jäsenedut:

Puhos Intersport -15 % normaalihintaisista tuotteista. Ei koske polkupyöriä ja isoja kuntoiluvälineitä/laitteita. Muista näyttää jäsenkortti myös ostaessasi seuratuotteita ja silloin kun ostoksista ei tule alennusta.

Ravintola Helmi Grilli A la carte-listalta -20 %

Subway Kontulankaari -10 %

Kontulan Pizza&Kebab, 1 € alennus kaikista annoksista, myös pizzat, ei lounasaikana

Fysiokontu Oy -20 %

Kontulan ostarin suutari ja pyörähuolto -10 % suutaripalveluista ja pyörähuollon työstä. Myös Kontupelaajan tuttaville ilman jäsenkorttia.

Kaikki jäsenedut löytyvät sivulta

<http://www.fckontu.fi/seura/jasen-ja-pelaajamaksut-jasenedut/jasenedut>