

## *Jäsenkirje 2/17*

### *Hallituksen terveiset*

Hallituksemme kokoontui kesäkuussa suunnitellen tulevaa ja kerraten mennyttä. Mietinnässä oli eritoten varainkeruu, johon olemme jo pidempään miettineet keinoja. Pieni ele - keräyksestä tuli toimintaamme mukavasti rahaa, mutta vuosikokouksessa herännyt ajatus kangaskassista oli nyt hallituksen käsittelyssä saatujen tarjouksien kautta. Yhdistyksemme varapuheenjohtaja Arto Laurikainen suostui taiteilemaan meille painettavan kuvan ja painopaikaksi valikoitui paikallinen Sports Gear Service, edullisimman tarjouksen tehneenä. Kasseja tilattiin 100 kpl (minimitilauusmäärä), joista puolet valkoista ja puolet vihreää ja kuvana Arton taiteilema upea Olavinlinna!

Kassin hinta on 8 €/kpl, ja niistä saadut tuotot käytetään yhdistyksemme toimintaan. Kasseja voi tiedustella puheenjohtaja Niina Paappaselta ja niitä myynnissä nyt Spahotel Casinolla ja tarkoituksena on saada myyntiin myös muualle.

### *Tulevat yhdistyksemme tapahtumat*

#### *Syysristeily sunnuntaina 20.8. klo 11.00 alkaen*

Risteilemme jälleen sinisellä Saimaalla, Laivayhtiö Otukan laivalla, nauttien samalla maittavan lounaan. Lähtö Savonlinnan kauppatorin satamasta.

Lounaan menu:

- Tuoresalaatti
- Lähivesien kalapihvit kermaviilikastikkeella
- Kesäperunaa tillivoilla
- Kahvi/tee ja makea kahvileipä

Risteilyn aikana meille luennoi psykologi Anni Narsakka aiheesta "Henkisen hyvinvoinnin tukeminen arjessa"

Risteilyn omavastuu jäsenille **20 €/aikuinen**, ei-jäsenille **25 €/aikuinen**, lapset 4-14 v **10 €/hlö**, varaathan sen käteisenä. Sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot **17.8. mennessä** sihteeri Satu Juuti.

**HUOM!** Ensimmäinen kutsu risteilyyn on lähetetty tekstiviestillä, mikäli et ole tätä saanut, huolehdiathan puheenjohtajan kautta puhelinnumerosi jäsenrekisteriin. Numeroita puuttuu vielä jonkin verran.



### *Hyvinvointimessut 15.-16.9. Tanhuvaarassa*

Olemme jälleen mukana Järjestöotalo Kolomosen tällä kertaa Tanhuvaarassa järjestettävillä hyvinvointimessuilla. Tule meitä moikkaamaan! Pisteellämme tänä vuonna arpajaiset, joista saadut tuotot menevät yhdistyksemme toimintaan. Messut ovat avoimena molempina päivinä klo 9-14 ja messuille järjestetään laajat maksuttomat kuljetukset molempina messupäivinä. Messuvieraiden sisäänpääsy messuille on maksuton.

### *Terveyskuntokartoitus yli 40-vuotiaille jäsenillemme Tanhuvaarassa 30.9.*

Kannustusrahan turvin järjestämme Tanhuvaarassa liiton teemavuoteen (Oma ikä, paras ikä) liittyvän päivän. Terveyskuntokartoitukseen ovat tervetulleita kaikki yli 40 -vuotiaat jäsenemme. Kartoituksessa tehdään testejä koskien muun muassa käden puristusvoimaa, tuolista nousua ja hartiasrudun liikkuvuutta. Testien jälkeen tulokset käydään läpi yhdessä. Päivään kuuluu lisäksi päivällinen Tanhuvaaran ravintolassa. Varusteina tarvitset vain mukavat vaatteet.

#### **Päivän ohjelma:**

14.00 Testien aloitus

15.00 Ryhmäpalaute

16.30 Päivällinen

Mukaan mahtuu 20 osallistujaa. Kuntokartoituksen omavastuu on **10 €/hlö**, varaathan sen käteisenä. Sitovat ilmoittautumiset **23.9. mennessä** sihteeri Satu Juuti.

### *Keilailta Pietari Kylliäisessä 12.10.*

Yhdistyksen keilailtaa varten olemme varanneet Pietari Kylliäisen kaikki viisi rataa, joten keilaajia mahtuu mukavasti mukaan. Keilaradat on varattu klo 17.00 - 18.00.

Keilauksen omavastuu **5 €/hlö**, varaathan sen käteisenä mukaan. Pietari Kylliäinen sijaitsee osoitteessa Olavinkatu 15, 57130 Savonlinna. Ilmoittautumiset **10.10. mennessä** sihteeri Satu Juuti.



### *Yhteiskerho Savonlinnan Seudun Diabetesyhdistyksen kanssa*

Yhteiskerhoja on tarkoituksena jatkaa tänäkin syksynä, ilmoittelemme niistä Itä-Savon yhdistyspalstalla sekä nettisivuillamme osoitteessa [www.ismu.fi](http://www.ismu.fi)

#### **Yhteystiedot**

Puheenjohtaja Niina Paappanen, puh. 050 344 0205, sähköposti: [niiia-87@hotmail.com](mailto:niiia-87@hotmail.com)

Sihteeri Satu Juuti. puh. 050 340 3658, sähköposti: [juutisatu@gmail.com](mailto:juutisatu@gmail.com)

*Kevään virkistyspäivässä Kruunupuistossa ulkoilimme kauniissa säässä piharasteja etsien.*

