

4

Kulttuurikävelyt muuttuvat ”Linnanpiahajumpaksi”

Teimme ennen korona-aikaa Hämeenlinnassa kerran kuussa ”Kulttuurikävelyn” ja tutustuimme vaihtuviin kulttuurikohteisiin. Sen jälkeen kahvittelimme yhdessä, kertasimme tunnelmia ja suunnittelimme uutta. Kun korona rajoitti kahvittelua ja ryhmäkokoja, keskeytimme kävelyt.

Nyt otamme vastaan Luustoliiton ”Aktiivinen alkuvuosi”-haasteen ja jumppaamme Hämeen linnan linnanpiahalla Kustaa III-kadun pääportin luona yhdessä tai kahdessa ryhmässä, koronarajoituksista riippuen.

Torstaisin klo 12 tammikuun 21., helmikuun 4., maaliskuun 4 ja huhtikuun 8. päivä. Lisätiedot Vappu Hietala p. 044 986 7565

Kesäinen liikuntapäivä 27.5. klo 14 alkaen Ahvenistolla

Liikuntatiimin järjestämä iltapäivä tänä vuonna Ahvenistolla, jossa monipuolinen maasto ja uudet kuntopaikat. Hyvä sää tilattu.

Hallitukseen entisiä, ”palaajia” ja ihan uusia jäseniä

Salme Komosen 6-vuotisen puheenjohtajakauden päätyttyä oli edessä yhdistyksen lopettaminen, kun uutta puheenjohtajaa ei löytynyt. Sitä ei haluttu ja vuosikokouksessa 16.11.kutsuttiin kunniapj Ritva-Liisa Aho puheenjohtajaksi.

Aino Sihto jatkaa varapuheenjohtajana. Muut hallituksen jäsenet ovat Vappu Hietala, Mirja Kylä-Harakka (”palaaja”), Tarja Paulus, Forssa (uusi), Anja-Riitta Salo (”palaaja”) ja Arja Viitanen (uusi) sekä. varajäsenet Irma Vepsä-Komula (uusi) ja Marja-Liisa Ässälä.

Jäseniä on nyt 165. Eiköhän ensi syksynä löydy uusi puheenjohtajakin.

Tiedottaminen

Kerromme jäsenilloista ja muista tapahtumista Luustotieto-lehdessä, Kaupunki Uutisten lauantain Seuratoiminta-palstalla ja sähköpostitse. Kerrothan siis uuden tai muuttuneen osoitteesi puheenjohtajalle.

Ritva-Liisa Aho

Aino Sihto

Vappu Hietala

Puheenjohtaja
050 3299 815

Varapuheenjohtaja
040 564 7214

Liikuntavastaava
044 986 7565

aho.ritvaliisa@gmail.com

ainosihto@gmail.com

vappuhietala41@gmail.com



Jäsenkirje 1/2021

12.1.2021

KANTA-HÄMEEN LUUSTOYHDISTYS RY

Hyvää Uutta Vuotta!

Vuosi sitten tähän aikaan sulattelimme jouluruokia ja aloittelimme ”härkäviikkoja”, juhlatonta aikaa ennen pääsiäistä, onnellisen tietämättöminä siitä, että meitä odottikin viruslinko, karanteeninomainen tila, maskipakko ja digiloikka. Varsinkin digiloikan on moni joutunut tekemään, kun ”kaikki on netissä” ja sukulaisia voi tavata vain etänä. Kun olen opetellut uutta nettitekniikkaa, webinaareja ja teams-kokouksia, olen tuntenut olevani yksi Kiven Seitsemästä veljeksestä opettelemassa lukemaan, silloista kansalaisen perustaitoa. Kyllä se siitä, kun on pakko.

Vaikka ”uusi normaali” on rokotusten myötä tulossa, erilaisten rajoitukset vaikuttavat elämäämme vielä kevään ajan. Liitteenä saat tietopakettien kaatumisen ehkäisyä, luustoterveystietoa ja liikuntaohjeita. Toivottavasti saat niistä virkistystä ja tukea omahoitoosi. Kevään ohjelmassa olevat liikunnat toteutuvat, ”jos korona suo”.

Torstaina 18.2. klo 14 -16 yhdistys tarjoaa ”Päiväkahvit” Kahvila Pikku Veeran kabinetissa, Hallituskatu 12, Hämeenlinna. Olet tervetullut Sinulle sopivana aikana vaihtamaan kuulumisia, tapaamaan hallituksen jäseniä ja kertomaan, millaista ohjelmaa toivot yhdistyksen järjestävän.

Maaliskuun 25.3. klo 13-15 menemme tutustumaan Hämeenlinnan uuteen pääkirjastoon ja sen tarjoamiin kokoontumismahdollisuuksiin. Ehkä saamme sinne syksyllä oman lukupiirin.

Mutta talvi jatkuu. Muistathan D-vitamiinilisän sisällä sekä ulkona pitävät jalkineet liukuesteiseen ja kävelysauvat. Liikunnan iloa ja terveyttä!

Ritva-Liisa Aho, puheenjohtaja

2

Teemallisia jäseniltoja ei järjestetä Kumppanuustalossa, koska tilavarausten myöhästymisen vuoksi saatiin vain yksi riittävän tilava huone, joka halutaan käyttää vertaistukikeskusteluihin.

Keskusteleva vertaistuki-ilta torstaina 15.4. klo 16.30-18.30

Huoneessa 205 Hämeenlinnan Kumppanuustalossa Kirjastokatu 1. Kumppanuustalo edellyttää maskien käyttöä koko talossa. Huone 205 on tilava, jossa voidaan pitää riittävät etäisyydet. Ota oma vesipullo mukaan.

Vertaistuki-ilta Forssassa tiistaina 23.3. klo 17-19 Vikspiritillä,

Ollintie 6. Lisätietoja Tarja Paulukselta p 050 468 2596.

Jäsenkortti ja 18 € jäsenmaksulasku 2021

Uudet kortit ja laskut postitetaan tammikuussa ja maksuaikaa maaliskuun loppuun. Vuoden 2020 jäsenkortti voimassa helmikuu 2021 loppuun.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen kevätkokous

Torstaina 29.4.2021 klo 17 Kumppanuustalon 2. kerroksen auditoriossa. Sääntömääräisten asioiden, kuten tilinpäätös ja toimintakertomus 2020, lisäksi tarkistettu talousarvio 2021 ja sääntömuutoksia.

Sydämellisesti tervetuloa! *Hallitus*

Puolenpäivän teatteriretki Jokioisille tiistaina 1.6.

Jokioinen on lähellä, mutta ”niin kaukana”. Väinö Linnan syntymästä tulee 100 vuotta. Sitä kunnioittaa, ”Tuntematon Teatteri”, joka esittää Linnan ”Tuntemattoman sotilaan”. Tutustumme myös Jokioisten nähtävyyksiin.

Elokuussa retki Sastamalaan

Kohteina mm ”Villa Royal”, Pirunvuori ja erämaa-ateljee ”Kivilinna”, Pyhän Laurin kirkko ja Suomalaisen kirjan museo ”Pukstaavi”. Lisätietoja oheisessa esitteessä ja Ritva-Liisalta.

3

Perinteinen Luustopiiri ”LuPi ” siirtyy syksyyn

Yhteistyössä Luustoliiton kanssa käynnistyy osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville tarkoitettu, seitsemäs ”Luustopiiri” torstaina 28.10. Paikkana SPR:n luentosali, Palokunnankatu 20 A. Luustopiiri on viiden istunnon tietoisuus, jossa asiantuntijoiden johdolla käsitellään osteoporoosia sairautena, luustoliikuntaa, kaatumisen ehkäisyä, ravitsemusta, luustoterveystä sekä osteoporoosin kanssa elämistä. Ryhmän koko on rajoitettu ja pysyy koko ajan samana. Etusijalla ovat äskettäin diagnoosin saaneet. **Voit kysyä lisää Aino Sihtolta puh 040 564 7214.**

Liikuntaa, jos koronarajoitukset sallivat: Seuraa lehti-ilmoittelua.

Maanantaisin klo 12.45 -13.30 Hml uimahallilla 1.helmikuuta alkaen **Tanssi- ja Liikuntakeskuksen ”Maikin” senioreiden vesijumppa.** Kymppikortteja 65 € myy Maikki. Lisäksi uimahallimaksu tai seniorikortti.

Maanantaisin klo 16-17 Keinukamarin liikuntasalissa vertaisohjaajien maksuton Luustojumppa: venyttelyä, tasapaino- ja kuntosaliharjoittelua

Tiistaisin klo 12-13 Fitness Femmessa, jolla uudet avarat tilat Palokunnankatu 15, seniorileidien ohjattu kuntopiiri. Kertamaksu 4,50 € (ei-jäsen 5 €). Kuukausikortit jäsenillemme 35 € (40 €) ja kymppikortit 55 € (60 €). Kysy myös muita erikoishintoja jäsenillemme. Virpi Laurila p 040 538 3833 tai virpi@fitnessfemme.fi

Voima- ja tasapainoryhmiä Tasapainoklinikalla, Birger Jarlinkatu 25. Pienryhmissä erityisesti senioreille suunniteltua terveysliikuntaa ja henkilökohtaisesti ohjattua kuntosaliharjoittelua. Tiedustelut fysioterapeutti-luustohoitaja Rauna Sirkkola p 044 244 9262

Sulkapalloa keskiviikkoisin Lisätiedot Maliisa Brusila, 050 030 6174

Keilausta torstaisin klo 11 Sibeliuksenkatu 2: ”Fifth Avenuella” 11.3. ja 15.4. Ratamaksu 15 € jaetaan osanottajien kesken. Kenkävuokra 2 €. Mahdollisuus kahvittelemiseen ja/tai ruokailuun. Ilmoittaudu Arja Viitaselle p 045 870 7750 edeltävänä keskiviikkona.