

1. SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokous pidettiin hotelli Rosendahlissa marraskuun 21. päivänä. Läsä oli 39 osallistujaa ja tilaisuuden isäntänä oli 50 vuotista taivaltaan juhлива Sähköinfo Oy/Olli-Heikki Kyllönen. Yhdistys kiittää isäntää hyvästä informaatiosta ja maittavista tarjoiluista.

Kokouksessa hyväksyttiin vuoden 2017 toimintakertomus ja tilitys vuodelta 2017.

Kokouksessa hyväksyttiin myös liitteenä oleva toimintasuunnitelma vuodelle 2019. Toimintasuunnitelma sisältää tarkat toteutumisaajat lähes kaikille vuoden 2019 toiminnoille.

2. VIERAILU UUTEEN KIRJASTOON 21.1.2019

Yhdistys tekee vierailun Helsingin uuteen kaupunginkirjastoon Oodiin tammikuun 21. päivänä klo 14.00. Käynti on todella kokemuksen arvoinen. Isäntänä meillä on palvelupäällikkö Kari Lämsä ja Are Oy:n Kai Nurho.

Kokoontuminen kirjaston pääovella.

Tutustumiskäynnin jälkeen menemme ravintola VLTAVAN Havel-kabinettiin, jossa nautimme Are Oy:n tarjoaman lämpimän leivän ja yhdistyksen tarjoaman virkistävän punaviinin. Siellä tietenkin jatkamme keskustelua kirjaston hienouksista ja sähköisistä ratkaisuista.

Ilmoittautumiset Pirjo Kejoselle pirjo.kejonen@stul.fi tai p. 09 5476 1411 viimeistään 3.1.2019. Pirjo lähettää sähköisen vahvistuksen mukaan mahtuneille. Osanottajamäärä max 25 henkilöä.

3. SENIOREIDEN KUNTOKOULU ALKAA 9.1.2019

Sähköseniorit aloittavat seniorjumpan tammikuun 9. päivänä 2019 klo 10.00 kappalekeskus Ruoholahden MOTIVUKSELLA (4. kerros). Keskukseen pääsee sekä metrolla että ratikalla. Myös omalla autolla voi tulla. K-pluskortilla paikoitushallissa on ensimmäinen tunti ilmainen.

Seniorjumppatuntia kuvaillaan näin: Motivus tarjoaa monipuolista ja reipasta kunto liikuntaa senioreille. Seniortunti on ikäihmisille suunnattua ohjattua liikuntaa. Ohjattu ryhmäliikunta ylläpitää, kehittää ja parantaa toimintakykyä, kohottaa kuntoa, luo uusia ystävyyssuhteita sekä virkistää mieltä ja kehoa. Seniortunneilla jokainen kuntoilee asiantuntevan ohjaajan opastuksella oman kuntonsa ja vointinsa mukaan.

Tunti sisältää voimaa, koordinaatiota ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia jumppa- ja kuntosalissa.

Tunnin ohjelma on: 20 minuuttia verryttelyä, 30 minuuttia kuntosalia ja 10 minuuttia jälkiverryttelyä.

Tunnin jälkeen on mahdollisuus saunaan.

Seniorjumppa on joka viikko keskiviikkoisin klo 10-11. Maksuvaihtoehdot ovat: kertamaksu 12,50 euroa tai 10 kerran kortti 99 euroa. Kortista tulee vielä 10 euron pantti.

Salilla on lukittava vaatekaappi, mutta jokaisen on itse tuotava jonkinlainen riippulukko joka kerta erikseen. Salilla on kyllä muutamia lukkoja, jos on oma unohtunut.

Ilmoittautumiset Pirjolle viimeistään 3.1.2019.

4. MUISTUTUKSIA

Joululounaalle Mamma Rosaan joulukuun 13. päivänä on tähän mennessä ilmoittanut 35 henkilöä. Vielä muutama mahtuu mukaan.

Teatteri-iltaan Karamazovin veljeksien Kansallisteatterin pienelle näyttämölle on ilmoittautunut jo 25 henkilöä. Vielä mahtuu mukaan!

Ilmoittautuminen näihin Pirjolle.

HYVÄÄ JOULUA KAIKILLE SÄHKÖSENIOREILLE JA HEIDÄN PUOLISOILLEEN

TOIVOO PEKKA



Pekka Sallinen

LIITE

Toimintasuunnitelma 2019