

## 1. KUNTOKOULU JATKUU RUOHOLAHDESSA

Sähkösenioreiden kuntokoulu jatkaa toimintaansa osana isompaa senioriryhmää kauppakeskus Ruoholahden Motivuksella (4.kerros), Itämerenkatu 21, Helsinki. Keskukseen pääsee ratikalla ja metrolla. Myös omalla autolla voi tulla. K-pluskortilla ensimmäinen tunti ilmaiseksi kauppakeskuksen paikoitushallissa.

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

Seniorjumppa on aina keskiviikkoisin klo 10-11.

Maksuvaihtoehdot: kertamaksu 12,50 euroa tai 10 kerran kortti 107 euroa.

Lisäksi 10 euron pantti kortista. Maksu vain käydyistä kerroista.

Mukana oltava riippulukko vaatekaappia varten. Salilla on muutamia lukkoja, jos oma on unohtunut.

Sähkömiehet ovat olleet pukuhuoneessa oikeassa päässä.

Tule mukaan joukkoon. Mukana ovat olleet Krister Lönnqvist, Antti Rantanen, Guy Hellman, Olavi Markelin, Kari Niittymäki ja allekirjoittanut.

Kuntokouluun voit tulla keskiviikkona 4. päivä syyskuuta tai jonain muuna tulevana keskiviikkona. Ilmoittaudu vain tiskillä ja sitten venyttelemään.

## 2. SYYSKOKOUS 20.11.2019

Yhdistyksen syyskokous on hotelli Aulangolla marraskuun 20. päivä 2019 klo 19.00 alkaen. Ilmoittautumiset Pirjolle [pirjo.kejonen@stul.fi](mailto:pirjo.kejonen@stul.fi) tai puh. 09 5476 1411.

Illallisäntänä on Ensto Oy. Kokoukseen osallistuu myös liiton johtoa puheenjohtaja Jussi Kuusela ja toimitusjohtaja Olli-Heikki Kyllönen ja todennäköisesti myös liiton uusi toimitusjohtaja Kai Puustinen.

**Hotellimajoituksen suhteen menettele seuraavasti:**

Osallistujat varaavat (ja myös mahdollisesti peruuttavat) majoituksensa itse.

**Scandic Aulanko**

1 hh 139 €/huone/vrk

2 hh 169 €/huone/vrk (84,50 €/hlö/vrk)

**Kiintiötunnus:** SUP2019

**Huonevaraukset:** p. 03 4108 1633

Puhelin 03 4108 1633

Sähköposti [aulanko@scandichotels.com](mailto:aulanko@scandichotels.com)

**3. SÄHKÖURAKOITSIJAPÄIVÄT AULANGOLLA 21.-22.11.2019**

Sähkösenioreilla on ilmainen osanotto tapahtumaan. Majoituksen jokainen maksaa itse. Alustava ohjelma nettisivuilla osoitteessa:

<http://kauppa.sahkoinfo.fi/product/56>

**4. JOULULOUNAS 12.12.2019**

Perinteinen joululounas on ravintola Mamma Rosassa torstaina 12. päivä joulukuuta 2019 klo 12.00 alkaen. Lounas on omakustanteinen (n. 50 euroa), juomat tarjoaa yhdistys.

Ilmoittautumiset Pirjolle.

**5. KEVÄÄN GOLFMATKA TUNISIAAN 21.-28.2.2020**

Ensi kevään golfmatka tehdään Tunisiaan. Ohessa esite matkasta.

Ilmoittautumiset [pekka@sallinen.eu](mailto:pekka@sallinen.eu) tai +358414534068. Mukaan mahtuu 25 nopeinta!

Terveisin



Pekka Sallinen

LIITEET Esite, Tunisia 21.-28.2.2020