

Jäsenyys

Jäsenmaksu v. 2023 on 55 euroa
Tilinumero: FI27 4006 2620 0234 91

Yhdistyksellä ei ole vakuutusta loukkaantumisen varalta.
Osallistumme toimintaan omalla vastuulla ja suosittelemme jokaista ottamaan henkilökohtaisen vakuutuksen tapaturmien varalta.

Lohjan Jumppa-Jussit ry

Puheenjohtaja: Esa Keinänen 0500 487 643
esahkeinanen@gmail.com

Varapuheenjohtaja: Erpo Ojamo 050 590 1478
erpo.ojamo@gmail.com

Sihteeri: Carl Winter 050 5345233
carlwinter64@gmail.com

Taloudenhoitaja: Risto Länsimäki 040 525 7969
risto.lansimaki@gmail.com

Johtokunnan jäsen: Tapio Heinonen 0400 210723
tapiojuhani.heinonen@gmail.com

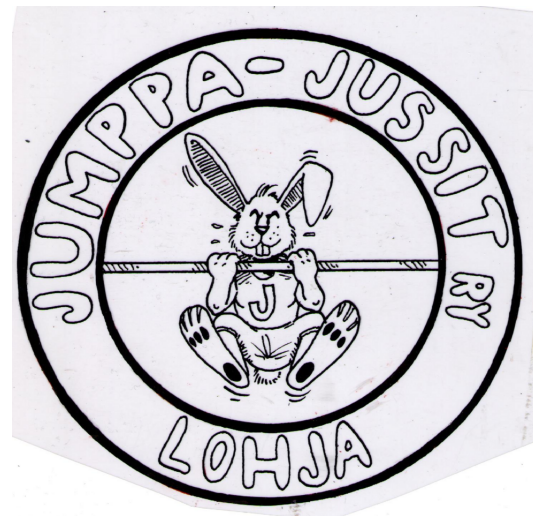
Johtokunnan jäsen: Hans Alm 040 5433178
hans.alm@dnainternet.net

Johtokunnan varajäsen: Lasse Oksanen 045 2360336
lasse.oksanen@kotikone.fi

Johtokunnan varajäsen: Aimo Perälä 041 4348962
aimo.perala@gmail.com

Lohjan Jumppa-Jussit ry

Tiedote syksy 2023



“Meillä kukaan ei ole toistaan parempi, pikemminkin päivastoin”,
sanoo Jumppa-Jussi.

Lohjan Jumppa-Jussien tavoitteena on edistää jäsentensä fyysistä
ja henkistä toimintakykyä ja hyvinvointia. Ohjattu jumppa,
lentopallo ja muu liikunnallinen yhdessäolo on toiminnan runko
kannustavan huumorin kera.

Vuosi 2024 on Jumppa-Jussien 50 v -juhlavuosi, jota vietetään
liikunnan ja erilaisten tapahtumien merkeissä. Noin 150 jäsenen
yhdistys toivottaa kaikki miehet mukaan liikkumaan hyvässä
seurassa.



Jumppa-Jussien kesägrillit

Kesäisin saunomme ja uimme muutaman kerran kesän parhaimpaan aikaan.

Liittyminen Jumppa-Jusseihin

Voit liittyä Jumppa-Jusseihin yksinkertaisesti tulemalla mukaan suoraan jumppaan tai lentopalloon. Kannattaa silloin ilmoittautua jumpan vetäjälle, joka tutustuttaa uuden jäsenen koko porukalle. Tämän jälkeen alkaa matka kohti parempaa kuntoa.

Kuukauden ajan voi tutustua toimintaan ilman jäsenmaksua. Tänä aikana pääsee mukavasti katsomaan, miltä liikuttavan rento yhdessäolo maistuu.

Jumppat ovat Mäntynummen koululla tiistaisin ja perjantaisin klo 16.00–17.00. Omat koulutetut vetäjät tai ulkopuoliset ammattilaiset ohjaavat. Lentopalloa on maanantaisin ja torstaisin Ojaniitun koululla klo 16.00–17.30.

Ollaan myös reissussa

Jumppa-Jussit tekevät yhdessä kahden muun seuran kanssa kylpylämatkoja Eestiin, laivamatkoja sekä Eestiin että Ruotsiin ja linja-automatkoja kotimaisiin kohteisiin. Matkoista ilmoitamme Länskärin seurapalstalla, sähköpostilla ja Jumppa-Jussien kotisivuilla.

Youtubessa hakusanalla “Jumppajussit” löytyy video jumpasta. Koti-sivuilla näkee ajankohtaista Jumppa-Jussi -asiaa kuten myös Facebookissa.

Liikuntasuositus seniori-ikäiselle miehelle sisältää seuraavat pääkohdat

- **Aerobinen liikunta:** Pyri harjoittamaan kohtuullisen rasittavaa aerobista liikuntaa vähintään 150 minuuttia viikossa tai tehokkaasti rasittavaa liikuntaa vähintään 75 minuuttia viikossa. Kävely, pyöräily, uiminen tai vesijumppa ovat hyviä vaihtoehtoja.
- **Lihaskuntoharjoittelu:** Tee lihaskuntoharjoituksia vähintään kaksi kertaa viikossa. Voit käyttää kevyitä painoja, kuminauhoja tai tehdä kehonpainolla tehtäviä harjoituksia. Tavoitteena on vahvistaa suuria lihasryhmiä, kuten reisiä, käsivarsia ja keskivartaloa.
- **Tasapainoa edistävä liikunta:** Harjoittele tasapainoa edistäviä liikkeitä vähintään kaksi kertaa viikossa. Esimerkkejä ovat kantapäällä kävely, yhden jalan seisominen tai tasapainoasennot.
- **Liikkuvuusharjoittelu:** Huolehdi kehon liikkuvuudesta ja nivelten toimivuudesta tekemällä säännöllisesti venyttely- tai liikkuvuusharjoituksia. Tämä auttaa ylläpitämään joustavuutta ja liikeratoja.

Muista kuunnella omaa kehoasi ja aloita liikunta rauhallisesti. Jos sinulla on terveysongelmia tai epävarmuutta liikunnan aloittamisesta, ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen saadaksesi yksilöllisiä neuvoja ja suosituksia.