

JÄSENKIRJE 1/ 2019

PUHEENJOHTAJALTA

Seuramme 47. toimintavuosi on menossa hyvää vauhtia. Jatkamme tapahtumien ja toimintojen järjestämistä tarkoituksena tukea ja lisätä ihmisten omaehtoista mielen vireyden ja sosiaalisen elämän vilkastuttamista terveitä elintapoja vaalien.



Teiltä jäseniltä olemme saaneet kiitettävästi ehdotuksia ja ideoita päiväkahvitilaisuuksien ja retkien suunnitteluun jatkossa. Tärkeinä asioina nousevat kehon huolto, ikäihmisen ravitsemus ja suun terveyteen liittyvät asiat sekä kodin turvallisuusjärjestelyt ja muutostarpeet iän karttuessa. Isovanhemmuus myös puhututtaa. Mutta huumoria pitää olla kaiken ohessa, totta kai!

Päiväkahvitilaisuuksiin osallistuminen on lisääntynyt vuosi vuodelta, mistä lämpimät kiitokseni kymmenen vuotta ansiokkaasti päiväkahvitilaisuuksien vastaavana toimineelle Aila Malinille! Kiitokseni myös viime vuosina päiväkahvitilaisuuksien puuhanaisena olleelle Katri Jaatiselle! Ajankohtaisista seuran asioista tiedottaminen, terveyttä ja hyvinvointia käsittelevät esitelmät ja keskustelut päiväkahvitilaisuuksien merkeissä jatkuvat Ulla-Maija Heinosen ja Eija Jordmanin johdolla.

Jäsenasioista tiedottaminen seuran kotisivuilla nopeuttaa ja tehostaa tiedon saantia seuran ajankohtaisista ja tulevista tapahtumista. Jäsenille, joilla ei ole sähköpostia, huomioimme tiedottamisen ja yhteyden pidon entiseen tapaan. Kotisivujen vastaava on edelleen Hilikka Vähäoja, ja omalta osaltaan päivitystä tekevät Raijaliisa Lattunen, Hilikka Leinonen ja Maj-Lis Lehtinen.

Yhdistysavaimen kautta tapahtuva jäsenrekisterin pitäminen ja siihen liittyvä jäsenmaksujen laskutus on tämän vuoden muutos, minkä jokainen jäsenemme on varmasti huomannutkin.

Tarkoitus on sujuvoittaa jäsenasioiden hoitamista jäseniemme parhaaksi. Toivon, että tämä vuosi on meille kaikille uutta luova innostava vuosi!

Vuoden teema on Itsehoito. Itsehoito on osallistumista oman hyvinvoinnin ja hyvän elämän valintoihin.

Toivon kaikille jäsenillemme valoisaa mieltä ja aktiivista itsehoitoa oman hyvinvoinnin säilymiseksi!

Aurinkoista kevättä kaikille!

Tuula Timperi, puheenjohtaja

## KUTSU KEVÄTKOKOUKSEEN

Järvenpään Terveyskasvatusseuran ry:n kevätkokous pidetään **maanantaina 25.3.2019** Myllytien toimintakeskuksen salissa, Myllytie 11, Järvenpää (käynti sisäpihan puolelta).

klo 18.15

Aloitamme kokoussesitelmällä. Erikoislääkäri Miikka Peltomaa luennoi unen merkityksestä, ”**UNI PARAS LÄÄKE ON**”.

Kahvitarjoilu on ennen kokousta varsinaiseen kevätkokoukseen osallistujille.

klo 19.30

Seuran kevätkokous, jossa käsitellään sääntöjen 8 §:ssä mainitut asiat.

Tervetuloa

*Hallitus*

### SEURAN SYYSKOKOUKSEN VALINNAT:

Seuran syyskokous valitsi puheenjohtajaksi Tuula Timperin. Hallituksesta erosivat Katri Jaatinen ja Hilka Vähöja henkilökohtaisista syistä. Parhaat kiitoksemme Katrille ja Hilalle hyvästä hallitusyhteistyöstä! Hallitukseen valittiin Ulla-Maija Heinonen ja Eija Jordman; lämpimästi tervetuloa mukaan!

### Hallitus vuodelle 2019 ja yhteystiedot

Tuula Timperi	050 554 3954
puheenjohtaja, arkisto	tuula.timperi(at)outlook.com
Aila Malin	040 726 2815
varapuheenjohtaja, kirjanpidon tarkistus	aila.malin(at)hotmail.fi
Liisa Räsänen	050 511 1112
sihteeri, taloudenhoitaja	liisa.rasanen(at)lr-tilit.fi
Raijaliisa Lattunen	050 351 3909
jäsenasiainhoitaja	raijaliisa123(at)gmail.com
Hilkka Leinonen	040 561 3770
retket	hilkka.leinonen(at)kolumbus.fi

Maj-Lis Lehtinen	044 347 01
retket, liikunta, tuetut lomat	mll.48(at)luukku.com
Ulla-Maija Heinonen	040 590 5658
päiväkahvivilaisuudet	
	ulla-maija.heinonen(at)elisanet.fi
Eija Jordman	040 527 5087
päiväkahvivilaisuudet	eija.jr(at)gmail.com
Tuula Hälli	040 5900 688
yhteyshenkilö Yhdistyverkostoon, kirjanpidon tarkistus, retket varalla	tuula.halli(at)elisanet.fi

#### KOTISIVUASIAA

Kotisivumme osoite on **[www.terveyskasvatusseura.fi](http://www.terveyskasvatusseura.fi)**

Kotisivuiltamme löytyy yhteystiedot, uutiskirjeet, jäsenasiat, jäsenhakemuskaavakkeet, tapahtumat, retket ja niihin tarvittavat ilmoittautumiskaavakkeet jne.

Sähköpostiosoitteesi tai osoitetietosi muuttuessa voit ilmoittaa uudet tietosi joko puhelimitse tai sähköpostilla.

Jäsenasiainhoitaja Raijaliisa Lattunen, puh. 050 3513 909

raijaliisa123(at)gmail.com

#### RETKIASIAA

Liitteenä Tapahtumakalenteri 2019.

Ilmoittautuminen retkille: onko jäsen, puhelin numero, pysäkki, ruokarajoitteet.

Jäsenten antamia tietoja käytetään vain pakollisiin tietoihin retkiä järjestettäessä.

#### TIETOA TUETUISTA LOMISTA

Tuetut lomat toteutetaan yhteistyössä erilaisten yhdistysten ja yhteisöjen kanssa. Lomatoiminnan toteutumisen edellytyksenä on Sosiaali- ja terveysministeriöltä veikkausvoittovaroista saatava avustus.

Hyvinvointilomat ry:n vuoden 2019 tuettujen ryhmälomien hakuaika päättyi 31.5.2018, johon yhdistyksemme teki hakemuksen vuodelle 2019. Saimme kielteisen päätöksen syyskuussa 2018 ja vahvistuksen siihen tämän vuoden alussa. Hakupaikka oli Imatran kylpylä.

Hyvinvointilomat ry: vuoden 2020 tuettujen ryhmälomien hakuaika on 1.3. – 31.5.2019. Haemme lomapaikkaa jälleen Imatran kylpylästä. Hyväksytyn tai hylätyn vastauksen saamme syyskuussa 2019.