

KEVÄTTIEDOTE 2021

Oikein hyvää alkanutta vuotta meille kaikille!

Uusi vuosi on mahdollisuuksia täynnä! Meillä on paljon monipuolista toimintaa. Koronatilanteen vuoksi voimme aloittaa varsinaisen toiminnan aikasintaan helmikuussa. Sinäkin olet sydämellisesti tervetullut. Yhdessä oleminen, elämän ja kokemusten jakaminen virkistää ja antaa meille voimia.

TEATTERIRETKI lauantaina 5.6.2021 Linnanmäen Peacock-teatteriin ”Kupla vai Kuitti” klo 14.00 alkavaan esitykseen, jonka jälkeen on ruokailu myöhemmin sovitussa ravintolassa.

Ilmoittautumiset ja ruokavaliot Eeva-Liisa Laakkonen joko p.040 536 2552 tai laakkonen.eevaliisa@gmail.com viimeistään 15.5.2021.

PERINTEINEN VIRKISTYSPÄIVÄ SÄÄKSISSÄ to 12.8.2021 klo 12-17.00.

Ilmoittautuminen Maritta Kopsalalle viimeistään ke 4.8.2021 mennessä p. 045 155 8408.

KERHOTOIMINTA:

Kerhoillat pidetään tuttuun tapaan kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 17.00 Heikkarin palvelutalolla, Heikkarinkuja 4 B, 01900 Nurmijärvi.

ke 3.2, ke 3.3, ke 7.4 ja ke 5.5

Tarkempaa tietoa kerhoiltojen ohjelmista löytyy Nurmijärven Uutisissa yhdistyspalstalta ja kotisivuillamme:
www.nurkijarvenreumayhdistys.yhdistysavain.fi

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Heikkarissa keskiviikkona 17.3. 2021 klo 18.00

Kokouksen yhteydessä on maksuton kahvitarjoilu ja arpajaiset.

Toivotaan runsasta osallistumista!

TUETUT LOMAT 2021

Nurmijärven Reumayhdistys ry

Suomen Reumaliitto ja MTLH ry järjestävät tuettuja lomia eri puolilla Suomea. Lomien omavastuu on 100€ ja teemana on Voimaa vertaisuudesta.
- Lue lisää tuetuista lomista osoitteesta reumaliitto.fi/lomat

Lisätietoja antaa: Leena Loponen p. 040 504 4536, leena.loponen@reumaliitto.fi

Yhdistyksen nettisivuilla on myös luettelo lomakohteista ja ilmoittautumisajoista.
www.nurmijarvenreumayhdistys.yhdistysavain.fi

KUNTOUTUSTOIMINTA

Klaukkassa Kissankellossa allas- ja yksilökuntoutusta.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen www.onnenkimpale.fi/ajankohtaista sivulta pääsee Vello ilmoittautumisjärjestelmä- linkin kautta ilmoittautumaan.
Tiedusteluihin vastaa Susanna Peltola p. 040 735 7222.

Rajamäen Uimahalli

Eläkeläisten vuosilippu altaalle maksaa vain 25€, jota voi käyttää rajattomasti.
Rajamäen Uimahallin kaikki tilat on varattu riskiryhmiin kuuluville torstaisin klo 10.-12.00. Lisätietoja p. 09 276 6720. Numerosta voi tiedustella kaikista liikuntaryhmistä.

Kevätkaudella 2021 on alkamassa Supersenioreiden alkeiskursseja. Ilmoitamme myöhemmin kurssitarjonnastamme.

Kurssitarjonnasta vastaa Mari Haimi. Marin puhelinnumero on 045-77345736 ja sähköposti on mari.haimi@rajamaen-uh.fi.

Kunnan liikuntatoimi

Ikäihmiset:

Ikäihmisten kevätkauden ryhmäliikuntakausi on 11.1.-16.4.2021.

<https://www.nurmijarvi.fi/kuntalaisen-palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/ikaihminen-liikunta/>

Kaikki ryhmät **vesiliikuntaan** löytyvät ikäihmisten liikuntasivuilta. Ilta-allasjumpissa käy kyllä pääasiassa työikäisiä. Toiminta tapahtuu terveyskeskuksen altaalla.

<https://www.nurmijarvi.fi/kuntalaisen-palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/ikaihminen-liikunta/vesiliikunta/>

Peruutuspaikkoja voi kysellä www.nurmijarvi.fi tai Petra Kela 040 317 2046

Nurmijärven Reumayhdistys ry

Ikäihmiset ja vesiliikunta

osallistumismaksu 35€/kausi

Soveltava liikunta:

35€/kausi

(kuntosaliryhmät asiakkaille joilla on liikuntarajoitteita ja tarve pienryhmän saliharjoitteluun)

<https://www.nurmijarvi.fi/kuntalaisen-palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/soveltava-liikunta/>

Liikunta ja ulkoilu:

<https://www.nurmijarvi.fi/kuntalaisen-palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/>

Mikäli tarvitset ohjausta tai neuvontaa, liikunta asioissa sinua auttavat:

Aikuisten liikunta – Jonna Suonio p. 0403174667

Ikäihmisten liikunta, erityisliikunta – Petra Kela p. 0403172046

Lasten ja perheiden liikunta – Mika Vänni 040317 2048

Liikunnanohjaaja – Toni Koskinen p. 0403172047

Toimistos sihteeri, salivuorot – Jonna Kivi p. 0403174890

Toivotaan, että koronavirustilanne rauhoittuu, jotta pääsemme jatkamaan toimintaamme suunnitellusti.

Seuraa ilmoituksia Nurmijärven Uutisissa ja kotisivuillamme:

www.nurkijarvenreumayhdistys.yhdistysavain.fi Niistä löytyy päivittäistä tietoa.

Tervetuloa mukaan!

Nurmijärven Reumayhdistys ry:n hallitus