

## Hyvä Kirkkonummen Seudun Hengitysyhdistyksen jäsen

Kiitos, kun olet mukana yhdistyksemme työssä edistämässä hengitysterveyttä sekä hengityssairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua. Kanssasi saamme aikaan enemmän. Tervetuloa mukaan toimintaamme tänäkin vuonna!

Ajantasaiset tiedot tapahtumista löydät yhdistyksemme verkkosivuilta:

**[www.hengitysyhdistys.fi/kirkkonummenseutu](http://www.hengitysyhdistys.fi/kirkkonummenseutu)**

Yhdistys jatkaa vesijumppatoimintaa, mutta salijumppa joudutaan lopettamaan. Salijumpan osallistujamäärät ovat olleet vähäisiä eikä toiminnan jatkaminen ole taloudellisesti kannattavaa. Vesijumppa on sen sijaan ollut suosittua ja sen jatkaminen on perusteltua.

### **Lämpimän veden vesijumppa terapia-altaassa alkaen 14.1.2025**

Helppo/keskiraskas jumppa, joka sopii kaiken kuntoisille osallistujille.

Kevät- ja syyskaudella joka tiistai klo 13.00–13.45 Kirkkonummen uimahallilla.

**Hinta:** jäseniltämme 60 €, ei jäseneltä 85 €

**Jumppaan liittyvät lisätiedot Teijalta puh: 045 605 1214**

**Omaehtoinen liikunta:** Tuemme omaehtoista liikuntaa yhdistyksen talouden suomin mahdollisuuksin.

Kyseeeseen tulee mm. kuntosalit, liikuntaryhmät ja vesijumppa. Suosimme ensisijaisesti kunnan liikuntatoimen tarjoamia vaihtoehtoja harkitessamme tuen myöntämistä. Tämä koskee myös Siuntion ja Inkoon tarjoamia liikunta-aktiviteetteja. Toivomme tämän auttavan jokaista löytämään itselleen mieluisan ja aikatauluunsa sopivan liikuntamuodon.

**Vertaistapaamiset: alkaen to 16.1.** Kaikille hengityssairaille ja heidän läheisilleen jatkuvat joka toinen viikko Palvelutalon Kabinetissa klo 17–19.

Ryhmämme ovat avoimia kaikille, emme edellytä jäsenyyttä. Ota ystäväkin mukaan.

**Paikalliset jäsenedut:** Saat yhdistyksemme jäsenenä -10 % alennusta Kaski Fysioksen hierontapalveluista. Alennuksen voit hyödyntää näyttämällä henkilökohtaista jäsenkorttiasi hierontaan tulon yhteydessä. Ajan hierontaan voit varata: <https://kaskifysio.fi> tai puhelimitse 040 535 1681.

Retkistä, tapahtumista, luennoista yms. ilmoitamme aikataulujen varmistuttua.

Kerro toiveistasi ja anna meille palautetta, niin osaamme paremmin järjestää kaikille soveltuvaa toimintaa. Soita, lähetä sähköposti tai tule rohkeasti tapahtumissa juttelemaan kanssamme. Sähköpostiosoitteensa jäsenrekisteriin antaneille lähetämme viestiä ajankohtaisista asioista. Tiedotamme tapahtumista myös kotisivuillamme sekä Kirkkonummen Sanomien järjestöpalstalla.

Yhdistyksemme on olemassa jäseniä varten. Kiitos, kun huolehdit jäsenmaksun hoitamisesta ajallaan. Tänä vuonna jäsenmaksumme pysyvät ennallaan: **varsinainen jäsen 25 €, perheenjäsen 20 € ja nuorisojäsen 15 €.**

Toivotamme sinulle oikein hyvää ja menestyksekkästä uutta vuotta! Olkoon tuleva vuosi täynnä iloa, terveyttä ja uusia mahdollisuuksia. Kiitos, että olet osa yhteisöämme.