

Hyvä Nurmijärven 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/nurmijarvi

Ilmoitamme tapahtumista myös tekstiviesteillä ja omalla Facebook-sivulla sekä ilmaisjakuissa: Nurmijärven Uutisten ja Aamupostin yhdistykset-osiossa. Toivomme sähköpostiosoitteita, koska lähetämme muutaman kerran vuodessa jäsentiedotteen.

Tässä muutama esimerkki tulevasta toiminnasta:

Yhdistyksellämme on maanantaisin klo 16–17.30 ohjattu kahvakuula/kuntosali Kuntocenterissä. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tuemme jäseniämme salikorteissa. Keskiviikkona on klo 13.30–14 Sveitsin uimalassa vesijumppaa yhdessä Hyvinkään seudun syöpäosaston kanssa. Asahia on Heikkarin palvelutalossa keskiviikkoisin klo 9.15–9.45 ja torstaisin klo 18–18.45 (ilm. p. 040 5689335/Nina ja maksu 5e/krt). Perjantaisin on klo 14–14.30 vesijumppaa Rajamäen uimahallin altaalla yhdessä Nurmijärven Sydänyhdistyksen kanssa. Kokoonnumme Heikkarin palvelutalossa kerhotoiminnan merkeissä kuukauden 2. tai 4. keskiviikko. Kerhoiltojen aiheet vaihtelevat toiveiden mukaan. Virkistyspäiviä vietämme heinä- ja elokuussa. Teatteriin ja konsertteihin menemme, kun sopiva esitys ilmaantuu. Uniapnea-ryhmä jatkuu, vetäjänä kokemustoimija Piia Olander. Alkuvuodesta käynnistyy hengähdysvetki-kokeilu, jossa tarkoituksena on rentoutuminen erilaisten hengitys- ja tietoisuusharjoitteiden avulla.

Mennyt vuosi 2024 oli yhdistyksellemme erilaisten kokeilujen aikaa esim. HEHKU-uniapnearyhmä, äänimaljarentoutus, Yin jooga, curling, Everybody Dance. Joitakin kokeiluja tulemme jatkamaan tänäkin vuonna.

Yhdistyksemme toiminnan mahdollistaa vuosittain vapaaehtoiset, jotka huolehtivat muun muassa aktiivisista vertaisryhmistä, retkistä ja muusta perinteisestä toiminnasta. Järjestämme jäsenille suunnattujen tapahtumien lisäksi myös kaikille avointa toimintaa yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Kerro toiveistasi ja anna meille palautetta, niin osaamme paremmin järjestää kaikille soveltuvaa toimintaa. Yhdistyksen hallitus kaipaa myös uutta verta, jotta toiminta jatkuisi monipuolisena.

Yhdistyksellämme on myynnissä adresseja paikallisen toiminnan hyväksi. Adresseja voi kysellä K-market Karppala ja Röykkä, kukkakaupoista ja hautauspalvelupisteistä sekä Vilma Hohtarilta, vilma.hohtari@netti.fi, p. 050 3385558.

Ilmoittautumisia vastaanottaa sihteerimme: Leila Kalliomäki, leila.kalliomaki@kolumbus.fi, p. 040 0955218. Rahastonhoitajamme on: Paula Syväkangas, paula.syvakangas@gmail.com, p. 041 5455061 (klo 16.30->).

Yhdistyksemme on olemassa jäseniä varten. Kiitos, kun huolehdit jäsenmaksun hoitamisesta ajallaan. Tänäkin vuonna jäsenmaksumme pysyvät ennallaan ja ovat seuraavat: varsinainen jäsen 22 €, perheenjäsen 12 € ja nuorisojäsen 12 €. Jäsenasioita hoitaa Leila Kalliomäki leila.kalliomaki@kolumbus.fi, p. 040 0955218. Muistathan ilmoittaa muuttuneet puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet Leilalle, kiitos.

Ystävällisin terveisin

Tuula Rinnekari

tuula.rinnekari@hengitysyhdistys.fi, 040 7044797

PS: Löydät meidät myös Facebookista tunnisteella @Nurmijärven Hengitysyhdistys sekä Instagramista nurmijarven_hengitysyhdistys.