



## **SYKSYN TAPAHTUMAT**

Kerhoiltamme ovat kuukauden ensimmäisenä torstaina uudessa osoitteessa Lappeenrannan Joutsenossa Tiaisentien vanhustentalon kerhohuoneessa, Tiaisentie 12 klo 18-20 (ellei toisin ilmoiteta). Seuraa ilmoittelua Etelä-Saimaassa ja Uutisvuoksessa. Mikäli tarvitset kimppakyytiä kerhoiltaan, ota yhteyttä Imatran päässä Auliin 040 502 8185 ja Lappeenrannassa Anitaan 040 753 3337.

**Syyskuun** kerhoillassa 1.9. kosmetologi Arja Tolvanen esitteli Life Detox -kehonpuhdistusmenetelmää.

**Lokakuun** kerhoillassa 6.10. vuodetarvikevalmistaja Riedec Oy tarjosi meille ruuan ja esitteli tuotteitaan Lappeenrannan Kasinolla.

**Vapaaehtoistyön teemapäivä** ti 1.11.2011 klo 14 – 18 Perillistenkatu 3 (Lpr)  
Luennoitsijana on tutkija Arto Tiihonen Ikäinstituutista. Lisäksi arpajaiset ja kahvitarjoilu.

**Marraskuun kerhoillassa** 3.11. vieraaksemme tulee jalkojenhoitaja Soile Ruhtinas, joka pitää meille myös jalkajumpan.

**Pikkujoulua** vietämme **lauantaina 3.12. klo 16.00** alkaen Imatran Päivärannassa, jonne jokainen kulkee omin neuvoin (kimppakyytiä voi kysellä Aulilta ja Anitalta). Paikalla on myös joulupukki. Tervetuloa mukaan! Tarkemmin lehti-ilmoituksissa lähempänä ajankohtaa.

## **MUU TOIMINTA**

**Imatran kerho** kokoontuu myös uudessa osoitteessa Imatran urheilutalon kokoushuoneessa 107, klo 18 joka kuukauden kolmas torstai, 15.9., 20.10., 17.11., 15.12., 19.1., 16.2., 15.3., 19.4. ja 17.5. (helatorstai, paikka vielä varmistamatta). Kerhon vetäjänä toimii Auli Gröhn (040 502 8185 tai [auli.grohn@gmail.com](mailto:auli.grohn@gmail.com)).

**May way-ryhmä** kokoontuu ensimmäisen kerran ke 2.11. klo 18 Satakielessä ja jatkossa samaan aikaan kahden viikon välein. Lisätietoja saat Raijalta 045 208 2433.

## VUOSI 2012

**Tammikuussa 2012** kerhoilta on 12.1. ja **helmikuun kerhoilta** 2.2. Ohjelma ilmoitetaan myöhemmin järjestöpalstoilla.

**Maaliskuussa** on perinteiseen tapaan sääntömääräinen vuosikokous to 1.3. klo 18.00.

## LIIKUNTAA IMATRALLA

**Erityisryhmien liikuntakortti** maksaa 30 €/vuosi ja yhdistelmäkortti on 60 €/vuosi. Lisäksi tulee ohjausmaksu 20 €/vuosi. Kortin voi lunastaa erityisliikunnanohjaajalta Urheilutalolta. Korttia varten tarvitaan valokuva, lääkärintodistus haittaluokasta tai päätös hoito- tai vammaistuesta tai pysäköintiluvasta. Kortti on voimassa vuoden ostopäivästä.

**Neurologiselle ryhmälle on kuntosalivuoro** maanantaisin klo 11-12, **vammaiskeilailu** maanantaisin klo 10-11, **soveltavan liikunnan ryhmä** keskiviikkoisin klo 10.30-11.30, **allasvoimistelu** torstaisin 11.30-12.00, **tasapainokoulu, startti** tiistaisin klo 14-15 ja **tasapainokoulu, jatko** torstaisin klo 10-11. Lisätietoja antaa erityisliikunnanohjaaja Kirsi Mäyrä puh. 020 617 7286 tai kirsi.mayra@imatra.fi.

## LIIKUNTAA LAPPEENRANNASSA

**Kuntosali- ja uimahallikortti** maksaa 52 €, Joutsenon kuntosalille 20 €. Kriteerit ovat samat kuin Imatralla. Kortti on voimassa vuoden ostopäivästä. Korttia voi ostaa Mirva Lappalaiselta 0400 157 514.

**MS-jumppaa** maanantaisin klo 10 urheilutalon judosalissa, vetäjänä fysioterapeutti. Jumpasta voit kysyä Annilta 050 550 9518. **Erityisryhmien vesivoimistelu** Lauritsalan uimahallissa lauantaisin klo 10.45-11.15 ja **erityisryhmien kuntosalivuorot** torstaisin klo 10.30 – 12.00 Lauritsalan uimahallin kuntosalissa sekä tiistaisin klo 10 - 11 **tasapainoryhmä** Lpr:n uimahallin kuntosalissa. Lauritsalan uimahallin kuntosaliryhmään ja Lappeenrannan uimahallin tasapainoryhmään ilmoittautuminen Mirva Lappalaiselle. Kuntosalimaksu on 23 € / kausi tai 35 € / kausi, jos osallistuu kahteen ryhmään. Vko 43 jälkeen loppuvuoden kuntosalimaksu on 10 € / ryhmä.



REIPASTA JA ILOISTA SYKSYÄ KAIKILLE!!!

*Eija ja Marja*