



Jyväskylän Paloveteraanit ry

Jäsentiedote 4/2023

Kuntoiluasiat

Tiistaisin yhteinen kuntoilutapahtuma sauvakävelyn ja vesijumpan merkeissä. Vesijumppa Uimahalli Wellamo, Savonmäentie 7 Vaajakoski terapia-altaalla – jumppaohjeet altaalla olevalta näytöltä.

Tiistaisin klo 12.00, jumppa on mahdollista aloittaa myös sauvakävelyllä klo 11.30. Vesijumppa (uinti) alkaa tiistaina 3.10.2023. Kertamaksu 4,50 € tai voit maksaa rannekkeilla, lopuksi kahvittelua.

Syksyn kuntotestaus Ristonmaan paloasemalla 18.10.2023 klo 9.30, 10.00, 10.30 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00.

Mankolan saunatapaaminen 25.10.2023 klo 13.00 alkaen. Tarjoilut perinteiset. Sauvakävelyä ennen saunomista. Tule vaikka et osallistuisi testiin tai sauvakävelyyh.

Testiin ja saunaan **ilmoittautuminen 12.10.2023 mennessä Arto Hongistolle puh.0500499 672, s-posti kuuelo@gmail.com**
Kuntotestaus on kaikille jäsenille, pelastuslaitoksen kulkuavainta ei tarvita. Jos olet aiemmin käynyt kuntotestissä, ota mukaasi viimeksi tehdyn testin tulos.

Pelastusjohtajan ajankohtaispäivä 2.11.2023 klo 15.00 Ristonmaan paloasema

Ajankohtaista pelastuslaitokselta, pelastusjohtaja Ville Mensala.
Opastus paloveteraanien kotisivujen käyttöön.
Tervetuloa kahvitarjoilu, tilaisuus avoin kaikille paloveteraaneille.

Paloveteraanien kotisivut, Jyvaskylanpaloveteraanit.com

Kotisivuilta voit lukea;

- pelastusjohtaja evp Pekka Vänskän luentomateriaalin "Mitkä asiakirjat veteraanilla tulee olla kunnossa"
Luentomateriaali on Helsingin Kuusapila -kongressin Vänskän luennosta.
- Uutta tietoa kävelystä kuntoilumuotona

Joulumarkkinat

2.12.2023 Hippos-Hallissa! Tarvitsemme kaikkien panosta tuotekeräykseen ja arpojen myyntiin!

Hyvää syksyä toivottaa hallitus!