

Jäsenkirje 1/2009

Puheenjohtajan terveiset

Espooseen on neljässä vuosikymmenessä perustettu useita joogaryhmiä ja niiden suosio on lisääntynyt jatkuvasti. Joihinkin, esim. Työväenopiston ryhmiin jonotetaan. Tarve itsehoidolle on korostunut viime vuosina. Vastuun ottaminen omasta terveydestä on säästänyt monelta inhimilliseltä kärsimykseltä.

Terveydenhoidon asiantuntijat, jotka ovat löytäneet tiensä joogan pariin, voivat avata silmiämme todelliselle ihmeelle; ihmiskehon toiminnalle. Tästä olkoon esimerkkinä hengitys-aiheinen kevään jäsentilaisuutemme.

Joogan avulla voidaan ylläpitää kehon ja mielen terveyttä, parantaa elämänlaatua ja arjessa jaksamista. Harjoittaminen vaatii pitkäjännitteisyyttä, jatkuvuutta ja säännöllisyyttä. Kesäjoogamme tarjoaa ohjausta silloin kun oma ryhmäsi pitää lomaa ja syksyllä aloittaa ensimmäinen oma säännöllisesti kokoontuva joogaryhmämme.

Yhdistys on tarkoitettu yhdessä tekemiseen, oppimiseen ja viihtymiseen. Olkaamme niin, että lähellämme on hyvä olla.

t. Ulla-Maija

Tapaamisia

Yhdistyksen vuosikokous on Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6m, sunnuntaina 28.3. klo 14-16. Tilaisuuden aluksi joogaohjaaja Raija Laaksonen pitää esitelmän aiheenaan: Hengitys. Vuosikokouksessa käymme läpi sääntömääräiset vuosikokousasiat. Tapaamisen yhteydessä voimme taas muutenkin yhdessä suunnitella tulevaa kautta. Tilaisuus on maksuton. Tervetuloa sankoin joukoin kaikki entiset, uudet ja tulevat jäsenet!

Hengitykseen joogaharjoituksessa perehdymme vielä syvemmin sunnuntaiseminaarissa 19.4. klo 13-16 Matinkylän Pirtillä. Kerttu Kelomaa-Sulonen on työterveyslääketieteen erikoislääkäri, joogaopettaja ja joogaopettajien kouluttaja, joka mm. vetää ranskalaisen Maurice Daubardin kanssa tiibetiläistä "kylmäjoogaa" Toumoa Saarijärvellä. Meidän ei kuitenkaan tarvitse palella, sillä Kerttu pitää luennon hengittämisen fysiologiasta ja sen jälkeen hengitysharjoituksia sisältävän joogaharjoituksen sisätiloissa. Tilaisuus on yhdistyksen jäsenille ilmainen ja muut maksavat 5e. Voit maksaa paikan päällä tai suoraan yhdistyksen tilille 143230-225383 ja merkitä tiedoksi Hengitysseminaari. Tilaisuus on avoin kaikille.

Tulevaa toimintaa

Perinteinen kesäjooga on Matinkylän Pirtillä kesä- ja elokuun keskiviikkoina klo 19-20.30. Laaksolahden monitoimitalolla on myös mahdollisuus joogata tiistaisin klo 19.00-20.30 kesä- ja heinäkuun ajan. Molemmat ryhmät aloittavat kesäkuun ensimmäisellä viikolla. Laaksolahteen tarvittaisiin muutama ohjaaja, joten jos sinulla on aikaa ohjata jonakin kesäkuun tai heinäkuun tiistaina, olisit kovin tervetullut. Yksityiskohdista saat lisää tietoa Eva Peltolalta p: 040-7153453. Kesäjoogaohjaus on toteutettu karmajoogana eli ohjaajat eivät ole saaneet muuta palkkiota kuin yhden ilmaisen osallistumisen kesäjoogaan. Kiitoksia kaikille kesäjoogan ohjaajille! Kesäjoogasta saatavat varat käytetään kerhomme

toimintaan, lähinnä luennoitsijoiden palkkioihin ja tilavuokriin.

Syksyllä alkaa aamujoogaryhmä Haukilahden palvelutalossa os: Haukilahdenkatu 6 keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. Harjoitus on jokaiselle sopivaa perusjoogaa ja varmaan muotoutuu osanottajien tarpeiden mukaiseksi. Kurssin hinta on 80e, se sisältää 12 joogakertaa. Ilmoittautua voit ohjaajille: Ritva Koivunen p: 050-3040220 tai Kristina Luukkonen p: 050-3533468.

Edelleen on toivottu jatkuvaa äitiysjoogaryhmää jossa sarja olisi esim. neljä tai kuusi kertaa. Emme ole vielä löytäneet ohjaajaa. Ryhmä voisi toimia vaikka Leppävaaran suunnalla. Olisi hauskaa, jos joku ilmoittautuisi ohjaajaksi tai osaisi neuvoa jonkun sopivan.

Yhteydenpito

Syksyn alussa lähetämme seuraavan jäsenkirjeen. Mahdollisesti jo ennen sitä voit saada tietoja toiminnastamme kotisivuiltamme, jotka aukeavat piakkoin. Linkki sivuille tulee löytymään myös Suomen Joogaliiton sivuilta. Meiltä kaikilta hallituksen jäseniltä voit myös saada tietoa. Kuuntelemme mielellämme toiveitanne ja yritämme toteuttaa niitä hiljalleen.

Yhdistyksen hallitus

Ulla-Maija Rönkä, puheenjohtaja, ulla-maija.ronka@kolumbus.fi puh:045-6798221

Ritva Koivunen, varapuheenjohtaja, ritva.koivunen@netsonic.fi puh: 050-3040220

Päivi Jokimies, sihteeri, paivi.jokimies@fonet.fi

Pirjo Venhola, rahastonhoitaja, pirjo.venhola@kolumbus.fi

Eva Peltola, jäsen, eva.peltola@hotmail.com puh: 040-7153453

Kristiina Luukkonen, jäsen, tiahei.luukkonen@kolumbus.fi puh: 050-3533468