



Keski-Suomen ammatilliset senioriopettajat ry

10.8.2020

[www.ksaso.osj.fi](http://www.ksaso.osj.fi)

## Jäsentiedote 2

### SYYSKUU

#### Syyskauden aloitus - virkistyspäivä Peurungassa torstaina 3.9.

- 10.00 Tulokahvit ravintolan kahvitorilla
- Kahvin jälkeen omatoimista ulkoilua Peurungan luontopoluilla (sadesäällä vaihtoehtona toimintaa sisätiloissa).
- 11.45 - 12.45 Ohjattu Fascial –tunti
- 13.00 Lounas Peurankello Tasting bufeesta (ilmoita ruokarajoitteet ilmoittautumisen yhteydessä)

Virkistyspäivän hinta on **45€**. Ilmoittautuminen ja maksu viimeistään **to 20.8.** yhdistyksen tilille **FI674600010468334, viite 202028**. Ilmoittaudu Eeva-Liisa Rutanen, 0407332863 (miel tekstiviesti) tai [eevaliisa.rutanen@gmail.com](mailto:eevaliisa.rutanen@gmail.com)

Peurunkaan ei ole yhteiskuljetusta. Toivottavasti kulkeminen onnistuu kimpakyydein. Mikäli tarvitset kuljetusta, laita siitä viestiä ilmoittautumisen yhteydessä. Bussi 41 kulkee Peurunkaan.

Fascial –tunnille mukava sisäliikunta –vaatetus. Säilytystila laukuille on hotellin vastaanotossa.

*Fascial ® perustuu lihaskalvoketjujen mukaiseen dynaamiseen liikkuvuusharjoitteluun. Tavoitteena on voimantuoton, tasapainon, koordinaation sekä liikkuvuuden parantaminen. Aktiivisen ja toiminnallisen liikkuvuusharjoittelun tavoitteena on kehon kokonaisvaltainen hyvinvointi, unohtamatta rauhoittumista ja rentoutumista. Kesto 45- 60 min*

## LOKAKUU / MARRASKUU

### Jyväskylän kaupunginkirjasto, e-aineistojen esittely ja käyttö

1. to 1.10. 13-15
2. to 22.10. 10-12
3. to 19.11. 13-15

Ilmoittaudu sinulle parhaiten sopivaan päivään (**1,2 tai 3**) Eeva-Liisa Rutanen, 0407332863 (miel tekstiviesti) tai [eevaliisa.rutanen@gmail.com](mailto:eevaliisa.rutanen@gmail.com). Opastus on maksuton. Ota mukaan oma mobiililaitte tai tietokone. Kysy luokkatila infosta.

## MARRASKUU

### Musiikkisatiiri Tulitauko, Karstulan Mieslaulajat su 1.11.

- 12.00 Lähtö Harjun tlausajolaituri
- 13.30 Lounas Wanhat Wehkeet –ravintolassa
- 15.00 Musiikkinäytelmä ”Tulitauko”
- Paluu Jyväskylään esityksen jälkeen n 18.30 – 19.00  
(ilmoita ruokarajoitteet ilmoittautumisen yhteydessä)

Karstulan retken hinta on **55€**. Ilmoittautuminen ja maksu viimeistään 12.10. yhdistyksen tilille **FI6746000010468334, viite 202031**. Ilmoittaudu Eeva-Liisa Rutanen, 0407332863 (miel tekstiviesti) tai [eevaliisa.rutanen@gmail.com](mailto:eevaliisa.rutanen@gmail.com)

|             |                    |            |
|-------------|--------------------|------------|
| Tiedustelut | Eeva-Liisa Rutanen | 0407332863 |
|             | Kari Carlson       | 0400543646 |

*Hyvää syksyä ja tervetuloa mukaan tapahtumiin!*

*tv Eija, Ritva, Jorma, Kari ja Eeva-Liisa*