

Keväinen tervehdys kaikille!

Vesihelmen sulkeutuminen remonttitauolle lähestyy, mutta Äitienpäivään asti voit vielä käydä jäsenhintaan uimassa tai omatoimisesti kuntosalilla. Tyykihoivin kuntosali on edellen keskiviikkoisin ja perjantaisin käytössä ja samoina päivinä pelataan mölkkyä Kirkkopuistossa. Onneksi olemme kovaa vauhtia menossa kohti kesää, kesän liikuntatarjontaa ja tapahtumia. Ja tässä teille tietoa niistä; laita päivät kalenteriisi ja tule mukaan.

Lamminranta liikkuu maanantaisin 19.5.-9.6. (4 kertaa)



Tuttuun aikaan, maanantaisin klo 17.30-18.30, siirrymme liikkumaan ulos Forssan Lamminrannan ympäristöön. Hengitysyhdistys järjestää **kaikille kuntalaisille avoimen**, ohjatun tilaisuuden omatoimisen liikunnan edistämiseksi.

Kokoonnumme Lamminrannan hyppytornin puoleiseen rantaan, jossa on osa kuntolaitteita sekä -portaaita. Kuntolaitteiden lähellä on Lamminrannan liikunta-alueen laitteiden ja liikuntamahdollisuuksien esittely ja fysioterapeutti Sanna Korteniemen vetämä alkujumppa.

Alkujumpan jälkeen kipaistetaan kuntoportaisiin, lammin ympäristön kuntolaitteisiin tai omatoimiseen liikkumiseen alueella oman kunnon mukaan.

Klo 18.20 loppujumppa hyppytornin läheisyydessä.

Tunnit ovat kaikille maksuttomia.
Kelin mukainen vaatetus ja kaveri matkaan!

JK-Liikuttaa Liesjärvellä maanantaina 16.6. klo 17.00

Tutustumme Janette Koskisen [Sali 836:een](#) ja sen liikuntatarjontaan. Voit kokeilla mm. ilmajoogaa. Janette pitää ohjatun liikuntatuokion ja sen päälle paistamme laavulla makkarat. Liesjärvelle mennään kimppekyydeillä, jotka lähtevät Kartanokeskuksen parkkipaikalta n. klo 16.15. Voit myös mennä suoraan paikan päälle, Liesjärventie 836, Liesjärvi.

Tapahtuma on maksuton. Jotta tiedämme varata riittävän määrän makkaraa matkaan, ilmoittaudu 12.6. mennessä osoitteella anu.nummenpaa@hengitysyhdistys.fi tai tekstiviestillä p. 045 141 2442. Kerro samalla tarvitsetko kyydin Liesjärvelle.

Retki Kultarantaan 3.6.2025

Järjestämme retken Naantalin Kultarantaan sekä Naantalin vanhaan kaupunkiin tiistaina 3.6.2025. Kultarannassa osallistumme opastetulle puutarhakierrokselle.

Retken hinta on jäsenille on 22 €.
Ilmoittautuminen retkelle alkaa ma 5.5. ja mukaan mahtuu 30 henkeä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittaudu ensisijaisesti sähköpostilla anu.nummenpaa@hengitysyhdistys.fi tai tekstiviestillä p. 045 141 2442

Ilmoita samalla mistä tulet kyytiin!

Mikäli 15.5. mennessä osallistujamäärä ei ole jo täytynyt jäsenistä, otamme myös muiden varauksia vastaa. Muille retken hinta on 35€.

Lasku retkestä toimitetaan varausten perusteella ja se on maksettava ennen matkaa.



Kultarannan puutarha on 16 hehtaarin puisto, jota voi kutsua eräänlaiseksi pienenis-Versaillesiksi. Kultarannan puutarhan kierrokset ovat suosittu tapa tutustua Suomen ykköspuutarhaan! Kaunis, alkuperäiseen asuunsa restauroitu puutarha on yksi Naantalin päänähtävyyksiä, joka ihastuttaa vierailijoita kukkaloistollaan, suihkulähteillään ja paviljongeillaan vuodesta toiseen. Noin 1,5 kilometrin pituisella opastetulla kävelykierroksella tutustutaan myös paikan presidentilliseen historiaan.

Esteettömyys: Kultarannan puutarhassa kuljetaan tilavia hiekkapohjaisia tai laatoitettuja kävelyreittejä pitkin. Paviljonkien kohdalla on muutamia askelmia ja näiden kohdalla on kiertomahdollisuus oppaan seurassa. Matkan varrella on muutamia penkkejä.

Päivän ohjelma:

- | | |
|-----------|---|
| klo 7.45 | Rajalan Liikenne Oy:n linja-auto lähtee Tammelan kunnantalolta |
| klo 8.00 | lähtö Forssan tilausjolaiturilta |
| klo 8.15 | lähtö Jokioisten Veturiaukiolta |
| | Tarvittaessa pysähdymme Ypäjän torilla. |
| klo 10-11 | Kultarannan puutarhakierros |
| | Kierroksen jälkeen siirrymme linja-autolla Naantalin vanhaan kaupunkiin, jossa on mahdollisuus omakustanteiseen ruokailuun sekä omaa aikaa tutustua alueen liikkeisiin. |
| klo 15.00 | Lähtö takaisin (Ypäjä) - Jokioinen - Forssa -Tammela. |
| | Takaisin Forssassa olemme noin klo 16.30 |

Kesäpäivä Valijärvellä 30.7.

Tervetuloa Valijärvelle viihtymään mölkyn, kävelyn, uinnin, saunan ja seurustelun merkeissä keskiviikkona 30.7. noin klo 14 alkaen.

Yhdistys tarjoaa jäsenille makkarat paistettavaksi ja pullakahvit jälkiruoaksi. Päälle rennot ulkoiluun sopivat vaatteet ja mukaan saunomisvarustus. Jos sinulla on vesijuoksuvyö, ota ihmeessä se mukaasi. Tehdään vaikka pieni Valijärven kierros porukalla.

Sinulla on myös mahdollisuus jäädä yöpymään mökille. Siinä tapauksessa ota mukaasi vuodevaatteet ja aamupalatarvikkeet. Mökkivaraus päättyy 31.7. klo 12.

Valijärvelle mennään kimpapakyydeillä, joiden lähtö on Kartanokeskuksen parkkipaikalta n. klo 12.45. Kerro ilmoittautuessasi tarvitseko kyytiä.

Ilmoittaudu ma 28.7. mennessä osoitteella anu.nummenpaa@hengitysyhdistys.fi tai tekstiviestillä p. 045 141 2442.



Forssan seudun hengitysyhdistys ry. yhteystiedot

Sirkka-Liisa Ilvonen, puheenjohtaja
Tuula Vuorenpää, varapuheenjohtaja
Anu Nummenpää, sihteeri

sirkka-liisa.ilvonen@hengitysyhdistys.fi, p. 0400 616 286
tuula.vuorenpaa@gmail.com, p. 050 570 7458
anu.nummenpaa@hengitysyhdistys.fi, p. 045 141 2442

Muiden hallituksen jäsenten ja luottamushenkilöiden nimet löydät yhdistyksen www-sivuilta

<https://www.hengitysyhdistys.fi/forssanseutu/>

Pysy matkassa - seuraa www-sivujen tapahtumakalenteria ja yhdistyksen somekanavia.

