



INNER-WHEEL -KLUBI TURKU-LINNA

IIW –kuukausikokous

MAALISKUU 2019

Liikunnan merkitys tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnissa

13.3.2019 klo 18.30

TULE –tietokeskuksen toimitilat,

Humalistonkatu 10, Turku

www.tule.fi

Läsnä

9 jäsentä ja luennoitsijana Iina Vihiniemi

Muistio illan ohjelmasta ja kuukausikokouksen aiheista

Liikunnan merkitys tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnissa

Fysioterapeutti Iina Vihiniemi kertoi Tule tietokeskuksesta ja sen toiminnasta. Tule tietokeskuksesta saa maksutonta neuvontaa ja ohjausta tuki- ja liikuntaelimestön itsehoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Ohjaus on asiakkaan tarpeista lähtevää, joko yksilö- tai ryhmäohjausta. Lisätietoa www.tule.fi.

Iina myös kertoi säännöllisen liikunnan merkityksestä monien sairauksien ehkäisyssä ja toisaalta toimintakyvyn ylläpidossa. Saimme myös liikuntapiirakan ohjeet ja totesimme, että kaikilla meillä on



Empower and Evolve - Toteuta muutos



parantamisen varaa. Tähtäämme 9000 askeleeseen päivässä. Tarvitaan hapenottoa lisäävää liikuntaa, lihaskuntoa pitää nostaa ja myös lihasten ja tasapainon hallinta on tärkeää.

Kuukausikokouksen aiheita

1) Piirikokouksen terveiset

Omassa kokouksessamme käytiin läpi piirikokouksen asioita.

- piirin sihteeriksi on lupautunut entinen sihteeri vielä neljänneksi vuodeksi
- syksyn piirikouso on Rallyn yhteydessä 27.10 Helsingissä
- rahastonhoitajan tulee ilmoittaa piirisihteerille 15.5. mennessä tämän vuoden avustuskohteet ja summat
- sihteerien tulisi ilmoittaa 10.4. mennessä piirin sihteerille ensi vuoden presidentin, sihteerin ja rahastonhoitajan tiedot
- äänestäminen KV- vaaleissa -ehdolla presidentiksi on Phyllis Carter Irlannista

2) 30 –vuotisjuhlamatka Tampereelle

Todettiin, että Tampereelle on lähdössä 17 klubimme jäsentä.

3) Kokousajankohdat

Jäsenistön taholta on tullut palautetta siitä, että tämän vuoden aikana omat kokouksemme ovat olleet vaihtelevina päivinä, joten toiveena on kaudella saada kokoukset joka kuun kolmannelle keskiviikolle.

4) IW-merkit

IW -merkkien tilaus pyritään tekemään huhtikuussa. Mikäli sinulla on tarvetta, niin ole yhteydessä Eevaan, ehimmanen@gmail.com. Merkkejä voi katsoa www.toyekenningandspencer/shop -sivustolta.