



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
*Konalan
paikallisyhdistys*



Jäsentiedote 4/2018

Tässä tiedotteessa mm.:

- Kutsu syyskokoukseen
- Perheliikkarin syyskampanja
 - Syystapahtuma
- Varainkeruukampanja



<http://konala.mll.fi>

<https://www.facebook.com/MLLKonala/>

<https://holvi.com/shop/MLLKonala/>

Hallituksen terveiset

Juhlavuotemme syyskausi on pian puolessa välissä ja uuden toimintakauden suunnittelu on jo alkanut. Loppusyksystä järjestämme varainkeruukampanjan ja koko perheelle suunnatun liikunnallisen syystapahtuman. Lisäksi meidän löytää marras-joulukuussa parista Pop-up-tapahtumasta. Tiedotamme näistä ja muista tapahtumistamme nettisivuillamme ja Facebookissa.

Haluamme kiittää kaikkia jäseniämme osallistumisesta juhlavuoden tapahtumiin ja kerhotoimintaan!

Seuraava jäsentiedotteemme ilmestyy viikolla 1/2019. Mikäli haluat tilata jäsentiedotteen suoraan sähköpostiisi, lähetä viesti osoitteeseen konalan.yhdistys@mll.fi

Kutsu syyskokoukseen 7.11.2018

MLL Konalan paikallisyhdistys ry:n sääntömääräinen **syyskokous** pidetään keskiviikkona **7.11.2018 klo 18.00** Konalan ala-asteen kerhotilassa (Riihipellonkuja 2 C). Asialistalla sääntömääräiset asiat. Lastenhoito on järjestetty kokouspaikalla. Tervetuloa!

MLL Konalan paikallisyhdistyksen hallitus

Syystapahtuma 3.11.2018

Juhlavuoden syystapahtuma järjestetään **lauantaina 3.11.2018 klo 10.00-14.00 Ristipellontien liikuntakeskuksessa**, Ristipellontie 1 A.

Ohjelma:

klo 10.00-14.00 Taekwondo, jatkuva lajikokeilu koko perheelle
klo 10.30-12.00 Beach Volley, nuorille ja aikuisille.
Klo 12.30-14.00 Game of Skills koko perheelle.
klo 10.00-14.00 Punttisali aikuisille
klo 10.00-14.00 MLL Konalan lapsiparkki 3-6 -vuotiaille, hoitoaika max. 1 h, lasten määrä parkissa rajoitettu
klo 10.00-14.00 MLL Konalan infopiste
klo 10.00-14.00 NOSH lasten- ja naistenvaatteiden esittely

Tapahtumapäivänä MLL Konalan jäsenet saavat -15% varatuista Beach Volley kentistä, sekä -15% ensimmäisestä sopimuksesta Taekwondo-kurssille.

Tapahtuman yhteistyökumppanit: Hiekka Beach Volley Club, Taekwondourheilijat 2011, Game Of Skills ja Punttisali.com.

Tapahtumaan vapaa pääsy.

Hiekka Biitsibaari palvelee tapahtuman ajan.

Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Perheliikunnan kampanja



Tiistaisin klo 18.00-18.45 järjestettävässä perheliikuntakerhossa on tulossa syyskampanja: **neljä kerhokertaa nyt vain 25 euroa!**

Kampanja-aika 15.10. – 6.11.2018.

Kampanjahinnan saat käyttöön verkkokaupassamme koodilla "Kampanja18". Kampanjahintaan ei voi yhdistää muita alennuksia.

<https://holvi.com/shop/MLLKonala/>

Lisätietoja perheliikkarista nettisivuiltamme:

<https://konala.mll.fi/toiminta/perheliikuntakerho/>

Tue kerhotoimintaamme

Järjestämme **varainkeruukampanjan 1. – 20.10.2018.** Ostamalla tuotteita tuet kerhotoimintaamme!

Tilausohjeet:

- 1. Katso** Pilkkoset-kuvasto https://pilkkoset.fi/wp-content/uploads/2018/08/pilkkoset_kuvasto_syys18_web.pdf
- 2. Lähetä** tilauksesi osoitteeseen: konalan.yhdistys@mll.fi
- 3. Maksa** tilauksesi tilille:
FI27 5789 2320 0779 87 / viite 1106 viimeistään 20.10.
HUOM! Vain maksetut tilaukset lähetetään eteenpäin!
- 4. Toimitus** viikolla 44. Saapuneet tilaukset voit noutaa sovitusti kerhotilaltamme (Riihipellonkuja 2C).

Juhlavuoden kerhokasseja on myös vielä saatavilla.

Tilaa omasi

<https://holvi.com/shop/MLLKonala/section/tuotemyynti/>



Happy Club -kerho

Konalan koulun **3.-6.-luokkalaisille** tarkoitettu kerho kokoontuu Konalan ala-asteen kerhotilassa **keskiviikkoisin klo 18.00-20.00**.

Kerhon ohjaajana toimii Telma Metsämuuronen.

- 10.10. Elokuva + popparit
- 17.10. Ei kerhoa – syysloma
- 24.10. Leivotaan
- 31.10. Halloween disco
- 7.11. Isänpäiväkortteja
- 14.11. Tietovisa
- 21.11. Leivotaan torttuja
- 29.11. Lauletaan ja kuunnellaan musiikkia
- 5.12. Luetaan vitsejä
- 12.12. Leivotaan pipareita ja juodaan glögiä
- 19.12. Nyyttärit

Tule mukaan ja tuo kaverisikin!

Perhekahviloiden ohjelmat loppu syyskaudelle

Keskiviikon kahvila klo 9.00-10.30

- 10.10. Hedelmöitysklinikka Ovumia Fertinovan esittely
- 17.10. Ei kahvilaa – syysloma
- 24.10. MLL:n Uudenmaan piiri esittäytyy
- 31.10. Vapaa ohjelma
- 7.11. Askarrellaan isänpäiväkortteja
- 14.11. Leikkien tuote-esittely
- 21.11. Vapaa ohjelma
- 28.11. Vapaa ohjelma
- 5.12. Uniluento, Heli Mäkelä Kasvun aika
- 12.12. Glögiä ja pipareita, kauden päätös



Lauantaikahvila klo 10.00-11.30

- 13.10. Tuo hyvä arkiruokaresepti mukanas
- 20.10. Ei kahvilaa – syysloma
- 27.10. Smoothie-kioski (Tuo oma resepti tai halutessasi pienet ainekset maistiaisten tekoon)
- 3.11. Ei kahvilaa – Tervetuloa MLL Konalan syystapahtumaan!
- 10.11. Isänpäiväkorttien tekoa
- 17.11. Lasten oikeuksien päivän askartelua (juhlatiiri)
- 24.11. Leivontaa
- 1.12. Jouluaskartelua
- 8.12. Glögiä ja pipareita, kauden päätös

Keskiviikon perhekahvilan kuulumisia

Perhekahvilassa tapaavat pienten lasten vanhemmat kahvikupin ääressä. Joskus mukava on vain hengähtää hetki yhdessä, toisinaan perhekahvilassa on myös ohjelmaa.



Äitiys- ja lantionpohjan fysioterapeutti Sari Vannas on käynyt puhumassa MLL Konalan perhekahvilassa synnytyksen jälkeisestä palautumisesta sekä keväällä että syksyllä.

”Erilaiset lantionpohjan alueen häiriöt ovat yleisiä synnytyksen

jälkeen, kuten laskeumat, virtsankarkailu ja vatsalihasten erkauma. Näihin voi varautua ja tehdä harjoitteita jo raskauden aikana. Lisäksi koskaan ei ole liian myöhäistä harjoittaa syviä lihaksiaan. Vaikka synnytyksistä olisikin jo aikaa, positiivisia tuloksia on mahdollista saavuttaa.”

Onko sinulla mielessä jokin tärkeä aihe, jota haluaisit perhekahviloissamme käsiteltävän? Ota yhteyttä perhekahvilavastaaviin!

<https://konala.mll.fi/perhekahvilat/>

Henkilöesittely – MLL Konalan liikuntakerhojen ohjaaja Laura Nokkala-Ikonen

MLL Konalan paikallisyhdistyksen henkilöesittelyssä on tällä kertaa uusi liikkariohjaajamme Laura Nokkala-Ikonen.

”Hei, olen Laura Nokkala-Ikonen, lasten ja nuorten liikuntaan erikoistunut liikunnanohjaaja.”

Millainen liikkuttaja olet ja mitä tavoitteita MLL Konalan liikkujille on sinun vetämissä kerhoissa?

”Mielestäni liikkuminen pitää olla hauskaa ja jokainen voi toteuttaa sitä omalla tavallaan. Pyrin olemaan innostava ja kannustava ohjaaja, ja ottamaan huomioon jokaisen erilaisen liikkujan. MLL Konalan tunneilla tavoitteena on tarjota positiivisia liikuntaelämyksiä kaikille pienille liikkujille ja näin kasvattaa kohti liikunnallista elämäntapaa.”

Muita terveisiä MLL Konalan jäsenille

”Erilaisia tapoja liikkua on maailma pullollaan. Toinen tykkää rehkii salilla, kiipeillä tai harrastaa pallopelejä, toinen nauttii sienestyksestä tai työmatkapyöräilystä. Kokeile rohkeasti ja yritä löytää liikuntamuoto, joka tuottaa sinulle iloa, silloin liikkeestä tulee luonnollinen osa elämää!”



Tulossa...

- 5.12. Perhekahvilan uniluento
- 8.12. Avataan adventtikalenterin kahdeksas luokku lauantaikahvilassa. Ohjelmassa: Glögiä, pipareita, askartelua ja ongintaa.

Uniluento perhekahvilassa 5.12.

Miten teillä nukutaan?

Pienen lapsen unen määrä on yhteydessä vanhempien jaksamiseen. Vanhempien jaksamiselle on tärkeää lepo ja uni.

Miten yöt saadaan omistetuksi unelle? Millainen on lapsen normaali yörytmi? Miten voin opettaa lapseni nukahtamaan itseksensä?



Luennolla kerrotaan, millaista on pienen lapsen uni (unen tarve, unen rakenne, yöheräilyn yleisyys, nukahtamisvaikeudet), mitkä ovat lasten yleisimpiä univaikeuksia ja mitkä ovat unipulmien taustalla vaikuttavia tekijöitä. Millaisia käytännön keinoja unihäiriöiden hoitamiseen on? Tule kuuntelemaan ja saamaan vinkkejä siihen, miten sinä ja lapsesi saatte paremmat unet.

Tuoreimmat tiedot tapahtumistamme:

<https://konala.mll.fi/>

<https://www.facebook.com/MLLKonala/>