



Piilojakelu 310 / 319 jäsentä ja 81 sidosryhmäkumppania

Arvoisat Jäsenet ja hyvät Yhteistyökumppanit

Psalmi 23 Herra on minun paimeneni, ei minulta mitään puutu. Suruviesti on saavuttanut kerhon Suomenlahden eteläpuolelta.

In memoriam Veteraanikunniajäsen, vänrikki Ottniell Jürissaar, s. 27.3.1924, on kuollut 90 vuoden iässä 7.9.2014.



Ottniell Jürissaar osallistui jatkosotaan 9.2.1944 perustetussa JR 200:ssa. Hän saapui Suomeen virolaisvapaaehtoisten joukossa 14.12.1943 ja sai upseerikoulutuksen Niinialossa. Jürissaaren paluu Viroon tapahtui JR 200:n joukossa 19.8.1944. Virolaissoturit taistelivat Suomen vapauden ja Viron kunnian puolesta, Ottniell heidän joukossaan.

Kerhon johdolla yhdessä Järvenpään Reserviläisten kanssa järjestettiin Järvenpään seurakuntakeskuksessa konsertti Suomen poikien hyväksi 22.9.2005. Konsertissa esiintyi JR 200:n vänrikkiveteraani, säveltäjä, kapellimestari ja kirjailija Ottniell Jürissaar. Romanttinen Suomi-ilta oli menestys, kuulijoita yli 150 henkeä. Konsertin koko tuotto 1320 € lahjoitettiin virolaisten Suomen poikien (elossa vielä tuolloin noin 400) veteraanikuntoutukseen. Seurakunta tuki tilaisuutta antamalla tilat ja kahvitarjoilun korvauksetta. Aero A/S lahjoitti Jürissaarelle lentoliput.

Ottniell Jürissaar kutsuttiin kerhon veteraanikunniajäseneksi 4.6.2008.

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ – Tuusulassa Taistelukoulun alueella la-su 24.-25.1. – MPK:n maksuton kurssi!

Reserviläinen, millainen on kenttäkelpoisuutesi? Uskotko kuntosi riittävän tehtävääsi, jos käsky käy – tai kiinnostaako Sinua liikunta ja sen vaikutukset oman terveytesi ja työkykysi kannalta? Maanpuolustusopetusyhdistys MPK:n Uudenmaan Koulutus- ja tukiyksikkö järjestää kurssin yhdessä Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry:n (ESLU) kanssa Tietoa tapahtumasta löytyy sivuilta <https://www.mpk.fi/Default.aspx?tabid=943&id=86261> (Sisältö-kohdassa päiväohjelmat)

LAUANTAINA 24.1. pidettävä Liikunta osana arkea –koulutus perehdyttää kurssilaiset liikunnan merkitykseen ja vaikutukseen aikuisen terveyden ja suorituskyvyn edistämiseksi. Koulutuksessa käsitellään muun muassa:

- Liikunnan välttämättömyyttä elimistön hyvinvoinnille ihmisen evoluution pohjalta
- Arkiaktiivisuuden ja elimistön huollon yhteyttä elimistön toiminnalle ja hyvinvoinnille
- Liikunnan kannalta tärkeimpien elinjärjestelmien rakennetta, toimintaa ja yhteistyötä
- Elämäntapojen muutosprosessin eri vaiheita

Koulutuksen taustalla on huoli suomalaisten liikuntatottumuksista. Valtaosa työikäisistä ei liiku terveys-suositusten mukaisesti ja tämä tuntuu niin yksilön hyvinvoinnissa kuin yhteiskunnan terveydenhuoltokustannuksissa. Aikuisten heikon toiminta- ja suorituskyvyn pelätään olevan uhka myös reserviläisten kenttäkelpoisuudelle.

Teoriatiedon ohella koulutuksessa tutustutaan osallistujien omaan kuntoindeksiin ns. SuomiMies –kuntotestien muodossa. Lisäksi esittelemme iloisen, innostavan ja monipuolisen terveystoimintasuunnitelman.

Varaa sisäliikuntavarusteet (sisälenkkarit) mukaasi.

SUNNUNTAINA 25.1. MPK:n ja Reserviläisurheiluliiton RESUL edustajien pitämällä koulutuksella, jonka aiheina ovat mm.

- Puolustusvoimien kuntotestauskäytännöt
- Ihmisen kohtaaminen valmennus- ja motivointitilanteissa
- Koulutettavien tai valmennettavien tukeminen koko kunnankehittämisen ajan

Kurssi sopii hyvin reserviläisyhdistysten urheiluvastaaville ja kaikille muille oman kuntonsa kehittämiseksi ja terveyden ylläpitämiseksi kiinnostuneille.

Kurssi on MAKSUTON, hintaan sisältyvät ruokailut ja TARVITTAESSA MAJOITUSKIN.

Ilmoittaudu kurssille internetissä MPK:n tietojärjestelmän www.mpk.fi kautta, kurssi Kunnossa kaiken ikää, kurssi no 1700 15 13029. Kurssi löytyy Uudenmaan kurssitarjonnasta.

ILMOITTAUTUMISAIKAA on 14.1. asti.

Lisätietoja kurssista antavat Uudenmaan Koulutus- ja tukiyksikön päällikkö **Harri Kaijansinkko**, 040 4822629, harri.kaijansinkko@mpk.fi ja kurssin johtaja **Aki Mäkirinta** 0400 805124, aki.makirinta@sci.fi

Maanpuolustusterveisin - Veikko