



Kainuun Tyvi ry

www.kajaani.fi/tyvi

<https://www.facebook.com/Kainuun-Tyvi-ry-929669020465265/>

Jäsentiedote 6/2023

20.2.2023

Hei!

Äänimaljarentoutustuokiot ti 21.3.2023 ja ke 22.3.2023 klo 18.00 Kajaanissa

Aiemmat äänimaljarentoutustuokiot täyttyivät nopeasti. 😊 Näin ollen Kainuun Tyvi järjestää vielä kaksi iltaa, jolloin on mahdollisuus tutustua äänimaljarentoutukseen. Illat järjestetään ti 21.3.2023 ja ke 22.3.2023 molempina päivinä klo 18.00 alkaen. Rentoutustuokio pidetään Kehon ja Mielen Maja Hyvinvointipalveluiden tiloissa os. Kauppakatu 27, 4. krs, Kajaani (entiset Terveystalon tilat, elokuvateatteri BioRexiä vastapäätä, katutasossa sijaitsee Kahvila Murunen).

Tuokion vetäjänä toimii Valona kristallit & soinnut yrittäjä Jenni-Maria Kärki. Rentoutustuokio kestää 60 minuuttia ja sen omavastuu on vain 10 euroa.

Yhteen rentoutustuokioon sopii kymmenen ensimmäistä ilmoittautunutta. Rentoutustuokio toteutetaan, jos osallistujia yhdessä illassa on vähintään neljä.

Sitovat ilmoittautumiset pe 24.2.2023 mennessä oheisilla ilmoittautumislomakkeilla:

ti 21.3.2023 <https://forms.gle/Atc9DhxMM2zyZRWs7>

ke 22.3.2023 <https://forms.gle/MT7crNa9qAHsyhh59>

Huom! Edellä olevat linkit ilmoittautumislomakkeille toimivat ainakin seuraavilla internetselaimilla: Google Chrome, Microsoft Edge ja Mozilla Firefox. Tarvittaessa kopioi linkki ja liitä se johonkin edellä mainituista tuetuista selaimista.

Omavastuu maksetaan Kainuun Tyvi ry:n tilille, kun saat vahvistusviestin ilmoittautumisestasi. Vahvistusviestissä on tarkat maksutiedot. Perumattomasta poisjäännistä veloitetaan 25 e/henkilö. Ilmoittautuneiden v. 2023 jäsenyys tarkistetaan ennen vahvistusta.

Äänimaljarentoutus on värähtelyihin perustuvaa syvärentoutusta, joka vapauttaa tehokkaasti mielen ja kehon. Loistava mm. stressin ja kiireen hallintaan sekä jaksamiseen. Mukaan tarvitset vain rennot vaatteet ja avoimen mielen 😊

Lisätietoja antaa Mirva Elo-Tammelander, mirvaka@gmail.com, puh. 044 568 5609.

Talviterveisin,

Kainuun Tyvi ry:n hallitus

Kainuun Tyvin jäseneksi liittyminen – kerro Tyvistä työkaverillesi, alla liittymisohjeet!

Kainuun Tyvi ry on Kainuun kunta-alan työntekijöiden virkistysyhdistys. Henkilöstöyhdistys Kainuun Tyvin jäseneksi voi liittyä jokainen Kainuun kunnissa/kaupungeissa/ kuntayhtymissä/hyvinvointialueella tai edellä mainittujen omistamissa liikelaitoksissa/yhtiöissä työssä oleva tai edellä mainituista eläkkeelle jäänyt henkilö.

Tyvin jäseneksi liittyminen on helppoa: Maksa jäsenmaksu 12 e/vuosi Kainuun Tyvi ry:n tilille.

Jäsenmaksun maksutiedot:

- saaja: Kainuun Tyvi ry
- tilinumero: FI29 4600 2420 0121 65
- viitenumero: 1465
- summa 12,00 euroa

Maksaessasi toisen henkilön nimellä olevalta tililtä, lähetä siitä tieto os. kainuuntyvi@gmail.com

Ilmoittaudu mukaan jäseneksi kertomalla nimesi, työpaikkasi (tai mistä olet jäänyt eläkkeelle), asuinkuntasi sekä sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi jäsenasioidenhoitaja Satu Härköselle os. kainuuntyvi@gmail.com. Asuinkuntatietoja käytetään mm. tapahtumien suunnittelussa.

Toiminnasta tiedotetaan jäsenille sähköpostitse lähetettävillä jäsentiedotteilla. Lisätietoa saa myös Tyvin julkisilta internetsivuilta <https://www.kajaani.fi/tyvi>, jonne pääsee miltä tahansa internetliittymällä varustetulta laitteelta kuten tietokoneelta, tabletilta tai matkapuhelimesta. Muistathan myös tykätä Kainuun Tyvistä Facebookissa.