



Porin Urheiluveteraanit ry, jäsenkirje 2015

Seuramme harjoitus- ja kuntoiluajat ovat seuraavat:

- tiistaisin ja torstaisin Karjuhalli (juoksut, hypyt, heitot ja kuntoilu) klo 9.30 – 11.00.
- maanantaisin Urheilutalon palloilusali (lentopallo) klo 14.30 – 16.00.
- perjantaisin Urheilutalon palloilusali (lentopallo) klo 14.00 -15.30.
- sunnuntaisin Urheiluton kuntosali (lihaskunto) klo 9.00 – 11.00.

Yksittäiset vuorot voivat olla joskus peruttu, mikäli tilat on varattu kaupungin toimesta muuhun käyttöön. Seuran omilta web- sivuilta voit seurata tapahtumakalenteria + muita tuoreita päivityksiä.

PUV järjestää omia jäsentenvälisiä kilpailuja kuluvana vuonna seuraavasti:

- Urheilutalolla vauhdittomat sisähypyt (pituus, korkeus ja 3-loikka) su 22.3. klo 9.00 – 10.00.
- Stadionilla yleisurheilu (juoksut, hypyt ja heitot) su 9.8. klo 12.00 alkaen.
- Rikun 10-ottelu Moukaripörssissä (=MP) ma 17.8. klo 17.00 alkaen.
- Heittokisat (MP) joka kuukauden viimeinen ke klo 12.00 alkaen (huhtikuu-syyskuu).

Tulethan katsomaan kansallisia Porin Poikien heittokisoja lauantaina 13.6. klo 11.00 alkaen (MP).

Seuran aktiiviset kilpailijat ottavat osaa kansallisista kisoista aina kansainvälisiin arvokilpailuihin asti. Liiton kilpailukalenteri ja paljon muutakin tietoa aikuisurheilusta löytyy osoitteesta www.saul.fi

Kuluvan vuoden jäsenmaksu on 25 euroa, jonka vuosikokous vahvisti 17.2. pidetyssä kokouksessa. Viiden euron korotus johtuu tuntuvasti nousseista vuokratustannuksista viime vuosina.

PUV toivottaa kaikki jäsenensä harrastamaan liikuntaa **oman kuntonsa mukaan**. Aktiivisilta jäseniltä saa ohjeita, vinkkejä ja ennen kaikkea mukavaa seuraa.

Puheenjohtajamme, lääkäri Ari W. Sulin korostaa kuntoiluliikunnan terveysvaikutuksia seuraavasti:

Liikkuminen vähentää kehon ylimääräisen rasvan määrää, alentaa kohonnutta verenpainetta ja vaikuttaa myönteisesti veren rasvoinnin sekä hyytymisominaisuuksiin, vahvistaa luita ja lihaksia, parantaa ryhtiä ja kuntoa, vähentää ummetusta, kohentaa mielialaa ja rentouttaa, parantaa kehontuntemusta, antaa voimia arkeen, tuo paremman unen, lisää fyysistä ja psyykkistä jaksamista, hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä, parantaa lievän sekä kohtalaisen masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita.

Vuosikokouksessa 2015 päätettiin ottaa käyttöön vapaaehtoinen kannatusmaksu, jonka voi suorittaa kuka tahansa henkilö, joka haluaa tukea PUV-seuran toimintaa. Kannatusmaksu ei ole siis sama kuin jäsenmaksu, eli pelkän kannatusmaksun suorittamalla ei ole seuran jäsen. Kannatusmaksun alaraja on 10 euroa. Kiitos mahdollisesta lahjoituksestasi! Maksutiedot alla:

Saaja: Porin Urheiluveteraanit ry

Tilille: FI09 5700 0244 9017 26

Viitenumero: 201561623

Summa: Valitsemasi määrä (väh. 10e)

Tiedotus ja kyselyt: Sihteeri Petri Rajakorpi, puh: 040 5205504. (s-posti: puvsihteeri@gmail.com)

Seuran monipuoliset ja varsin laajat internet-sivut ovat osoitteessa: www.porinurheiluveteraanit.fi