



G-sanomat

Tammikuu 2020



LC Laukaa, glögitarjoilu
Kuva: Taisto Kotila

Julkaisupäivä 29.1.2020

Sisältö:

Sisältö:	Sivu
▪ Julkaisijan puheenvuoro	2
▪ Jyväskylä/Cygnaeus	3 - 4
- työtä diabetes -tietoisuuden lisäämiseksi	
▪ Glögitarjoilu Laukaassa	5
▪ Piirin naisleijona tapaaminen	6
▪ Lionien SM-karaoke	7
▪ Lions Quest - Liikuntaseurakoulutus	8 - 9
▪ Toivakassa tapahtunutta	10 - 16



HYVÄÄ

Julkaisija: Jari Rytönen (107-G tiedotusvastaava)

Mobile: +358 45 3534933

[lions.jari\(at\)rytkonen.cc](mailto:lions.jari(at)rytkonen.cc)

Helmikuun G-sanomien tarinat ja kuvat 19.2.2020 mennessä.



Julkaisijan puheenvuoro

Hyvä G-piirin lion,

Olet vastaanottanut vuoden 2020 ensimmäisen G-sanomat julkaisun.

Seuraavaan G-Sanomat julkaisuun tulevat tarinat tulee lähettää 19.2.2020 mennessä. Muistathan mainostaa esimerkiksi klubisi järjestämiä tapahtumia.

Mikäli lähettämäsi tarina puuttuu tästä julkaisusta, ole ystävällinen ja ilmoita. Lisään sen viimeistään helmikuun julkaisuun.

Mikäli et halua julkaisua, ilmoita siitä suoraan alla olevaan sähköpostiosoitteeseen.

Mikäli haluat julkaisun kokonaisuudessaan sähköpostiosoitteeseesi, ilmoita myös siitä alla olevaan sähköpostiosoitteeseen.

Hyvää alkanutta vuotta 2020!

Hiihtokelitkin näyttävät vihdoin alkaneen.

Terveisin

Jari Rytönen
Piirin 107-G tiedotusvastaava
Mobile: +358 45 3534933
lions.jari@rytkonen.cc





Jyväskylä/CygnaeusTyötä diabetes -tietoisuuden lisäämiseksi

Lions Club Jyväskylä Cygnaeus aloitti syksyllä 2018 hankkeen, jonka tarkoituksena on diabetes-tietoisuuden lisääminen. Hankkeessa ovat mukana Jyväskylä Ammattikorkeakoulu, Keski-Suomen diabetesyhdistyksen ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin sekä 15 keskisuomalaisen yrityksen kanssa.

Tyypin 2 diabetes yleistyy nopeasti niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Arvion mukaan joka kolmannella suomalaisella aikuisella on korkea riski sairastua tyypin 2 diabetekseen. Riskitekijöitä on tunnistettu lukuisia, joista merkittävimpiä on ylipaino ja lihavuus. Diabeteksen kehittymiseen vaikuttavat ylipainon taustalla olevien vähäisen liikunnan ja epäterveellisen ruokavalion ohella tupakointi, univaje ja stressi.

Hoitamattomana diabetes aiheuttaa mm.: sydäntauteja, aivohalvausta, alaraajojen amputointia, diabeettista retinopatiaa ja munuaisten toiminnan häiriöitä. Diabeteksen hoitokulut vuonna 2016 olivat noin 3 miljardia euroa eli 15 % terveyden huollon kokonaiskustannuksista. Diabetes on kuudenneksi yleisin kuolemaan johtava sairaus.

Viimeisimmän
diabetestilaisuuden
pääluennoitsija,
yleislääketieteen
erikoislääkäri Juha Saltevo



Teksti: Heikki Paanila

Kuva: LC Jyväskylä/Cygnaeus





Työtä diabetes -tietoisuuden lisäämiseksi jatkuu

LC Jyväskylä Cygnaeuksen diabetes-hankkeen tavoitteena on erityisesti

- Nuorten aikuisten tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisy
- Järjestää aiheeseen keskittyviä julkisia seminaareja ja tietoiskuja sekä käynnistää tietoa/taitoa täydentäviä opinnäytetöitä ja saada nuoret ideoimaan ongelmaan uusia ratkaisuja SOMEEN ja MEDIAAN esitettäväksi.

Vuoden 2019 loppuun mennessä on yhteistyökumppaneiden myötävaikutuksella järjestetty kaksiluentotilaisuutta JAMK:lla ja lisäksi on käynnistetty kaksi tutkimushanketta JAMK:n oppilastyönä. Tutkimusten aiheet ovat:

- HIIT (High Intensity and Interval Training)
- Ketogeeninen ruokavalion vaikutus tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä

Syksyn 2019luentotilaisuudessa 14.11.2019 luennoitsijoina olivat erikoislääkäri Juha Saltevo, JAMK/Terveysalan terveystutkimuksen asiantuntija Emilia Lahdenperä sekä laillistettu ravitsemusterapeutti Nea Kurvinen. Päivän esitelmien tarkoituksena oli diabetes-tietoisuuden levittäminen eli luoda katse tulevaisuuteen. Keskiössä on hyvinvointi eli ravinnon, liikunnan ja levon tasapainon hallinta.

Hanke tulee jatkumaan vuoden 2020 aikana ja sen tuloksia esittellään 14.11.2020 pidettävässä diabetes-seminaarissa Jyväskylän Paviljongissa. Samassa yhteydessä järjestetään myös hyväntekeväisyyskonsertti, josta tiedotetaan myöhemmin.



LC Laukaa - Glögitarjoilu

LC Laukaa järjesti 21.12.2019 Laukaan K-Supermarketin edustalla glögitarjoilun. Pilvipoutaisena lauantaipäivänä kuusi leijonaveljeä tapasi joulukiireisiä laukaalaisia kertoen samalla toiminnastamme, ja siitä hyväntekeväisyystyöstä, jota leijonat harrastavat. Tilaisuus on perinne, koska se järjestettiin nyt jo kolmatta kertaa peräkkäin. Aiempina vuosina tarjolla on ollut joulupuuro, mutta tänä vuonna tarjottiin siis glögiä ja sen kyytipojaksi tähtitorttuja ja piparia. Kaikkiaan päivän aikana noin 150 henkilöä kävi leijonien teltalla vaihtamassa kuulumisia ja tutustumassa Leijoniin ja leijonatoimintaan.



Teksti: Jussi Silpola

Kuva: Taisto Kotila



Voimapäivä – Piirin naisleijonien tapaaminen

NAISTEN VOIMAPÄIVÄ

**G-PIIRIN NAISLEIJONIEN TAPAAMINEN KARSTULASSA
LAUANTAINA 8.2.2020**

LC Karstula Sirkat kutsuu **kaikki G-piirin naisleijonat** vierailulle Karstulaan, Wanhoin Wehkeisiin **lauantaina 8.2.2020 klo 10-14**. Sirkat ovat perinteisesti osallistuneet naistapaamisiin sankoin joukoin, nyt olette lämpimästi tervetulleita vastavierailulle.

Aloitamme päivän **tervetulokahveilla** klo 10. Tämän jälkeen annamme puheenvuoron LC Karstula Sirkkojen presidentti **Satu Pitkäselle**.

Sitten onkin aika tankata aimo annos naisenergiaa, kun lavan valtaa karstulalainen **Naiskuoro Aika**. Iso kuoro on tunnettu laajasta lauluohjelmistostaan, joka on komea kattaus perinteistä kansanlauluista nykypoppiin.

Lounas nautitaan seisovasta pöydästä: tarjolla on kahdenlaista salaattia, porsaanifilettä rosmariiniperunoiden sekä paahdettujen uunijuuresten kera, jälkiruokana on raikas marjarahka. Ruoka on laktoositonta, muut erityisruokavaliot tilauksesta.

Lounaan jälkeen on hetki aikaa tutustua omakustanteisesti **Fiilcon** rentouttavaan **Neurosonic-hoittoon** Marika Paavolan hoitotuolissa (10e/10min). Toisena vaihtoehtona on palata ajassa hetki taaksepäin ja tutustua **Wanhoin Wehkeiden laajaan museonäyttelyyn** (5e/hlö). Kannattaa varata mukaan myös muutama euro käteistä arpajaisiamme varten – pääpalkintona on Sirkkojen yhdessä ompelema tilkkupeitto.

Iltapäivällä annamme puheenvuoron **Vuoden 2014 Keskisuomalaiseksi valitulle Marja Korhoselle**, joka tunnetaan kirjailijana ja opettajana. Marjalla on diagnosoitu harvinainen "locked in"-syndrooma, mutta se ei estä häntä kiertämästä ympäri maata luennoimassa ja levittämässä positiivisuutta ympärilleen. Tämä on luento, jonka tulet muistamaan! Marjan tähän mennessä ilmestyneet kirjat ovat myös myynnissä naistapahtumassamme.

Päivän päätteeksi (klo 14→) olette kaikki tervetulleita nauttimaan **Lions SM-karaokekilpailun tunnelmasta**. Kaikki innokkaat laulajat sekä tietysti laulajien kannustusjoukot mahtuvat mukaan. Mitäpä olisi laulukilpailu ilman innostavaa yleisöä? Tarkemmat ilmoittautumisohteet löytyvät G-piirin kotisivuilta, marraskuun G-sanomista tai Lions-lehdestä. Muistattehan, että **edullisempi ennakkohinta** laulajille on voimassa 24.1. saakka.

Ilmoittautuminen naistapaamiseen:

Toivomme, että laittaisitte klubeittain ilmoittautujien nimilistan osoitteella: [hanna.jukkala\(at\)gmail.com](mailto:hanna.jukkala(at)gmail.com). Samalla voitte ilmoittaa mahdolliset erityisruokavaliot.

Osallistumismaksu Naisten Voimapäivään (**35 euroa**) maksetaan 5.2. mennessä suoraan tilille:

LC Karstula/Sirkat FI67 5114 0220 0300 78/
viestikenttään NP +osallistujan nimi ja klubi.

Tervetuloa Karstulaan!

LC Karstula Sirkat

Lisätietoa:

*Wanhät Wehkeet: Erämäentie 368, Karstula
www.wanhatwehkeet.fi





Iloinen laulu raikaa Karstulassa Lion SM-karaoke 2020 mestaruuskilpailut



**Karstula 8.2.2020 alkaen klo 14:00
Matkailukeskus Wanhat Wehkeet
Erämäentie 368 Karstula) klo 14.00**

SARJAT naiset, miehet

Sarjojen voittajat pääsevät suoraan Kiuruveden Iskelmäviikon seniorisemifinaaliin kesällä 2020.

ILMOITTAUTUMINEN JA TIEDUSTELUT

Ilmoittautumiset pe 24.1.2020 mennessä 25 e / hlö.

Jälki-ilmoittautumiset (24.1. jälkeen) 40 e / hlö.

Maksu: LC Karstula / Sirkat FI67 5114 02200 30078

Viestikenttään: kilpailijan nimi ja klubi

Sen jälkeen vahvistus puhelimitse tai sähköpostilla.

Riitta Lähdemäki p. 044 0471124, rlahdemaki(at)hotmail.com

Terttu Möttönen p. 040 7444021, terttu.mottonen(at)gmail.com

Kappalevalikoima saatavissa sähköpostitse.

Majoitusvaraukset: Wanhat Wehkeet p. 0400 542 029

sähköposti: wanhatwehkeetkarstula(at)gmail.com

Käytettävissä myös WW:n suosittu, ympärivuotinen karavaanarialue.



Kilpailun jälkeen karaoketanssit.
***Leijonat, tervetuloa laulamaan ja
pitämään hauskaa Karstulaan!***



Lions Quest liikuntaseurakoulutus



SUOSITTELEMME: ELÄMISENTAITOJA LIONS QUEST -LIIKUNTASEURAKOULUTUS KÄYTÄNNÖN TYÖKALUJA VALMENTAJAN JA VALMENNETTAVAN KOHTAAMISEEN

"Lapset ja nuoret tarvitsevat yhteisiä onnistumisen kokemuksia, jotta he kiinnittyvät liikkumiseen sekä oppivat toimimaan yhteisten tavoitteiden eteen. Seuratyöllä on suuri mahdollisuus kasvattaa lapsistamme ja nuoristamme osaavia tulevaisuuden tekijöitä. Elämisentaitoja Lions Quest -ohjelma antaa käytännön työkalut tähän arvokkaaseen työhön."



JUKKA JALONEN
VALMENTAJA

"Liikuntaseurojen valmentajien on tärkeää lajitaitojen harjoittelun lisäksi luoda kannustava ja positiivinen ilmapiiri sekä vahvistaa lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja. Elämisentaitoja Lions Quest -ohjelma tarjoaa tähän valmentajille käyttökelpoiset välineet."



JARI KOMULAINEN
JUNIORIVALMENTAJA

Elämisentaitoja Lions Quest -liikuntaseurakoulutus tarjoaa valmentajille mahdollisuuden pysähtyä pohtimaan omaa roolia ja toimintaa joukkueessa/harjoitusryhmässä ja oman toiminnan vaikutusta lasten ja nuorten elämään. Koulutuksessa perehdytään avoimen ilmapiirin luomiseen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen.

Koulutuksen painopisteet ovat ryhmähengen luominen, tunne- ja vuorovaikutustaidot, itseluottamus ja sisäinen motivaatio sekä päätöksentekotaidot.

Kursseille on osallistunut mm. jääkiekon, jalkapallon, salibandyn, taitoluistelun, uinnin, voimistelun ja yleisurheilun parissa toimivia valmentajia ja ohjaajia, joilta saatu palaute on ollut erittäin hyvää. Koulutus toteutetaan kahtena iltana ja se on osallistujille maksuton lionsklubien Punainen Sulka -keräyksestä saatujen tuottojen turvin.

Hyvä liikuntakasvattaja!

Tartu tilaisuuteen ja tule maksuttomaan Jukka Jalosen ja Jari Komulaisen suosittelemaan Elämisentaitoja-liikuntaseurakoulutukseen!

Aika: torstai 2.4.2020 ja tiistai 7.4.2020 klo 17.30 - 21.00

Paikka: Hotelli Alba, Ahlmaninkatu 4, 40100 Jyväskylä



Kouluttaja
Sirpa Kannisto

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.lionsquest.fi



Lions Quest liikuntaseurakoulutus



ELÄMISENTAITOJA LIONS QUEST -LIIKUNTASEURAKOULUTUS (2 x 3,5 h iltaisin)

Ensimmäisen koulutuskerran ohjelma

- 17.30 Koulutuksen tavoitteet, sisältö, tutustuminen, virittäytyminen aiheeseen: Valmentajan oma tausta valmentamiseen ja taustan merkitys
- 18.30 Ryhmän/joukkueen kehittymiseen liittyvät vaiheet, työmenetelmiä ja valmentajan oma toiminta ryhmän kehittymisen vaiheissa
- * Orientaatiovaihe: Joukkueeseen/ryhmään turvallinen ja avoin ilmapiiri; stereotypiat, luulot, roolit
 - * Vakiinnuttamisen vaihe: ryhmän/tavoitteen ja toiminnan saavuttamiseen yhteiset toimintamallit, säännöt, normit, työtavat
 - * Ristiriitojen käsittelyn vaihe: työmenetelmiä erilaisten näkökulmien ja ristiriitojen käsittelyyn. Esteet tavoitteen saavuttamiselle.
- 19.30 Tauko
- 19.45
- * Prosessoimisen vaihe: joukkueen/ryhmän tehokkaan, tuloksellisen ja motivoituneen työskentelyn edellytykset/piirteet
 - * Arvioimisen vaihe: Joukkueen/ryhmän tavoitteiden saavuttamisen, työskentelyn vaikutusten ja ilmapiirin säännöllinen arviointi
- 20.30 – 21 Ensimmäisen koulutuskerran arviointia ja päätös

Toisen koulutuskerran ohjelma

- 17.30 Valmentajan omat tunne- ja vuorovaikutustaidot ja niiden hyödyntäminen omassa valmennustyössä
- * Aktiivinen kuunteleminen ja keskusteleminen
 - * Tunne- ja tunteiden ja oman käyttäytymisen hallinta
 - * Palautteen antaminen ja vastaanottaminen
- Erilaisten valmentajan työhön liittyvien tilanteiden käsittelyä (kiusaaminen, syrjintä, voitto, häviö, vanhempien kohtaaminen) tunne- ja vuorovaikutustaitoja harjoitellen (Case-harjoittelu)
- 19.30 Tauko
- 19.45 Case-harjoittelu jatkuu
- 20.30 Koulutuksen yhteenveto ja koulutuksen päätös

Pienet muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Tervetuloa koulutukseen!

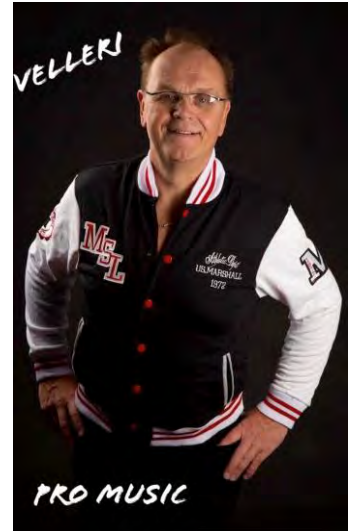
Suomen Lions-liitto ry/Elämisentaitoja Lions Quest -koulutukset | Kirkonkyläntie 10 00700 Helsinki | www.lionsquest.fi
Info: Lions Quest -koulutussihteeri | quest@lions.fi | 050 400 8775



Toivakka - Markkinahuutokauppa

Elokuun alussa Toivakan Leijonat järjestivät järjestyksessään jo neljännet huutokauppamarkkinat Toivakkatalon piha-alueella, jonka kunta tarjosi käyttöömmme.

Pienen kylän suuri tapahtuma, jota tänä vuonna juonsi ja yleisöä viihdytti monitoimitaiteilija Velleri.



Yleisöä oli taas runsaasti paikalla, kiitos kuntalaisten lisäksi kesätoivakkalaiset.



Ohjelmassa oli myös yllätyksellisyyttä, kun järjestäjät aloittivatkin lasten huutokaupalla, jossa leluja ja pelejä huudettiin kilvan uusille käyttäjille.





Toivakka - Markkinahuutokauppa

Ohjelman lomassa haastateltiin myös juuri valittua uutta kunnanjohtajaa Helena Vuopionperää joka lupautui jatkamaan rakentavaa yhteistyötä Toivakan eri yhdistysten kanssa. Helena toi tilaisuuteen ripauksen uutta ja nuorekasta tuulahdusta.



Kunnanjohtajaa kättelemässä presidentti Jorma Tervonen



Rutalahti ja Leijonapuisto

Rutalahti, kylä Päijänteen rannalla ja Toivakan naapurissa. Rutalahti on saanut lukuisia tunnustuksia ja palkintoja runsaan parin kymmenen vuoden aikana. On Keski-Suomen vuoden kylätitteliä pariinkin kertaan ja nuorisoseuran valintaa sekä Keski-Suomen että koko maan parhaaksi.



Rutalahden kyläpäällikkönä pitkään toiminut Jouko Tarkkanen on monessa mukana. Letkaliiterillä ja rannassa viihdytään, on teatteritoimintaa ja luontoa monessa muodossa. Pari vuotta sitten kyläpäällikön johdolla toteutettiin Leijonapuisto, jossa Jyväskylän Haukkarannasta vapautunut leikkipuiston kalusto siirrettiin talkoilla Rutalahteen.

LC Toivakka rahoitti siirron yhdessä Arne Ritari säätiön kanssa ja operoi sen Päijänteen rannan tuntumaan.



Rutalahti ja Leijonapuisto

Keväällä 2019 LC Toivakan yksi aktiviteetti oli kunnostaa ja siistiä Leijonapuisto tulevan kesän käyttöön. Kaunis Päijänteen rantaan laskeva rinne on kuin näyteikkuna kylän aktiivisesta toiminnasta. Monipuolisen leikkipuistokalusteiden lisäksi on pelikenttää moneen käyttöön. Vieressä on ranta tai oikeastaan toimintakeskus. Siellä on parkkipaikka, uimaranta, satama, venepaikkoja, sosiaalitilat, grillikatoksia ja paljon muuta. Samaisena talkooitana kylän oma väki oli kokoontunut siistimään tätä ranta-aluetta yhteiseen käyttöön. Ja olihan sitä porukkaa paljon paikalla. Kyläläisten omatoimisuus ja talkoohenki on Rutalahdessa voimissaan, hienoa.



Kyläpäällikkö Tarkkanen puussa



Miesten ilta Toivakassa - Katse Ympäristöön

Toivakassa jo perinteeksi muodostunut miesten ilta kokosi seurakuntakodille täyden salin miehiä.



Miesten ilta alkoi tutulla tavalla grillimakkaran, voileipien ja perunasalaatin nauttimisella. Toivakan puhaltajat loivat musiikillaan juhlaan ja arvokkaan tunnelman. Hyvän ruoan ja musiikin myötä miesten mielet olivat jo lämpöiset.

Tilaisuuden juontaja Tauno Rantalainen toivotti miehet tervetulleeksi.

Kokoonnumme nyt jo kahdeksannentoista kerran, joten perinteitä on. Perinnettä on myös asevarikon ajoilta tuolla eteisessä oleva suuri tykistön hylsy. Se on sitä varten, että tänään sinne laitetaan roposemme seurakunnan diakonia ja musiikkityötä varten, kehotti Rantalainen.

Miesten illan teema oli ajankohtainen ja ympäristöpainotteinen. Olihan mukana laukaalainen biokaasuyrittäjä Erkki Kalmari ja Metsä Groupin Äänekosken biotuotetehtaan johtaja Ilkka Poikolainen. Vierailevana puhujana oli myös Kasvu Open Oy:n toimitusjohtaja Uljas Valkeinen.



Miesten ilta Toivakassa - Katse Ympäristöön

Illan neljäs puhuja oli Toivakan kirkkoherra Panu Partanen.



Kaikki illan puhujat käsittelivät illan teemaa ”katse ympäristöön” omalla tavallaan. Kalmari puhui biokaasu liiketoiminnasta ja sen värikkästä historiasta. Poikolainen esitteli modernia Äänekosken biotuotetehdasta ja sen uusia arkielämän tuotteistuksia. Valkeinen esitteli yritysten kehittymiseen maksuttoman sparrausohjelman tuella. Partanen puhui kirkon suhteesta ympäristöön, arvojen vaikutuksesta ja raamatun viittauksista.



Tilaisuus päättyi iltavirteen 462 ”Soi kunniaksi luojan”.



Aitaprojekti Toivakassa yhteistyössä seurakunnan kanssa

Toivakan leijonat on tehnyt pitkään yhteistyötä Toivakan seurakunnan kanssa. Viime vuonna Toivakan seurakunnalle tuli tarve uudistaa molempien hautausmaiden aidat. LC-Toivakka ryhtyi operoimaan tätä hanketta yhdessä Seurakunnan ja ELY-keskuksen kanssa. Työhön palkattiin pari paikallista henkilöä, joiden palkkaukseen saatiin ELY-keskukselta merkittävä palkkatuki. Yhteensä runsas kilometri uutta aitaa valmistui kesän aikana ja alueet saivat uuden siistimmän ilmeen. Projekti on päättynyt ja aita odottaa uutta pinnoitetta parin vuoden sisällä, ehkä leijonat hoitavat tämänkin urakan?

