

Asahia meillä ja muualla

Asahi Nordic ry perustettiin joulukuussa kaksi vuotta sitten. Asahi Nordic on aatteellinen ja kaikille avoin terveyden ylläpitämiseksi ja edistämiseksi suunnattu yhdistys. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä sekä asahin ohjaajat että harrastajat. Yhdellä ohjaajalla saattaa olla usempikin asahiryhmä. Siten yhdistyksen vaikutus ulottuu myös moniin, jotka eivät vielä ole liittyneet yhdistyksen jäseniksi.

Asahi Nordic ry toimii ja vaikuttaa monella eri tasolla. Harrastajaryhmiä löytyy Suomessa laajalti, ja yhdistyksen edustajia on Suomen ulkopuolella jo viidessä eri maassa. Asahi on kansainvälisesti suojattu tavaramerkki. Asahia harrastavia ryhmiä on monenlaisia ja moneen tarpeeseen suunnattuja. Asahin pehmeistä liikkeistä saavat iloa tavalliset kuntoilijat, eri asteisista vammoista toipuvat, masennuksesta kärsivät, toimistotyöläiset ja lukemattomat muut. Hyvä mieli ja rentous vaikuttavat positiivisesti kaikkiin.

Perusrhmäopetuksen ohella Asahi Nordic ry kouluttaa ohjaajia, järjestää virkistysmatkoja, julkaisee painotuotteita ja opetusmateriaalia. Asahi Nordicilla on oma tuotevalikoimansa, josta löytyy laadukkaita vaate- ja varustevaihtoehtoja. Yhdistyksen edustajat pitävät terveyteen liittyviä luentoja ja esitelmiä. Yhdistys on myös kanava muihin suomalaisiin tai kansainvälisiin terveysjärjestöihin. Kerran vuodessa järjestettävät Ohjaajien Kehityspäivä ja Terveyspäivä ovat kiinteä osa yhdistyksen toimintaa.

Eri koulutuksia ja tapahtumia on pyritty järjestämään vaihdellen eri paikkakunnilla. Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus vaikuttaa yhdistyksensä toimintaan. Esimerkiksi vuoden 2018 ohjaajakoulutusten tai Ohjaajien Kehityspäivän järjestelyt voi anoa järjestettäväksi omalla paikkakunnallaan. Terveyspäivä 2018 on sovittu pidettäväksi Helsingissä, mutta seuraavan vuoden järjestelypaikka on avoin. Kaikkiin yhdistyksen aktiviteetteihin ja toimintamalleihin voi vaikuttaa osallistumalla yhdistyksen kokouksiin. Mielpiteensä saa kuuluviin myös ottamalla yhteyttä pääkouluttajiin tai hallituksen jäseniin. Uutiskirjekin on yksi kanava jäsenten ajatuksille, ja toimitus ottaa mielellään vastaan jäsenten kirjoituksia.

Vaikutusmahdollisuus tuli esille viime vuosikokouksessa, jossa jäsenten aloitteesta päätettiin alentaa yhdistyksen jäsenmaksuja. Vuoden 2018 alusta harrastajajäsenten vuosimaksu on 15 euroa ja ohjaajajäsenten 30 euroa. Asahi Nordic ry tekee työtä terveyden hyväksi voittoa tavoittelematta, mutta jäsenmaksuista kertyviä tuloja tarvitaan perustoimintojen kuten nettisivujen ylläpitoon ja eri tapahtumien mainos- ja vuokramenoihin. Tue siis hyvää asiaa ja pysy jäsenenä ensi vuonnakin. Toimintaa voi tukea myös kannattajajäsenyyden 100 euro/vuosi välityksellä. Jatka asahia, käy ryhmäsi viikkoharjoituksissa, osallistu koulutuksiin ja muihin tapahtumiin. Kevääksi on tiedossa myös yhteinen virkistysmatka. Jäsenmaksuohjeet sekä kevään tapahtumakalenteri tulevat omana tiedotteena tammikuussa.

Illoista jouluasahia kaikille !



Kuva: Pikkutontuntkin tulevat kuuntelemaan asahi-Ykkää.



Asahissa on monia selän hyvinvoinnille suunniteltuja harjoituksia.

Terveyspäivä Helsingissä 7. huhtikuuta 2018

Terveyspäivä on avoin kaikille omasta terveydestään kiinnostuneille. Helsingin Terveyspäivä on järjestyksessä kolmas Asahi Nordic ry:n järjestämä. Viime vuonna teemana oli tasapaino. Vuonna 2018 päivän aiheena on selkä ja siihen liittyvät asiat kuten selän voimistelu, selän mahdolliset ongelmat, liikuntahoito sekä kivun ja mielen yhteys.

Päivän aikana kokeneet asahiohjaajat esittelevät selän hyvinvoinnille hyödyllisiä harjoituksia. Mukana on myös erikosalojen ammattilaisia kuten professori Huttunen pitämässä aiheeseen liittyviä luentoja.

Osallistumismaksu on 20 € yhdistyksen jäsenille. 25 € ei-jäsenille.

Paikka on Kalliolan Kansalaisopisto, Sturenkatu 11, Helsinki

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

[<yrjo.mahonen@luukku.com>](mailto:yrjo.mahonen@luukku.com)