



VUOSIKOKOUS 2011

Mummolaakso ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina **5.3.2011** ennen illan bileitä **klo 18 alkaen Ravintolalaiva Wäiskissä**, Hakaniemenranta 11. Kokouksessa esitellään toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2010 sekä toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2011. Tervetuloa kaikki jäsenet paikalle keskustelemaan yhdistyksen toiminnasta sekä valitsemaan uutta hallitusta! Kahvitarjoilu! Vuosikokoukseen osallistuvat pääsevät ilmaiseksi illan tansseihin!

KAHVI-ILLAT

Kahvi-illat pidetään **Naisasialiitto Unionin tiloissa**, Bulevardi 11 A 1, 00120 Hki. Tule kuuntelemaan, keskustelemaan sekä nauttimaan kuppi teetä tai kahvia ja pikku purtavaa!

Torstaina 10.2.2011 klo 18.30 -20.30

NAISTEN VARALLISUUS JA TESTAMENTTI

Varallisuus- ja testamentti-illassa käsitellään seuraavaa:

- miten hankkia omaisuutta yksin tai yhdessä toisen kanssa juridisesti oikein ?
- miten parisuhteen rekisteröinti vaikuttaa varallisuussuhteisiin?
- mikä on tilanne silloin, kun parisuhde ei ole rekisteröity?

- miten testamentataan omaisuutta elämäkumppanille tai muulle läheiselle? miten, milloin ja kenen testamentti tulisi laatia?

Asiasta pitää lyhyen esitelmän asianajaja Pirkko Pesonen, jolle voi lähettää etukäteen omaisuus- ja testamenttiasioihin liittyviä kysymyksiä sähköpostiosoitteeseen advo@pirkkopesonen.fi. Asianajaja Pirkko Pesosen toimiston yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.pirkkopesonen.fi.

Torstaina 10.3. 2011 klo 18.30 -21

Sari Irni ja Jan Wickman: ***Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt, vanheneminen ja palveluntarpeet.*** Seta-julkaisuja 20.

Setan, Mummolaakso ry:n ja Suomen Karhujen urauurtavaan vanhusraporttiin liittyvä keskustelutilaisuus, johon yritetään saada jompikumpi julkaisun tekijöistä mukaan. Raportti esittelee kansainvälisiä tutkimuksia ikääntyvien lesbojen, homojen ja biseksuaalien sekä transihmisten ja intersukupuolisten huomioon ottamisesta vanhuksille suunnatuissa palveluissa, kuten asumisessa. Julkaisu valottaa niitä hyvinvoinnin tukemiseen liittyviä tarpeita, joita vanhenevilla seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvilla ihmisillä on. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen vanheneminen ja vanhuus ovat Suomessa lähes kartoittamaton tutkimusalue.

Raportin voi tilata Seta ry:stä, (09) 681 2580, toimisto@seta.fi.

Mindfulness - viikonloppukurssi 16.-17.4.2011

Mindfulness voidaan kääntää suomeksi parhaiten käsitteellä tietoinen, hyväksyvä läsnäolo. Ideana on oppia muodostamaan uudenlainen suhde omiin sisäisiin kokemuksiin, tunteisiin, ajatuksiin sekä kehon tuntemuksiin, niin miellyttäviin kuin epämiellyttäviinkin. Mindfulness ei kuitenkaan ole sama asia kuin positiivinen ajattelu tai passiivinen kaikkeen alistuminen. Mindfulness'illa on pitkät perinteet mm. joogassa ja buddhalaisuudessa. Näihin pohjautuen yhdysvaltalainen professori Jon Kabat-Zinn kehitti yli 30 vuotta sitten MBSR (mindfulness based stress reduction) -menetelmän. Metodien peruspilareita ovat meditaatio ja joogaharjoitukset, joissa keskeistä on tietoisesta ja hyväksyvän läsnäolon harjoittelu.

Kurssilla opastetaan, kuinka yksinkertaisilla jooga-, hengitys- ja meditaatioharjoituksilla voimme vahvistaa tietoista ja hyväksyvää läsnäoloa elämässämme. Harjoitteleminen rentoutumista tähän hetkeen juuri sellaisena kuin se nyt on. Lisäksi puhumme stressistä, sen synnystä ja yleisimmistä vaikutuksista meihin. Opettelemme myös läsnä olevaa kuuntelemista ja läsnä olevaa puhumista. Mindfulness-menetelmä sopii kaikenikäisille sekä -kuntoisille ilman mitään erityistä valmistautumista, joten olet tervetullut juuri sellaisena kuin olet! Jos haluat, voit tutustua etukäteen Jon Kabat-Zinnin kirjallisuuteen, mm. Olet jo perillä, Täytä elämää, Kehon ja mielen viisautta tai Mielekkäästi irti masennuksesta (Basam Books).

Kurssin jälkeistä kotiharjoittelua helpottaa kurssilta saatava rentoutus- ja stressinhallinta-CD, jonka ohjeilla on vaivatonta jatkaa meditoimista omatoimisesti. Kurssin ohjaajana toimii **MBSR-ohjaaja Hanna Oranen**.

Kurssi pidetään **Lomakoti Kotorannassa Nurmijärvellä**, os. Kotorannantie 74, 05250 Kiljava, luonnonkauniissa paikassa lähdepohjaisen Sääksjärven rannalla. Viikonlopun hinta on 120 e (Mummolaakson jäsenet) tai 140 e (ei-jäsenet) sisältäen täysihoidon (majoitus, ruuat, liinavaatteet, sauna) ja rentoutus-CD:n. Kurssi alkaa la klo 10 ja päättyy su klo 15.

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset:
info@mummolaakso.fi 15.2. mennessä.
15 ensimmäistä mahtuu mukaan!
Kurssi on päihteetön.

Retki kulttuurien Turkuun

Mummolaakso tekee omatoimisen ekskursi-
on Turkuun **la 19.3.**, jolloin tutustumme **Ulla Jokisalon näyttelyyn "Leikin varjo"** Aboa Vetus&Ars Nova museossa, Itäinen Rantakatu 4-6. Jokisalo on tunnettu ja tunnustettu lähinnä valokuvien pohjalta tehdyistä töistään ja on lupautunut opastamaan meitä kierroksella, joka alkaa **klo 16.00**. EU:n kulttuuripääkaupungissa 2011 on kaikenlaista muutakin nähtävää, mm. Tom of Finlandin näyttely.
Tervetuloa mukaan!

TANSSIT

Ravintolalaiva - WÄISKI, alakerta
Hakaniemenranta 11, 00530 Helsinki
Metro: Hakaniemi

DJ MAHTIHAUTIS
LA 5.2.2011 klo 20.00-02.30

DJ VIVAN KLUBI-ILTA
teemana Dance-Music with a Latin twist
LA 5.3.2011 klo 20.00-02.30

Liput 7 / 9 €, alennus Mummolaakson, Rivinvälin ja Setan jäsenjärjestöjen jäsenkortilla

MUMMOLAAKSO RY / GUMMEDALEN RF PL 97, 00531 Helsinki Sähköposti: info@mummolaakso.fi Internet: www.mummolaakso.fi Pankkitili: Ålandsbanken 660100-1185982

HELSINGIN SEUDUN SETA:
HeSetan monipuolisesta toiminnasta lisätietoja
www.heseta.fi.

TURUN SEUDUN MUMMOLAAKSO:
Tietoa tapahtumista löytyy nettisivuilta www.turunmummolaakso.net