



Helsingin NMKY:n uutiskirje 3/2018

# KUUKAUSLEHTI

perustettu 1893

Näytä kuukauslehti selaimessa



## Arvoisa Helsingin NMKY:n jäsen!

Tervetuloa Helsingin NMKY ry:n Kevätkokoukseen keskiviikkona 4.4. Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen Hotel Arthurin kulmakabinetissa Vuorikatu 19. Kevätkokous klo 18, Ymca Klubi, Kaisaniemenkatu 8.



## Gospel sekakuoro-kurssi Namikalla huhtikuussa 2018!

Tervetuloa tutustumaan kuorolauluun ja gospel-musiikkiin! Kurssi soveltuu kaiken ikäisille ja -tasoisille laulun harrastajille. Opettajana kurssilla toimii MuM Elena Mindru-Turunen. Lisätietoa kurssista täältä!



## HNMKY Unified (aikuiset) Special Olympics 1 divisioonan voittoon.

HNMKY Unified (aikuiset) sinetöi kautensa sunnuntaina kisakalliossa järjestetyssä Special Olympics sarjan päätösturnauksessa voittamalla oman sarjansa mestaruuden. Joukkue voitti kauden aikana kahdestatoista pelistään yksitoista. Päävalmentaja Daniel Ingmanin kommentit kaudesta: "Huikea kausi..."



## U19-pojille kotitappio

Helsingin NMKY:n U19-pojat kohtasivat lauantaina pelatussa ottelussa HoNsU:n, Jyväskylästä. Sarjassa kolmannella sijalla majaileva HoNsU aloitti ottelun vahvasti vieden ensimmäisen neljänneksen lukemin 21-26 nimiinsä Toisella neljänneksellä kotijoukkue pysyi yhä ottelussa iskuetäisyydellä...



## U16-tytöille voitto, U16-pojille kotitappio

HNMKY:n U16-ikäisten SM-sarjaottelut jatkuivat sunnuntaina, kun U16-tytöt kohtasivat Honka Greenin vieraskentällä. U16-pojat puolestaan pelasivat paikalliskamppailun Sykki:ä vastaan Malmin palloiluhallilla. HNMKY:n U16-tytöt kohtasivat SM-sarjaottelussa sunnuntaina Honka Greenin vieraskentällä. Kaksijakoinen ottelu alkoi...



## Helsingin NMKY välieriin miesten 1B divisioonassa

Helsingin NMKY on selvittänyt tiensä Miesten I-divisioona B:ssä neljän parhaan joukkoon. Puolivälierän ottelupari HyPo kaatui eilen ratkaisevassa kolmannessa ottelussa lukemin 82-56. Ensimmäinen ottelu pelattiin Malmin palloiluhallilla keskiviikkona, tiukka ja...



## Maahanmuuttajataustaiset asiakkaat ohjaus- ja neuvontatyössä -koulutus

Lue lisää koulutuksesta täältä!



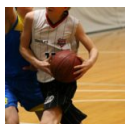
## Uusi kuntonyrkkeilyryhmä alkaa Pakilassa 19.3.!

Tervetuloa kuntonyrkkeilemään maanantaisin klo 19.15-20.15 Pakilan toimintakeskukseen. Lisäksi voit osallistua ryhmiimme Helsingin keskustassa ke klo 17-18 Grudskolan Norsenilla (Unioninkatu 2) ja Malmilla ti klo 19-20 (Malmin palloiluhalli, Siemenkuja 3). Malmilla...



## U14-ikäisten kaikilla kolmella joukkueella SM- turnaus viikonloppuna

HNMKY:n U14-ikäisten kaikki SM-sarjaa pelaavat joukkueet olivat vauhdissa menneenä viikonloppuna. U14-tyttöjen White joukkue pelasi turnauksen kotonaan lauantaina, Black joukkue pelasi puolestaan ottelunsa Kotkassa. U14-pojat pelasi turnauksensa Espoossa...



## U16-tytöille voitto ja tappio, U16-pojille voitto trilleristä

HNMKY:n U16-ikäiset olivat taas täydessä vauhdissa viikonloppuna pelatuissa U16-ikäluokan valtakunnallisissa otteluissa. U16-tytöt kohtasivat SM-sarjassa kotonaan TuRi:n ja VK I-divisioonassa LePy:n vieraisissa. U16-pojat saivat vastaansa Ura Basketin, Kaarinasta. HNMKY:n -02 pojat...



## Miehille vierastappio viimeiseltä kierrokselta, Naiset kotivoittoon

HNMKY:n aikuisten edustusjoukkueet päättivät runkosarjan sarjoissaan sunnuntaina. Miehet matkustivat Jyväskylään JyWe:n vieraaksi. Naiset puolestaan päättivät sarjansa voittoon Joensuun Katajasta Malmin palloiluhallilla. Miehet päättivät I-divisioona B:n runkosarjan eilen ottelussa JyWe:n...



## Nokia heitti Namikan U19-tytöt kumoon Nokialla

HNMKY lähti lauantaina pelaamaan Nokialle U19-tyttöjen SM-runkosarjan kolmanneksi viimeistä kierrosta. Peliin vierasjoukkue lähti poikkeuksellisella taktiikalla pitämään matalampaa tempo ja tukkimalla korinteko väylät läheltä koria. Vierasjoukkueen taktiikka...



## Helsingin NMKY onnittelee koripallon m70 Suomen mestareita 2018!

Suomen mestarit 2018 yläriivi vasemmalta: Kai Kajela (valm) Pertti Metsäinen, Martti Roth, Paul Tiainen, Karl-Erik Lundsten, Timo Tammisalo, Risto Kala, Markku Tuohisto-Kokko, Harri Piehl, John Virkkala, Juha Kuitto, Jouko Hokkinen...



## Menestystä taekwondon ottelukisoista!

HNMKY taekwondokisaajien kisakausi aukesi 17.2. Loviisassa pidetyissä ottelukisoissa menestyksekkäästi kun kaikki 8 ottelijaa saavutti mitalisijan omassa sarjassaan. Mukaan lähti 4 kultaa, 1 hopea ja 3 pronssia. Lisäksi 3.3. pidettiin vuoden ensimmäiset liikesarjakisat...



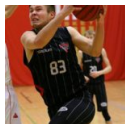
## Helsingin NMKY:n Sinfoniaorkesterin konsertti pidettiin 8.3.2018

Kiitos kaikille mukana olleille!



## Miehille kova kotivoitto, Naisille vierastappio

HNMKY:n aikuisten kilpajoukkueet pelasivat viikonloppuna kierrokset sarjoissaan. Miehet pelasivat runkosarjan loppusijoitusten kannalta tärkeän ottelun MuKi:a vastaan kotona. Naiset pelasivat puolestaan ToPo:a vastaan vieraissa. Miesten I-divisioona B taival lähenee loppuaan runkosarjan...



## U19-pojille vierastappio, U19-tytöt kotivoittoon

HNMKY:n U19-ikäiset pelasivat viikonloppuna kierrokset U19-ikäisten SM-sarjoissa. U19-pojat kohtasivat vieraspelissä Kaarinan Ura-Basketin. U19-tytöt pelasivat kotonaan kärkiottelun Tapiolan Honka 1:sta vastaan. HNMKY:n U19 pojat vierailivat Kaarinassa Uran vieraana lauantaina. Uralla...



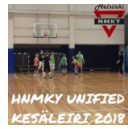
## U16-tytöille kaksi voittoa, U16-pojille kirpaiseva vierastappio

HNMKY:n U16-ikäiset pelasivat viikonloppuna kierrokset U16-ikäisten valtakunnallisissa sarjoissa. U16-tytöt kohtasivat valtakunnallisessa I-divisioonassa kotonaan EBT II:sen ja U16-tyttöjen toinen joukkue kohtasi SM-sarjan vierasottelussa PuHu:n. U16-pojat puolestaan kohtasivat vierasottelussa paikallisvastustaja MuKi:n. U16-tytöt...



## Perhepomppu on täällä taas – tervetuloa mukaan!

Toiminnan tarkoituksena on tuoda yhteen eri kulttuuritaustaisia perheitä. Ohjaukset: suomi, englanti ja ranska.

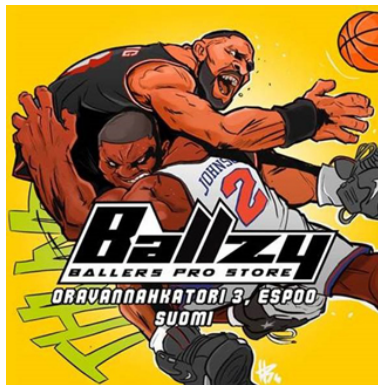


## HNMKY UNIFIED järjestää kesällä kaksi koripalloseuraa kehitysvammaisille

Helsingin NMKY järjestää tänä kesänä ensimmäistä kertaa kaksi kehitysvammaisille suunnattua koripallon kesäleiriä. Leirit järjestetään viikoilla 25 sekä 32 ja paikkana toimii Malmin Palloiluhalli, Helsingissä. Pääpainona leireillä ovat pelaamisen kautta...

**Terveystalo**

**LÄHITAPIOLA**



**Tarjous NMKY:n jäsenille – Vappulounas -10%**

Vappuaamiainen tarjolla 11.00 € klo 07.30-10.00 sekä Vappulounas katettuna 1.5.2018 klo 11.30-13.30 ja klo 14.00-16.00.

Tekemällä pöytävarauksen tästä varmistat, että pääset nauttimaan huippusuositusta vappulounaastamme. Voit myös soittaa myyntipalveluumme (09) 173 441 tai myyntipalvelu@hotelarthur.fi **KOODI: NMKY 10%**  
Halutessanne voitte varata ennakkoon myös kuohuviinipullon etuhintaan 25.00 €

**Vappulounas Hotel Arthurissa 1.5.2018**

42,90 €/hlö | alle 4v veloituksetta | 4–11v 20 €  
kattaukset klo 11.30-13.30 ja 14.00-16.00

### Menu

Yrtti-vihersalaattia ja vinaigretteä M,G  
Mansikkasalaattia M,G  
Tankoparsasalaattia L,G  
Levain-leipää, kolatun munajuustoa ja tomaattia VL,  
Sitruuna-yrtti marinoitua maalaisbroileria ja raparperichutneyta M,G  
Caesarssalaattia Arthurin tapaan ja ruiskrutonkia L  
Arthurin silli- ja silakkavalikoima L,G  
Graavilohta ja lehtipersiljakastike L,G  
Talon leipää ja levitettä L

Oluessa haudutettua Black Anguksen briskettiä ja dijon-ranskankermaa,  
rosmariiniperunaa L,G  
Paistettua nieriää ja porkkana-voikastiketta, tilliperunaa L,G  
Paistettua tankoparsaa ja kasviksia L,G

Raparperi-pannacotta L,G  
Munkeja L  
Kuusenkerkkäsimaa M,G

### Kasvisruoka

Härkispihvi, paistettua tankoparsaa ja kasviksia, sekä dijon-ranskankermaa L

### Lapsille

Nakkeja, lihapullia, lohkoperunoita ja vesimelonia

Pyydämme ilmoittamaan ruoka-aineallergioista varatessasi.  
Pidätämme oikeuden muutoksiin tuotevalikoimassa.



Haluatko mainostaa uutiskirjeessä?

Peru uutiskirje