

## YHTEYSTIEDOT

Toiminnanjohtaja  
Tarja Orlow  
puh. (09) 2426364  
tarja.orlow@talkoorengas.fi

Avunvälityksen päivystys  
ma-pe klo 10-12  
puh. (09) 2425106  
avunvalitys@talkoorengas.fi

Toimisto  
ma-pe klo 10-14  
puh. (09) 2940930  
toimisto@talkoorengas.fi  
(myös tilavaraukset)

*Kahvila Kaisankammari*  
ma-to klo 10-14.30  
pe klo 10- 14

Hyvinvointiakatemian tapahtumat ja luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Mikäli jokin tapahtuma edellyttää ennakkoon ilmoittautumista, siitä on erikseen maininta.

Kahvila Kaisankammari on auki ennen ja jälkeen luentojen.



**Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus**  
Aleksis Kiven tie 19 KERAVA puh. (09) 294 0930  
[www.talkoorengas.fi](http://www.talkoorengas.fi)



# Hyvinvointiakatemian kevät 2012

Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus  
haluaa tarjota jokaiselle mahdollisuuden  
kehittää itseään erilaisten  
harrastus- ja virkistystoimintojen parissa.

Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta,  
tervetuloa mukaan!



## TALKOORENKAASSA TAPAHTUU

### HOITOPERJANTAIT

Joka toinen **perjantai** (parittomat vkot) **klo 10–14 alk. 3.2.** sinulla on mahdollisuus hyvään oloon. Tarjolla on hierontaa ja laavakivihoitoa. Aikoja voi tiedustella ja varata Talkooreenkaan toimistosta puh. (09) 294 0930. Hoidot ovat maksullisia.

### TALKOORENKAAN INFOT TERVEYSKESKUKSESSA

**Keskiviikkoisin 8.2., 7.3., 4.4. ja 9.5. klo 9-12** Talkooreenkaan vapaaehtoiset ovat esittelemässä Talkooreenkaan toimintaa terveyskeskuksen aulassa.

### YSTÄVÄNPÄIVÄAAMIAINEN

Vietämme Ystävänpäivää aamiaisen merkeissä **tiistaina 14.2. klo 9-11** yhdessä SPR:n kanssa. Aloita päiväsi laulun ja musiikin tahdittamana, ota ystäväsi mukaan ja tule aamupalalle Siniseen Saliin. Vapaaehtoinen maksu. Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

### HYVÄN OLON -tori

**Tiistaina 27.3. klo. 10–14** pystytetään Hyvän Olon -tori Talkooreenkaan tiloihin. Torilta löytyy mm. tuote-esittelyjä ja hyvän olon hoitoja. Päivän tarkemmasta ohjelmasta tiedotetaan myöhemmin, seuraa ilmoittelua lehdissä ja ilmoitustaulullamme.

### RUNORAATI

**Maanantaina 7.5. klo 14-16.** Tuo pöytälaatikkoon kirjoittamasi runot muiden kuultavaksi, lausu itse tai anna jonkun muun tehdä se. Paikalla on arvokas mutta lempeä raati. Lausujat Keravan Lausujista. Jos et halua lausua omaa runoasi, voit tuoda sen 20.4. mennessä Kaisankammarissa olevaan laatikkoon tai sähköpostilla **Kaisu Mäkiselle**. Ilmoittautumiset ja kyselyt Kaisu Mäkinen; kaisunen@elisanet.fi, puh. 040 563 2138.

### PERHEPÄIVÄ

**Maanantaina 14.5. klo 10-14** vietämme Talkooreenkaassa Perhepäivää. Ohjelmassa mukana luentoja lasten allergioista ja vauvaruokailusta. Lisäksi lasten tavaroiden vaihtopäivä sekä lapsiparkki. Paikalla ovat myös Talkooreenkaan Varamummot ja -vaarit, joten toiminnasta tai vara-isovanhemmista kiinnostuneet tervetuloa paikalle. Seuraa ilmoittelua lehdissä ja ilmoitustaulullamme. Seuraa ilmoittelua lehdissä ja ilmoitustaulullamme.

### GALLERIA Orlow

**30.1.-29.2.** ”ELÄMÄN MATKAT”, **Atso Wasell**, maisemamaalauksia kotimaasta ja maailmalta

**5.3.-30.3.** ”MAALATUT TARINAT”, **Sinikka Juvonen**, akvarelleja

**4.4.-3.5.** Talkooreenkaan kuvataideryhmän ryhmänäyttely

Näyttelyt ovat avoimia Talkooreenkaan aukioloaikoina ja kun Sinisessä Salissa ei ole muuta toimintaa.

**Ma 19.3. klo 17.30-20.30 / MAANANTAISEURA –”Terrorismi ja väkivalta Suomessa”** Keravalainen **Yousif Haddad** kertoo uusimmasta romaanistaan ”Helsingin painajaiset”. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Keravan Opiston kanssa.

### **Ke 21.3. klo 12.30–14.30 KARAOKETANSSIT**

Tule laulamaan ja tanssimaan hyvän musiikin tahtiin. Emäntänä Riitta Ressler.

**To 22.3. klo 18.30 / KAHVILAKONSERTTI - Huilun taikaa!** / Keravan Musiikkiopisto

### **Su 25.3. klo 16 / RUNOKAHVILA - Tarinan ja runon kertomaa**

Keravan Lausujat improvisoivat, tarinoivat ja täydentävät tarinoita runoilla. Tämän kaltaista luovaa esitystä ei ole aikaisemmin esitetty. Tule ja ylläty!

### **Ma 26.3. klo 14–16 / MAANANTAISEURA –**

#### **”Innostaako arjen aarteet - Koukuttaako keräily”**

Intohimoinen korttien keräilijä **Veikko Lindell** kertoo keräilystä, omien aarteiden arviointia harrastajapohjalta, mukana myös **Niilo Pohtala**.

**Ti 27.3. klo 10-14 HYVÄN OLON-tori** / Seuraa ilmoittelua lehdissä ja

ilmoitustauluillamme.

**To 29.3. klo 18 / KAHVILAKONSERTTI - Viuluni soi!** / Keravan Musiikkiopisto

### *Huhtikuu*

### **Ke 4.4. klo 12.30–14.30 KARAOKETANSSIT**

Tule laulamaan ja tanssimaan hyvän musiikin tahtiin. Emäntänä Riitta Ressler.

**To 12.4. klo 18.30 / KAHVILAKONSERTTI - Kevättä klarinetissa** /

Keravan Musiikkiopisto

### **Ke 18.4. klo 12.30–14.30 KARAOKETANSSIT**

Tule laulamaan ja tanssimaan hyvän musiikin tahtiin. Emäntänä Riitta Ressler.

**Ke 18.4. klo 18.30 / KAHVILAKONSERTTI - Kevään ääniä** / Keravan Musiikkiopisto

**To 26.4. klo 18.30 / KAHVILAKONSERTTI - Huilun säihkettä!** / K:van Musiikkiopisto

### *Toukokuu*

### **Ke 2.5. klo 12.30–14.30 KARAOKETANSSIT**

Tule laulamaan ja tanssimaan hyvän musiikin tahtiin. Emäntänä Riitta Ressler.

**To 3.5. klo 18.30 / KAHVILAKONSERTTI - Kevään kohinaa** / Keravan Musiikkiopisto

**Ma 7.5. klo 14–16 RUNORAATI** / ”Pöytälaatikkorunoja”

**La 12.5. klo 16 / KEVÄTKONSERTTI** / Suomalaisia ja slaavilaisia kansanlauluja ja mm.

Oskar Merikannon sävellyksiä sekä muita ikivihreitä. Esittäjät: **Olavi Juvonen**/laulu ja

**Robert Rmyra**/säestys

**Ma 14.5. klo 10-14 PERHEPÄIVÄ** / Ohjelmassa luentoja lasten allergioista ja vauvaruokailusta, sekä paljon muuta! Seuraa ilmoittelua lehdissä ja ilmoitustauluillamme.

**Ti 15.5. klo 17.15 / SOITINKARUSELLIN PÄÄTÖSKONSERTTI** / K:van Musiikkiopisto

### **Ke 16.5. klo 12.30–14.30 KARAOKETANSSIT**

Tule laulamaan ja tanssimaan hyvän musiikin tahtiin. Emäntänä Riitta Ressler.

**To 24.5. klo 19 / KAHVILAKONSERTTI - Musiikki toisena tekijänä** /

Keravan Musiikkiopisto

*Tammikuu*

**Ma 16.1. klo 14-16 / MAANANTAISEURA – Sota-ajan kevyt musiikki ja runoja.**

Luennoitsijana sotahistorian tutkijat **Ilmari ja Leena Hakala**.

**Ma 23.1. klo 14-16 / MAANANTAISEURA – Kevennä karpapen!**

Löydä uuden ravitsemuksen avaimet energisempään ja kevyempään kevääseen!

Luennoitsijana ravintoterapeutti **Tarja Tuuli**, TTplus Oy

**Ke 25.1. klo 12.30–14.30 KARAOKETANSSIT**

Tule laulamaan ja tanssimaan hyvän musiikin tahtiin. Emäntänä Riitta Ressler.

**Ma 30.1. klo 14–16 / MAANANTAISEURA – Uni ja terveys.**

Uniterapeutti, polygrafiateknologi **Susan Pihl** luennoi aiheesta ”Mitä uni on ja miten unen puute voi vaikuttaa sekä mitkä ovat yleisimmät unihäiriöt. Entä kuinka voit itse vaikuttaa nukkumiseesi.”

*Helmikuu*

**Ke 1.2. klo 17.30 / HYVÄ RAVINTO-luento / Keravan Martat**

**Ma 6.2. klo 14–16 / MAANANTAISEURA – ”Rakas, vanha Viipuri”.**

Tule kuuntelemaan miksi menetimme Viipurin 1944 jatkosodassa, mitä siitä on jäljellä ja yhä löydettävissä. Luennoitsijana sotahistorioitsija **Eeva Tammi**.

**Ke 8.2. klo 12.30–14.30 KARAOKETANSSIT**

Tule laulamaan ja tanssimaan hyvän musiikin tahtiin. Emäntänä Riitta Ressler.

**To 9.2. klo 18.30 / KAHVILAKONSERTTI – Viulistisisarukset Pippa ja Sisu Sieppala** lavalla. Keravan Musiikkiopiston lahjakkaat nuoret viulistit esiintyvät.

**Ma 13.2. klo 14-16 / MAANANTAISEURA – ”Ikääntymistä tukeva ravinto”**

Terveelliseen ikääntymiseen ja iän tuomiin muutoksiin voidaan vaikuttaa oikeanlaisella ravinnolla. Luennoitsijana ravintoterapeutti **Tarja Tuuli**, TTplus Oy

**To 16.2. klo 18.30 / KAHVILAKONSERTTI - Talvisena Iltana / Keravan Musiikkiopisto**

**Ma 20.2. klo 14–16 / MAANANTAISEURA – ”Ihmeellinen avaruus”.**

Avaruustutkimuksen historiaa, nykytieteen saavutuksia sekä avaruus harrastuksena. Luennoitsijana **Sulo Aho**.

**Ke 22.2. klo 12.30–14.30 KARAOKETANSSIT**

Tule laulamaan ja tanssimaan hyvän musiikin tahtiin. Emäntänä Riitta Ressler.

**Ma 27.2. klo 14-16 / MAANANTAISEURA - ”Neljä muotoa”**

**Markku Holopainen** ja Keravan Lausujat ry esittelevät ja lausuvat uutta suomalaista runoutta.

*Maaliskuu*

**Ke 7.3. klo 12.30–14.30 KARAOKETANSSIT**

Tule laulamaan ja tanssimaan hyvän musiikin tahtiin. Emäntänä Riitta Ressler.

**Ma 12.3. klo 14–16 / MAANANTAISEURA – ”Aivojen ravitsemus”**

Aivoissamme on ainutlaatuinen järjestelmänsä, jota voimme tukea myös oikeanlaisella ravitsemuksella ja ravintoaineilla - sellaisilla joista aivot erityisesti pitävät.

Luennoitsijana ravintoterapeutti **Tarja Tuuli**, TTplus Oy

**To 15.3. klo 18.30 / KAHVILAKONSERTTI - Soittaen iloa jaamme /**

Keravan Musiikkiopisto

**ATK-TUKITIIMI**

Joka toinen **keskiviikko** (parilliset viikot) alk. **25.1. (8.2., 22.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4.)**

**klo 10–11** (Atk-luokka). Talkooreenkaan vapaaehtoisten ATK-tukitiimi auttaa sinua tietokoneen käytössä ja siihen liittyvissä ongelmissa ajanvarauksella. Ajanvarauslista on Kaisankammarissa. Opastajina: **Pirkko Kyttälä, Ritva Hyvärinen ja Ismo Terenius**.

**ATK-ALKEISKURSSIN JATKO**

Kurssi pidetään **tiistaisin 24.1., 31.1., 7.2. ja 14.2. klo 10-12** (Atk-luokka). Etusijalla ovat syksyn 2011 alkeiskurssin käyneet. Mukaan mahtuu max. 7 henkilöä. Ilmoittautumiset viim. 17.1. mennessä toimistoon p. (09) 2940930.

**ATK-JATKOKURSSI I**

Kurssi pidetään **keskiviikkoisin 25.1., 1.2., 8.2. ja 15.2. klo 11-13** (Atk-luokka).

Ryhmä täynnä. Varalle voi ilmoittautua sähköpostitse tukitiimi@gmail.com.

**ATK-JATKOKURSSI II**

Kurssi pidetään **keskiviikkoisin 29.2., 7.3., 14.3. ja 21.3. klo 11-13** (Atk-luokka).

Ryhmä täynnä. Varalle voi ilmoittautua sähköpostitse tukitiimi@gmail.com.

**VALOKUVIENKÄSITTELYKURSSI**

Kurssi pidetään **tiistaisin 28.2., 6.3., 13.3. ja 20.3. klo 10-13** (Atk-luokka). Oma tietokone mukaan, osattava kansiodien hallinta, tiedostojen kopiointi ja Picasa-ohjelman käyttö. Mukaan mahtuu max. 6 henkilöä.

Ilmoittautumiset viim. 21.2. mennessä sähköpostitse tukitiimi@gmail.com.

**ATK-TEEMAINFOT**

Kevään aikana pidetään kaksi infoiltapäivää tietokoneen eri käyttömahdollisuuksista. (Sininen sali) Tilaisuus on avoin kaikille.

**Ke 22.2. klo 10-11** teemana on Facebook ja sähköposti

**Ke 28.3. klo 10-11** teemana on Internet

**YSTÄVÄPALVELU – JA VAPAAEHTOISTYÖN KURSSI**

Kurssipäivät: **tiistaisin 28.2. , 6.3., 13.3. klo 12–16, ja ti 20.3. klo 12–14.**

Järjestämme vapaaehtoistyökurssin yhteistyössä Keravan seurakunnan, SPR:n, Hopeahovin ja Keravan kotihoidon kanssa. Kurssi on maksuton.

Kurssi pidetään Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksessa, Aleksis kiven tie 19.

Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan! Ilm. 22.2. mennessä toimistoon puh. (09) 294 0930.

**TILKKUTYÖKURSSI**

**Ma 5.3., 12.3., 19.3. ja 26.3. klo 10–12** (Kabinetti). Aiheena ovat pääsiäinen ja kevät.

Ota mukaasi ohuita puuvillakankaita, nuppineuloja, sakset, ompelulankaa ja leikkuri, tilkkutyöalusta ja -viivain ja oman ompelukone, jos sinulla on. Ohjaajina toimivat

**Helena Haikara** ja **Seija Kortelainen** Keravan Tilkkukillasta. Mukaan mahtuu 10 henkilöä,

ilm. 24.2. mennessä Talkooreenkaan toimistoon p. (09) 294 0930.

**JUMPPA**

**Ma klo 10.30- 11.30 alk. 16.1. (ei 6.2., 9.4., 14.5.)**(Sininen Sali). Kevyttä, helppoa ja kiinteyttävää jumppaa. Ota mukaan alusta ja vaaleapohjaiset tossut tai villasukat. Ohjaajana **Irmeli Tallqvist**.

**RENTOUTTAVA VENYTTELY**

**Ke klo 14.45–16 alk. 1.2.** (Sininen Sali). Rentouttavaa ja kevyttä venyttelyä. Ota mukaan alusta, väljä vaatetus ja viltti. Ohjaajina **Tarja Orlow** ja **Pirjo Paakkari**.

**SAUVAKÄVELY**

**Ke klo 13 – 14 alk. 18.1.** Tule mukaan reippailemaan, lähtö tapahtuu Talkooreenkaan edestä. Sauvoja voi lainata Talkooreenkaalta. **Liikuntatoimenryhmä**.

**LUOVA TANSSI**

**To klo 12 – 13 alk. 19.1. (ei 17.5)** (Sininen Sali). Vapaata liikkumista ja uusien ulottuvuuksien löytämistä musiikin tahtiin, ei vaadi aiempaa tanssikokemusta. Ohjaajana **Anja Salo**.

**ILOA JOOGASTA**

**Pe klo 10.45 – 12 alk. 3.2.** (Sininen Sali). Tule hakemaan vireyttä ja kestävyyttä arkeen. Ilm. Talkooreenkaan toimistoon p. (09) 2940930 viim. 30.1. Max 20 henkilöä. Ohjaajana **Kaisu Porkka**.

**TUOLIJUMPPA**

**Pe klo 13–14, alk. 20.1. (ei 6.4.)**(Sininen Sali). Mukavaa ja kaikille sopivaa kevyttä kuntoilua. Liikuntatoimenryhmä.

**LAULUKERHO**

Joka toinen **ma**(parilliset vkot) klo 13–14, alk. **23.1. (ei 14.5.)**(Kabinetti). Ohjaajana **Riitta Ressler**.

**KUVATAIDEKERHO**

**Ti klo 12–14, alk. 17.1. (ei 27.3., 1.5., 29.5.)**(Pikku Sali ja Kabinetti). Ohjaajana **Aleksandr Hazanov**.

**KARAOKETANSSIT**

Joka toinen **ke** (parilliset vkot) klo **12.30–14.30** alk. **25.1.** (Sininen Sali). Tule laulamaan ja tanssimaan hyvän musiikin tahtiin. Emäntänä Riitta Ressler.

**NEULEKAHVILA**

**Ke klo 11-13 alk. 1.2.** (Kaisankammari). Tule yksin tai ystävien kanssa Talkooreenkaan Neulekahvilaan tekemään langasta neuloen, virkaten tai solmeillen pehmeää ja värikästä.

**ASKARTELUA - ”Nyhjää tyhjistä, uusiokäyttöä ja kierrätystä”**

**Ke klo 13–15 alk. 18.1.** (15 krt) (Kabinetti) kokoontuvat askartelijat yläkertaan luomaan uutta vanhasta ja kierrätettävästä tavarasta. Ohjaajana **Päivi Tiihonen**.

**NOSTALGIA, KULLANNUPPUSET**

Joka toinen **ma** (parittomat vkot) klo **10–12**, alk. **16.1. (ei 9.4.)**(Kabinetti). Ryhmä täynnä.

**JÄLKIVIISAAT**

**Ti klo 11–12, alk. 17.1. (ei 27.3., 1.5., 29.5.)** (Kaisankammari). Keskustelua ajankohtaisaiheista kahvikupposen ääressä.

**LIKKUJAT**

**To klo 10–12, alk. 19.1. (ei 17.5.)**(Kaisankammari). Kaipaanko mukavaa seuraa, tekemistä, toimimista ja vertaistukea? Ohjaajana **Tellervo Varinen**.

**IKILIIKKUJAT**

Joka toinen **ke** (parilliset vkot) klo **12–13**, alk. **11.1.** (Kaisankammari). Talkooreenkaan toiminnassa pitkään mukana olleet muistelevat entisiä aikoja. Yhteyshenkilö **Irmeli Mattila**.

**HELMIKERHO**

**To klo 13–14, alk. 19.1. (ei 17.5.)**(Kaisankammari). Uusien ja vanhojen ystävien kohtauspaikka. Pistäydy iltapäiväkahville suunnittelemaan esim. yhteisiä teatterimatkoja.

**LUOVA KIRJOITTAMINEN**

Joka toinen **ma** (parilliset vkot) klo **14.30–16**, alk. **23.1. (ei 14.5.)**(Kabinetti). Ohjaajana Riitta Ressler.

**NOJATUOLIMATKAILIJAT**

**Ti 24.1., 21.2., 20.3., 24.4. ja 22.5.** klo 13-15 (Sininen sali). Tule mukaan nojatuolimatkoille sekä kertomaan omista, että kuulemaan toisten matkoista ja kokemuksista maailmalla. Matkanjohtajana **Ritva Hyvärinen**.

**PALUUMUUTTAJAT**

**Ti 10.1., 7.2., 6.3., 3.4. ja 8.5.** klo **14.30–16.30** (Kabinetti). Yhteyshenkilö **Irina Terävä**.

**VARAMUMMOT JA -VAARIT - Vapaaehtoisten ja perheiden yhteiset tapaamiset keskiviikkoisin 18.1., 15.2., 14.3., 18.4. ja 23.5.** klo **17.30–19** (Kabinetti ja Pikku Sali). Yhteyshenkilö **Kirsti Holopainen**.

**KIRJALLISUUSPIIRI**

**Ke 18.1., 15.2., 21.3., 18.4. ja 16.5.** klo **14.30–16.** (Kaisankammari). Yhteyshenkilö **Aino Tiainen**.

**SUKUTUTKIMUSPIIRI**

**To 19.1., 16.2., 15.3., 12.4. ja 10.5.** klo **15–17** (Kaisankammari). Yhteyshenkilö **Sulo Aho**.

**KIELTEN KESKUSTELURYHMÄT**

Hyvä mahdollisuus aktivoida jo hankittua, mutta käytön puutteessa mahdollisesti ruostunutta kielitaitoasi. Ryhmät kokoontuvat **torstaisin, 19.1.** alkaen. **(Ei 17.5.)**

viro	klo 10.30-11.30	Kirsti Holopainen	Kabinetti
unkari	klo 12-13	Lauri Hirvikangas	Kabinetti
englanti	klo 14-15	Irmeli Mattila	ATK-luokka
venäjä	klo 14-15	Servo Kasi	Kabinetti
ruotsi	klo 15-16	Irmeli Mattila	ATK-luokka