



# HYVINVOINTIAKATEMIAN SYKSY 2017

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

Hyvinvointiakatemian luennot ja tapahtumat ovat kaikille avoimia ja pääsääntöisesti maksuttomia tilaisuuksia.

Tervetuloa mukaan!

# TALKOORENKAASSA TAPAHTUU



## Vapaaehtoistyön kurssi

Kurssin kesto on neljä päivää: keskiviikkoisin 6.9., 13.9., 20.9. ja 27.9. klo 12–16 Talkooreenkaan Sinisessä salissa. Järjestämme vapaaehtoistyönkurssin yhteistyössä SPR:n, Hopeahovin ja Helmiinan, Keravan kotihoidon sekä terveyskeskuksen fysioterapian kanssa. Kurssi pidetään Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksessa, Aleksis kiven tie 19, Kerava. Kurssi on maksuton. Lisätiedustelut ja ilmoittautumiset 4.9. mennessä [avunvälitykseen](mailto:avunvalitykseen), puh. 045-879 9666 tai [avunvalitys@talkoorengas.fi](mailto:avunvalitys@talkoorengas.fi)

## Hyvän Olon Tori

Lauantaina 30.9. klo 10–14 pystytetään Hyvän Olon Tori Talkooreenkaan tiloihin. Torilta löydät tuote-esittelyjä, tuotemyyntiä, hyvän olon hoitoja ja mittauksia (esim. verenpaine). Päivän tarkemmasta ohjelmasta tiedotetaan myöhemmin. Seuraa ilmoittelua lehdissä, netissä ja ilmoitustaulullamme. Kahvila avoinna, tervetuloa!

## Tuo tullessas, vie mennessäs - kierrätystapahtuma

Keskiviikkona 4.10. sekä 22.11. klo 10–14 Sinulla on mahdollisuus tulla tekemään löytöjä ja samalla päästä eroon omista tarpeettomista tavaroista. Voit tuoda tavarat jo tiistaina Talkooreenkaan toimistoon. Kierrätykseen voi tuoda pieniä määriä esim. astioita, pientä sisustustavaraa, koruja, laukkuja, asusteita, kirjoja ja vaatteita. Tavaroiden tulee olla ehjiä ja hyväkuntoisia. Huonekaluja tai sähkölaitteita/elektroniikkaa emme voi ottaa vastaan. Tapahtuma toimii itsepalveluperiaatteella, jokainen laittaa tuomansa tavarat niitä varten varatuille pöydille. Henkilökunta opastaa tarvittaessa. Lisätietoja [toimisto@talkoorengas.fi](mailto:toimisto@talkoorengas.fi) tai puh. 045-612 9779.

## VANHUSTEN VIIKKO 1.10. - 8.10.

**Ma 2.10. Klo 13-15** Museo-Matti Niemisen luento Keski- Uudenmaan lähihistoriasta: Jälleenrakennusajasta sodan jälkeen noin 1970 asti.

**Ke 4.10. klo 10-14** Kierrätystapahtuma ”Tuo tullessas, vie mennessäs”

**To 5.10. klo 12-13** Avoimet ovet, kahvitarjoilu. Tervetuloa tutustumaan taloon!

## GALLERIA ORLOW

Satunnaisesti vaihtuvia näyttelyitä. Taidenäyttelyt ovat avoinna Talkooreenkaan aukioloaikoina, ellei Sinisessä Salissa ole muuta toimintaa. Tarkista aika toimistosta, puh. 045-612 9779. Näyttelyistä tiedotetaan Facebook- sekä nettisivuillamme, lehdissä ja ilmoitustauluillamme.

Mikäli olet kiinnostunut pitämään oman taidenäyttelysi Galleria Orlowissa, otathan yhteyttä, puh. 045- 699 5858 tai [toiminnanohjaaja@talkoorengas.fi](mailto:toiminnanohjaaja@talkoorengas.fi).

## KAUNEUSHOITOJA JA HIERONTAA

Talkooreenkaan tiloissa on saatavilla kauneushoito- sekä hierontapalveluja. Kysy tarkemmin päivämääristä, hoidoista ja hinnoista:

Kauneushoidot, Tuija Tuomi, puh. 045-699 5850  
Hieronnat, Marjo Kaukinen, puh. 0400-974 723

## ATK-TUKITIIMI



### Atk-tukitiimi opastaa

Keskiviikkoisin 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11. ja 13.12. klo 10–12 Neukkarissa. Tukitiimin vapaaehtoiset auttavat sinua henkilökohtaisesti ajanvarauksella tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytössä ja siihen liittyvissä ongelmissa. Aika tukitiimiin on varattavissa Talkooreenkaan toimistosta, puh. 045-612 9779. Voit varata joko puolen tunnin tai tunnin ajan. Kysy myös muita aikoja yllä mainittujen päivien lisäksi joko toimistosta, puh. 045-612 9779 tai atk-tukitiimiltä, tukitiimi@gmail.com. Opastajina Ritva Hyvärinen, Karin Nissinen, Markku Nissinen, Jukka Tamminen ja Ismo Terenius.

## OPINTO- JA HARRASTUSPIIRIT



*Huom! Ryhmiin voi tulla kesken kauden!*

## LIIKUNTARYHMÄT

### Jumppa

Maanantaisin klo 10.30 - 11.30 alk. 21.8. (Sininen Sali). Kevyttä, helppoa ja kiinteyttävää jumppaa. Ota mukaan alusta ja vaaleapohjaiset tossut tai villasukat. Ohjaajana Irmeli Tallqvist.

### **Jooga 1 - Iloa ja seesteistä oloa joogasta**

Tiistaisin klo 10 - 11.30 alk. 29.8., ei 5.9. (Sininen Sali). Tule hakemaan iloa ja seesteistä oloa joogasta. Ryhmä sopii vasta-alkajille. Joogan harjoittajalta toivotaan pitkäjänteisyyttä. Aloitteijan olisi hyödyllistä tutustua alan kirjoituksiin ja pyrkiä ymmärtämään joogan henkeä. Pitkäjänteinen harrastus antaa sitten joogan edut - hyvän olon ja seesteisen mielen. Ohjaajana Ritva Hyvärinen tai Matti Väänänen.

### **Jooga 2 - Iloa ja kestävyyttä joogasta**

Perjantaisin klo 10 – 11.30 alk. 25.8. (Sininen Sali). Tule hakemaan vireyttä ja kestävyyttä arkeen. Ryhmä sopii joogaa jo jonkin aikaa harrastaneille. Ohjaajana Ritva Hyvärinen tai Matti Väänänen.

### **Luova tanssi**

Torstaisin klo 12 – 13 alk. 24.8. (Sininen Sali) Vapaata liikkumista musiikin tahtiin, ei vaadi aiempaa tanssikokemusta. Ohjaajina Anja Salo, Kaisa Nissinen, Liisa Ihalainen, Tuulikki Ojanperä, Mirja Keinonen.

### **Tuolijumppa**

Perjantaisin klo 12.30 – 13.30 alk. 18.8. (Sininen Sali). Mukavaa, kaikille sopivaa kevyttä liikuntaa. Ohjaajana Bertta Saarenpää ja Eva Suutari.

## **KUVATAIDE, MUSIIKKI, KIRJOITTAMINEN JA KÄDENTÄIDOT**

### **Laulukerho**

Joka toinen maanantai (parilliset viikot) klo 12–13 alk. 21.8. (Kabinetti). Tule mukaan laulamaan Anneli Aulangon ja Aila Painilaisen johdolla.

### **Kuvataidekerho**

Tiistaisin klo 12–14 alk. 29.8. (Pikku Sali ja Kabinetti). Ohjaajana Aleksandr Hazanov.

### **Neulekahvila**

Keskiviikkoisin klo 10–13 alk. 16.8. (Kaisankammari). Tule yksin tai ystävien kanssa tekemään langasta neuloen, virkaten tai solmeillen pehmeää ja värikästä. Tutustut myös toisiin, jotka ovat kiinnostuneita neulomisesta ja virkkauksesta. Voit vaihtaa kuulumisia sekä oppia uusia neulejuttuja.

## **Kirjoittajaryhmä**

Perjantaisin klo 13–15 alk. 1.9. (Neukkari). Keväällä aloittanut kirjoittajaryhmä jatkaa. Jos haluat tulla mukaan, kysy vetäjältä vapaita paikkoja. Ryhmänvetäjänä MarjaSinikka Väänänen.

## **KESKUSTELURYHMÄT**

### **Luova keskustelupiiri**

Joka toinen tiistai (parittomat viikot) klo 12–13.30 alk. 29.8. (Sininen Sali) Tervetuloa mukaan pohtimaan elämää sekä ihmisenä elämistä ja olemista. Vetäjänä Tellu Sarajarvi.

## **KIELTEN KESKUSTELURYHMÄT**

**Tule aktivoimaan jo hankittua, mutta käytön puutteessa mahdollisesti ruostunutta kielitaitoasi.**

|               |          |           |                                     |           |
|---------------|----------|-----------|-------------------------------------|-----------|
| To alk. 7.9.  | viro     | klo 11–12 | Kirsti Holopainen                   | Kabinetti |
| To alk. 7.9.  | venäjä   | klo 12–13 | Servo Kasi                          | Kabinetti |
| To alk. 24.8. | ranska   | klo 13–14 | Antti Ruokola                       | Kabinetti |
| To alk. 14.9. | englanti | klo 13-14 | Kirsti Lahtinen /<br>Maarit Vesanen | Neukkari  |
| To alk. 24.8. | espanja  | klo 14-15 | Tuula Pirhonen                      | Kabinetti |

### **Suomen kielen kerho**

Perjantaisin klo 14.30-16 alk. 18.8. (Kabinetti). Suomen kielen kerho tarjoaa opetusta ja mahdollisuuden tavata muita maahanmuuttajia sekä vasta-alkajille että suomea sujuvasti puhuvillekin. Tule itse tai tuo perheenjäsenesi opiskelemaan ja juttelemaan ryhmässä. Yhteyshenkilönä Taina Rautasalo. Yhteistyössä Settlementti Louhelan Monikulttuurisen Ringin kanssa.

## MUUT RYHMÄT

### **Tietokilpailu**

Tiistaisin 22.8., 26.9., 24.10. 14.11. ja 12.12. klo 10–11 (Kabinetti).  
Tervetuloa mitteleämään tietojasi yleistietokysymysten parissa.  
Kysyjänä Kaarina Mykkänen.

### **Astrologian perusteita**

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden viimeinen torstai klo 12-14 (Pikku Sali). Aiheena ovat astrologian perusasiat. Näitä tarkastellaan Riitta Kukkosen johdolla.

### **Kirjallisuuspiiri**

Keskiviikkoisin 16.8., 20.9., 18.10., 15.11. klo 14.30-16 (Kaisankammari)  
Kirjallisuuspiirissä keskustellaan etukäteen luetuista kirjoista.  
Ke 16.8 kirja: Hannu Raittila: Ei minulta mitään puutu  
Jälkimmäisten tapaamisten kirjat tarkentuvat syksyllä. Yhteyshenkilö  
Aino Tiainen.

### **Varmuutta esiintymiseen**

Maanantaisin 11.9., 18.9., 25.9. ja 2.10. klo 18-20 (Kabinetti).  
Viekö puheiden pitäminen tai esiintyminen etukäteen energiaa tai yönet? Et ole yksin vaan meitä on muitakin. Esiintymisjännitystä voi oppia hallitsemaan ja siitä voi oikein oivallettuna alkaa myös pitämään positiivisena haasteena. Varmuutta esiintymiseen on neljän illan mittainen kurssi, jossa tarkastellaan esiintymisjännitystä ja haetaan esiintymisvarmuutta toiminnallisten menetelmien avulla. Harjoittelempa puheen suunnittelua ja sen pitämistä sinun persoonallesi sopivalla tavalla. Kurssi alkaa aloitustapaamisella ja jatkuu kolmella harjoituskerralla. Harjoituskerroille valmistellaan tehtäviä. Ilmoittautumiset 6.9. mennessä Talkoorengas toimistoon, toimisto@talkoorengas.fi tai 045-6129779, max. 12 osallistujaa. Tule rohkeasti mukaan! Kurssin pitää radiosta tuttu Sari Seppälä.

### **Aarrekartta – elämäni tarina**

Keskiviikkoisin 4.10., 18.10., 25.10., 1.11., ja 8.11. klo 10-12 (Kabinetti).  
Vetäjänä Raii Partanen – Moloney. Askarrellaan keskustellen ja muistellen omat huoneentaulumme ”Elämäntauluni”.

Eri elämänvaiheiden merkittävät kokemukset ovat osa elämäntarinaamme. Elämäntauluun valitsemme itselle tärkeimmät tapahtumat, jotka ovat muokanneet meistä sen mitä tänään olemme ja mitä tulevaisuudelta odotamme. Kun omaiset ja ystävämme kertovat meidän tarinaamme, kuva on ”Tämä on sinun elämäsi”. Itse kertomamme tarina on ”Tämä on minun elämäni”.

Työkalunamme ovat muistojen jakaminen ja paperiarkki. Tämän vuoksi ryhmän koko voi olla korkeintaan 12 muistelijaa.

Ilmoittautumiset toimistoon 2.10. mennessä toimisto@talkoorengas.fi tai 045-6129779

## **Muutoksessa mahdollisuus, MM-ryhmä**

Keskiviikkoisin 6.9., 13.9., 20.9., 27.9. klo 10-11.30 (Kabinetti)  
Ryhmään mahtuu maksimissaan 12 henkilöä, ryhmään ei voi tulla kesken. Itsesi kannalta parhaan tuloksen saat jos sitoudut olemaan mukana joka kerta. Ryhmässä ei käsitellä juuri sinun asiaasi, eikä oteta esimerkkiä sinun murroksestasi. Saat olla oma itsesi omalla nimimerkillä. Kokoontumisten välipäivinä työstät oman elämäsi askelkuvioita pienten tehtävien avulla. Ryhmän vetäjänä toimii kouluttaja Maisa Antila. Ilmoittautumiset toimistoon 4.9. mennessä toimisto@talkoorengas.fi tai 045-6129779. Katso esittely ja kurssiin liittyvä luento sivulta 8.

## **Muutoksen kirja, I CHING**

Ma 23.10., 30.10., 6.11. ja 13.11. klo 17.30 – 19.30 (Kabinetti)  
I CHING on yli 4000 v vanha kiinalainen oraakkeli. Sen perusta on oppi liikkeestä, muutoksesta ja tasapainosta. Sitä tutki Konfutse, joka korosti siinä moraaliala ja järjestystä. Laotse ja taolaiset syventyivät sen lukujen salaisuuksiin. Kaikkiallinen voima, tao, ilmenee kahden vastavoiman jangin (miehinen) ja jinin (naisellinen) vuorovaikutuksena. Symbolisesti jang kuvataan yhtenäisellä viivalla ja jin katkoviivalla. I CHINGissä kuuden viivan kuvioita on 64. Niiden avulla voimme etsiä epäselvään tilanteeseen vastausta alitajunnaltamme esim. kolikkoja heittämällä. Tutustumme tähän elämäntilanteeseen ja elämänohjeiden oppaaseen ja aktivoimme samalla ajatteluaamme. Opettajana Kaarina Helmikkala.

## **AI-Anon**

Keskiviikkoisin alk. 2.8. kello 19.-21.00 (Neukkari)  
Keravan AI-Anon-ryhmä tarjoaa alkoholiongelmaisten läheisille vertaistukea. Ryhmässä käymisen ainoa edellytys on perheenjäsenen tai ystävän alkoholiongelma, joten ryhmissä käy puolisoita, vanhempia, lapsia, sisarusia ja muita läheisiä. Etukäteisilmoittautumista ei tarvita. Ryhmässä on koolla ihmisiä, joilla kaikilla on oma kokemus läheisen ihmisen alkoholiongelma. Voit rauhassa kuunnella tai halutessasi puhua omistasi. AI-Anonissa toimii nimettömyyden periaate eikä kävijöitä rekisteröidä. Toiminta kustannetaan jäsenten vapaaehtoisen tuen turvin. Jäsenmaksuja ei ole. Tervetuloa!

## **MLL Perhekahvila**

Perjantaisin klo 9.30- 11.30 alkaen 1.9. (Kabinetti). Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahviloihin ovat kaikki lapsiperheet tervetulleita. Perhekahvilassa vanhemmat tutustuvat paikkakunnan muihin, samassa elämäntilanteessa oleviin vanhempiin ja lapset saavat ikäistään seuraa  
Lisätietoja netissä: kerava.mll.fi/toiminta/perhekahvilat/

## **MLL Monikulttuurinen perhekahvila**

Joka toinen torstai klo 16- 18, alkaen 7.9. (Kabinetti). Monikulttuuristen perheiden yhteinen kohtaamispaikka! Vertaistukea, vertaisvinkkejä, tutustumista toistemme kulttuureihin, vanhemmuutta monikulttuurisesti, vanhemmuutta kulttuurista riippumatta.

# KUUKAUSIKALENTERI SYKSY 2017



Ohjelmaan on tulossa alla mainittujen lisäksi useita luentoja ja muita tapahtumia, joiden päivämäärät varmistuvat myöhemmin. Seuraa ilmoitteluaamme lehdissä, Facebookissa, ilmoitustauluilla ja kotisivuillamme [www.talkoorengas.fi](http://www.talkoorengas.fi).

## ELOKUU

### **Ma 28.8. klo 13 – 14.30 Maanantaiseuran luento: Muutoksessa saattaa olla mahdollisuus (Sininen sali)**

Ihmisillä on erilaisia murroksia ja elämänmuutoksia, isoja tai pieniä - siis jokaisella omansa! Kriisit yleensä kasvattavat, sanotaan... Uudessa tilanteessa muutoksen jälkeen asiat ja olot saattavat tuntua kovin epävarmoilta ja epävarmuus voi tuntua jopa uhkaavalta.

Haluanko tai uskallanko itsekään tulla ulos murroksesta? Haluanko lähteä kulkemaan uusia polkuja? Vai tyydyinkö siihen, miten on aina ollut tai ainakin uskon niin. Yleensä kuitenkin elämänmuutos ei ole vain loppu entiselle vaan myös alku uudelle! Matkalla oleminen on joskus tärkeämpää kuin perille pääseminen. Aihepiiriin sisältöjä on koonnut kouluttaja Maisa Antila. Yhdessä avaamme joitakin asioita ja pohdiskellemme myös ääneen. Tule mukaan! Tämä tilaisuus on kaikille avoin. Tilaisuus toimii 6.9. alkavan Muutoksessa Mahdollisuus MM-ryhmän esittelynä. Kuulet pienryhmän toteutuksesta ja sisällöistä suoraan kouluttajalta.

## SYYSKUU

### **To 7.9. klo 17-19 Luento: Santiago de Compostela – vaellus Espanjassa. (Sininen Sali)**

Kokeneet Espanjan vaeltajat Elisabet Bloigu, Heli Oksanen, Ritva Hassinen ja Lea Vihervä tulevat kertomaan ja keskustelemaan kokemuksistaan vaelluksilla Espanjassa: mitä kaikkea kannattaa ottaa huomioon ja millaisiin tilanteisiin voi varautua. Mukana runsaasti valokuvia, joten tervetuloa nojatuolimatkalta, vaikka et itse juuri nyt suunnittelisi vaellukselle lähtöä.

### **Ma 11.9. klo 13-15 Maanantaiseuran luento, aiheena Ukraina (Sininen Sali)**

Oili ja Hannu Räsäsen kesäkokemuksia kuvineen avustusmatkalta Ukrainaan. Tarkempi kuvaus luennon sisällöstä myöhemmin.

### **To 14.9. klo 14-17 Arjen väkivaltatilanteisiin varautuminen (Sininen Sali)**

Vetäjänä järjestyksenvälvoja ja itsepuolustuskouluttaja Timo Ylönen. Aiheina mm. hätävarjelulainsäädäntö, katuturvallisuus, väkivaltaiset uhkatilanteet sekä väkivaltaisen ja aggressiivisen henkilön tunnistaminen ja käyttäytyminen. Lopuksi näytetään muutamia irtautumistekniikoita joita jokainen voi käyttää.

### **Ma 18.9. klo 13-15 Maanantaiseuran luento eksoottisista kokemuksista Nigeriasta (Sininen Sali)**

Kalevi Marin kertoo kehitysaputyöstä (UM) Nigeriassa vv. 2000 - 2003, maan köyhimmällä alueella. Hän oli rakentamassa esim. koulua, klinikan ja kalanviljelyaltaan. Hän kertoo mm. puussa asuvasta heimosta, joka syö vain hedelmiä ja jonka kieli on "nakutusta".



### **To 21.9. klo 14-16 Muistiviikon yleisöluento (Sininen Sali)**

Uudenmaan Muistiluotsin toiminnasta vastaava Sanna Suvisalmi luennoi Muistiviikolla ”Miten suhtautua muistipulmiin”. Muistiviikon teemana on muistisairaahan monet kasvot. Jaamme tietoa ja vaikutamme asenteisiin, jotta ymmärrys muistisairaiden yhdenvertaisesta oikeudesta osallisuuteen ja omannäköiseen elämään lisääntyy. Mukana kaikille avoimessa yleisötapahtumassa Uudenmaan muistiohjaajat Laura Närhi p. 040 136 7977 ja Pia Niiranen p. 040 739 5146. Tervetuloa!

### **La 30.9. klo 10-14 Hyvän Olon Tori**

Lauantaina 30.9. klo 10–14 pystytetään Hyvän Olon Tori Talkooreenkaan tiloihin. Torilta löydät tuote-esittelyjä, tuotemyyntiä, hyvän olon hoitoja ja mittauksia (esim. verenpaine). Päivän tarkemmasta ohjelmasta tiedotetaan myöhemmin. Seuraa ilmoittelua lehdissä, netissä ja ilmoitustaulullamme. Kahvila avoinna, tervetuloa!

## LOKAKUU

### **Ma 2.10. Klo 13-15 Maanantaiseuran luento: Museo-Matti Nieminen kertoo Keski-Uudenmaan lähihistoriasta (Sininen Sali)**

Jälleenrakennusajasta sodan jälkeen noin 1970 asti. Esitelmä käsittelee pula-aikaa, rakentamista, nuorisokulttuurin syntymistä ja arkista elämää.

### **Ke 4.10. klo 10-14 Kierrätystapahtuma ”Tuo tullessas, vie mennessäs” (Sininen Sali)**

Nyt sinulla on mahdollisuus tulla tekemään löytöjä ja samalla päästä eroon omista tarpeettomista tavaroista. Voit tuoda tavarat jo tiistaina 3.10. Talkooreenkaan toimistoon. Katso laajempi kuvaus sivulta 2.

### **To 5.10. klo 12-13 Avoimet ovet, kahvitarjoilu**

Tervetuloa tutustumaan taloon ja sen toimintaan!

### **La 7.10. klo 11-14 Virolaiset Herkut**

Virolaisia perinneruokia, maistiaisja tarjolla. Eesti kauppa myy virolaisia elintarvikkeita.

### **Ma 9.10. ja 16.10. klo 13-15 Maanantaiseuran luento: ”Iloinen ikääntyminen” (Sininen Sali)**

Kaksiosainen luento, luennoitsijana Lahja Havansi. Luennoilla käsitellään ikääntymistä ja normaaleja vanhenemismuutoksia (gerontologinen näkökulma). Pohditaan, miten vanhenemismuutoksista huolimatta voi elää täysipainoista ja monipuolista elämää. Mietitään ikääntymisen hyviä puolia eikä juuttumatta pikkukremppeihin. Käsitellään myös seniorien selviytymistä digitalisoituvassa yhteiskunnassa ja etsitään keinoja turvalliseen vanhuuteen.

## MARRASKUU

### **Ma 13.11. klo 13-15, Maanantaiseuran luento: Kokonaisvaltaista hyvinvointia monella tasolla! (Sininen Sali)**

Suoritatko elämää, käytkö ylikierroksilla, vai osaisitko joskus ”olla vaan”. Yksinkertaiset asiat ovat usein kultaakin kalliimpia hyvän elämän tuojia. Keskustelemme rentoutumisesta ja hyvän hengityksen tärkeydestä sekä ravinnosta, liikunnasta jne. Luennoitsijana Leena Kuutti-Fager / Hoitola Solania, Hyvinvointikouluttaja, Luontaishoitaja, Lähihoitaja

### **Ke 15.11. Klo 17.30 Luento: Kemikaalit kodin arjessa ja tutkimus tuoksuerkkyyydestä (Sininen Sali)**

Altistumme erilaisille kemikaaleille päivittäin, mutta onko niistä haittaa? Oletko miettinyt, miksi uudet huonekalut haisevat tai miten voit vähentää arjen kemikaalikuormaa? Näihin ja moniin muihin kysymyksiin saat vastauksen illan Kemikaalit arjessamme -luennolla sekä kuulet uusinta tietoa Tuoksuerkkyys -tutkimuksesta ja siitä saaduista tuloksista. Aiheista luennoi Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kemikaaliasiantuntija Sanna Virtanen. Sitovat ilmoittautumiset etukäteen 9.11. mennessä joko puh. 09 823 1600 tai sähköpostitse vantaanallergiayhdistys@gmail.com

### **Ma 27.11. klo 13-15 Maanantaiseuran luento: 100 vinkkiä - Tule Kuntoon, koulutettu hieroja Marjo Kaukinen (Sininen Sali)**

Luento tarjoaa 100 helposti käyttöön otettavaa vinkkiä, jotka vaikuttavat tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon ja joilla voidaan saavuttaa rento ryhti ja hyvä toimintakyky. Tervetuloa poimimaan parhaat vinkit omaan arkeesi.

### **Ke 29.11. klo 10-14 Kierrätystapahtuma ”Tuo tullessas, vie mennessäs” (Sininen Sali)**

Nyt sinulla on mahdollisuus tulla tekemään löytöjä ja samalla päästä eroon omista tarpeettomista tavaroista. Voit tuoda tavarat jo tiistaina 28.11. Talkooreenkaan toimistoon. Katso laajempi kuvaus sivulta 2.

### **To 30.11. klo 18.30 Keravan musiikkiopiston konsertti (Sininen Sali)**

Aikuisopiskelijat esiintyvät.

## JOULUKUU

### **Ma 4.12. klo 13-15 Maanantaiseuran luento joulukuun liittyvistä perinteistä (Sininen sali)**

Luennon pitää Museo-Matti Nieminen.

### **To 7.12. klo 18.30 Keravan musiikkiopiston konsertti (Sininen Sali)**

Klarinetistien konsertti.

### **Ke 13.12. klo 18.30 Keravan musiikkiopiston konsertti (Sininen Sali)**

Kitaraoppilaiden luokkakonsertti.



## VAPAAEHTOISTA HYVINVOINTITYÖTÄ TUKEMASSA

Eero Lehti

Kelloliike Soikkeli

Keravan ev.lut. srk

Keravan kaupunki

Sariola Tivoli Ky

Vuokra-Vesku T:mi

Parturi - kampaamo Studio Waude

Rakennustoimisto Nousiainen Oy

STEA

Keravan Keskusapteekki

Keravan ensimmäinen apteekki

Tilasähkö Oy

Helleborgin Kukka Oy

Keravan Omakotiyhdistys ry

Keravan Musiikkiopistoyhdistys

Maanrakennustyö Hyttinen Oy

Keravan Hammaslääkärikeskus

Hyvinvointiakatemian luennot ja tapahtumat ovat kaikille avoimia ja pääsääntöisesti maksuttomia tilaisuuksia. Mikäli jokin tapahtuma tai tilaisuus edellyttää ennakkoon ilmoittautumista tai on maksullinen, siitä mainitaan erikseen.

Tapahtumista ja mahdollisista muutoksista ja lisäyksistä löydät tietoa järjestöpalstoilta Keski-Uusimaa- ja Viikkouutiset -lehdissä, ilmoitus-tauluiltamme, Facebookista sekä kotisivuiltamme [www.talkoorengas.fi](http://www.talkoorengas.fi)

## YHTEYSTIEDOT

### Toiminnanjohtaja

Tarja Orlow  
puh. 045-699 5850  
*tarja.orlow@talkoorengas.fi*

### Avunvälityksen päivystys

ma-pe klo 10–12  
puh. 045-879 9666  
*avunvalitys@talkoorengas.fi*

### Toiminnanohjaaja

puh. 045-699 5858  
*toiminnanohjaaja@talkoorengas.fi*

Mikäli olet kiinnostunut luennoimaan tai vetämään opinto- tai harrastusryhmää Hyvinvointiakatemiassa, otathan yhteyttä toiminnanohjaajaan.

### Toimisto

ma-pe klo 9-14  
puh. 045-612 9779  
*toimisto@talkoorengas.fi*  
mm. tilavaraukset

### pc-tuki@talkoorengas.fi

Neuvontaa tietokoneasioissa.  
Ajanvaraus puh. 046-902 8801 klo 10-13

### ATK-tukitiimi / *tukitiimi@gmail.com*

Tietokoneiden käyttöön liittyvät ongelmat.  
Ajanvarauslista löytyy Talkoorengas toimistosta,  
puh. 045-612 9779.



## Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus

Aleksis Kiven tie 19 KERAVA puh. 045-699 5850  
[www.talkoorengas.fi](http://www.talkoorengas.fi)

