



Syksy 2014

HYVINVOINTIAKATEMIAN OHJELMA

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

Hyvinvoinnin vallankumous -luentosarja

Luentosarja herättelee ajatuksia, miten nämä tekijät vaikuttavat sinun elämässäsi ja miten huominen voisi olla hieman tätä päivää parempi - vai tarvitseeko sen edes olla? Saat luennoilta sekä tietoa että toimintaa tietoa tukemaan. Olemme kaikki yksilöitä ja yhtä ainoaa oikeaa tapaa toimia ei ole olemassakaan, vaikka tavoite ja motiivikin olisivat samat. Luennot pitää Marjo Kaukinen.

1.9 klo 13: Hyvinvoinnin vallankumous

17.9 klo 13: Ryhti, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perusedellytys

22.9 klo 13: Kehon ja mielen voimavarat on tie tavoitteisiin ja tulevaisuuteen

29.9 klo 13: Vahvista ja venytä, tie hyvän ryhdin ja kehon tasapainon saavuttamiseen

8.10 klo 13: Uni, lepo ja rentoutuminen - hyvinvoinnin perusedellytys

22.10 klo 13: Selkäpäivä

3.11 klo 13: Ajan ja stressin hallinta jatkuvasti kasvavan vastuun ja kiireen keskellä

HALOO Kerava -kahvilaillat

Tervetuloa tutustumaan 90-vuotiaan kotikaupunkisi päättäjiin ja virkamiehiin kahvikupposen ääressä - minkälaisia ihmisiä löytyykään julkisuuskuvan takaa. Kahvilaillat ovat kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia hyvässä hengessä. Tule katsomaan, kuka päättäjistämme pistäytyy isännöimässä/emännöimässä kahvilailtojamme. Seuraa ilmoitteluumme lehdissä, netissä, Facebookissa ja ilmoitustauluilla. Syksyn ensimmäinen kahvilailta on ke 3.9. klo 16–19. Isäntänä kaupunginjohtaja **Petri Härkönen**.

Tuo tullessas, vie mennessäs - kierrätystapahtuma

Keskiviikkona 10.9. klo 10–14 sinulla on mahdollisuus tulla tekemään löytöjä ja samalla päästä eroon omista tarpeettomista tavaroista. Voit tuoda tavarat jo tiistaina 9.9. Talkooreenkaan toimistoon. Kierrätykseen voi tuoda esim. astioita, pientä sisustustavaraa, koruja, laukkuja, asusteita, pieniä määriä kirjoja ja vaatteita. Huonekaluja tai sähkölaitteita emme voi ottaa vastaan. Lisätietoja toimisto@talkoorengas.fi tai puh. (09) 294 0930.

Runoraati

Tiistaina 7.10. klo 14–16 (Sininen Sali) perinteinen Runoraati. Tuo pöytälaatikkoon kirjoittamasi runot muiden kuultavaksi, lausu itse tai anna jonkun muun tehdä se. Paikalla on arvokas, mutta lempeä raati. Jos et halua itse lausua runoasi, Keravan lausujat esittävät sen puolestasi. Voit tuoda runosi 12.9. mennessä Kahvila Kaisankammarissa olevaan laatikkoon, Aleksis Kiven tie 19, Kerava tai lähettää sähköpostilla Kaisu Mäkiselle, s-posti: kaisunen@elisanet.fi. Ilmoittautumiset ja kyselyt Kaisu Mäkiselle, kaisunen@elisanet.fi tai puh. 040 563 2138.

Avoimet ovet, Talkoorengas tutuksi

Keskiviikkona 8.10 klo 9-13, tervetuloa tutustumaan taloon, toimintaan ja vapaaehtoiisiin.

Hyvän Olon Tori

Lauantaina 11.10. klo 10–14 pystytetään Hyvän Olon Tori Talkoorengaan 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!

Vanhusten viikko 5.-12.10.2014

Vanhusten viikon teemana on tänä vuonna ”Arvokas vanhuus on ihmisoikeus. Aina”. Hyvinvointiakatemian/Talkoorengaan Vanhusten viikon ohjelmassa mm:

Ma 6.10.	klo 13	Luento: Isovanhemmuus, Jari Koponen.
Ti 7.10.	klo 14	Runoraati
Ke 8.10.	klo 9-13	Avoimet ovet – tervetuloa tutustumaan taloon ja toimintaan
Ke 8.10.	klo 10-13	Tuote-esittelyä: Selätin ja Ortomallit
Ke 8.10.	klo 13-14	Luento: Uni, lepo ja rentoutuminen, Marjo Kaukinen
La 11.10.	klo 10–14	Hyvän Olon Tori

Kosmetologi Tuija Tuomi paikalla Vanhusten viikolla torstaina 9.10 sekä perjantaina 10.10. Tarjolla on mm. kasvohoitoa, jalkahoitoa ja hierontaa. Hoidot ovat maksullisia. Voit varata oman aikasi ja kysyä lisätietoja puh. (09) 242 6364 tai sihteeri@talkoorengas.fi.

Galleria Orlow – syksyn näyttelyaikataulu ilmoitetaan myöhemmin.

Näyttelyt ovat avoinna Talkoorengaan aukioloaikoina, ellei Sinisessä Salissa ole muuta toimintaa. Tarkista aika toimistosta, puh. (09) 294 0930.



ATK-TUKITIIMI

Atk-tukitiimi

Atk-tukitiimin infotilaisuus ke 3.9.2013 klo 10–11 Sinisessä salissa. Tilaisuudessa tukitiimin jäsenet esittäytyvät ja kertovat tiimin syksyn toiminnasta. Tilaisuudessa on mahdollisuus esittää toiveita syksyn kurssien aiheiksi. Atk-tukitiimissä ovat mukana Ritva Hyvärinen, Karin Nissinen, Markku Nissinen, Jukka Tamminen ja Ismo Terenius.

Atk-tukitiimi opastaa

Keskiviikkoisin 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11 ja 19.11 klo 10–11 ATK-luokassa. Tukitiimin vapaaehtoiset auttavat sinua henkilökohtaisesti ajanvarauksella tietokoneen käytössä ja siihen liittyvissä ongelmissa. Aika tukitiimiin on varattavissa Talkoorenkaan toimistosta löytyvästä listasta. Tukitiimiin saat yhteyden sähköpostilla (tukitiimi@gmail.com) tai myös toimiston kautta puh. (09) 294 0930. Opastajina Ritva Hyvärinen, Karin Nissinen, Markku Nissinen, Jukka Tamminen ja Ismo Terenius.



KOULUTUKSET JA KURSSIT

Atk-kurssit

Syksyllä järjestetään useita kursseja eri teemoilla. Toiveita kurssien aiheista voit esittää tukitiimin infotilaisuudessa ke 3.9. klo 10–11. Tarkemmat kurssipäivät ilmoitetaan myöhemmin.

Blogin perustaminen

Tiistaisin 2.9., 9.9. ja 16.9. klo 12–14 (Atk-luokka). Johanna Börman opastaa sinua oman blogin perustamisessa. Oma kannettava tietokone mukaan. Ryhmään mahtuu max 8 henkilöä. Ilmoittautumiset toimistoon 1.9. mennessä, puh. (09) 294 0930 tai toimisto@talkoorengas.fi.

Vapaaehtoistyön kurssi

Kurssin kesto on neljä päivää: tiistaisin 9.9., 16.9., 23.9. ja 30.9. klo 12–16. Järjestämme vapaaehtoistyönkurssin yhteistyössä SPR:n, Hopeahovin ja Helmiinan, Keravan kotihoidon sekä terveystieteiden keskuksen fysioterapian kanssa. Kurssi pidetään Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksessa, Aleksis kiven tie 19, Kerava. Kurssi on maksuton. Lisätiedustelut ja ilmoittautumiset 5.9.2014 mennessä avunvälitykseen, puh. (09) 242 5106 tai avunvalitys@talkoorengas.fi.



OPINTO- JA HARRASTUSPIIRIT

LIIKUNTARYHMÄT

Jumppa

Maanantaisin klo 10.30 - 11.30 alk. 25.8. (Sininen Sali). Kevyttä, helppoa ja kiinteyttävää jumppaa. Ota mukaan alusta ja vaaleapohjaiset tossut tai villasukat. Ohjaajana Irmeli Tallqvist.

Terveysliikunta

Tiistaisin klo 18 - 20 alk. 2.9. (Sininen Sali) Terveysliikuntaa ja itsehoitoa (akupainantaa, meridiaanivenytystä). Liikunta sopii kaikille ja kaikenikäisille. Vetäjänä Päivi Koivuniemi Sippoin terveystoiminnasta.

Sauvakävely

Keskiviikkoisin klo 13 – 14 alk. 3.9. Tule mukaan reippailemaan. Lähtö tapahtuu Talkooreenkaan edestä. Sauvoja voi lainata Talkooreenkaalta.

Luova tanssi

Torstaisin klo 12 – 13 alk. 28.8. (Sininen Sali). Vapaata liikkumista musiikin tahtiin, ei vaadi aiempaa tanssikokemusta. Ohjaajana Anja Salo.

Asahi-terveysliikunta

Torstaisin klo 14–15 alk. 4.9. (Sininen Sali). Asahi Health-liikuntamenetelmän tarkoituksena on olla sekä terveyttä ylläpitävä että jo syntyneitä ongelmia hoitava harjoitus. Menetelmä sopii virkistävän ja rentouttavan vaikutuksensa ansiosta jokaiselle. Myös henkilöt, jotka eivät aikaisemmin lainkaan ole harrastaneet liikuntaa, pääsevät helposti mukaan liikkeiden helppouden ansiosta. Myöskään ylipaino ei ole Asahi-harjoituksen este. Erityisen hyvin Asahi sopii stressin ennalta ehkäisyyn sekä sen hoitoon, koska liikesarjat on suunniteltu niin, että se tasapainottaa mieltä ja rentouttaa kehoa. Asahi-tunnille tarvitset vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät, sukat tai paljain jaloin. Ohjaajana toimii Asahi, Qigong ja Taiji-ohjaaja Juha Pekka Palonen. Ilmoittautuminen toimistoon 2.9. mennessä puh. (09) 294 0930 tai toimisto@talkoorengas.fi.

Iloa joogasta

Perjantaisin klo 10.30 – 12 alk. 29.8. (Sininen Sali). Tule hakemaan vireyttä ja kestävyyttä arkeen. Ilmoittautumiset toimistoon 27.8. mennessä puh. (09) 294 0930 tai toimisto@talkoorengas.fi. Mukaan mahtuu max 20 osallistujaa. Ohjaajana Matti Väänänen

Tuolijumppa

Perjantaisin klo 12.30 – 13.30, alk. 5.9. (Sininen Sali). Mukavaa, kaikille sopivaa kevyttä liikuntaa. Ohjaajana Bertta Saarenpää.

KUVATAIDE, MUSIIKKI, KIRJOITTAMINEN JA KÄDENTAIIDOT

Laulukerho

Joka toinen maanantai (parilliset viikot) klo 12–13 alk. 1.9. (Kabinetti).
Tule mukaan laulamaan Anneli Aulangon ja Aila Painilaisen johdolla.

Kuvataidekerho

Tiistaisin klo 12–14, alk. 2.9. (Pikku Sali ja Kabinetti).
Ohjaajana Aleksandr Hazanov.

Neulekahvila

Keskiviikkoisin klo 11–13 alk. 27.8. (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.

Askartelua – ”Nyhjää tyhjästä, uusiokäyttöä ja kierrätystä”

Keskiviikkoisin klo 13–15 alk. 10.9. (Kabinetti) kokoontuvat askartelijat yläkertaan luomaan uutta vanhasta ja kierrätettävästä tavarasta. Materiaalimaksu 5 eur/kausi. Ohjaajana Päivi Tiihonen.

Kirjoittajaryhmä

Perjantaisin klo 11.30 - 13 alk. 5.9. (Kabinetti). Keväällä aloittanut kirjoittajaryhmä jatkaa, mutta mukaan voivat tulla uudetkin kirjoittajat. Ryhmän vetäjänä dramaturgi, kirjailija, TeM Riikka Takala.

KESKUSTELURYHMÄT

Jälkiviisaat

Tiistaisin klo 11–12, alk. 26.8. (Kaisankammari). Ryhmässä keskustellaan ajan-kohtaisista aiheista.

Ikiliikkujat

Joka toinen tiistai (parilliset vkot) klo 12–13, alk. 19.8. (Kaisankammari). Talkoorenkaan toiminnassa pitkään mukana olleet muistelevat entisiä aikoja, mutta juttelevat myös muista ajankohtaisistakin aiheista. Yhteyshenkilö Irmeli Mattila.

Helmikerho

Torstaisin klo 13–14, alk. 28.8. (Kaisankammari). Tule iltapäiväkahville uusien ja vanhojen ystävien kanssa.

Luova keskustelupiiri

Joka toinen tiistai (parittomat viikot) klo 12–13.30 alk. 9.9. (Sininen Sali, poikkeus 9.9. ja 23.9. Kaisankammari). Tervetuloa mukaan pohtimaan elämää ja ihmisenä elämistä ja olemista. Vetäjänä Nina Anitra Salonen.

Kielten keskusteluryhmät

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

To alk. 11.9.	viro	klo 11–12	Kirsti Holopainen	Kabinetti
To alk. 4.9.	ranska	klo 13–14	Gilnette Tresil	Atk-luokka
To alk. 4.9.	venäjä	klo 14–15	Servo Kasi	Kabinetti
Pe alk. 5.9.	englanti	klo 14–15	Irmeli Mattila/Riikka Takala	Atk-luokka
Pe alk. 22.8.	suomi	klo 14–16	Taina Rautasalo	Kabinetti

MUUT RYHMÄT

Kirjallisuuspiiri

Keskiviikkoisin 20.8., 17.9., 15.10., 19.11. ja 17.12. klo 14.30 - 16.00 (Kaisankammari). Yhteyshenkilö Aino Tiainen.

Monikulttuurinen infokahvila

Tiistaisin tai torstaisin 26.8., 2.9., 11.9., 16.9., 25.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. (Kaisankammari) klo 12–15.

Onko sinulla esimerkiksi Suomen lainsäädäntöön, terveydenhuoltoon, sosiaaliturvaan tai suomalaiseen yhteiskuntaan sopeutumiseen liittyviä kysymyksiä?

Tai haluatko tulla keskustelemaan ihan muista aiheista? Tervetuloa info-kahvilaan! Monikulttuurinen koordinaattori Yousif Haddad ja Ahmet Kocak.

Varamummot ja -vaarit

Keskiviikkoisin 27.8., 24.9., 22.10., 19.11. ja 3.12. klo 17.30 - 19. Vapaaehtoisten ja perheiden yhteiset tapaamiset Pikku salissa. Yhteyshenkilö Tellervo Sarajärvi, puh. 044-308 7821.

Astrologian keskusteluryhmä

Torstaina 28.8., 25.9., 30.10. ja 27.11. klo 12–14 (Pikku Sali). Ryhmässä keskustellaan astrologiaan liittyvistä kysymyksistä Riitta Kukkosen johdolla.

Mindfulness-ryhmä - keho ja mieli tasapainoon

Keskiviikkoisin 10.9. - 19.11. klo 15–16.30 (Sininen Sali). Tervetuloa mukaan Mindfulness-ryhmään kehittämään hyväksyvän tietoisien läsnäolon taitoja sekä stressinhallinnan ja rentoutumisen kykyjä. Ilm. toimistoon 8.9. mennessä, puh (09) 294 0930 tai toimisto@talkoorengas.fi, max 20 osallistujaa. Ohjaajana psykologi, mindfulness-ohjaaja Kylli Mirell.

Syvärentouttava sointukylpy

Keskiviikkoisin 10.9 - 19.11. klo 17 - 19 (Sininen Sali). Tule mukaan sointukylpyyn. Sointukylvyssä mieli puhdistuu ja keho syvärentoutuu soivien maljojen, gongien ja symbaalien harmonisten äänten avulla. Hinta 5 eur/kerta tai 40 eur/10 kertaa. Mukaan mahtuu max 20 osallistujaa. Voit ottaa mukaan oman alustan tai lainata paikan päältä. Ilmoittautumiset Talkoorengas toimistoon, puh. (09) 294 0930 tai toimisto@talkoorengas.fi. Ohjaajana psykologi, mindfulness-ohjaaja Kylli Mirell.



KUUKAUSIKALENTERI SYKSY 2014

Elokuu

Ke 27.8. klo 13 Luento: Ergonomia ja apuvälineet, Keravan terveystieteiden keskuksen fysioterapeutti tulee kertomaan ergonomisista työasunnoista sekä apuvälineistä.

Syyskuu

Ma 1.9. klo 13 Maanantaiseuran luento: Hyvinvoinnin vallankumous. Marjo Kaukinen käsittelee luennollaan mm. mistä koostuu ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi, mitä se vaatii, mikä siihen vaikuttaa sekä mitä pitää huomioida. Olemme usein niin keskittyneitä ja innostuneita luomaan omaa hyvinvointiamme yhdellä alueella, että unohdamme muut vaikuttajat ja näin toisaalla hyvää tarkoittaen lisäämme itsekkin omaa pahoinvointiamme.

Ke 3.9. klo 13 Maanantaiseuran luento: Vietnam ja sota turistin silmin, Martti Mäkinen, VR:n eläkkeellä oleva viestintäjohtaja luennoi.

Ma 8.9. klo 13 Maanantaiseuran luento: Uudet ravitsemussuositukset. Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Leena Putkonen Kuluttajaliitosta tulee kertomaan tammikuussa 2014 julkaistuista uusista ravitsemussuosituksista, niiden taustoista ja keinoista soveltaa suosituksia omassa elämässä. Ydinsanoma on: jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin.

Ma 15.9. klo 13 Maanantaiseuran luento: Mitä on onnellisuus? Mistä onnellisuus rakentuu? Tuleeko se ulkoa päin vai voinko itse ja kuinka paljon vaikuttaa onnellisuuteeni? Psykologi Kylli Mirell antaa vinkkejä ja pohdinnan aiheita oman onnellisuuden löytämiseksi.

Ke 17.9. klo 13 Luento: Ryhti, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perusedellytys. Marjo Kaukinen kertoo mm: mitä on hyvä ryhti ja miten se vaikuttaa terveyteemme, hyvinvointiimme ja kaikkiin toimintoihimme.

Ma 22.9. klo 13 Maanantaiseuran luento: Kehon ja mielen voimavarat on tie tavoitteisiin ja tulevaisuuteen. Mistä kehon ja mielen voimavarat koostuvat, mitä se vaatii ja millainen on tie tasapainoon. Marjo Kaukinen luennoi.

La 27.9. klo 15 Runoriihi: Lauri Viita. Keravan lausujat ry.

Ma 29.9. klo 13 Maanantaiseuran luento: Vahvista ja venytä, tie hyvän ryhdin ja kehon tasapainon saavuttamiseen. Marjo Kaukinen opastaa.

Lokakuu

To 2.10. klo 18.30 Keravan musiikkiopiston konsertti

Ma 7.10. klo 13 Maanantaiseuran luento: Isovanhemmuus. Jari Koponen tulee kertomaan isovanhemmuudesta. Teemoina ovat mm. miten isovanhemmuus eroaa vanhemmuudesta, isovanhemmuuden arvo, iän mukanaan tuoma läsnäolo, ikääntyminen voimavarana.

Ti 7.10. klo 14 Runoraati

Ke 8.10. klo 13 Luento: Uni, lepo ja rentoutuminen - hyvinvoinnin perusedellytys. Miten ne eroavat toisistaan, mikä niitä yhdistää ja miten ne vaikuttavat koko elämäämme. Marjo Kaukinen luennoi.

La 11.10. klo 10–14 Hyvän Olon Tori. Useat paikalliset yrittäjät esittelevät tai myyvät tuotteitaan ja palvelujaan. Lisäksi tarjolla on runsaasti erilaisia hoitoja. Seuraa ilmoitteluaamme lehdissä, nettisivuillamme sekä Facebookissa.

Ma 13.10. klo 13 Maanantaiseuran luento: Vanhenemisen vaarat, lääkäri Heikki Lehti.

La 18.10. klo 15 Runoriihi: Arvo Turtiainen. Keravan lausujat ry.

Ma 20.10. klo 13 Maanantaiseuran luento: Älypuhelimet. ICT-alan ammattilainen Jukka Tamminen tulee kertomaan, millaisia älypuhelimia on tarjolla, mikä olisi juuri sinulle sopiva älypuhelin sekä kuinka käytät puhelintasi.

Ke 22.10. klo 13 Luento: Selköpäivä. Selkävaivat - syy vai seuraus? Selätätkö kivun vai itse vaivan ja sen aiheuttajan? Helppoa ja vaivatonta ennaltaehkäisyä. Marjo Kaukinen opastaa.

Ma 27.10. klo 13 Maanantaiseuran luento: Kerava ruotsinvallasta toiseen maailmansotaan. Museoamanuenssi Matti Nieminen kertoo Keravan historiasta alkaen ruotsinvallan ajasta aina toiseen maailmansotaan saakka.

Marraskuu

Ma 3.11. klo 13 Maanantaiseuran luento: Ajan ja stressin hallinta jatkuvasti kasvavan vastuun ja kiireen keskellä. Miten selvittää arjessa kun tuntuu, ettei mikään riitä? Valintoja vaihtoehtojen viidakossa. Tieto tuo vapautta vai tieto tuo tuskaa? Hyvä vai paha - miten sen erottaa? Marjo Kaukinen luennoi.

Ma 10.11. Maanantaiseuran luento: Kansainvälinen vapaaehtoistyö. Kalevi Marin tulee kertomaan, millaisissa kansainvälisissä vapaaehtoistöissä rakentajana hän on toiminut Mongoliassa ja Nigeriassa.

Ma 10.11. klo 18.00 Keravan musiikkiopiston konsertti

To 13.11. klo 18.30 Keravan musiikkiopiston konsertti

Ma 17.11. klo 13 Maanantaiseuran luento: Tietoteknisen laitteen hankinta. ICT-alan ammattilainen Jukka Tamminen kertoo, millaisia vaihtoehtoja on saatavilla, kun suunnittelet puhelimen, tabletin tai tietokoneen hankintaa. Hän kertoo eri laitteiden käyttömahdollisuuksista ja ominaisuuksista sekä seikoista, joihin on syytä kiinnittää huomiota tietoteknistä laitetta ostettaessa.

To 20.11. klo 18.30 Keravan musiikkiopiston konsertti

To 27.11. klo 18.30 Keravan musiikkiopiston konsertti

La 29.11. klo 15 Runoriihi: Arto Melleri. Keravan lausujat ry.

Joulukuu

Ma 1.12. klo 13 Maanantaiseuran luento: Suomalaisen joulunvieton juuret. Museoamanuenssi Matti Nieminen kertoo suomalaisen joulun vieton perinteistä, mistä ne ovat tulleet ja miten ne ovat muuttuneet aikojen kuluessa.

To 4.12. klo 18.30 Keravan musiikkiopiston konsertti

To 11.12. klo 18 Keravan musiikkiopiston konsertti

Su 14.12. klo 16 Runokahvila: Joulurunot. Keravan lausujat ry.

Ma 15.12. klo 18.30 Keravan musiikkiopiston konsertti

Ti 16.12. klo 18.30 Keravan musiikkiopiston konsertti

To 18.12. klo 18 Keravan musiikkiopiston konsertti



VAPAAEHTOISTA HYVINVOINTITYÖTÄ TUKEMASSA

RAY

Keravan Keskusapteekki
Keravan ensimmäinen apteekki
Tilasähkö Oy
Helleborgin Kukka Oy
Keravan Omakotiyhdistys ry
Keravan Musiikkiopistoyhdistys
Maanrakennustyö Hyttinen Oy
Keravan Hammaslääkärikeskus
Rakennustoimisto Nousiainen Oy

Eero Lehti
Kelloliike Soikkeli
Keravan ev.lut. srk
Keravan kaupunki
Sariola Tivoli Ky
Tilitoimisto Voutilainen
Vuokra-Vesku T:mi
Woodpublishers Oy LTD
Parturi - kampaamo Studio Waude

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

Tapahtumista ja mahdollisista muutoksista ja lisäyksistä löydät tietoa järjestöpalstoilta Keski-Uusimaa- ja Viikkouutiset –lehdissä, ilmoitustauluiltamme, Facebookista sekä kotisivuiltamme www.talkoorengas.fi.



YHTEYSTIEDOT

Toiminnanjohtaja

Tarja Orlow
puh. (09) 242 6364
tarja.orlow@talkoorengas.fi

Avunvälityksen päivystys

ma-pe klo 10–12
puh. (09) 242 5106
avunvalitys@talkoorengas.fi

Toiminnanohjaaja

puh. (09) 242 6364
toiminnanohjaaja@talkoorengas.fi

Hyvinvointiakatemia

Mikäli olet kiinnostunut luennoimaan tai vetämään opinto- tai harrastusryhmää Hyvinvointiakatemiassa, otathan yhteyttä hyvinvointiakatemia@talkoorengas.fi tai puh. (09) 242 6364

Toimisto

ma-pe klo 9-14
puh. (09) 294 0930
toimisto@talkoorengas.fi
myös tilavaraukset

Kahvila Kaisankammari

ma-to klo 10–14.30
pe klo 10–14a

Pc-tuki@talkoorengas.fi

mm. tietokoneiden perushuolto ja ohjelmien päivitys.
Ajanvaraus arkisin klo 10–13 puh. 046-902 8801

ATK-tukitiimi / tukitiimi@gmail.com

Tietokoneiden käyttöön liittyvät ongelmat,
henkilökohtainen opastus ajanvarauksella.
Ajanvarauslista löytyy Talkoorengaan toimistosta.



Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus

Aleksis Kiven tie 19 KERAVA puh.(09) 294 0930
www.talkoorengas.fi

