



*Kevät 2015*

## **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

### **HALOO Kerava -kahvilaillat**

Tervetuloa tutustumaan 90-vuotiaan kotikaupunkisi päättäjiin, virkamiehiin ja yhdistyksiin kahvikupposen ääressä - minkälaisia ihmisiä löytyykään julkisuuskuvan takaa. Kahvilaillat ovat kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia hyvässä hengessä. Seuraa ilmoitteluamme lehdissä, netissä, Facebookissa ja ilmoitustauluilla. Ensimmäinen kahvilailta on ke 28.1. klo 18–20. Illan järjestää Kerava-Seura r.y.

### **Ystävänpäivän kahvit**

Perjantaina 13.2. klo 12–14 vietämme jo ennakkoon ystävänpäivää kakkukahvien merkeissä yhdessä SPR:n kanssa. Tarkempi ohjelma ilmoitetaan myöhemmin.

### **Hyvän Olon Tori**

Lauantaina 28.3. klo 10–14 pystytetään Hyvän Olon Tori Talkooreenkaan tiloihin. Torilta löydät tuote-esittelyjä, tuotemyyntiä, hyvän olon hoitoja ja mittauksia. Päivän tarkemmasta ohjelmasta tiedotetaan myöhemmin. Seuraa ilmoittelua lehdissä, Facebookissa, netissä ja ilmoitustaulullamme. Kahvila avoinna, tervetuloa!

### **Tuo tullessas, vie mennessäs - kierrätystapahtuma**

Keskiviikkona 29.4. klo 10–14 sinulla on mahdollisuus tulla tekemään löytöjä ja samalla päästä eroon omista tarpeettomista tavaroista. Voit tuoda tavarat jo tiistaina 28.4. 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.

### **Galleria Orlow**

- |              |   |
|--------------|---|
| 1.-30.1.2015 | Lahja Kortepohja, maisema- ym. maalauksia   |
| 1.-28.2.2015 | Titta Ikonen, luontoaiheisia maalauksia ja kollaaseja<br>Mervi Kari, luontoaiheisia valokuvia |
| 1.-30.4.2015 | Hyvinvointiakatemian kuvataideryhmän yhteisnäyttely   |

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

## ATK-TUKITIIMI

### Atk-tukitiimi opastaa

Keskiviikkoisin 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4. ja 22.4. klo 10–12 atk-luokassa. Tukitiimin vapaaehtoiset auttavat sinua henkilökohtaisesti ajanvarauksella tietokoneen käytössä ja siihen liittyvissä ongelmissa. Aika tukitiimiin on varattavissa Talkooreenkaan toimistosta löytyvästä listasta tai puh. (09) 294 0930. Voit varata puolen tunnin tai tunnin ajan. Opastajina Ritva Hyvärinen, Karin Nissinen, Markku Nissinen, Jukka Tamminen ja Ismo Terenius. Voit ilmoittaa atk-tukitiimille toiveita kursseista joko toimistoon puh. (09) 294 0930 tai tukitiimi@gmail.com.

## KOULUTUKSET JA KURSSIT

### Applen iPad-tabletti -kurssi, 2-päiväinen

Keskiviikkona 21.1. ja 4.2. klo 10–12 atk-luokassa. Ota mukaan kurssille oma Applen iPad-tabletti. Max 8 henkilöä. Ilmoittautuminen toimistoon 20.1. mennessä, puh. (09) 294 0930. Opastajana Markku Nissinen.

### Rumpukurssi

Lauantaina 14.2. klo 10–20 (Sininen Sali). Perinnerummunteko -kurssi, Tuija Sahi. Kurssilla valmistetaan perinnerumpu, jonka koivuvanerinen kaari on n. 45–50 cm halkaisijaltaan ja kalvo on suomalaista poron nahkaa. Kahva on suomalaisesta puusta. Kurssilla saat tietoa rummun historiasta, käytöstä ja hoidosta. Päivän aikana tehdään myös rummutusmatkoja, voimaeläinten hakumatkoja ja energeettisiä ohjauksia. Ilm. suoraan Tuijalle, puh. 044-3088979 tai tuija.sahi@awonawilona.fi. Mukaan mahtuu max 10 osallistujaa. Kurssin hinta 160 eur. sisältää tarvittavan materiaalin ja ohjauksen. Ystävänäpäivän kunniaksi 140 eur/hlö, jos kaksi ystävästä osallistuu kurssille. Kurssi maksetaan kahdessa erässä.

### Vapaaehtoistyön kurssi

Kurssin kesto on neljä päivää: tiistaisin 24.2., 3.3., 10.3. ja 17.3. klo 12 - 16. 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 20.2.2015 mennessä avunvälitykseen, puh. 045-879 9666 tai avunvalitys@talkoorengas.fi.

### **Perusta oma blogi**

Tiistaisin 24.3., 31.3., 7.4. ja 14.4. klo 14–16 (Sininen sali). Tutustutaan blogimaailmaan, käydään läpi nettietiketti, tutustutaan Googleplussaan ja Blogspottiin sekä niiden yhdessä toimimiseen. Luodaan tunnukset ja runko sekä lopuksi muokataan omaa profiilia. Oma kannettava tietokone tai tabletti mukaan. Max 8 osallistujaa. Ilm. toimistoon 23.3. mennessä, puh. (09) 294 0930 tai toimisto@talkoorengas.fi. Ohjaajana Johanna Börman.

## **OPINTO- JA HARRASTUSPIIRIT**

### **LIIKUNTARYHMÄT**

#### **Jumppa**

Maanantaisin klo 10.30 - 11.30 alk. 19.1. (Sininen Sali). Kevyttä, helppoa ja kiinteyttävää jumppaa. Ota mukaan alusta ja vaaleapohjaiset tossut tai villasukat. Ohjaajana Irmeli Tallqvist.

#### **Terveysliikunta**

Tiistaisin klo 18-20 alk. 27.1. (Sininen Sali) Terveysliikuntaa ja itsehoitoa (akupainantaa, meridiaanivenytystä). Liikunta sopii kaikille ja kaikenikäisille. Vetäjänä Päivi Koivuniemi Sippoin terveysliikunnasta.

#### **Luova tanssi**

Torstaisin klo 12-13 alk. 29.1. (Sininen Sali). Vapaata liikkumista musiikin tahtiin, ei vaadi aiempaa tanssikokemusta. Ohjaajana Anja Salo.

#### **Asahi-terveysliikunta**

Torstaisin klo 13.45 - 14.45 alk. 15.1. (Sininen Sali). Asahi Health-liikuntamenetelmän tavoitteena on yksinkertaisesti parempi elämänlaatu. Asahin 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. Asahi sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Erityisen hyvin Asahi sopii stressin ennalta ehkäisyyn sekä sen hoitoon, koska liikesarjat on suunniteltu niin, että se tasapainottaa mieltä ja rentouttaa kehoa. Asahi-tunnille tarvittavat vaatteet joissa on hyvä liikkua, sisäkengät, sukat tai paljain jaloin. Ohjaajana toimii Asahi, Qigong ja Taiji-ohjaaja Juha Pekka Palonen. Ilmoittautuminen toimistoon 13.1. mennessä puh. (09) 294 0930 tai toimisto@talkoorengas.fi.

### **Iloa joogasta**

Perjantaisin klo 10.30 - 12 alk. 30.1. (Sininen Sali), ei 13.2. Tule hakemaan vireyttä ja kestävyyttä arkeen. Ilmoittautumiset toimistoon 27.1. 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. 16.1. (Sininen Sali), ei 13.2. Mukavaa, kaikille sopivaa kevyttä liikuntaa. Ohjaajana Bertta Saarenpää.

### **Sunnuntai-asahi**

Sunnuntaisin klo 15.15 - 16.15 alk. 18.1. (Sininen Sali). Tunnin sisältö on sama kuin torstain ryhmässä. Ohjaajana toimii Asahi, Qigong ja Taiji-ohjaaja Juha Pekka Palonen. Ilmoittautuminen toimistoon 15.1. mennessä puh. (09) 294 0930 tai toimisto@talkoorengas.fi. Hinta 3 euroa/kerta.

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

### **Laulukerho**

Joka toinen maanantai (parilliset viikot) klo 12–13 alk. 19.1. (Kabinetti). Tule mukaan laulamaan Anneli Aulangon ja Aila Painilaisen johdolla.

### **Kuvataidekerho**

Tiistaisin klo 12-14, alk. 13.1. (Pikku Sali ja Kabinetti). Ohjaajana Aleksandr Hazanov.

## **Neulekahvila**

Keskiviikkoisin klo 11–13 alk. 7.1. (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 tyhjistä, uusiokäyttöä ja kierrätystä”**

Keskiviikkoisin klo 13–16 alk.7.1. (Kabinetti) kokoontuvat askartelijat yläkertaan luomaan uutta vanhasta ja kierrätettävästä tavarasta. Materiaalimaksu 5 eur/ kausi. Ohjaajana Päivi Tiihonen.

## **Runopaja**

Keskiviikkona 4.2., 4.3. ja 1.4.klo 14.30 - 15.30. Runopajassa saat vinkkejä ja neuvoja runoiluun sekä palautetta runoistasi. Voit olla vasta-alkaja tai jo jonkin verran runojen kirjoittamista harrastanut. Markku Holopainen, useita runokirjoja julkaissut runoilija, opastaa.

## **Kirjoittajaryhmä**

Perjantaisin klo 12.00 - 13.30 alk. 9.1. (Kabinetti). Kirjoittajaryhmä jatkaa, mutta mukaan voivat tulla uudetkin kirjoittajat. Ryhmän vetäjänä dramaturgi, kirjailija, TeM Riikka Takala.

## **KESKUSTELURYHMÄT**

### **Ikiliikkujat**

Joka toinen tiistai (parilliset viikot) klo 12–13, alk. 20.1. (Kaisankammari). Talkoorenkään toiminnassa pitkään mukana olleet muistelevat entisiä aikoja, mutta juttelevat myös muista ajankohtaisistakin aiheista.

### **Luova keskustelupiiri**

Joka toinen tiistai (parittomat viikot) klo 12–13.30 alk. 27.1. (Sininen Sali, poikkeus 24.2. ja 10.3. Kaisankammari). Tervetuloa mukaan pohtimaan elämää ja ihmisenä elämistä ja olemista. Vetäjänä Nina Anitra Salonen.

## **Helmikerho**

Torstaisin klo 13–14, alk. 29.1. (Kaisankammari). Tule iltapäiväkahville uusien ja vanhojen ystävien kanssa.

## **Kielten keskusteluryhmät**

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

To alk. 15.1.	viro	klo 11–12	Kirsti Holopainen	Kabinetti
To alk. 15.1.	venäjä	klo 14–15	Servo Kasi	Kabinetti
To alk. 22.1.	englanti	klo 13.15–14.15	Mark Hart	Atk-luokka
Pe alk. 30.1.	ranska	klo 13.30–14.30	Heikki Mesterton	Atk-luokka
Pe alk. 9.1.	suomi	klo 14–16	Taina Rautasalo	Kabinetti

## **MUUT RYHMÄT**

### **Monikulttuurinen infokahvila**

Tiistaisin (Kaisankammari) klo 12–13. Onko sinulla esimerkiksi Suomen lainsäädäntöön, terveydenhuoltoon, sosiaaliturvaan tai suomalaiseen yhteiskuntaan sopeutumiseen liittyviä kysymyksiä? Tai haluatko tulla keskustelemaan ihan muista aiheista?

### **Kirjallisuuspiiri**

Keskiviikkoisin 21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5. klo 14.30 - 16.00 (Kaisankammari). Yhteyshenkilö Aino Tiainen.

### **Varamummot ja -vaarit**

Keskiviikkoisin 21.1., 25.2., 25.3., 29.4. ja 20.5. klo 17.30 - 19. Vapaaehtoisten ja perheiden yhteiset tapaamiset Pikku salissa ja Kabinetissa. Yhteyshenkilö Tellervo Sarajärvi, puh. 044-308 7821.

## **Mindfulness-ryhmä - keho ja mieli tasapainoon**

Keskiviikkoisin 4.2. - 8.4. klo 15–16.30 (Sininen Sali). Tervetuloa mukaan mindfulness-ryhmään kehittämään hyväksyvän tietoisien läsnäolon taitoja sekä stressinhallinnan ja rentoutumisen kykyjä. Ilm. toimistoon 2.2. mennessä, puh (09) 294 0930 tai toimisto@talkoorengas.fi, max 20 osallistujaa. Ohjaajana psykologi, mindfulness-ohjaaja Kylli Mirell.

## **Syvärentoutus tasapainottavassa sointumaisemassa**

Keskiviikkoisin 4.2. - 8.4. klo 17–17.45 (Sininen Sali). Mieli puhdistuu ja keho syvärentoutuu erilaisten symbaalien ja muiden luonnollisten soittimien äänillä. Ota mukaan oma makuualusta ja päälle mukavat, väljät vaatteet. Olethan paikalla 10 minuuttia aikaisemmin. Hinta 5 eur/kerta tai 40 eur/10 kertaa. Mukaan mahtuu max 20 osallistujaa. . Ilmoittautumiset Talkoorengaan toimistoon 2.2. mennessä, puh. (09) 294 0930 tai toimisto@talkoorengas.fi. Ohjaajana psykologi, mindfulness-ohjaaja Kylli Mirell.

## **Astrologian keskusteluryhmä**

Torstaina 29.1, 26.2., 26.3., 30.4. ja 28.5. klo 12–14 (Pikku Sali). Ryhmässä keskustellaan astrologiaan liittyvistä kysymyksistä Riitta Kukkosen johdolla.

# **KUUKAUSIKALENTERI KEVÄT 2015**

## **Tammikuu**

**Ma 26.1.klo 13 Maanantaiseuran luento:** Irti uupumuksesta 1 - Miksi uuvun? Marja Karvinen luennoi, mitkä tekijät aiheuttavat uupumusta sekä kuinka saat lisäenergiaa arjessa jaksamiseen, mistä seuraa parempi ja virkeämpi olo, mielen tasapaino sekä toimivat ihmissuhteet.

## **Helmikuu**

**Ma 2.2. klo 13 Maanantaiseuran luento:** Irti uupumuksesta 2 - Kesyttä ympäristöäsi! Marja Karvinen luennoi, kuinka saat lisäenergiaa arjessa jaksamiseen, mistä seuraa parempi ja virkeämpi olo, mielen tasapaino sekä toimivat ihmissuhteet.

**La 7.2. klo 15 Runoriihi:** Sirkka Turkka, Keravan Lausujat ry

**Ma 9.2. klo 13 Maanantaiseuran luento:** Vanhenemisen vaarat, lääkäri Heikki Lehti.



**Ma 16.2. klo 13 Maanantaiseuran luento:** Esihistoriallinen Kerava, Matti Nieminen

**Ma 23.2. klo 13 Maanantaiseuran luento:** Suomalaisen runouden mestareita. Markku Holopainen, itsekin usean runoteoksen julkaissut, kertoo suomalaisen runouden mestareista.

## **Maaliskuu**

**Su 1.3. klo 17 Runokahvila:** Hartaat runot, Keravan Lausujat ry

**Ma 9.3. klo 13 Maanantaiseuran luento:** Vaiheikas ja kokemusrikas matka halki Keski-Aasian entisten neuvostotasavaltojen. Ritva Hyvärinen matkusti kuukauden ajan Keski-Aasian entisissä neuvostotasavalloissa. Matka kulki turistien vähemmän tuntemia reittejä läpi Armenian, Georgian, Azerbaidjanin, Turkmenistanin, Uzbekistanin, Tadjikistanin, Kyrgystanin, Kazakstanin ja Ukrainan. Matkalla pääsi näkemään läheltä, kuinka nämä maat ovat selvinneet Neuvostoliiton hajoamisesta ja miten kansat nyt elävät. Kaikki maat ovat kohdanneet samanlaisia ongelmia, mutta niistä selviytymisen keinot ovat olleet hyvin erilaisia kuten myös tulokset. On sekä selviytyjiä että maita, jotka edelleen kamppailevat taloudellisissa ongelmissa. Matkalla tuli eteen vauhtia ja vaarallisia tilanteita, eikä aina tiennyt, olivatko tapahtumat totta. Ritvan mukaan tämä matka on ollut yksi parhaimmista matkoistaan.

**Ke 11.3. klo 18.30 Keravan musiikkiopiston konsertti**

**Ma 16.3. klo 13 Maanantaiseuran luento:** Rummutuksen vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen, Rumpurentoutus. Tuija Sahi, joka on rummuntekijä sekä lähihoitaja, tulee kertomaan, millaisia vaikutuksia säännöllisellä hiljentymisellä ja rentoutumisella on hyvinvointiimme ja terveyteemme.

**Ma 23.3. klo 13 Maanantaiseuran luento:** Muistisairaahan kohtaaminen. Pia Kytölä Keski-Uudenmaan Muistiyhdistyksestä kertoo muistisairauksista ja niiden oireista sekä mitä erityispiirteitä muistisairaus tuo, miten helpottaa kohtaamista ja mitä sanatonta ja sanallista viestintää käytämme.

**Ke 25.3. klo 13 Luento:** Kerava keskiajalla, Matti Nieminen

**La 28.3. klo 10–14 Hyvän Olon Tori.** Torilta löydät tuote-esittelyjä, tuotemyyntiä, hyvän olon hoitoja ja mittauksia.

**La 28.3. klo 15 Runoriihi:** Joel Lehtonen, Keravan Lausujat ry

## Huhtikuu

### **Ke 1.4. klo 18.30 Keravan musiikkiopiston konsertti**

**Ma 13.4. klo 13 Maanantaiseuran luento:** Verenkierto ja verisuoniterapia. Marjo Kaukinen kertoo ensin verenkierrosta, ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta liittyen ravinteiden imeytymiseen, kuona-aineiden poistumisesta, ikääntymisestä, unesta, stressistä jne. Pienen tauon jälkeen saadaan tietää, kuinka mikroverenkierto voidaan tehostaa esimerkiksi liikunnan, hieronnan, venyttelyn ja Bemer-verisuoniterapian avulla.

### **To 16.4. klo 18 Keravan musiikkiopiston konsertti**

**Ma 20.4. klo 13 Maanantaiseuran luento:** Matti Nieminen, aihe ilmoitetaan myöhemmin

**La 25.4. klo 15 Runoriihi:** Juice Leskinen, Keravan Lausujat ry

**Ma 27.4. klo 13 Maanantaiseuran luento:** Omaishoito Keravalla. Palveluneuvoja Marjukka Liila Keravan kaupungilta tulee kertomaan omaishoidon järjestämisestä ja korvauksista yleisesti sekä tilanteesta Keravalla.

**Ti 28.4. klo 13 Luento:** Puutarhuri Päivi Vanhala Helleborgin Kukasta tulee kertomaan keväisistä puutarha-asioista.

**Ke 29.4. klo 10–14 Kierrätystapahtuma** ”Tuo tullessas, vie mennessäs”  
Sinisessä salissa

## Toukokuu

**Ma 4.5. klo 13 Maanantaiseura:** Osteoporoosi, Ritva Niskala. Seniori-ikäisten luusto on heikentynyt viime vuosina ja myös yhä nuoremmilla esiintyy osteoporoosia. Osteoporoosi ilmenee useimmiten luunmurtumana kaatumisen yhteydessä. Ritva Niskala kertoo, kuinka osteoporoosia voi ehkäistä ja hoitaa monipuolisen ruokavalion (esim. D-vitamiinin riittävä saanti) avulla. Ritva Niskala on luennoinut osteoporoosista useiden vuosien ajan ympäri Suomea.

### **To 7.5. klo 18.30 Keravan musiikkiopiston konsertti**

**Su 17.5. klo 17 Runokahvila:** Elämän makuista, mm Helena Anhavan, Lassi Heikkilän ja Helvi Hämäläisen runoja, Keravan Lausujat ry

**To 21.5. klo 18 Runokahvila:** Elämän makuista, mm Helena Anhavan, Lassi Heikkilän ja Helvi Hämäläisen runoja, Keravan Lausujat ry



## VAPAAEHTOISTA HYVINVOINTITYÖTÄ TUKEMASSA

### RAY

Keravan Keskusapteekki  
Keravan ensimmäinen apteekki  
Tilasähkö Oy  
Helleborgin Kukka Oy  
Keravan Omakotiyhdistys ry  
Keravan Musiikkiopistoyhdistys  
Maanrakennustyö Hyttinen Oy  
Keravan Hammaslääkärikeskus  
Parturi - kampaamo Studio Waude

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

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](http://www.talkoorengas.fi).

# YHTEYSTIEDOT

## Toiminnanjohtaja

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

## Avunvälityksen päivystys

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

## Hyvinvointiakatemia / Toiminnanohjaaja

Mikäli olet kiinnostunut luennoimaan tai vetämään opinto- tai harrastusryhmää Hyvinvointiakatemiassa, otathan yhteyttä *toiminnanohjaaja@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 10–14

## *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 Talkoorengas toimistosta.



## Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus

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

