



## Toimintakalenteri

(kerhot, retket, vertaisryhmät, muut ryhmät, tapahtumat, myyjäiset)

syksy 2019

### Elokuu

- Ke 14.8.** Järvenpää, Janne-kontti
- La 17.8.** Järvenpään liikuntahalli, Harrastus 2019 messut
- To 22.8.** Porinapiiri, Toimintakeskus, pieni kulmakabinetti
- Ma 26.8.** Toimintakeskus R, Ensimmäinen kerho, syksyn ohjelmat, maksut ym., yhteislaulua
- Ti 27.8.** Kässärit, Toimintakeskus, kulmakabinetti
- Ke 28.8.** Mäntymäki, Ensimmäinen kerho, syksyn ohjelmat, maksut ym., yhteislaulua
- To 29.8.** Fibromyalgia-tapaaminen, Toimintakeskus, Kulmakamari
- To 29.8.** Luovan kirjoittamisen piiri, Toimintakeskus, olohuone

### Syyskuu

- Ma 2.9.** Kerho, Toimintakeskus L, Mielen hyvinvointi 1, ohjattua keskustelua
- Ti 3.9.** Polymyalgia/Monilihasreuma -tapaaminen, Toimintakeskus, kulmakabinetti
- To 5.9.** Luovan kirjoittamisen piiri, Toimintakeskus, pieni kulmakabinetti
- Ma 9.9.** Kerho, Toimintakeskus R, Fysioterapian / lymfaterapian hyödyt reumasairauksien hoidossa  
Johanna Salmela, Kulman Terapiat Oy
- Ke 11.9.** Kerho, Mäntymäki. AivoVoima, liikunnan ja ravinnon merkitys aivosairauksissa  
Arto Hyvönen, Terveysprojekti Karpalo
- To 12.9.** Kässärit, Toimintakeskus, kulmakabinetti
- Ma 16.9.** Keravanjärvi, Ulkoilupäivä, sisältäen novelliringin
- Su 22.9.** Järvenpääntalo, Konsertti, Satumaan kuningas
- Ma 23.9.** Kerho, Toimintakeskus R, Terveelliset huonekasvit, Pitkäsen puutarha
- Ti 24.9.** Reumaryhmä, Toimintakeskus, olohuone
- Ti 24.9.** Kässärit, Toimintakeskus, luokka
- Ke 25.9.** Kerho, Mäntymäki, Novellirinki, Eija Tuovinen
- To 26.9.** Fibromyalgia-tapaaminen, Paijalankoulu, HUOM! Paikka muuttunut
- To 26.9.** Porinapiiri, Toimintakeskus, pieni kulmakabinetti

Syyskuu jatkuu



## Syyskuu

- La 28.9.** Kulttuuriretki Somerolle
- Ma 30.9.** Kerho, Toimintakeskus L, Kasvis- ja vegaaniruokavalio, riittääkö proteiinit?  
Jenni Juvonen

## Lokakuu

- Ma 7.10.** Kerho, Toimintakeskus R, AivoVoima, liikunnan ja ravinnon merkitys aivosairauksissa  
Arto Hyvönen, Terveysprojekti Karpalo (Aihe muuttunut, alunperin apuvälineasiaa.)
- Ti 8.10.** Kässarit, Toimintakeskus, kulmakabinetti
- Ke 9.10.** Kerho, Mäntymäki, Ihon hoito, kulmat ja kynnet
- Ke 9.10.** Toimintakeskus, Käsivoimamittaus, osana Reumaviikon tapahtumia
- To 10.10.** Luovan kirjoittamisen piiri, Toimintakeskus, olohuone
- Pe 11.10.** Järvenpään uimahalli, Vesijumppa ja esittely, osana Reumaviikon tapahtumia
- Ma 14.10.** Kerho, Toimintakeskus L, Novellirinki, Eija Tuovinen
- La 19.10.** Teatteriretki Riihimäelle
- Ma 21.10.** Kerho, Toimintakeskus R, Luuston terveys ja kaatumiset, Luustoliitto
- Ti 22.10.** Polymyalgia/Monilihasreuma -tapaaminen, Toimintakeskus, olohuone
- Ti 22.10.** Kässarit, Toimintakeskus, kulmakabinetti
- Ke 23.10.** Kerho, Mäntymäki, Novellirinki, Eija Tuovinen
- To 24.10.** Fibromyalgia-tapaaminen, Toimintakeskus, Luokka
- To 24.10.** Porinapiiri, Toimintakeskus, pieni kulmakabinetti
- Ma 28.10.** Kerho, Toimintakeskus R, Mielen hyvinvointi 2, ohjattua keskustelua

## Marraskuu

- Ma 4.11.** Toimintakeskus R, Pyhäinpäivän vietto yhdessä Toimintakeskuksen kanssa
- Ti 5.11.** Reumaryhmä, Mäntymäki, Tuusula
- Ti 5.11.** Kässarit, Toimintakeskus, luokka
- Ke 6.11.** Kerho, Mäntymäki, Isänpäivä, runoja isille, tietovisa, kakkukahvit
- Ma 11.11.** Kerho, Toimintakeskus L, Isänpäivä, runoja isille, tietovisa, kakkukahvit
- To 14.11.** Luovan kirjoittamisen piiri, Toimintakeskus, olohuone
- Ma 18.11.** Toimintakeskus R, Säätömääräinen Syyskokous

Marraskuu jatkuu



## Marraskuu

- Ti 19.11.** Kässärit, Toimintakeskus, luokka
- Ke 20.11.** Kerho, Mäntymäki, Novellirinki, Eija Tuovinen
- To 21.11.** Fibromyalgia-tapaaminen, Kalliopohjantien kerhohuone, Tuusula
- To 21.11.** Porinapiiri, Toimintakeskus, pieni kulmakabinetti
- Ma 25.11.** Kerho, Toimintakeskus L, Mielen hyvinvointi 3, teemana musiikki ja taide
- Ke 27.11.** Toimintakeskus, Omat myyjäiset

## Joulukuu

- Ma 2.12.** Kerho, Toimintakeskus R, Jouluiinkin karaoke, Anja, Ossi ja Jouko
- Ke 4.12.** Mäntymäki, Kansainvälinen vapaaehtoisten päivä (5.12.), kuljetus Järvenpäästä
- Ti 3.12.** Kässärit, Toimintakeskus, luokka
- Ma 9.12.** Kerho, Toimintakeskus L, Novellirinki, Eija Tuovinen
- Su 8.12.** Hyrylä, Keski-Uudenmaan joulumyyjäiset
- To 12.12.** Luovan kirjoittamisen piiri, Toimintakeskus, olohuone
- To 12.12.** Jouluosretki Mäntsälään
- La 14.12.** Toimintakeskus, Marttojen myyjäiset
- Ma 16.12.** Toimintakeskus R, Puurojuhla ja tonttutanssit kaikille