



Hyvä Terveyskasvatusseuran jäsen!

Uusi vuosi on käynnistynyt vaihtelevan sään merkeissä ja hyvillä mielin. Kevät auringon säteillä matkaamme kohti kevättä ja vaalimme hyvinvointiamme useiden tapahtumien ja harrastusten merkeissä.

Iloinen yllätys oli, kun haimme ja saimme Järvenpään kaupungilta Hyvinvointia ja terveyttä edistävää hyte-avustusta 600 € vuosille 2025 ja 2026 sekä liikunta-avustusta 293 € vuosille 2025 ja 2026. Näillä avustuksilla katetaan mm. päiväkahvia, luennoitsijavierailijan palkkiota, retkiä, ym. sekä tuetaan liikunnan kausimaksuja.

Viime vuoden lokakuun päiväkahveillamme Fysio Tuki Oy esitteli tuotteitaan sekä palvelujaan, tuoden nähtäväksi monenmoisia tuotteita. Marraskuussa Fysioterapeutti Sini Ahola luennoi aiheesta ”Ravinto ja liikunta” ja jakoi hyviä vinkkejä liikuntaan ja terveelliseen ruokailuun. Lokakuussa teimme teatterivierailun Lahden kaupungin teatteriin, jossa meni ”Thelma & Loviisa”. Marraskuussa pääsimme Pornaisten Eläkeläisten mukana kylpylä retkelle Pärnuun. Suuri musikaali ”Moulin Rouge” esitettiin Helsingin kaupunginteatterissa ja joulukuussa ”Pähkinänsärkijä” joulun lumoavin jazzsatu Temppeleaukion kirkossa. Vuoden päätteeksi jäsenille paikkakunnan oman bändin joulukonsertti sekä kahvit ja arpajaiset Myllytien toimintakeskuksessa.

Tämän vuoden liikuntaryhmät ovat käynnistyneet pääosin täysimääräisinä samoin lukupiiri. Keilailuryhmään sopii tulla päivän varoitusajalla. Vuoden ensimmäiset päiväkahvit aloitimme yhdistyksen esitelyllä sekä bingon peluun merkeissä. Teatteria ja upea ”Vesku” musikaali kesällä. Mielenkiintoisia päiväretkiä kevät- ja kesäkaudella. Tulevat tapahtumat jäljempänä.

**Järvenpään Terveyskasvatusseuran VUOSIKOKOUS to 24.4. klo 14.00**  
**Myllytien toimintakeskus/ Luokatila, Myllytie 11, Järvenpää**

Käsitellään sääntömääräiset asiat mm. hallituksen jäsenten ja toiminnantarkastajan valitseminen, tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen.

**Kahvitarjoilu**

**Tervetuloa joukolla mukaan!**

### NYKYINEN HALLITUS:

**Irma Kinnula** puheenjohtaja, kotisivuvastaava ja jäsensihteeri 040 1692215.

**Kaarina Tukiainen** varapuheenjohtaja ja lukupiirivastaava 050 5870407.

**Merja Huhtala** sihteeri ja jäsensihteerin vara 050 572 3449.

**Kaisu Kotaniemi** liikunnan yhteyshenkilö 040 510 8710

**Anu Jouppi** rahastonhoitaja ja päiväkahvivaastavaan vara 044 2601484.

**Eila Lepistö** retki- ja tapahtumavastaava (teatterit) 0503814593.

**Maj-Lis Lehtinen** retki- ja tapahtumavastaava 044 3470170

**Marjut Ronkainen** päiväkahvivaastaava 040 745 3063.

### KEVÄÄN HARRASTERYHMÄT

- **VESIJUMPPA 1** 13.1.–28.4. (ma) klo 10.15–11.00, 55 € + Uimahallin sisäänpääsymaksu
- **VESIJUMPPA 2** 10.1.–2.5. (pe) klo 9.30–10.15, 55 € + Uimahallin sisäänpääsymaksu
- **TUOLIJOOGA** 13.1.- 7.4 (ma) klo 14–15, 45 €, Myllytien toimintakeskus/jumppasali
- **LUKUPIIRI** Myllytien toimintakeskus/kulmakabinetti, kuukauden viimeisenä ma klo 15–16.30
- **KEILAILU** Järvenpään Keilahalli, to klo 15–16, 17 €/rata (2-3 hlöä/rata) maksu paikan päällä.

### KEVÄÄT RETKET JA TAPAHTUMAT

- **PÄIVÄKAHVIT ti 11.3.** ”Näkökulmia kotona asumiseen – miten löytää itselle sopiva asumisratkaisu ikääntyväenä”. Arkkitehti Päivi Rekula Suomen Asumisen Apu ry:n kehittäjä kertoo aiheesta.

- **PÄIVÄKAHVIT ti 8.4.** Kirjailijavieras Paula Noronen, haastateltavana
- **”Laura” Kansallisteatteri pienellä näyttämöllä la 12.4. klo 13.** Lähdetään klo 11.48 junalla, junia pois päin klo 15.10 ja 15.40. Retki täynnä. Retkivastaava Eila Lepistö. Lippuja jaetaan päiväkahvilla, asemalla ja viimeistään teatterin ala-aulassa.
- **PÄIVÄKAHVIT 13.5.** aihe avoin
- **TAMMISAAREN RETKI ke 14.5.** Retken hinta 95 / 115 €. **Täynnä!** Billnäsin näyttely, Raaseporin linnan rauniot /historia ja aamupala - Tammisaaren vanha kaupunki kävely - Harmaakivikirkko - lounas - modernin- ja nykytaiteen museo Chappe - lähtökahvit. Varausmaksu 35 € maksetaan kahden viikon sisällä ilmoittautumisesta. Ilmoittautuminen ja loppumaksun eräpv. 31.3. mennessä. **Lähtö klo 7.00 Sauhu.** Matkavas. Maj-Lis Lehtinen
- **Päiväretki 17.6. Vallisaari + Suomenlinna** sisältää: Kuljetukset, sisäänkäymaksut, matkaohjelman mukaiset palvelut, opastuksen, menomatalla kahvin/teen juustosämpylällä, lounaan ja iltapäiväkahvituksen. Retken hinta jäsen 89,00 € / ei jäsen 99,00 €. Varausmaksu on 30 € maksetaan kahden viikon sisällä ilmoittautumisesta yhdistyksen tilille \*ja loppumaksu 15.05.2025 mennessä. **Lähtö Sauhulta (Alankotie 1) klo 7.30.** Matkavastaava Maj-Lis Lehtinen 044 3470170.
- **MUSIKAALI VESA-MATTI LOIRIN ELÄMÄSTÄ ” VESKU” la 5.7. klo 14** Valkeakosken Apianniemen kesäteatterissa. Retkivastaava Eila Lepistö 050 3814593. **Retki täynnä!**
- **ORILAMPI 3 pv ja 2 yötä. ELOKUU;** Repoveden kultareittiristeily ja patikoinnit kansallispuiston maisemissa. Lisätietoa myöhemmin. Matkavastaava Maj-Lis Lehtinen
- **HIETANIEMEN HAUTAUSMAA JA KÄYNTI TALVISODAN MUISTOMERKILLÄ syyskuu?**

**Tapahtumakalenteria ja retkiohjelmaa** on jaossa päiväkahveillamme sekä tuettujen lomien kalenteria. Päiväkahvilaisuudet pidetään kuukauden toisena tiistaina klo 14–16 Myllytien toimintakeskuksessa. Varaathan 2 € kahvirahaa. Vinkkejä luentoaiheista, retkikohteista ja tapahtumista voi ehdottaa päiväkahveillamme tai kotisivujemme kautta [www.terveyskasvatusseura.fi/yhteystiedot/palaute](http://www.terveyskasvatusseura.fi/yhteystiedot/palaute).

## KOTISIVUT/TIEDOTUS

Kotisivuillamme aina ajantasaiset tiedot. Jäseneksi ja retkille ilmoittautuminen on myös helppoa kotisivujen lomakkeella.

Keski-Uusimaan järjestöpalstalla ilmoitamme tulevista tapahtumista. Myllytien toimintakeskuksen TV-näytöllä ja aulassa ovat päiväkahviemme mainokset.

Jäsenkirje lähetetään alkuvuodesta ja loppukesällä. Ilmoitathan muuttuneen koti- ja sähköpostiosoitteesi jäsenihteerille niin asiat hoituvat joustavasti.

Jos eroat yhdistyksestä, ilmoita siitä jäsenihteerille. Ei riitä, että jätät jäsenmaksun maksamatta.

Aurinkoista ja lämpenevää kevään odotusta!

**Järvenpään Terveyskasvatusseura ry**

**Hallituksen puolesta**

*Irma Kinnula*

puheenjohtaja