

TAPAHTUMAKALENTERI loppuvuosi 2023

Ilmoittaudu aina ennen retken maksamista.

VESIJUMPAT ovat täysiä

Maanantain vesijumppa alkaa 21.8.- 13.11. klo 10.15-11.00. Kurssin ohjaajana jatkaa Tiina Weckman. Kurssin hinta on entinen: jäsenet 40e ja ei- jäsenet 45e.

Perjantain vesijumppa alkaa 25.8.–24.11. klo 9.30–10.15. Kurssin ohjaajana jatkaa Sini Ahola, kurssiin sisältyy syysloma viikolla 42.
Kurssin hinta on entinen: jäsenet 40e ja ei- jäsenet 45e.

TUOLIJOOGA ryhmä on täysi

maanantaisin Maija Keinäsen ohjaamana klo 14–15 ajalla 4.9.–4.12. Cooperin Kulman liikuntasalissa. Syysloma on viikolla 42.
Kurssin hinta on 40e jäsenet ja 45e ei- jäsenet.

SENIORITANSSIRYHMÄ jatkuu syksyllä 28.9.- 30.11. torstaisin klo 10.30-11.30 Kurssi- paikka on Seurakuntakeskuksen liikuntasali.

Kurssin opettajana toimii tanssinopettaja Tiina Ranta.

Kurssi toteutuu, mikäli ilmoittautujia on vähintään 25. Kurssi toteutetaan yhdessä Järvenpään Sydänyhdistyksen kanssa. Hinta jäsenille 40e ja ei- jäsenille 45e.

Ilmoittautumiset 31.8.menessä luukkanenraiija@gmail.com tai tekstiviestinä 041 4656200

Maksut tilille: FI42 5092 0920 4017 73, viite numero 2024 eräpäivä 31.8.23.

LUKUPIIRIRYHMÄ syksy 28.8., 25.9., 30.10. ja 27.11. klo 14.45–16.45

Ilmoittautumiset mieluiten kotisivujen lomakkeella tai

Raija Luukkaselle: luukkanenraiija@gmail.com tai tekstiviestinä 041 4656200.

SYYSKUU

- **Päiväkahvit ti 12.9. klo 14–16 Myllytien toimintakeskus**

syyskuun päiväkahveilla liikuntaneuvos Raija Kinnunen kertoo miten "Iloinen liikunta" tuottaa hyvää mieltä enemmän kuin hikipisaroita.

Voit löytää vaikkapa uuden liikuntaharrastuksen.

BodyBow kaaren esittely, joka on oivallinen väline niin yksilö- kuin ryhmäliikuntatar- koitukseen.

Raijan esityksen jälkeen juomme pullakahvit. Vapaaehtoiseen kahvikassaan voit laittaa muutaman euron.

Kerromme myös tulevista tapahtumista. Tänne voit myös jättää jäsenhakemuksen. Kaikille avoin tilaisuus.

- **Kylpylämatka Tallinnaan, Viimsi SPA, 24. - 28.9.2023**

Järvenpään Terveyskasvatusseura ja Lakkapää Matkat & Liikenne Lakkapää
24.–28.9. 5vrk

Jäsenhinta 550 €/hlö/H2 ja H1-lisä 175 €. Ei jäsen 575 €/hlö /H2 ja H1-lisä 175 €

Tallinkin laiva lähtee 10.30 Tallinnassa ollaan n.12.30. Paluu laiva Tallinnasta 13.30.

Matkaan sisältyy:

3 kylpylähoitoa ma –to valinnan mukaan, valitaan ennakoon

- Klassinen selkähieronta 30 min
- Rentouttava laavakivihoido selälle 30 min
- Selluliittihoido ongelma-alueille 30 min
- Greippikuorinta-vartalohoido 30 min
- Jalkapohjahieronta 30 min
- Rentouttava kasvohoido hieronnalla
- Parafiinihoito käsille kuorinnalla ja hieronnalla

Spa- ja saunakeskuksen rajoittamaton käyttö

Uima-altaan ja kuntosalin rajoittamaton käyttö

Kylpytakin käyttö

Puolihoito= aamiainen ja illallinen

Laivaliput kansipaikoin - oma linja-auto mukana koko matkan

Lisämaksusta brunssi (24€) mennessä laivalla

Lisämaksusta paluupäivänä buffet (29€) laivalla

ILMOITA JOS haluat ruokailut laivalla

MUISTA matkavakuutus sekä henkilö todistus tai passi mukaan matkalle.

Sitova ilmoittautuminen 10.8.2023 mennessä kotisivuillamme tai Hilikka Leinoselle
hilikka.leinonen@kolumbus.fi tai p. 040 5613770.

Varausmaksu 100 € eräpv. 10.8.2023 Viite 2095

Loppusuoritus 21.8.2023 mennessä

Tilille Fi42 5092 0920 4017 73 Viite 2095

Lähtö klo 8.15. Matka-aikataulusta ilmoitetaan n. 2 viikkoa ennen matkaa

Huom! Matkan peruutus veloituksetta ennen ensimmäistä eräpäivää.

LOKAKUU

- **Päiväkahvit ti 10.10 klo 14–16 Myllytie toimintakeskuksessa**

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaja Kirsi-Marja Karjalainen kertoo hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suuntaviivoista Jpään kaupungissa.

Tämän jälkeen juomme pullakahvit.

Vapaaehtoinen kahvikassa.

Retkivastaavat kertovat tulevista tapahtumista.

Kaikille avoin tilaisuus.

- **Tampereen työväenteatteri la 14.10. klo 13 ”KATRINA”
Karhean kaunis rakkaustarina.**

Ahvenanmaa satakunta vuotta sitten. Kirjoittanut Sally Salminen

Nuori Katrina jättää turvallisen kotinsa Pohjanmaalla ja lähtee Johanin matkaan. Talollisen tyttärestä hurmaavan suupaltin, merimiehen muijaksi, lapsikatras jaloissa, leipäjauhot tiukassa. Ja silti: katseessa voima ja usko omaan itseensä. Kertomus vahvasta naisesta, ylpeydestä, jääräpäisyydestä ja oikeudentunnosta, mutta myös sopeutumisesta ja rakkaudesta perheeseen. Aikuistuvat lapset etsivät onneaan ja oikeuksiaan pienen mökin seinät ryskyen. Kyläyhteisössä isot isännät ja pienet torpparit elävät eri todellisuudessa. Tilanteita maustaa usein hienovarainen huumori. Ihmiset ovat monimutkaisia, raivostuttavia, mutta aivan ihania.

Katrinaa esittää Jonna Järnefelt

Muissa rooleissa Jyrki Mänttari, Viktor Idman, Joonas Snellman, Saska Pulkkinen

Jäsenhinta 112 € ja ei jäsen 125 €. Hinta sis. lipun, lounaan (klo 11.30) teatterin nou-topöydästä, väliaikakahvin ja kuljetuksen. Esityksen kesto n. 2,5 h.

Ilmoittautuminen ja maksun eräpäivä 31.8. mennessä.

Ilmoittautuminen kotisivuilla tai Hilikka Leinonen hilikka.leinonen@kolumbus.fi p. 040 5613770

Maksu tilille Fi42 5092 0920 4017 73, viite numero 2079

Matka-aikataulu myöhemmin.

MARRASKUU

- **Päiväkahvit ti 7.11. klo 14–16 Myllytie toimintakeskuksessa**
Ohjelma avoin
- **Syyskokous ke 22.11. klo 14 Myllytien toimintakeskuksessa**
Jäsenille tarkoitettu kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, joihin kuuluu mm. vuoden 2024 toimintasuunnitelma, talousarvio vuodelle 2024, valitaan seuralle puheenjohtaja, hallituksen jäsenet (7-9) sekä toiminnantarkastajat (1+1).
Kahvitarjoilu
TERVETULOA MUKAAN!
- **Puurojuhla ti 28.11. klo 14–16 Myllytien toimintakeskuksessa**
Tapahtuma on vain jäsenille.

Tarjolla; riisipuuro/rusinasoppa, kahvi ja pipari/konvehti.

Perinteiset arpajaiset, joihin jokainen tuo arpajaisvoitoiksi pienen paketin ja tietenkin laulamme joululauluja.

Ilmoittautumiset 7.11. mennessä kotisivuilla olevalla lomakkeella.

JOULUKUU

- **Musikaali ”Rakas Evan Hansen” Helsingin kaupunginteatteri ma 11.12. klo 18.30**

”Hei Evan Hansen! Tästä päivästä tulee huippupäivä, ja nyt kerron miksi...”

Connor Murphyn vanhemmat löytävät kuolleen poikansa taskusta kirjeen. Se on erään lukiolaispojan, Evan Hansenin, itse itselleen kirjoittama tsemppikirje. Se on kirje, jota ei ollut tarkoitus kenenkään nähdä, joka johti valheeseen, jota ei olisi koskaan pitänyt kertoa.

Tästä saa alkunsa tapahtumien pyörre, jonka keskellä on Evan Hansen, yksinäinen ja sosiaalisesti kömpelö lukiolainen, joka haluaisi kuulua joukkoon.

Rakas Evan Hansen on rakastettavan aito musikaali, jolla on suuri sydän. Se on syvästi inhimillinen, voimakkaasti koskettava ja hyvin samastuttava musikaali täynnä toivoa.

Rakas Evan Hansenissa on kaunis musiikki, toinen toistaan upeampia balladeja ja tarttuvia popbiisejä, jotka jäävät ihanasti soimaan päähän.

Rakas Evan Hansen on tarina itseksi kasvamisen vaikeudesta ja itsensä löytämisen voimasta. Se on tarina nuoruudesta, tarina vanhemmuudesta ja tarina nopeasti kasvavista lapsista ja äideistä, jotka pysyvät aina lapsensa rinnalla.

Jäsenhintana 88 € ja ei jäsen 95 €, joka sisältää lipun, väliaikatarjoilun ja kuljetuksen.

Ilmoittautumisen ja maksun eräpäivä 10.11.2023

ILMOITTAUDU KOTISIVUJEN LOMAKKEELLA tai Eila Lepistö
eila.lepisto@kolumbus.fi, ja puh. 0503814593 (tekstari käy myös).

Maksut tilille: FI42 5092 0920 4017 73, viite numero 2121

Matka-aikataulu tulee myöhemmin.