

## LIIKUNTARYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSU 10.7. ALKAEN

- ✓ **VESIJUMPAT \* Uimahalli (syksy alkaa viikolla 34)**
  - **maanantain vesijumppa 19.8.** klo 10.15–11.00 ohj. Tiina Weckman
  - **perjantain vesijumppa 23.8.** klo 9.30–10.15. ohj. Sini Ahola

Kurssin hinta: jäsenet 50 € ja ei- jäsenet 55 € 15 kertaa

  - **maanantai JTKS tili FI42 5092 0920 401773, viite 4116**
  - **perjantai JTKS tili FI42 5092 0920 401773, viite 4129**
  
- **TUOLIJOOGA\* (syksy 2.9.-2.12.)**  
**maanantaisin** ohj. Maija Keinänen klo 14–15  
 Cooperin Kulman liikuntasalissa (käynti parkkipaikan kautta).  
 Kurssin hinta on 45 € jäsenet ja 50 € ei- jäsenet, 13 kertaa.  
**JTKS tili FI42 5092 0920 401773 ja viite 4132**
  
- \*Yllä olevien ryhmien yht. henkilö Kaisu Kotaniemi 040 510 8710  
 kaisumkotaniemi(at)gmail.com
  
- **LUKUPIIRIRYHMÄ ma klo 15.00–16.30 (alkaa 26.8.)**  
 Lukupiiri kokoontuu Myllytie toimintakeskuksessa (kulmakabinetti) kahvitte-  
 lun merkeissä. Lukupiirissä keskustellaan kerran kuukaudessa yhdessä  
 valitun kirjan teemoista. Lukupiirin jäsen vuorollaan esittelee kirjailijan ja  
 kirjan teemoja, itse kukin tuo keskusteluun omia ajatuksia. Yhteyshenkilö  
 Kaarina Tukiainen 050 587 0407.
  
- **KEILAILURYHMÄ torstai klo 15–16. Syksy 5.9. alkaen**  
 Paikka: Järvenpään Keilahalli, Pykäläkatu 2 (Powerin vastapuolella).  
 Tule n. 15 min aikaisemmin, niin ehtii maksaa ja vaihtaa kengät.  
**Hinta 16 €/rata** (eläkeläishinta) 2/rata/8€/hlö, 3/rata/5,33€/hlö.  
 Ilmoittaudu keilailuun kotisivuillamme tai Raija Kinnunen 0500 706694.  
 Voit ottaa kaveriksi myös ei jäsenen.

## KESÄKUU

- **Ylimääräinen jäsenkokous ti 11.6. klo 14 toimintakeskus**  
 Käsitellään sääntömuutosehdotusta (yhden kokouksen malli)
  
- **”JUICE” musikaali kesäteatteri Valkeakoskella 29.6. TÄYNNÄ!**  
 Retkivastaava Eila Lepistö [eila.lepisto@kolumbus.fi](mailto:eila.lepisto@kolumbus.fi) ja 0503814593.  
 Lähtöpysäkki Keravalla, rautatieasema klo 9.15 ja Järvenpäässä ent. linja-  
 autoasema, nyk. Sauhu Alankotie 1, klo 9.45.

## HEINÄKUU

**SAARISTON RENGASTIERETKI ma 15.7. 1 päivä Turun saaristoon**  
**MATKA ON TÄYNNÄ.** Retkivastaava Maj-Lis Lehtinen.  
 Lähtöpysäkit: Pajala klo 05.40 ja Vanha linja-autoasema (Sauhu) klo 06.00

## ELOKUU

- **KOTISEUTU- JA KULTTUURIMATKA SIPOOSEN TO 8.8.**

OPPAANA Elisabet (Lissu) Lundström 040 5384455  
 Yhdistyksen retkivastaavana Irma Kinnula

Lähtöaikataulu:

9.10 Kerava

9.30 Sauhu Järvenpää

klo 10.00 Tutustumme oppaan johdolla Sipoon Vanhaan kirkkoon eli Pyhän Sig-  
 fridin kirkkoon.

10.45–11.30 Teemme opastetun kävelykierroksen kulttuurihistoriallisesti arvok-  
 kaalle Nikkilän sairaala- alueelle, jokipuistoon.

12.00–14 Gumbostrand Konst & Form taidekeskus, johon kuuluu taidegalleria,  
 designmyymälä ja skandinaavisiin klassikkoma-kuihin keskittyvä Bistro.

Lounas klo 12.00 Bistrossa (lohikeitto + talon mallasleipää) ja lounaan jälkeen  
 tutustumme taidenäyttelyyn, jossa esillä; Meeri Koutaniemen, Johanna Rytkö-  
 län, Anna Aallon ja Juha Kuivaisen teoksia.

14.30–16 vierailu Savijärven kartanossa, alkumalja ja lyhyt historia kartanosta ja  
 toiminnasta, kahvi ja makea pala. Kahvituksen jälkeen pieni kävely tallin ympä-  
 ristössä, jonka yhteydessä kuullaan talli- ja hevostoiminnasta.

Järvenpäässä n. klo 16.30

**Retken hinta: jäsen 50 € ja ei jäsen 60 €.**

Ilmoittaudu kotisivuillamme tai puh. 040 1692215 [irma.kinnula@gmail.com](mailto:irma.kinnula@gmail.com).

**Ilmoit. ja eräpäivä 20.7.24** mennessä. Muista ilmoittaa ruoka-allergia.

**Retken maksu JTKS:n tilille OP FI42 5092 0920 4017 73, viitenumero 4145**

- **PÄIVÄKAHVIT ti 13.8. klo 14-16** Kaupungin ja opiston ohjatuista liikuntaryh-  
 mistä kertoo Jyri Marjamäki tai Terhi Saxelin.

- **SYYSRETKI VUOKATTIIN 26.8. - 29.8.2024** (4 päivää 3 yötä)  
**Hinta 2 hh 375,00 € jäseneltä/ei jäsen 395,00 €**, (1 hh sopimalla)  
**Hintaan kuuluu puolihoito:** Aamiaiset 4, illalliset 3 ja takaisin lähtöpv lounas  
 Majoitus 2 hh Hotelli Vuokatinranta Kuljetukset Jpää – Vuokatti –Jpää.  
 Kuljetukset Vuokatissa ohjelman mukaan näköala ja retkeilypaikoille.  
 Saunavuorot päivittäin (naiset ja miehet) osa asunnoista sisältää saunan  
 Menomatalla aamiainen ja tarvittaessa pieniä pysähdyksiä, esim. Kuopiossa  
 tutustumme Kuopion toriin ja kauppahalliin. Siellä jää aikaa kahvitteeluun ja päiväröökailuun.  
**Päivittäiset retkemme** vaara-alueille ovat maisemaretkiä, joissa olemme välttäneet jyrkkiä nousuja. Osa voi osallistua pieniin vaelluksiin 1-3 km ja toiset jäävät vaarojen laelle ihastelemaan luonnon kauneutta.  
 Vaaroilla on kahviloita, grillauspaikkoja ja istuskellessa voi kuvata jylyhiä maisemia. Bussimme on aina mukamme lähellä.  
**Voi myös jäädä lähelle majapaikkaa** ja käyttää heidän suosittelimia aktiviteettejä: kalastaa, meloa, soutaa tai vaellella luontopoluilla. Syksyisin lähimetsät ovat täynnä marjoja. Lähellä myös Safarixen huskitarha, joka toimii talvet kestät. Siellä huskit vetävät kesäisin pyörillä kulkevaa kärryä – Huskimersua, jolla voiajella.  
**Hotelli sijaitsee** nimensä mukaisesti rannassa, joten rantapolut kutsuvat kiertelemään ja piipahtamaan muissakin rantahotelleissa.

Retkemme toteutuu, jos ilmoittautujia on 30 henk.

**Retken maksu maksetaan JTKS:n tilille FI42 5092 0920 4017 73 Viite 4103**  
**Ilmoittautumiset matkavastaava Maj-Lis Lehtiselle p. 044 3470170** tai  
 mll.48@luukku.com sekä yhdistyksen kotisivuilla olevalla lomakkeella.

**Ilmoittumisen jälkeen kahden viikon sisällä tulee maksaa 35,00 € ilmoittautumismaksua ja loput 340,00 € tai 360 € ei jäsen 10.8.2024 mennessä.**  
 Varaus on sitova ja koska ilmoittautumismaksua ei palauteta, niin suosittellemme kaikille omaa matkavakuutusta.

**Kuljetusaikataulu:** Lähtö: Jamppa 7.00, Kivipuisto 7.10, Pajala 7.20, Vanha linja-autoasema Alankotie 1 (Sauhu) 7.40, Virastotalo 8.00 ja Kerava 8.30.

## SYYSKUU

- **PÄIVÄKAHVIT ti 10.9.** klo 14–16, Luustoyhdistyksen pj. Helena Paulaston luento ”Mitä itse voisın tehdä luustoni hyväksi.

## LOKAKUU

- **PÄIVÄKAHVIT ti 8.10. ”IKÄKUUN” TAPAHTUMA**  
**Fysiotuki** esittelee myynnissä olevia tuotteitaan

## MARRASKUU

- **KYLPLYÄRETKELLE PÄRNYYN Estonia Medical spa 04.11.-11.11.24**  
**RETKI TÄYNNÄ.** JTKS yhteyshenkilö Maj-Lis Lehtinen
- **PÄIVÄKAHVIT TI 12.11.** Fysioterapeutti Sini Ahola luennoi ”Ravinto ja liikunta”
- **”MOULIN ROUGE” musikaali 19.11.2024 klo 18.30 Hgin kaup.teatteri TÄYNNÄ (kysy peruutuspaikkoja)**  
**Lähtöpysäkit:** Keravan asema, Vanha Virastotalo – J:pää, Liisan Grilli ja K-supermarket Pajalan pysäkki. Tarkemmat ajat myöhemmin.  
 Retkivastaava Eila Lepistö 0503814593
- **SYYSKOKOUS 20.11. klo 14 Myllytien toimintakeskus**  
 Sääntömääräiset asiat ja kahvitarjoilu

## JOULUKUU

- **PUUROJUHLA ti 10.12 klo 14-16 Myllytien toimintakeskus**
- **”PÄHKINÄNSÄRKIJÄ” pe 13.12. 2024 klo 18–19.10**  
 joulun lumoavin jazzsatu, Tempeli-aukion kirkko, Helsinki.  
**Lipun hinta jäsen 30€ ja ei jäsen 40€.** **Maksu 15.11. mennessä.**  
 Menemme junalla Helsinkiin ja asemalta 1 km kävellen tai taxilla/ratikalla.  
**Ilmoittaudu kotisivuillamme tai Eilalle 15.11. mennessä.**  
 Retkivastaava Eila Lepistö eila.lepisto@kolumbus.fi, puh. 0503814593  
 JTKS tiilille FI42 5092 0920 4017 73 ja viitenumero 4158.