



Hämeenlinnan seudun sosiaali- ja terveysalan **JÄRJESTÖJEN** **RYHMÄTOIMINNOT**

Kevät 2017

SISÄLLYS

Aivoverenkiertohäiriöt.....	3
Ikäihmiset.....	7
Maksa- ja munuaissairaudet.....	9
Lihastaudit.....	11
Mielenterveys.....	11
Omaiset.....	12
Oppimisvaikeudet.....	24
Perhe/Nuoret/Lapset.....	26
Psoriasis.....	33
Sydänsairaudet.....	34
Tuki- ja liikuntaelin sairaudet.....	38

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
AIVOVERENKIERTOHOÄIRIÖT							
Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry/Hämeenlinnan AVH-aluekerho	Vertaistukea, tiedonjakoa	Avoin	4	Vapaaehtoinen vertaisohjaaja Sisko Päivärinta tai vierailleva henkilö	Kyselyt Sisko Päivärinta puh. 045 855 9324 sisko.paivarinta@saunalahti.fi	Ti 31.01 klo 18-20 Ti 28.02 klo 18-20 Ti 28.03 klo 18-20 Ti 25.04 klo 18-20	Voutilakeskus, Pollentie 35, 13500 Hämeenlinna
Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry/Kanta-Hämeen AVH-juniorit	Vertaistukea, tiedonjakoa	Avoin	4	Vapaaehtoinen vertaisohjaaja Virpi Mäenpää tai vierailleva henkilö	Kyselyt Virpi Mäenpää puh. 044 326 6996 virpi.a.maenpaa@hotmail.com	To 26.01 klo 17-19 To 23.02 klo 17-19 To 30.03 klo 17-19 To 27.04 klo 17-19	Voutilakeskus, Pollentie 35, 13500 Hämeenlinna
Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry/ Kaikki halukkaat	Liikunta ryhmä poccia,	Avoin	Parillisilla viikoilla, vk 4, vk4, vk6, vk8, vk 10, vk12, vk 14 ja 16	Vapaaehtoinen vertaisohjaaja Juha Koljonen	Kyselyt Juha Koljonen puh. 050 331 7125 atomicco@pp.inet.fi	Parillisen viikon tiistaina alkaen 24.01.2017 klo 13-14.30	Keinukamari, Pikkujärventie 6, Hämeenlinna

<p>Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry/ Kaikki halukkaat</p>	<p>Liikuntaryhmä kuntosali</p>	<p>Avoin</p>	<p>Joka viikon tiistaina</p>	<p>Vapaaehtoinen vertaisohjaaja Juha Koljonen</p>	<p>Kyselyt Juha Koljonen puh. 050 331 7125 atomicco@pp.inet.fi</p>	<p>Joka viikon tiistaina, alkaen 24.01.2017 klo 11-12</p>	<p>Keinukamari, Pikkujärventie 6, Hämeenlinna</p>
<p>Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry/ Riihimäen AVH-kerho</p>	<p>Vertaistukea, tiedonjakoa</p>	<p>Avoin</p>	<p>4</p>	<p>Vapaaehtoinen vertaisohjaaja Taina Metsberg tai vierailija</p>	<p>Kyselyt Taina Metsberg, puh. 040 769 1355, t_metsberg@hotmail.com</p>	<p>Ma 30.01 klo 17.30 Ma 27.02 klo 17.30 Ma 27.03 klo 17.30 Ma 24.04 klo 17.30</p>	<p>Inkilänhovi, Kalevankatu 18, 11100 Riihimäki</p>
<p>Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry/ Kanta-Hämeen AVH-juniorit</p>	<p>Vertaistukea, tiedonjakoa</p>	<p>Avoin</p>	<p>4</p>	<p>Vapaaehtoinen vertaisohjaaja Juha Koljonen</p>	<p>kyselyt Taina Metsberg pu. 040 769 1355 t_metsberg@hotmail.com</p>	<p>Ma 16.01 klo 17-19 Ma 13.02 klo 17-19 Ma 13.03 klo 17-19 Ma10.04 klo 17-19</p>	<p>Inkilänhovi, Kalevankatu 18, 11100 Riihimäki</p>

<p>Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry/ Lopen AVH-kerho</p>	<p>Vertaistukea, tiedonjakoa</p>	<p>Avoin</p>	<p>4</p>	<p>Vapaaehtoinen vertaisohjaaja Eve Vaittinen</p>	<p>Kyselyt Eve Vaittinen puh.040 541 8112 eeva-liisa.vaittinen@welho.com</p>	<p>Ke 01.02 klo 18-20 Ke 01.03 klo 18-20 Ke 05.04 klo 18-20 Ke 03.05 klo 18-20</p>	<p>Kuntala, Hovitie 3, 12700 Loppi</p>
<p>Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry/ Forssan AVH-kerho</p>	<p>Vertaistukea, tiedonjakoa</p>	<p>Avoin</p>	<p>4</p>	<p>Vapaaehtoinen vertaisohjaaja Tuula Rantala</p>	<p>Kyselyt Tuula Rantala puh. 040 588 8238 tuula.m.rantala@fshky.fi</p>	<p>Ti 10.02 klo 17.30 Ti 14.02 klo 17.30 Ti 14.03 klo 17.30 Ti 09.04 klo 17.30</p>	<p>Ystävän Kammarilla, Hämeentie 5, 30100 Forssa</p>

<p>Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry/ Iittalan AVH-kerho</p>	<p>Vertaistukea, tiedonjakoa</p>	<p>Avoin</p>	<p>5</p>	<p>Vapaaehtoinen vertaisohjaaja Riitta Hurjanen</p>	<p>Kyselyt Riitta Hurjanen puh. 050 018 8900 riitta.hurjanen@gmail.com</p>	<p>To 12.01 klo 17.30 To 09.02 klo 17.30 To 09.03 klo 17.30 To 06.04 klo 17.30 To 04.05 klo 17.30</p>	<p>Iittalan päiväkot, Söölääjänkuja 1, 14500 Iittala</p>
<p>Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry/ Janakkalan Turengin AVH-kerho</p>	<p>Vertaistukea, tiedonjakoa</p>	<p>Avoin</p>	<p>5</p>	<p>Vapaaehtoinen vertaisohjaaja Raija Hartikainen</p>	<p>Kyselyt Raija Hartikainen puh. 050 511 6436 hartiraija66@luukku.com</p>	<p>To 12.01 klo 17-19 To 09.02 klo 17-19 To 09.03 klo 17-19 To 04.04 klo 17-19 To 11.05 klo 17-19</p>	<p>Janakkalan kunnantalo kokoustila Päivärinta</p>

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLIS- TUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
IKÄIHMISET							
Taidesuttarit, Hämeen Setlementti ry	Taidekerho yli 60-vuotiaille. Ryhmässä maalataan rennosti mukavassa porukassa. Maksuton.	10	Vakituinen	Hämeen Setlementin vapaaehtoinen vertaisohjaaja Helka Ahjokivi	Kysy vapaita paikkoja ja lisätietoja: Jaana Santanen 050 305 9002 / jaana.santanen@hameense tlementti.fi	Torstaisin klo 15-17, 12.1. alkaen	Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1
Kuvat kamerasta, Hämeen Setlementti ry / Pysäkki	Kaikille yli 60-vuotiaille tarkoitettu, maksuton ryhmä, jossa siirretään kuvia kamerasta tietokoneelle ja tehdään niistä kansioita ja esityksiä.	Avoin	Vakituinen	Hämeen Setlementin vapaaehtoinen vertaisohjaaja Risto Ilonen	Ei ilmoittautumista. Lisätiedot: Jaana Santanen 050 305 9002 / jaana.santanen@hameense tlementti.fi	Perjantaisin klo 9-11, alkaen 13.1.	Voutilakeskus, toimintatila, Pollentie 35

<p>ÄLY-ryhmä, Hämeen Setlementti ry</p>	<p>Yli 60-vuotiaille tarkoitettu, maksuton ryhmä, jossa opetellaan yhdessä vertaisopastajien avulla älypuhelimien ja tabletin käyttöä.</p>	<p>Avoin</p>	<p>6</p>	<p>Hämeen Setlementin vapaaehtoiset vertaisohjaajat Jorma, Sirkka-Liisa ja Risto.</p>	<p>Ei ilmoittautumista. Lisätiedot: Jaana Santanen 050 305 9002 / jaana.santanen@hameense- tlementti.fi</p>	<p>Keskiviikkoisin klo 14-16, ajalla 8.2.-15.3.</p>	<p>Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1</p>
<p>Seniorisinkut, Hämeen Setlementti ry</p>	<p>Tule tutustumaan uusiin ihmisiin ja suunnittelemaan toimintaa! Sinkut tapaavat joka toinen viikko Kumppanuustalolla ja lisäksi järjestävät muita tapahtumia yhdessä. K-55. Maksuton.</p>	<p>Avoin</p>	<p>Vakituinen</p>	<p>Hämeen Setlementin vapaaehtoiset vertaisohjaajat Risto, Kirsti ja Liisa</p>	<p>Ei ilmoittautumista. Lisätiedot: Jaana Santanen 050 305 9002 / jaana.santanen@hameense- tlementti.fi</p>	<p>Joka toinen perjantai klo 14-16, alkaen 13.1.</p>	<p>Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1</p>

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
MAKSA -JA MUNUAISSAIRAUDET							
Forssan kerho, Kanta-Hämeen Munuais- ja ja maksayhdistys KAMUSI ry	keskustelua ja liikuntaa, myös pikkujoulu	max 16	noin kerran kuussa, vuodessa 9-10 tapaamista	vapaaehtoiset jäsenet Mervi Tavén ja Eeva-Stiina Laikkorpi	tiedustelut vetäjiltä Mervi 0503771716 ja Eeva-Stiina 040 5664057	kuukauden viimeinen tiistai-ilta klo 17,30	Kerhotila, Rajakatu 9, 30420 Forssa
Kamusin Toivo, Kanta-Hämeen Munuais- ja ja maksayhdistys KAMUSI ry	keskustelua, luentoja, liikuntahetkiä, askartelua	max 15	vuodessa n. 9 kertaa	vapaaehtoiset jäsenet: Sisko Salo, Marja-Kaisa Suokas ja Marja-Leena Helminen	tiedustelut vetäjiltä Sisko 050 3294854, Marja-Kaisa 050 3251265, Marja-Leena 040 5346588	kuukauden toinen torstai-ilta klo 18	Kumppanuustalo, huone 106, Kirjastokatu 1, 13100 HÄMEENLINNA
Keilakerho, Kanta-Hämeen Munuais- ja ja maksayhdistys KAMUSI ry	keilailua ja seurustelua	max 10	keskiviikkoisin hallin aukioloviikkoina	vapaaehtoinen jäsen Mauri Kuotola	tiedustelu vetäjältä Mauri 040 5107195	keskiviikkoisin klo 17-18	Hämeenlinnan Keilahalli, Keilakatu 2, 13210 Hämeenlinna
Lentopallokerho, Riihimäki, Kanta-Hämeen Munuais- ja ja maksayhdistys KAMUSI ry	lentopalloilu	max 15	kerran viikossa	vapaaehtoinen jäsen Raimo Laine	tiedustelu vetäjältä Raimo 041 5463457	perjantaisin klo 16-18	Riihimäen Karan koulun alasali, Kalevankatu 13-17, 13110 Riihimäki

Uintiharrastus, Kanta-Hämeen Munuais- ja maksayhdistys KAMUSI ry	jäseniä tuetaan max 52 €/hlö/vuosi	-	-	-	tiedustelu rahastonhoitaja Sisko Salo, 050 329 4854	uimahallien aukioloajat	Kanta-Hämeen alueen uimahallit
Munuaissairaiden vertaistukijat					Mauri Kuotola 040 5107195, Pauli Mustalahti 040 8435457, Taisto Sopanen 0500 728241		
Maksasairaiden vertaistukijat					Pertti Helminen 050 5952368, Raimo Laine 041 5463457, Maarit Anttila 0407544664		
Sairastuneen läheisten tukijat					Raili Havasalo, 050 3014438, Marja-Leena Helminen, 040 5346588, Leila Sopanen, 040 7784110		

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLIS- TUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
LIHASTAUDIT							
Hämeenseudun Lihastautikerho, Etelä- Hämeen lihastautiyhdistys ry	Iltapäiväkahvi				Ei ilmoittautumisia	kuukauden toisena torstaina klo 12.30-15.00, helmi-toukokuu	Poltinahon seurakuntatalo
RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLIS- TUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
MIELENTERVEYS							
MASTO-RYHMÄ Mieli Maasta ry.	Vertaistukeen perustuva ryhmä masennuksesta toipuille.	2-10	joka keskiviikko	Jaana Holmström ja Marja-Liisa Peltola	Ei ennakkoilm.	Joka keskiviikko klo. 14:30-16:00	Hämeen Klubitalo Erottajakatu 21 B

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KERTAMÄÄRÄT	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
OMAISET							
Vanhempien vertaisryhmä, FinFami Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry	Psyykkisesti oireilevien tai sairastuneiden, yli 16v. nuorten vanhemmille. Ryhmässä keskustellaan mm. vanhemman jaksamisesta, nuoren tukemisesta, omista tunteista jne. Vertaistukiryhmä.	Avoin	6	Omaisyyöntekijä Katja Grönberg ja vertaisohjaaja	Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, voi osallistua niille kerroille, joille pääsee. Lisätiedot: Katja Grönberg p. 0404552162 / katja.gronberg(at)omaisyhdistys.com	to 26.1. klo 18-20 ma 27.2. klo 18-20 ke 22.3. klo 18-20 ma 24.4. klo 18-20 ti 23.5. klo 18-20 (toukokuun tapaaminen kaupunginpuistossa) a) Kesäkuussa tapaaminen, josta saa lisätietoa keväällä	Kumppanuustalo, huone 101 (Kirjastokatu 1, HML)

<p>Vertaisillat psyykkisesti sairastuneiden omaisille, FinFami Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry</p>	<p>Vertaisillat on tarkoitettu kaikille omaisille riippumatta siitä onko psyykkisesti oireilevan vanhempi, puoliso, sisarus, isovanhempi, lapsi, muu sukulainen tai vaikka kaveri. Illoissa on keskustelua erilaisista teemoista ja mahdollisuus vertaistukeen ja kokemusten jakamiseen samankaltaisessa tilanteessa elävien kanssa.</p>	<p>Avoin</p>	<p>3</p>	<p>Omaisöontekijä Katja Grönberg ja vertaisohjaaja</p>	<p>Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, voi osallistua niille kerroille, joille pääsee. Lisätiedot Katja Grönberg p. 0404552162 / katja.gronberg(at)omaisyhdistys.com</p>	<p>to 2.2. klo 18-20 to 16.3. klo 18-20 ke 3.5. klo 18-20</p>	<p>Kumppanuustalo, huone 101 (Kirjastokatu 1, HML)</p>
---	--	--------------	----------	--	---	---	--

<p>Omaisien ABC-kurssi, FinFami Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry</p>	<p>Omaisille, joiden läheisen psyykkisestä sairastumisesta on alle kaksi vuotta. Kurssi sopii myös henkilöille, joiden läheisen sairastumisesta on pidempi aika, jos ei ole aiemmin vertaisten kanssa käsitellyt läheisen psyykkisen sairauden herättämiä tunteita tai vaikutusta omaan elämään. Kurssilla käsitellään omaisen elämään liittyviä teemoja, kuten tunteet, ongelmanratkaisu, vuorovaikutus. Tiedollinen vertaisryhmä.</p>	<p>max. 8</p>	<p>4</p>	<p>Omaisyyöntekijä Katja Grönberg ja vertaisohjaaja</p>	<p>Ilmoittautuminen 21.2.2017 mennessä Katja Grönberg p. 0404552162 / katja.gronberg(at)omaisyhdistys.com</p>	<p>tiiistaisin 7.3., 14.3., 21.3. ja 28.3. klo 18–20</p>	<p>Kumppanuustalo, huone 101 (Kirjastokatu 1, HML)</p>
---	---	---------------	----------	---	---	--	--

<p>Vertaisillat psyykkisesti sairastuneiden omaisille, FinFami Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry</p>	<p>Vertaistuki-illat on tarkoitettu kaikille omaisille riippumatta siitä onko psyykkisesti oireilevan vanhempi, sisarus, isovanhempi, lapsi tai vaikka kaveri. Illoissa keskustelua ja mahdollisuus vertaistukeen. Voi osallistua yhteen tai vaikka kaikkiin iltoihin.</p>	<p>Avoin</p>	<p>4</p>	<p>Omaistyöntekijä Katja Grönberg ja vertaisohjaaja</p>	<p>Iltoihin ei tarvitse ilmoittautua. Lisätiedot p. 0404552162/ katja.gronberg@omaisyhdistys.com</p>	<p>ma 29.8. klo 17.30-19.30 ti 20.9. klo 17.30-19.30 ti 25.10. klo 17.30-19.30 to 1.12. klo 17.30-19.30</p>	<p>Kumppanuustalo, huone 101 (Kirjastokatu 1, HML)</p>
---	--	--------------	----------	---	---	--	---

<p>Vertaistapaaminen puolisoille</p>	<p>Puolison sairastuminen psyykkisesti on kriisi parisuhteelle ja koko perheelle. Usein terveempi puoliso joutuu ottamaan enemmän vastuuta arkeen liittyvistä asioista ja muuttunut tilanne vaikuttaa monella tavalla perheeseen. Vertaistapaamisessa on mahdollisuus jakaa omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa kahvin ja teen äärellä.</p>	<p>Avoin</p>	<p>1</p>	<p>Omaistyöntekijä Katja Grönberg</p>	<p>Tapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua. Lisätiedot Katja Grönberg p. 0404552162 / katja.gronberg(at)omaisyhdistys.com</p>	<p>to 30.3. klo 18-20</p>	<p>Kumppanuustalo, huone 101 (Kirjastokatu 1, HML)</p>
---	--	--------------	----------	---	--	---------------------------	--

<p>Tarinaryhmä</p>	<p>Ryhmä, jossa jäsennetään ja käydään läpi omaa elämäntarinaa kirjoittamisen ja keskustelun kautta. Ryhmä tarkoitettu psyykkisesti oireilevien tai sairastuneiden läheisille ja omaisille. Jokaisen osallistuja käy henkilökohtaisen keskustelun ohjaajan kanssa ennen kurssin alkua.</p>	<p>max. 8</p>	<p>6</p>	<p>Omaistyöntekijä Marjukka Peltola</p>	<p>Ilmoittautuminen 17.3.2017 mennessä marjukka.peltola(at)omaisy hdistys.com tai p. 040 455 2160</p>	<p>Keskiviikkoisin klo 17–20 29.3., 5.4., 12.4., 19.4., 26.4. ja 3.5.</p>	<p>Kumppanuustalo, huone 101 (Kirjastokatu 1, HML)</p>
---------------------------	--	---------------	----------	---	---	---	--

OVET-omaishoitajien valmennusryhmät	Ryhmävalmennus alkaa 22.2. Lammi, 8.3. Turenki, 13.3. Hallituskatu 20, Hämeenlinna	Suljettu, osall. 10	4x3 tuntia	Yhdistyksen koulutetut ohjaajat ja asiantuntijat	Kaarina, 040 7277237 tai Suvi 040 7277276	Katso kuvaus	ks. Kuvaus
Omaishoitajien ryhmä. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry.	Valo-Omaishoitajien keskusteleva vertaisryhmä	Suljettu	1xkk	Lea Kumpulainen, omaishoitaja, sh. vpj.	Tiedustelut Lea 040 8335647		Yhdistyksen Hyvinvointikeskus, Hallituskatu 20, sisäpiha, HML
Omaishoitajien ryhmä. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry.	OVET-1. valmennuksen jälkeinen jatkoryhmä, 3.	Suljettu	1xkk		Tiedustelut Suvi 040 7277276.	Suvi: 1.2., 1.3., 5.4., 3.5., klo 14.00-15.30.	Yhdistyksen Hyvinvointikeskus, Hallituskatu 20, sisäpiha, HML
Omaishoitajien ryhmä. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry.	2. OVET-valmennuksen jälkeinen jatkoryhmä	Suljettu	1xkk		Tiedustelut Kaarina 040 7277237	Alk. pe. 20.1. klo 13-14.30	Yhdistyksen Hyvinvointikeskus, Hallituskatu 20, sisäpiha, HML

<p>Omaishoitajien ryhmä. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry.</p>	<p>OVET-valmennuksen jälkeinen jatkoryhmä</p>	<p>Avoin</p>	<p>1xkk</p>	<p>Suvi Silvola, Omaistoiminnan-ohjaaja</p>	<p>Suvi 040 7277276</p>	<p>Alk. ke.11.1. klo 14.00 - 15.30</p>	<p>Tuuloksen kauppakeskus, Hyvinvointikeskus, Tuulosentie 1, 14810 Tuulos</p>
<p>Omaishoitajien ja hoidettavien ryhmät. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry.</p>	<p>Omaishoitajat ja hoidettavat kokoontuvat samanaikaisesti eri tilassa.</p>	<p>Avoin</p>	<p>1xkk</p>	<p>Kaarina Hauskala, Omaistoiminnan-vastaava</p>	<p>Kaarina, 040 7277237</p>	<p>ma. 16.1., 13.2., 13.3. ja 24.4. klo 14.00 - 15.30</p>	<p>Rengon seurakuntatalo, Hinkaloistentie 1, 14300 Renko</p>
<p>Omaishoitajien ja hoidettavien ryhmät. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry.</p>	<p>Omaishoitajat ja hoidettavat kokoontuvat samanaikaisesti eri tilassa.</p>	<p>Avoin</p>	<p>1xkk</p>	<p>Kaarina Hauskala, Omaistoiminnan-vastaava</p>	<p>Kaarina, 040 7277237</p>	<p>kk:n neljäs. tiistai 24.1.,28.2., 28.3., 25.4. klo 13.30-15.00</p>	<p>Hattula Palvelukeskus Punojanportti, Punojantie 3, Parola</p>
<p>Ikäihmisten toiminnallinen ryhmä</p>	<p>Toiminnallinen ryhmä</p>	<p>Avoin</p>	<p>1xkk</p>	<p>Suvi Silvola, Omaistoiminnan-ohjaaja</p>	<p>Suvi 040 7277276</p>	<p>2.2, 2.3., 6.4., 4.5. klo 10-11.30.</p>	<p>Hauho, Koivukoto, Kurrenkuja 1 14700 Hauho</p>

<p>Entisten omaishoitajien ryhmä. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry.</p>	<p>ElonPolku, vertaisryhmä entisille omaishoitajille. Keskustelua, yhdessä sovittua toimintaa</p>	<p>Avoin</p>	<p>1xkk</p>	<p>Airi Suuronen, vpj. Omaishoitaja</p>	<p>Tulemalla paikalle tai Airi, 040 5163227</p>	<p>Kuukauden viimeinen perjantai klo 15 - 17.00 alk. 27.1.</p>	<p>Yhdistyksen Hyvinvointikeskus, Hallituskatu 20, sisäpiha, HML</p>
<p>Erityislastaan hoitavien vanhempien ryhmä. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry.</p>	<p>VIVO= virkistystä ja voimaa. Kevennetään arkea yhdessä. Keskustelua, vertaistukea, tietoa. Asiantuntijavieraita</p>	<p>Avoin</p>	<p>1xkk</p>	<p>Susanna Kollanus, omaishoitaja/sairaanhoidaja, Anne Karjalainen, omaishoitaja, sairaanhoitaja</p>	<p>Tulemalla paikalle tai tiedustelut Susanna, 045 1331 128</p>	<p>Keskiviikkoisin 25.1., 22.2., 29.3., 26.4. klo 18.30 - 20.00.</p>	<p>Yhdistyksen Hyvinvointikeskus, Hallituskatu 20, sisäpiha, HML</p>
<p>Erityisnuortaan hoitavien vanhempien ryhmä. Hml seudun omaishoitajat ja läheiset ry</p>	<p>VOLU= voimaa luovuudesta</p>	<p>Avoin</p>	<p>2xkk</p>	<p>Valokuvataiteilija Pia Mustonen, uuden ryhmän vetäjä</p>	<p>Numeroon 040 -7277276</p>	<p>Kuukauden ensimmäinen ja kolmas torstai klo 17.30-19.00. Alkaen 2.2.2017.</p>	<p>Yhdistyksen Hyvinvointikeskus, Hallituskatu 20, sisäpiha, HML</p>

<p>Omaishoitajien ryhmä. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry. ja Lammin srk.</p>	<p>Omaishoitajien vertaisryhmä</p>	<p>Avoin</p>	<p>1xkk</p>	<p>Jurgen Skaffari, diakoniatyöntekijä ja Marja-Leena Lehtinen, omaishoitaja, pj.</p>	<p>Tulemalla paikalle tai Skaffari, 040 804 9504</p>	<p>Torstaisin 26.1., 23.2., 23.3. 27.4., klo 13.30.</p>	<p>Vapaa-ajan keskus Keidas, Lamminraitti 37, Lammi</p>
<p>Omaishoitajien ryhmä. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry. ja Hattulan srk.</p>	<p>TÄTÄ EI OLE OLLENKAAN Omaishoitajien vertaisryhmä</p>	<p>Avoin</p>	<p>1xkk</p>	<p>Ritva Viitala, diakoniatyöntekijä</p>	<p>Tulemalla paikalle tai Ritva Viitala 040 727 4052</p>	<p>Torstaisin</p>	<p>Parolan Juttutupa, Hattula</p>
<p>Omaishoitajien ryhmä. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry. ja Kalvolan srk</p>	<p>Omaishoitajien vertaisryhmä</p>	<p>Avoin</p>	<p>1xkk</p>	<p>Elisa Peltonen, diakonissa, Pirjo Laine, omaishoitaja</p>	<p>Tulemalla paikalle tai Elisa Peltonen, 040 804 9482</p>	<p>Kk:n viim. torstai 23.2., 30.3., 27.4. klo 13.00 -</p>	<p>Seurakuntatalo, Hallintotie 3, 14500 Iittala</p>

<p>Omaishoitajien ryhmä. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry ja Janakkalan srk.</p>	<p>Omaishoitajien vertaisryhmä</p>	<p>Avoin</p>	<p>1xkk</p>	<p>Päivi Harju, diakoni, Suvu Silvola, Omaistoiminnan-ohjaaja.</p>	<p>Tulemalla paikalle tai Päivi Harju, 044 7656 984</p>	<p>Torstaisin 12.1., 9.3., 6.4., 4.5. klo 13.00</p>	<p>Seurakuntatalon kirjastohuone, Turengin seurakuntakeskus, Juttulantie 2, 14200 Turenki</p>
<p>Kimppakävely. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry.</p>	<p>Liikutaan yhdessä. Reitti verotoimistolta Varikonniemeen, matkan varrelta voi liittyä mukaan</p>	<p>Avoin</p>	<p>1xviikossa</p>	<p>Airi Mattila, ent.omaishoitaja, vapaaehtoinen, johtokunta</p>	<p>Tulemalla verotoimistolle tai matkalta mukaan. Tai Airi Mattila, 050 3130 384</p>	<p>Maanantaisin klo 10 -</p>	<p>Hämeenlinnan verotoimisto Lukiokatu 26, 13100 Hämeenlinna</p>
<p>Käsityöpiiri. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry.</p>	<p>Tehdään yhdessä omia tai yhdistyksen erilaisia käsi- ja askartelutöitä esim. myyjäisiin. Keskustellaan ja viihdytään!</p>	<p>Avoin</p>	<p>2xkk</p>	<p>Liisa Rensujeff, vapaaehtoinen, käsityöharrastaja</p>	<p>Tulemalla paikalle tai Liisa Rensujeff, 040 7028 086</p>	<p>Joka pariton keskiviikko klo 10.00 - 12.00, alk. 18.1.</p>	<p>Hämeenlinnan seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n Hyvinvointikeskus, Hallituskatu 20, sisäpiha.</p>

<p>Kirjoittajapiiri. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry.</p>	<p>Piristytään kirjoittamalla lyhyitä tekstejä annetuista aiheista ja keskustellaan niistä.</p>	<p>Avoin</p>	<p>1xkk</p>	<p>Marjukka Peltola, kirjallisuusterapeutti, vapaaehtoinen, Airi Suuronen, vpj.</p>	<p>Tulemalla paikalle tai Airi Suuronen 040 5163227</p>	<p>Lauantaisin klo 15.00 - 17.00. 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5.</p>	<p>Hämeenlinnan seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n Hyvinvointikeskus, Hallituskatu 20, sisäpiha.</p>
<p>Omaishoitajien jumppa. Hml:n seudun omaishoitajat ja läheiset ry.</p>	<p>Jumpataan yhdessä ja iloitaan liikunnasta</p>	<p>Avoin</p>	<p>1xviikossa</p>	<p>Siiri Ylivarvi, vapaaehtoinen, Seija Karhunsaaari, omaishoitaja</p>	<p>Tulemalla paikalle tai Seija Karhunsaaari, 040 4511 722</p>	<p>Maanantaisin klo 16.00 - 17.00</p>	<p>Hml:n keskusseudurakuntat alo, Rauhankatu 14, liikuntasali, käynti Birger Jaarlin kadun puolelta alakertaan.</p>

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
OPPIMISVAIKEUDET							
MEIDÄN LUOKKA , Kanta-Hämeen Erilaiset Oppijat ry KAHEO	yhden luokan vanhemmille, keskustelevala ryhmä, jossa käsitellään mm oppimistyylejä, oppimisen tukemista, omaa ja lapsen vahvuuksia sekä jaksamista	yhden luokan vanhemmat	kokoontuu 3-4 kertaa lukukauden aikana	Sari Kulpakko, p. 045 110 9986, erilaista.vertaisuutta@gmail.com	ryhmä perustetaan vanhempien tai opettajan toiveesta	arki-ilta, peräkkäisinä viikkoina tai kerran kuussa	luokan omalla koululla
Nuorten Apu-chat , Kanta-Hämeen Erilaiset Oppijat ry KAHEO	nuorille, vertaistuellinen, juttelemaan voi tulla koulunkäynnistä, kaverisuhteista jne. nuorien mieltä painavista asioista	ei osallistujamaksimia, yksilöchat	vakituinen, kouluvuoden aikana (ei lomilla)	ohjaaja: Elina, vapaaehtoinen; yhteyshenkilö Sari Kulpakko, p. 045 110 9986, erilaista.vertaisuutta@gmail.com	ei ilmoittautumista, voi jutella nimettömänä	maanantaisin klo 18-19:30	www.kaheo.fi

<p>Aikuisten Apu-chat, Kanta-Hämeen Erilaiset Oppijat ry KAHEO</p>	<p>aikuisille ja vanhemmille, vertaistuellinen, juttelemaan voi tulla lapsen koulun käyntiin tai omaan oppimiseen liittyvistä asioista</p>	<p>ei osallistujamaksimia, yksilöchat</p>	<p>vakituinen, kouluvuoden aikana (ei lomilla)</p>	<p>Hanna-Kaisa Pouta, p. 046 556 0777, toimisto.kaheo@gmail.com</p>	<p>ei ilmoittautumista, voi jutella nimettömänä</p>	<p>keskiviikkoisin klo 12-14</p>	<p>www.kaheo.fi</p>
<p>Aikuisten Apu-puhelin, Kanta-Hämeen Erilaiset Oppijat ry KAHEO</p>	<p>aikuisille ja vanhemmille, vertaistuellinen, juttelemaan voi soittaa lapsen koulun käyntiin tai omaan oppimiseen liittyvistä asioista</p>	<p>ei osallistujamaksimia</p>	<p>vakituinen, kouluvuoden aikana (ei lomilla)</p>	<p>Hanna-Kaisa Pouta, p. 046 556 0777, toimisto.kaheo@gmail.com</p>	<p>ei ilmoittautumista</p>	<p>maanantaisin klo 13-15</p>	<p>044 911 679</p>
<p>Whatsapp Apu-puhelin, Kanta-Hämeen Erilaiset Oppijat ry KAHEO</p>	<p>nuorille ja aikuisille, viestittelyä koulun käyntiin, oppimiseen, jaksamiseen, koulukiusaamiseen jne liittyvistä asioista</p>	<p>ei osallistujamaksimia</p>	<p>vakituinen, kouluvuoden aikana (ei lomilla)</p>	<p>Sari Kulpakko, p. 045 110 9986, erilaista.vertaisuutta@gmail.com</p>	<p>ei ilmoittautumista</p>	<p>arkisin</p>	<p>045 110 9986</p>

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLIS- TUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
PERHE/NUORET/LAPSET							
Mama's Cafe, Hämeen Setlementti ry	Perhekahvila kaikille vanhemmille lapsineen, tule tapaamaan muita vanhempia tai kahville! Maksuton ja kaikille avoin, kahvitarjoilu.	Avoin	Vakituinen	Hämeen Setlementin vapaaehtoinen Jenni Tokpanou	Ei ilmoittautumista. Lisätiedot: Jaana Santanen 050 305 9002 / jaana.santanen@hameense- tlementti.fi	Perjantaisin klo 9.30-12.30, 13.1. alkaen	Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1
Duo Olohuone	Rento kohtaamispaikka kahden kulttuurin perheille ja pariskunnille kerran kuussa.	Avoin	Vakituinen	Hämeen Setlementin vapaaehtoinen Jenni Tokpanou	Ei ilmoittautumista. Lisätiedot: Jaana Santanen 050 305 9002 / jaana.santanen@hameense- tlementti.fi	Seuraa Setlementin tiedotusta!	Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1
Suomen kielen alkeet, Hämeen Setlementti ry	Suomen kielen alkeet, ei kielitaitovaatimuksia	avoin	2xviikko		Ei ilmoittautumisia, Lisätietoja: Tarja Helanen, p.050-3742433	Tiistaisin ja torstaisin klo 10- 12	Kumppanuustalo, 2krs. Kirjastokatu1, Hml

Suomen kielen jatko, Hämeen Setlementti ry	Maahanmuuttajille, jotka haluavat parantaa suomen puhumista, kirjoitusta sekä harjoitella tekstin ymmärtämistä	avoin	1xviikko		Ei ilmoittautumisia, Lisätietoja: Tarja Helanen, p.050-3742433	Tiistaisin klo 17-19	Kumppanuustalo, 2krs. Kirjastokatu1, Hml
Sunnuntaiklubi	Rentoa suomen kielen oppimista ja mukavaa yhdessäoloa koko perheelle		1xvko	Helinä Kalaja	Avoin	su.klo.15.30-17.30	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, p.045-77312016
Liikuntaa arkeen	Kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja liikunnanohjaajan opastuksella		1xvko	Mikko Koski 03-6213421	Avoin	to.klo.12-13	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, p.045-77312016
Karaoke/Hämeen setlementti ry.	Kaikille avointa karaokelaulantaa lähiökeskuksen musiikkihuoneessa		1xvko		Avoin	to. klo.12-14	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, p.045-77312016

Linnan pelaava väki	Pöytä- lauta, miniatyyri- ja keräilykorttipelejä kaikenikäisille toiveiden mukaan.		2xvko	lipeva@outlook.com, facebookista Lipevä	Avoin	ke. klo.17-21 ja parillisen viikon perjantait klo.17-21	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, p.045-77312016
Tuolijumppatuokio/Hämeen setlementti ry.	Tuolijumppaa kaiken kuntoisille ja -ikäisille		1xvko	Heli Sorsa	Avoin	ke. Klo.12-13	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, p.045-77312016
Naisten ja miesten maksuton saunavuoro/Hämeen setlementti ry.	klo.14-15.30 naiset, klo.15.30-17 miehet		1xvko		Avoin	ke. Klo.14-15.30 naiset ja klo.15.30-17.00 miehet	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, p.045-77312016
Askartelua ja tuunausta/Hämeen setlementti ry.	Askartelutuokio vaihtuvien teemoin. Pieni materiaalimaksu.		1xvko	Heli Sorsa	Avoin	ma klo.11-13	Läntinen lähikeskus, Sammontie 4, 13500 Hämeenlinna

Setleman/Hämeen setlementti ry.	Ryhmä kaikille miehille		1xvko	Jan-Anders Pietiläinen	Avoin	ti. Klo.14-16	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, p.045-77312016
Konemusapaja/Hämeen setlementti ry.	Elektronisen musiikin harrastusryhmä 18-29-vuotiaille.		3xvko	Alex Sarre	Avoin	ma, ke ja pe klo.10-14	Jyrätie 6
Kuva- ja mediaveistämö Artgroup 25/Hämeen setlementti ry.	18-29 vuotiaille suunnattu taide- ja mediaryhmä. Omien harrastusten toteuttamiseen ja uusien taide- ja mediamuotojen löytämiseen		2xvko	Alex Sarre ja Anssi Joro	Avoin	ti. Ja to klo.17-20	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, p.045-77312016
Koululaisten maksuton välipala/Hämeen setlementti ry.			1xvko		Avoin	ke. Klo.13-16	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, p.045-77312016

Masu- ja vauvakahvila, MLL Hämeenlinna	Masu- ja vauvakahvila on tarkoitettu odottaville äideille sekä vauvoille ja heidän vanhemmilleen.	avoin	1xvko		Lisätietoja: 045 7730 2002, mllhameenlinna@gmail.com tai mllhameenlinna.fi	keskiviikkoisin klo 13.00-15.30	Mallis, Turuntie 24 A 10.
Monikkokahvila,MLL Hämeenlinna	Onko teillä kaksoset tai kolmoset? Kaipaanko vertaistukea? Haluaisitko tavata muita Hämeenlinnan seudun monikkoperheitä?	avoin	1xkk		Lisätietoja anne.peltotalo@hotmail.com tai Facebookissa "Hämeenlinnan monikkomammat".	joka kuun viimeinen keskiviikko klo 16.30-19.	Mallis, Turuntie 24 A 10.
Taaperokahvila,MLL Hämeenlinna	Taaperokahvila on tarkoitettu jo itse liikkuville taaperoille ja heidän vanhemmilleen. Taaperokahvilaan ei ole selkeää ikärajaa mutta pötkötteleville pampuloille suosittelemme vauvakahvilaa ja vauhdikkaille sisaruksille perhekahvilaa.	avoin	1xvko		Lisätietoja: 045 7730 2002, mllhameenlinna@gmail.com tai mllhameenlinna.fi	maanantaisin klo 9.30-12.00	Mallis, Turuntie 24 A 10.

<p>Perhekahvila, MLL Hämeenlinna</p>	<p>Perhekahvilan tavoitteena on tarjota vanhemmille tukea, tietoa ja toimintamahdollisuuksia sekä lapsille seuraa ja mukavaa tekemistä. Iloista, huolista ja ajankohtaisista asioista voi keskustella kahvikupin äärellä samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa.</p>	<p>avoin</p>	<p>1xvko</p>		<p>Lisätietoja: 045 7730 2002, mllhameenlinna@gmail.com tai mllhameenlinna.fi</p>	<p>keskiviikkoisin klo 9.30-12.00</p>	<p>Mallis, Turuntie 24 A 10.</p>
<p>Adoptioperhekahvila, MLL Hämeenlinna</p>	<p>Kahvila on avoinna kaikille adoptioperheille: lasta odottaville sekä kansainvälisestä tai kotimaan adoptiosta lapsen saaneille.</p>	<p>avoin</p>	<p>1xkk</p>		<p>Lisätietoja: 045 7730 2002, mllhameenlinna@gmail.com tai mllhameenlinna.fi</p>	<p>joka kuukauden 2. torstai klo 18:00-20:00.</p>	<p>Mallis, Turuntie 24 A 10.</p>

<p>HÄMEENLINNAN IMETYSRYHMÄ</p>	<p>Hämeenlinnan imetysryhmä on avoin vertaisryhmä kaikille imetyksestä kiinnostuneille.</p>	<p>avoin</p>	<p>1xkk</p>		<p>Lisätietoja: 045 7730 2002, mllhameenlinna@gmail.com tai mllhameenlinna.fi</p>	<p>joka kuukauden toinen tiistai klo 17.30-19.30</p>	<p>Mallis, Turuntie 24 A 10.</p>
<p>YHDEN VANHEMMAN PERHEIDEN "OLKKARI"</p>	<p>Yhden vanhemman perheiden olohuone on tarkoitettu yhden vanhemman perheidentapaamispaikaksi. Olohuoneen ideana on tarjota vanhemmille tilaisuuden viettää aikaa toisten vanhempien kanssa, tarjota hengähdystauon päivittäisten rutiinien lomaan ja lapsille oma toimintanurkkaus.</p>	<p>avoin</p>	<p>1xkk</p>		<p>Lisätietoja p. 050 356 5179</p>	<p>joka kuukauden 3. tiistai klo 17.30-19.00</p>	<p>Mallis, Turuntie 24 A 10.</p>

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
PSORIASIS							
Torstaitupa, Hämeenlinnan seudun Psoriasisyhdistys ry.	Asiantuntijoiden alustuksia terveyspainotteisista teemoista sekä keskustelua ja vertaistukea psoriin.	avoin	kerran kuukaudessa	Yhdistyksen hallitus ohjaa toimintaa illan teeman esittelijän lisäksi.	Ei ilmoittautumista. Lisätietoa www.hlinna- psori.net/ ajankohtaista	joka kuukauden 1.maanantai klo 18-20	Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1 Hämeenlinna

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
SYDÄNSAIRAUDET							
Kuntosaliikunta Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry	Kuntosaliharjoittelu tarkoitettu lähinnä sydänsairaille. Kuntoilu kuntolaitteilla ja ilman, ohjaajan opastuksella	15	vakituinen	Kunto-ohjaaja Iina Perkiö	Ilmoittautumiset: Jarmo Linnakaari Lisätietoja: Jarmo Linnakaari	Maanantaisin klo 16-17	Voutilakeskuksen kuntosalissa, Pollentie 35 Hämeenlinna
Kuntosaliikunta Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry	Kuntosaliharjoittelu tarkoitettu lähinnä sydänsairaille Hattulalaisille. Kuntoilu kuntolaitteilla omatoimisesti	5	vakituinen	Ei ohjaajaa	Lisätietoja: Raimo Hyövälti	Tiistaisin klo 12-13 ja torstaisin klo 11-12	Palvelukeskus Punojaportin kuntosali, Punojankatu 3 Parola

<p>Sydänjumppa Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry</p>	<p>Kevyttä jumppaa lähinnä sydänsairaille. Alkulämmittelyaskellusta, lihaskuntoliikkeitä ja lopuksi venyttelyä.</p>	30	vakituinen	Kunto-ohjaaja Iina Perkiö	<p>Ilmoittautumiset: Jarmo Linnakaari Lisätietoja: Jarmo Linnakaari</p>	Tiistaisin klo 11-12	Keskusseurakuntat alo, Rauhankatu 14, Hämeenlinna
<p>Kävelyryhmä Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry</p>	<p>Kävelyt on tarkoitettu kaikille. Kävellään reilun tunnin reittejä vaihdellen eri puolille kaupunkia noin 5-6 kilometrin lenkkejä.</p>	avoin	vakituinen	Vetäjänä Jarmo Linnakaari	<p>Lisätietoja: Jarmo Linnakaari Ilmoittautumista ei tarvitse</p>	Keskiviikkoisin klo 18	Hämeenlinnan torin yläosan portaiden luota.
<p>Vesivoimistelu Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry</p>	<p>Kevyttä vesijumppaa lähinnä sydänsairaille</p>	12	vakituinen	Jorma Helenius	<p>Ilmoittautumiset: Ohjaajalle ja Jarmo Linnakaarelle Lisätietoja: Jarmo Linnakaari</p>	Maanantaisin klo 10-11	Voutilakeskuksen uima-allas, Pollentie 35 Hämeenlinna

<p>Vesivoimistelu Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry</p>	<p>Kevyttä vesijumpppaa lähinnä sydänsairaille</p>	<p>25</p>	<p>vakituinen</p>	<p>Kunto-ohjaaja Iina Perkiö</p>	<p>Ilmoittautumiset: Ohjaajalle ja Jarmo Linnakaarelle Lisätietoja: Jarmo Linnakaari</p>	<p>Torstaisin klo 12-13</p>	<p>Aulangon Kylpylä, Aulangontie 93 Hämeenlinna</p>
<p>Läheisten vertaistukiryhmä Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry</p>	<p>Tapaamisten tarkoituksena on tukea ja rohkaista sairastuneiden läheisiä ja antaa heille mahdollisuus keskustella samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa.</p>	<p>12</p>	<p>kokoontuu kerran kuukaudessa</p>	<p>Anja Valta</p>	<p>Ilmoittautumiset: Anja Valta, puh. 040-5464555 tai anivalta(at)hotmail.com</p>	<p>kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 15</p>	<p>Sydänyhdistyksen toimisto, Lukiokatu 5 Hämeenlinna</p>
<p>Sydän Klubi Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry</p>	<p>Kuukausitapaamisen tarkoituksena on vertaistukitoiminta, luentoa, keskustelua ja pohditaan tulevia tapahtumia ja toimintoja</p>	<p>15</p>	<p>vakituinen</p>	<p>Leo Perkiö</p>	<p>Lisätietoja: Jarmo Linnakaari</p>	<p>Kokoontuu kuukauden ensimmäisenä maanantaina kello 17:00 yhdistyksen toimistolla, ellei lehti-ilmoituksessa erikseen toisin</p>	<p>Sydänyhdistyksen toimisto, Lukiokatu 5 Hämeenlinna</p>

<p>Sydänkerho Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry</p>	<p>Sydänkerho tarjoaa virkistystä, tietoa, hyvää yhdessäoloa ja vertaistukea jäsenilleen</p>	15	kokoontuu kaksi kertaa kuukaudessa	Ritva Saanila	Lisätietoja: Ritva Saanila	Kokoontuu kuukauden parittomien viikkojen torstaina kello 12:30 – 14:30	Sydänyhdistyksen toimisto, Lukiokatu 5 Hämeenlinna
<p>Sydän Kässäkerho Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry</p>	<p>Kässäkerhossa virkataan, kudotaan ja askarrellaan pieniä käsitöitä arpajaisiin, myyjäisiin ja hyväntekeväisyyteen</p>	15	kokoontuu kerran kuukaudessa	Leena Koskinen	Lisätietoja: Leena Koskinen puh 050 344 9396	Kokoontuu noin kerran kuukaudessa	Sydänyhdistyksen toimisto, Lukiokatu 5 Hämeenlinna
<p>Hattulan Sydänkerho Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry</p>	<p>Kuukausitapaamisen tarkoituksena on vertaistukitoiminta, luentoa, keskustelua ja pohditaan tulevia tapahtumia ja toimintoja</p>	15	vakituinen	Timo Luopajarvi	Lisätietoja: Timo Luopajarvi 050 522 6709	Kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin kello 14	Juteinitalon toisen kerroksen kahvitilassa, Kauppatie 3 Parola
<p>Kerhotoiminta syksyllä Kalvolan Sydänkerho Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry</p>	<p>Kuukausitapaamisen tarkoituksena on vertaistukitoiminta, luentoa, keskustelua ja pohditaan tulevia tapahtumia ja toimintoja</p>	15	vakituinen	Kari Nykulla	Lisätietoja: Kari Nykulla puh 0500 513 893	Kokoontuu kuukauden viimeisenä tiistaina kello 17.30	Kalvolan seurakunnan Lähimmäisentuvala litalan ostoskeskuksessa Hallintotie 1

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
TUKI -JA LIIKUNTAELIN SAIRAUDET							
Kimppajumppa, Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry	Raskas fysiokimppajumppa		Vakituinen	Merja Sopenperä	Kausimaksu 60€ (ei jäsenille 80€), Kertamaksu 6€ (ei jäsenille 8€)	Tiistaisin klo 18.30	Kanta-Hämeen Keskussairaala, fys.os.
Kimppajumppa, Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry	Keskiraskas fysiokimppajumppa		Vakituinen	Merja Sopenperä	Kausimaksu 60€ (ei jäsenille 80€), Kertamaksu 6€ (ei jäsenille 8€)	Keskiviikkoisin klo 17.30	Kanta-Hämeen Keskussairaala, fys.os.
Kimppajumppa, Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry	Kevyempi fysiokimppajumppa		Vakituinen	Merja Sopenperä	Kausimaksu 60€ (ei jäsenille 80€), Kertamaksu 6€ (ei jäsenille 8€)	Tiistaisin klo 19.30	Kanta-Hämeen Keskussairaala, fys.os.
Kimppajumppa, Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry	Sopii aloitusryhmäksi selkäongelmaisille. Alkulämmittelyaskellusta, lihaskuntoliikkeitä, venyttelyä ja lopuksi rentoutuminen		Vakituinen	Merja Sopenperä	Kausimaksu 60€ (ei jäsenille 80€), Kertamaksu 6€ (ei jäsenille 8€)	Keskiviikkoisin klo 18.30	Kanta-Hämeen Keskussairaala, fys.os.
Seniorijumppa, Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry	Kevyttä jumppaa, aloittelijat myös tervetulleita		Vakituinen	Riitta Korvakangas	Kertamaksu 5€	Torstaisin klo 8.30	Keskusseurakuntatalo

KEILAUSRYHMÄ Kanta-Hämeen Selkäyhdistys Ry	Rentoa kailausta		Vakituinen ajalla 12.01. - 30.05.17	Ryhmäohjaus	Ratamaksu 6 euroa/henkilö sis. Kengät ja pallot. Ilmoittautuminen paikan päällä	Torstaisin klo 16-17	Fiftari, Pitkätanhuankatu 2, Tiiriö HML
VENYTTELY- JA RENTOUTUMISJUMPPA Kanta-Hämeen Selkäyhdistys Ry	Kevyttä jumppaa ja venyttelyä ssekä rentoutumista		Vakituinen ajalla 12.01. - 30.05.17	Merja Sopenperä	Kausimaksu 60 e (80 e ei jäsen), kertamaksu 6 e / 8 e. Ilmoittautuminen paikan päällä.	Perjantaisin klo 15.30-16.30	KHKS, fysiatrian os.
Kuntopiiri , Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry	seniorileidien ohjattu kuntopiiri 4,50 € per kerta (ei-jäsen 5 €)				Lisätiedot R-L Aho, aho.ritvaliisa@gmail.com p 050 32 99 815	Tiistaisin klo 11-12, jatkuu myös kesällä	Fitness Femme Kuntosali, Raatihuoneenkatu 31
Luustojumppa , Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry	vertaisohjaajien maksuton luustojumppa				Lisätiedot R-L Aho, aho.ritvaliisa@gmail.com p 050 32 99 815	Maanantaisin klo 16-17, toukokuun puoliväliin asti	Keinukamarin liikuntasalissa
Jäsenillat ja vertaistuki-illat , Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry	Vertaistuki ja jäsenillat, tarjolla kahvia, teetä ja jotain kahvileipää hintaan 3,50e	avoin		osassa vierailtava luennoitsija	Ei ilmoittautumista. Lisätiedot R-L Aho, aho.ritvaliisa@gmail.com p 050 32 99 815	seuraavina torstaina klo 16-18 16.2., 23.2., 16.3., 20.4., 27.4., 11.5.	Kumppanuustalo, tila 205

Sara Löyttyjärvi

Järjestöpäällikkö

sara.loyttyjarvi@hameensetlementti.fi

p. 050 564 5991

Petra Cuculea

Järjestöavustaja

petra.cuculea@hameensetlementti.fi

p. 050 411 6476

