

# Ryhmäkaleri

Hyvinvointia tukevaa ryhmätoimintaa ikääntyville

Härmien alueella

2019



# Sisällys

<a href="#">Lukijalle.....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Aijjoos-toiminta Alahärmä.....</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Aijjoos-toiminta Ylihärmä.....</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Alahärmän kappeliseurakunta.....</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Diabeteskerho Kauhava.....</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Eläkeliiton Alahärmän yhdistys ry.....</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Eläkeliiton Ylihärmän yhdistys ry.....</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Eteläpohjalaiset Kylät ry.....</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry.....</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">FysioSillanpää Oy .....</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">Fysioterapia Härmän Kuntokeidas.....</a>	<a href="#">8</a>
<a href="#">Fysioterapia- ja Osteopatiapalvelu Balanssi Oy.....</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">Härmäin Invalidit ry.....</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">Härmäin Invalidit ry ja Eläkeliiton Alahärmän yhdistys ry.....</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">Härmänmaan syöpäpotilaskerho.....</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">Järjestöalo .....</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">Järvilakeuden kansalaisopisto.....</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">Kauhavan Eläkkeensaajat ry.....</a>	<a href="#">11</a>
<a href="#">Kauhavan Reumayhdistys ry.....</a>	<a href="#">11</a>
<a href="#">Lakeuden Omaishoitajat ry.....</a>	<a href="#">11</a>
<a href="#">Päivätoiminta Kuntayhtymä Kaksineuvoinen.....</a>	<a href="#">12</a>
<a href="#">Ylihärmän kappeliseurakunta.....</a>	<a href="#">12</a>
<a href="#">Ystäväpiiritoiminta.....</a>	<a href="#">13</a>

# Lukijalle

Tähän ryhmäkalenteriin on koottu tietoa Alahärmän ja Ylihärmän alueilla toimivista ikäihmisille suunnatuista ryhmistä. Yhteystiedot saattavat muuttua, samoin kokoontumispaikat ja -ajat, joten kannattaa seurata paikallislehtien ilmoituksia tapahtumista ja ryhmistä. Joillakin tahoilla on internetissä omat kotisivut, joilta voi etsiä tarkempia tietoja.

Tämä kalenteri ei ole täydellinen. Ryhmiä on varmasti paljon enemmän, ja niitä syntyy koko ajan lisää. Toivottavasti tästä kalenterista on sinulle hyötyä ja löydät itsellesi sopivan ryhmän.

Osallistua kannattaa aina!

Julkaisija

Kuntayhtymä Kaksineuvoinen

Tekijät

Ikäihmisten asiakasohjausyksikkö

## Aijjoos-toiminta Alahärmä (<http://www.aijjoos.fi>)

- **Aijjoos-kerho**

Kokoontuu joka kuukauden viimeinen perjantai klo 12–14 Palvelutoimiston valtuustosalissa (entinen kunnantalo, Härmäntie 18). Ohjelmassa on mm. yhteislaulua, vierailijoita, jumppaa, aivojumppaa, retkiä ja mukavaa yhdessäoloa. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Lisätietoja: Aijjoos-toiminta, p. 040 723 8161

- **Aijjoos-jumppa**

Keskiviikkoisin klo 10–11 nuorisoseura Onnelassa (Onnelanranta 2).

Lisätietoja: Aijjoos-toiminta, p. 050 583 7450

## Aijjoos-toiminta Ylihärmä

- **Aijjoos-kerho**

Joka kuukauden kolmas tiistai klo 13–15 Ylihärmän palvelukeskuksessa (Leinosentie 15). Ohjelmassa mm. keskustelua, mukavaa yhdessäoloa, jumppaa ja aivojumppaa. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Lisätietoja p. 040 723 8161.

- **Aijjoos-jumppa**

Keskiviikkoisin klo 9.30–10.30 Ylihärmän yläkoulun salissa (Päämajantie 18).

Lisätietoja: p. 050 583 7450

- **Kuntosaliryhmä**

Kokoontuu torstaisin klo 10–11 Kiistolän kuntosalilla Ylihärmässä (Rannanjärventie 89). Lisätietoja p. 050 583 7450

## Alahärmän kappeliseurakunta([www.kauhavanseurakunta.fi](http://www.kauhavanseurakunta.fi))

- **Viihdytään yhdessä – päivätoimintaa yhteistyössä Kuntayhtymä Kaksineuvoisen kanssa**

Kokoontuu noin kaksi kertaa kuukaudessa torstaisin klo 10–13 Alahärmän seurakuntatalolla (Härmäntie 31).

Ks. tarkemmat tiedot: Päivätoiminta kuntayhtymä Kaksineuvoinen s. 12.

## Diabeteskerho Kauhava

(<https://www.seinajoenseudundiabetes.fi/20>)

- **Kokoontuminen**

Joka kuukauden toinen perjantai klo 18.30 Kauhavan Työnhakijoiden tiloissa, Kauppatie 129 A. Seuraa myös Komiat-lehden ilmoituksia.

Lisätietoja: Ossi Anttila, p. 050 521 3308

## Eläkeliitto Alahärmä (<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/alaharma>)

- **Tiistaikerho**

Joka toinen tiistai klo 12.-14. POP-pankin kerhotilassa (Härmäntie 21).

Kokoontumisista ilmoitetaan Komiat-lehden seuratoimintapalstalla sekä Aviisin Muistettavaa-palstalla.

Lisätietoja: Sihteerit Arvo Hautamäki 040-7157765

Lisäksi järjestetään erilaisia matkoja.

Lisätietoja: Puheenjohtaja Tauno Ikola 0500 368087

## Eläkeliitto Ylihärmä (<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/yliharm>)

- **Kerho**

Kerran kuukaudessa syys- ja kevätkaudella klo 13-14.30. POP Pankin yläkerrassa (Päämajantie 9).

Lisätietoja: Veikko Korpi, p. 040 564 7315

- **Boccia**

Keskiviikkoisin klo 15–16 Kirkonkylän koulun liikuntasalissa (Järventie 14).

Lisätietoja: Jouko Luoma, p. 050 362 4620

Lisäksi erilaisia matkoja sekä tapahtumia.  
Seuraa paikallislehtien ilmoituspalstoja

Lisätietoja: Puheenjohtaja Raimo Holm 040 7588833

## Eteläpohjalaiset Kylät ry (<https://www.epk.fi/>)

Kyläasiamieheltä voit kysyä tietoa eri kyläyhdistysten ryhmätoiminnoista.

Tapahtumista ilmoitetaan myös paikallislehtien järjestöpalstoilla sekä kotisivuilla.

Lisätietoja: Heikki Korkealaakso puh. 044 327 2191, [www.epk.fi](http://www.epk.fi)

# Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry

(<https://www.muistiyhdistys.fi/>)

- **Runosaappaat**

Joka toinen tiistai klo 12.30–14.30 Onnelassa (Onnelanranta 2).  
Runonlausuntaryhmä, joka myös esiintyy.

Lisätietoja: Tuula Kuoppala, p. 040 716 8260

- **Käsityökerho Ylihärmä**

Parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 10–12 Härmän Sepässä (Viitaväylä 11, Muistiyhdistyksen toimiston vieressä). Riitta Kujanpää opastaa uusia käsityöniksejä ja -malleja.

Lisätietoja: Outi, p. 040 0717 288

## FysioSillanpää Oy (<https://www.jarvilakeus.fi/>)

### (Järvilakeuden kansalaisopiston liikuntaryhmät)

osoite: Härmäntie 21, Alahärmä

Lisätietoja: ryhmistä / osallistumisesta p. (06) 484 8070

- **Raavasten miesten ropan rimmaus**

Maanantaisin klo 10-11 / Päivi Sillanpää

Hypytöntä kuntojumppaa huomioiden liikkujien ikä. Musiikin mukaan tässä jumppamaailmassa harjoitetaan lihaskuntoa, tasapainoa, liikkuvuutta sekä sydän- ja verenkiertoelimistöä unohtamatta iloista mieltä. Selkeä, yksinkertainen ja turvallinen jumppa miehille.

- **Seniori Lady -jumppa**

Senioriladyjen ropan rimmaus maanantaisin klo 9–10 / Päivi Sillanpää

Seniorilady-jumppa torstaisin klo 11-12 / Elisa Heimonen

Hyytöntä kuntojumppaa huomioiden liikkujien ikä. Musiikin mukaan tässä jumppamaailmassa harjoitetaan lihaskuntoa, tasapainoa, liikkuvuutta sekä sydän- ja verenkiertoelimistöä unohtamatta iloista mieltä. Selkeä, yksinkertainen ja turvallinen jumppa naisille.

- **Tuolijumppaa**

Alahärmä: FysioSillanpää torstaisin klo 10-11 / Elisa Heimonen

Alahärmä: Härmän palvelukeskus (Tuulentuvantie 5, Kangasto)

tiistaisin klo 14.30–15.15 / Elisa Heimonen

Ylihärmä: Avopalvelukeskus maanantaisin 10–10.45 / Elisa Heimonen

## Fysioterapia Härmän Kuntokeidas

- **Ikääntyville suunnatut ryhmätoiminnat löytyvät Järvilakeuden kansalaisopiston opinto-oppaasta**

Lisätietoja: p. 040 590 3017, [kuntokeidas\(at\)netikka.fi](mailto:kuntokeidas@netikka.fi)



# Fysioterapia- ja Osteopatiapalvelu Balanssi Oy

(<http://www.fysioterapiabalanssi.fi/>)

- **Kaikenikäisten naisten kuntosali**

Tiistaisin klo 10 (Härmäntie 14) / Minna Paalanen. Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa kuntosalilla kiertoarjoittelu-periaatteella.

(8 € /kerta tai 10-kortti 70 €).

- **Aloittelijoiden joogaryhmä**

Maanantaisin klo 20 Härmän lukion salissa / Helena Mantere. Rauhallista ja turvallista kehoa huoltavaa joogaa, lopussa rentousharjoitus. (8 € / kerta tai 10-kortti 70 €).

Lisätietoja: Helena Mantere, p. 050 526 4791

## Härmäin Invalidit ry (<https://www.invalidiliitto.fi/lansi-suomi>)

Puheenjohtaja

Aino Kallio

Puh. 0500 565153

ainokallio@netikka.fi

## Härmäin Invalidit ry ja Eläkeliiton Alahärmän yhdistys ry

- **Boccia-kerho**

Maanantaisin ja torstaisin klo 15–16.30 Härmä-salissa (Koulukuja 5)

Lisätietoja: Pentti Suomalainen, p. 040 524 3410

## Härmänmaan syöpäpotilaskerho

(<https://www.pohjanmaansyopayhdistys.fi/paikallisosastot/harmanmaan-syopapotilaskerho/>)

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa vuoroin Alahärmässä ja Ylihärmässä. Kerhoilloista ilmoitetaan Komiat-lehdessä.

Kerhoiltoihin pyritään saamaan eri alojen luennoitsijoita, mutta myös vapaan keskustelun iltoja pidetään. Kesäretkiä sekä teatteri-iltoja kuuluu myös ohjelmaan.

Lisätietoja: Anita Rinkineva, p. (06) 484 6199 / 050 377 2380

## Järjestötaló (<https://www.jtalo.fi/>)

Järjestötalolta voit kysyä tietoa sairauksiin ja erilaisiin elämäntilanteisiin liittyvistä vertaisryhmistä ja tukihenkilöistä.

TUKIHENKILÖ AUTTAA, jos sinua tai läheistäsi on kohdannut kriisi, sairaus, muu vaikea elämäntilanne, tai tunnet itsesi yksinäiseksi. Toiminta on tarkoitettu sekä perheille että perheettömille, aikuisille, ikäihmisille, nuorille ja lapsille.

Lisätietoja: Tukihenkilöväilyt Anne Sironen, p. 040 054 5760

Muu Järjestötalon ja yhdistysten toiminta:

Eva Blom, p. 040 749 127

## Järvilakeuden kansalaisopisto (<https://www.jarvilakeus.fi/>)

Kansalaisopiston tarjonnasta löytyy lukuisia ikäihmisille soveltuvia kursseja. Ohjelmasta voi valita kursseja oman kiinnostuksen mukaan – tarjolla on kädentaidon kursseja, kielikursseja, musiikin kursseja, liikuntaryhmiä ja paljon muuta. Kursseja järjestetään sekä päiväsaikaan että iltaisin. Järvilakeuden kansalaisopistosta voit tiedustella ryhmissä olevia vapaita paikkoja.

Lisätietoja: Pia Viinikka, p. (06) 2412 9350 tai

Riitta Tähtinen, p. (06) 2412 3520

## Kauhavan Eläkkeensaajat ry (<https://kauhava.elakkeensaajat.fi/>)

- **Kokoontuminen**

Kerhot kokoontuu parittoman viikon maanantaisin klo 13 – 15.30, Kerhopaikkana toimii Avopalvelukeskus Helmiranta Kauhavalla. Seuratkaa Komiat-lehden ja Aviisin seuratoiminta ja järjestöpalstoja joissa yhdistys ilmoittaa tapahtumista säännöllisesti

Yhdistyksellä lisäksi erilaisia tapahtumia ja retikiä.

Lisätietoja: Puheenjohtaja Harri Karjalainen 040 522 5294  
htk.karjalainen@gmail.com

## Kauhavan Reumayhdistys ry (<http://kauhavanreumayhdistys.fi/>)

Joka kuukausi on vähintään yksi suurempi tapahtuma. Järjestetään terveysvaikutteisia luentoja noin kolme kertaa vuodessa, talven aikana on viikoittainen vesijumppa Härmässä ja Kauhavalla. Kesäisin puistojummat Härmässä, Kauhavalla ja Korttesjärvellä. Lisäksi yksi jäsenilta, liikuntapäivä, kirkkopyhä, kesäretki, päiväretki, 2–3 teatterimatkaa lähiseudulle, pikkujoulu sekä lakisääteiset syys- ja kevätkokoukset vuosittain. Näiden lisäksi on liitolla vielä omia koulutuksia.

Tulevista tapahtumista ilmoitetaan aina Lakeuden Aviisissa Muistettavaa-palstalla sekä Järviseudun Sanomissa Tapahtumat-palstalla.

Lisätietoja: Puheenjohtaja Kaarina Lahti p. 040 965 0251

## Lakeuden Omaishoitajat ry (<http://www.lakeudenomaishoitajat.fi/>)

Vuonna 2000 perustettu yhdistys pyrkii edistämään omaishoitoperheiden asemaa kuuden kunnan alueella Etelä-Pohjanmaalla. Sen toiminta-alueena on Jalasjärvi, Ilmajoki, Kauhava, Kurikka, Lapua ja Seinäjoki.

Lakeuden Omaishoitajat ry on yksi valtakunnallisen Omaishoitajat ja Läheiset Liiton paikallisyhdistyksistä.

Lisätietoja: Puheenjohtaja, kokemuskouluttaja Sari Riskumäki 044 549 3659

# Päivätoiminta Kuntayhtymä Kaksineuvoinen

Yhteistyössä Alahärmän kappeliseurakunnan kanssa. Kokoontuu noin kaksi kertaa kuukaudessa torstaisin klo 10–13 Alahärmän seurakuntatalolla (Härmäntie 31). Mahdollisuus ruokailuun ja kahviin.

Päivätoiminta on suunnattu erityisesti omaishoidettaville ja omaishoitajille. Omaishoitajat saavat täältä vertaistukea muilta omaishoitajilta. Omaishoidettava voidaan tuoda tai taksilla hakea toimintaan, niin että hoitaja saa aikaa itselleen tai asioinnille.

Päivätoimintaan voi tulla myös muut toiminnasta kiinnostuneet henkilöt vaikka ei omaishoitotilannetta ole.

Kuntayhtymä Kaksineuvoisen vahvistetut päivätoimintamaksut:

Päivätoimintamaksu	5 €/henkilö
Ruokailu	5,50 €/henkilö
Kahvi/tee ja pulla	1,50 €/henkilö
Taksikuljetus edestakaisin	15 €/henkilö

Jos tarvitset kyydin, ilmoita nimesi ja osoitteesi toimistosihteerille, p. 06 24124223

Lisätietoja: Sirkka Rajamäki, p. 040 159 4556  
(<https://www.kaksineuvoinen.fi/fi/palvelut/ikaihmissen-palvelut-2/ikaihmissen-asiakasohjausyksikko/paivatoiminta/>)

## Ylihärmän kappeliseurakuna([www.kauhavanseurakunta.fi](http://www.kauhavanseurakunta.fi))

- **Avoin ruokapöytä ja ohjelmahetki**

Kerran kuukaudessa klo 11.00 Ylihärmän seurakuntatalolla (Päämajantie 29). Kerhossa ruokailu, kahvi (5 €) ja ohjelmaa.

Lisätietoja: Leena-Marja Renko, p. 045 657 7235

- **Laulun Ystävät -kuoro**  
Noin joka toinen keskiviikko Ylihärmän seurakuntatalolla (Päämajantie 29).  
Tarkemmat tiedot Komiati-lehden kirkollisissa ilmoituksissa.  
Lisätietoja: Juliaana Kellokoski p. 050 577 1387
- **Kirkkokuoro**  
Keskiviikkoisin klo 17.00 Ylihärmän seurakuntatalolla (Päämajantie 29).  
Lisätietoja: Silvia Kaljurand p. 045 657 7236
- **Diakoniatapaaminen**  
2–4 kertaa syksyllä ja keväällä. Tapaamiset Keskikankaan Kotiseututalolla (Kankaantie 614), Kankaankylän kirjastossa (Kankaantie 563), Luoman kylätalossa (Taipaleentie 300) tai Pakan kylätalossa (Vaasantie 901).
- **Raamattupiiri**  
Kerran kuukaudessa perjantaisin klo 13–14 Kotimäen kerhohuoneella (Vanha Vaasantie 10).
  - Virsiä ja Villasukkia -piiri kolme kertaa syksyisin ja keväisin. Kudotaan sukia diakoniatyön tarpeisiin, ajat ilmoitetaan kirkollisissa.
  - Sururyhmä kerran vuodessa erikseen ilmoitettavana ajankohtana.

Lisätietoja diakoniatapaamisista, raamattupiiristä, avoimesta ruokapöydästä, sururyhmästä ja Virsiä ja Villasukkia -piiristä: Leena-Marja Renko, p. 045 657 7235

## Ystäväpiiritoiminta

Ystäväpiiri-toiminta on Vanhustyön keskusliiton kehittämää iäkkäille ihmisille suunnattua tavoitteellista ryhmätoimintaa. Ystäväpiiri-ryhmän tavoitteena on yksinäisyyden tunteen lievittäminen ja uusien ystävien löytäminen. Ryhmää ohjaavat koulutetut ryhmänohjaajat. Ryhmä kokoontuu 12 kertaa kolmen kuukauden ajan ja siihen osallistuu korkeintaan 8 henkilöä. Ryhmän alkamisesta ilmoitetaan Aviisin Muistettavaa-palstalla. Ryhmä toimii Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella.

Lisätietoja: Sirkka Rajamäki 040 159 4556, Kaarina Järvenpää 040 723 2275