

Ryhmäkaleri

Hyvinvointia tukevaa ryhmätoimintaa ikääntyville

Kauhavalla

Vuosi 2019



Sisälllys

Lukijalle.....	3
Aijjoos-toiminta Kanta-Kauhavalla.....	4
Diabeteskerho.....	5
Eläkeliiton Kauhavan yhdistys ry.....	6
Eteläpohjalaiset Kylät ry.....	7
Härmänmaan syöpäpotilaskerho.....	7
Järjestötaalo	8
Järvilakeuden kansalaisopisto.....	8
Kauhavan alueiseurakunta.....	9
Kauhavan Eläkeläiset ry.....	10
Kauhavan Eläkkeensaajat ry.....	10
Kauhavan Helluntaiseurakunta.....	11
Kauhavan Kansalliset Seniorit ry.....	11
Kauhavan Karjalaiset ry.....	11
Kauhavan Kristilliset Eläkeläiset ry.....	12
Kauhavan Reumayhdistys ry.....	12
Kauhavan Seudun Invalidit ry.....	12
Kauhavan Seudun Sydänyhdistys ry.....	13
Kauhavan vapaaseurakunta.....	13
Kuntayhtymä Kaksineuvoinen	14
Lakeuden Omaishoitajat ry.....	15
Sjögrenin syndrooma -yhdistys ry.....	15
Yksinäisten Ihmisten Yhdistys YIY.....	15

Lukijalle

Tähän ryhmäkalenteriin on koottu tietoa Kauhavan alueella 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 Kanta-Kauhavalla (www.aijjoos.fi)

- **Kauhavan Aijjoos-jumppa eläkeläisille**

Maanantaisin klo 10–11 Helmirannassa, Helminkuja 3, 62200 Kauhava

Lisätietoja p. 050 583 7450

- **Ylikylän Aijjoos-kerho**

Joka toinen maanantai klo 12–14 Huhmarkosken kylätalolla, Huhmarkoskentie 388, 62240 Huhmarkoski

Lisätietoja p. 040 723 8161

- **Lummukan Aijjoos-kerho**

Kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 11–12.30 Lummukan kylätalolla, Lummukantie, 62240 Huhmarkoski

Lisätietoja p. 040 723 8161

- **Kirkonkylän Aijjoos-kerho**

Joka toinen keskiviikko klo 13–14.30 Aijjoos-toiminnan tilat, Kauppatie 133 F51 Kauhava

Lisätietoja p. 040 723 8161

- **Pelkkikankaan Aijjoos-kerho**

Kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13–15 Pelkkikankaan kylätalolla, Pelkkikankaantie 944, 62240 Huhmarkoski

Lisätietoja p. 040 723 8161

- **Päiväkahvihetki miehille Helmirannassa**

Joka kuukauden viimeinen torstai klo 13–15 Helmirannassa, Helminkuja 3, 62200 Kauhava. Ohjelmassa mm. vierailijoita, ajankohtaisia aiheita, keskustelua, aivojumppaa ja jumppaa.

Lisätietoja p. 050 583 7450

- **Tule Aijjoos pelaamaan**

Tiistaisin klo 13–14.30 Helmirannan takkahuoneessa, Helminkuja 3, 62220 Kauhava

Lisätietoja p. 040 723 8161

- **Lähde Aijjoos jumppaamaan**

Joka toinen torstai klo 10–11 Kauhavan Työväentalolla, Kauppatie 123 A, 62200 Kauhava

Lisätietoja p. 050 583 7450

- **Seniorisinkku-klubi**

Kokoontuu 4-5 kertaa vuodessa. Järjestäjänä Aijjoos-toiminta yhteistyössä Kauhavan seurakunnan diakoniatyö. Tule yksin tai ota ystäväsi mukaan! Ohjelmassa mm. keskustelua ja mukavaa yhdessä oloa.

Aijjoos-leffat

Y-kino, Kauppatie 109 K, Kauhava klo 13-15

Aijjoos-toiminnan osallistujat pääsevät valitsemaan kerran kuukaudessa Kauhavan Y-kinolla näytettävän Aijjoos-leffan. Elokuva esitetään päivällä ja se maksaa eläkeläisiltä 5 euroa.

Ilmoittaudu elokuvaan Aijjoos-toiminnalle p. 040 723 8161, 050 583 7450 tai aijjoos@aijjoos.fi

Ennen elokuvaa klo 12.30 alkaen voi käydä nauttimassa kahvia ja pullaa Hela-Ravintolassa hintaan 3 euroa.

Aijjoos-leffojen syksyn 2019 näytösajat:

pe 6.9.2019 klo 13-15, pe 4.10.2019 klo 13-15, pe 1.11.2019 klo 13-15, perjantai 13.12.2019 klo 13-15

Diabeteskerho (<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 Kauhava (<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/kauhava>)

- **Kerho**

Kokoonnumme joka toinen pariton tiistai viettämään kerhopäivää Helmirannassa klo 14. Mielenkiintoisia luentoja, ohjelmaa ja mukavaa yhdessäoloa. Jäsenten toivotaan kertoavan toiveistaan ohjelmanumeroiksi.

- **Boccia**

Pelataan Nahkalan koululla joka perjantai klo. 15.00-17.00 vetäjänä Antti Sivula

- **Keilailu**

Lapuan Keilahallissa joka keskiviikko klo 12 alkaen ja joka toinen perjantai klo 10 alkaen. Omavastuu 4 € / tunti, 6 € / puolitoista tuntia.

Lisäksi järjestetään mm. tansseja, erilaisia retkiä, matkoja

Tapahtumista ilmoitetaan myös paikallislehtien palstoilla

Lisätietoja: Yhdistyksen pj Tapani Harju, p. 0500 997 170

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

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 / 050-3772380

Järjestötal (<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: Tukihenkilövalitys Anne Sironen, p. 040 054 5760

Muu Järjestötal

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 alueseurakunta (www.kauhavanseurakunta.fi)

- **Hirvijoen Raamattupiiri**

Toiminta loppunut.

- **Seniorisinkku-klubi**

Kokoontuu 4-5 kertaa vuodessa. Järjestäjänä Aijjoos-toiminta ja Kauhavan seurakunnan diakoniatyö

- **Sururyhmä**

Sururyhmät kokoontuvat Kauhavan alueseurakunnassa 2 kertaa vuodessa tammikuulla ja lokakuulla. Lisätietoja: Marja Kosola, p. 045 632 7707

- **Keskiviikkokerho**

Keskiviikkokerho ja keittolounas kerran kuukaudessa. Lisätietoja: Marja Kosola, p. 045 632 7707

- **Keskustan alueen diakonia- ja lähetyspiirit** kokoontuvat maanantaina ja torstaina kerran kuukaudessa klo 13.00 Toiskan peräkkämarissa. Yhteydenotot Marja Kosola ja Henna Luoma (samat tiedot)

Toiskassa (Kirkkotie 13)

Lisätietoja: Marja Kosola, p. 045 632 7707 ja Henna Luoma, p. 040 540 379

- **Veteraanikuoro**

Torstaisin klo 17 Kauhavan seurakuntakodilla

Lisätietoja toiminnoista Komiat lehden kirkollispalstalta

Kauhavan Eläkeläiset ry

- **Kokoontuminen**

Keskiviikkoisin klo 11–13 Kauhavan Työväentalolla (Kauppatie 127).

Lisätietoja: Marja Latvakoski, p. 040 752 6369

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

- **Kokoontuminen**

Kerhot kokoontuu parittoman viikon maanantaisin klo 13 – 15.30, lukuunottamatta kesäkautta sekä joulun ja uudenvuoden ajankohtaa.

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 040-5225294

htk.karjalainen@gmail.com

Kauhavan Helluntaiseurakunta (<https://kauhava.helluntaiseurakunta.fi/>)

- **Soppatykki**

Joka kuukauden viimeinen lauantai klo 13-15 Rukoushuoneella (Hanneksentie 5). Ohjelmassa hartaus ja ilmainen ruokailu kaikenikäisille.

Lisätietoja: Irmeli Jousmäki, p. 050 405 0704

- **Käsityökerho**

Joka toinen torstai parilliset viikot klo 12-13 Rukoushuoneella (Hanneksentie 5).

Lisätietoja: Ritva Hirsimäki, p. 040 060 4112

Kauhavan Kansalliset Seniorit ry (<https://kauhava.senioriyhdistys.fi/>)

- **Kokoontuminen**

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo klo 14 Helmirannassa (Helminkuja 3). Mikäli on muita koko jäsenistöä koskevia tapahtumia, niin silloin kuukausitapaaminen perutaan.

Kerran kuukaudessa Seniorilounas. Paikka ilmoitetaan erikseen. **Osallistumisen varmistus** puhelimitse Marjatta Seppä-Lassilalle p. 050 303 0175

Varmista tapahtuma Komiat-lehden seuratoiminta tai Lakeuden Aviisin muistettavaa-palstalta.

Lisätietoja: Carl-Gustav "Karre" Karling, p. 0400 900 488

Kauhavan Karjalaiset RY:n toiminta loppunut.

Kauhavan Kristilliset Eläkeläiset ry

(<https://www.krell.fi/867-kauhava>)

- **Kokoontuminen**

Joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 12.

Tammi-,maalis-,loka- ja joulukuun luter.srk:ssa. Helmi-ja marraskuu helluntaisrk:ssa. Huhti-ja syyskuu vapaakirkossa. Toukokuu Korttesjärven srk:ssa

Lisätietoja: Jorma Jousmäki, p. 050 521 0959 tai Taisto Tervonen,
p. 040 080 2934

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 puistojumppat 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

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

Puheenjohtaja

Seppo Lamminniemi

Puh. 0400150886

Kauhavaninvalidit@gmail.com

Kauhavan Seudun Sydänyhdistys ry (<https://sydanliitto.fi/kauhavanseutu>)

- **Kävelyä**

Kävelyä maanantaisin klo 15.00 - 16.00 POP-Areenalla Mäki-Passintie 3B, sauvojen kanssa tai ilman.

Lisätietoja: Eero Laakso 040 544 2040

Toiminnoista lisätietoja: Yhdistyksen puheenjohtaja Kaarina Lahti p. 040 965 0251

Kauhavan vapaaseurakunta (<http://www.kauhava.svk.fi>)

- **Käsityöpiiri kaikenikäisille**

Kerran kuukaudessa Kauhavan vapaaseurakunnan tiloissa (Lentokentäntie 18).

Lisätietoja: 06 434 1610

Lisäksi muuta erilaista toimintaa. Lisätietoja 06 434 1610

Kuntayhtymä Kaksineuvoinen

- **Päivätoimintatuokio**

Helmirannan takkahuoneessa (os. Helminkuja 3) perjantaisin klo 9.30 – 11:30

Seuraavat kokoontumiset:

6.9.2019, 13.9.2019, 20.9.2019, 27.9.2019

Päivätoiminnassa ohjelmassa mukavaa yhdessäoloa, aivovoimistelua, tuolijumppaa, tietoisukuja ja mukana voi olla myös muita vierailijoita.

Ikääntyvien päivätoimintaan voi ilmoittautua kaikki kotona asuvat henkilöt. Omaishoidettava voidaan tuoda palveluliikenteellä toimintaan, niin että hoitaja saa aikaa itselleen tai asioinnille.

Kuntayhtymä Kaksineuvoisen yhtymähallituksen vahvistamat päivätoimintamaksut:

Päivätoimintamaksu 5 euroa / henkilö

Kahvi/tee ja pulla 1,50 euroa / henkilö

Kyytimaksu: palveluliikennetaksan mukaisesti maksetaan kuljettajalle

Maksut peritään jälkikäteen laskulla. Käteismaksua emme voi ottaa vastaan.

Päivätoiminnan jälkeen on mahdollisuus jäädä ruokailemaan omakustanteisesti.

Jos tarvitset kyytiä, ole hyvä ja varaa kyyti viimeistään edellisenä päivänä klo 16 mennessä. Kyydin voi varata suoraan autoilijalta, p. 0400 335 577

Lisätietoja: Sirkka Rajamäki, p. 040 159 4556

(<https://www.kaksineuvoinen.fi/fi/palvelut/ikaihminen-palvelut-2/ikaihminen-asiakasohjausyksikko/paivatoiminta/>)

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

Sjögrenin syndrooma -yhdistys ry

Lisätietoja: Anneli Merimaa, p. 050 465 2094

Yksinäisten Ihmisten Yhdistys YIY toiminta loppunut.