



Hämeenlinnan seudun sosiaali- ja terveysalan JÄRJESTÖJEN RYHMÄTOIMINNOT

Syksy 2017

SISÄLLYS

Allergia ja hengitys.....	3
Ikäihmiset.....	7
Lihastaudit.....	10
Maksa- ja munuaissairaudet.....	11
Omaiset.....	13
Perhe/Nuoret/Lapset.....	20
Psoriasis.....	25
Päihdetyö.....	26
Muut.....	32

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
ALLERGIA JA HENGITYS							
Jooga/Kanta-Hämeen Hengitys ry	Helppoa joogaa kaikille jäsenille	40	vakituinen/ 14 kertaa	Joogaohjaaja Anne Aartolahti	Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistolle p.0400-164 021 tai toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi	7.9-14.12.17 klo 17.00-18.30	Keskuskoulu Lukiokatu 8
Kimppakävelyryhmä/Kanta-Hämeen Hengitys ry	Tiistai-lenkki mukavassa seurassa	avoin	vakituinen	Ryhmä yhdessä	Ei ilm. Lisätiedot: 0400-164 021 tai toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi	tiistaisin klo 10	Lähtöpiste: Birger Jaarlin katu 4 B, Hämeenlinna
Ikäihmisten virkistys/Kanta-Hämeen Hengitys ry	Toimintaa senioreille Hamkin opiskelijoiden johdolla	25	5	Hamkin opiskelijoita	Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistolle p. 0400-164 021 tai toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi	torstai 20.10-10.11 klo 13.30-15	Yhdistyksen tilat, Birger Jaarlin katu 4 B, Hämeenlinna
Vesijumppa/Kanta-Hämeen Hengitys ry	Vesijumppaa kaikille jäsenille	35	7	liikunnanohjaaja	Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistolle p.0400-164 021 tai toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi	keskiviikko 1.11.-20.12.17 klo 17.15-18.05	Hämeenlinnan uimahalli

Vesijuoksu/Kanta-Hämeen Hengitys ry	Vesijuoksua kaikille jäsenille	35	7	liikunnanohjaaja	Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistolle p.0400-164 021 tai toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi	maanantai 6.11-18.12.17 klo 10.15-11.15	Hämeenlinnan uimahalli
Homealtistuneiden vertaisryhmä/Kanta-Hämeen Hengitys ry	Vertaistukea kahvitellen	avoin	vakituinen	Minna Halonen ja Monica Kokkala vertaistukiohjaajat	Ei ilm. Lisätiedot: 0400-164 021 tai toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi	torstaisin noin kerran kuussa klo 17	Yhdistyksen tilat, Birger Jaarlin katu 4 B, Hämeenlinna
Astma - vertaisryhmä/Kanta-Hämeen Hengitys ry	Vertaistukea kahvitellen	avoin	vakituinen	Marjatta Taiminen ja Pirkko Heikkinen, vertaistuki-ohjaajat	Ei ilm. Lisätiedot: 0400-164 021 tai toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi	maanantaisin noin joka toinen kk klo 16	Yhdistyksen tilat, Birger Jaarlin katu 4 B, Hämeenlinna
Keuhkohtaumatauti-vertaisryhmä/Kanta-Hämeen Hengitys ry	Vertaistukea kahvitellen	avoin	vakituinen	Janne Turtiainen, vertaistuki-ohjaaja	Ei ilm. Lisätiedot: 0400-164 021 tai toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi	keskiviikkoisin 13.9 ja 15.11.17 klo 14	Yhdistyksen tilat, Birger Jaarlin katu 4 B, Hämeenlinna

Uniapneavertaisryhmä/Kanta-Hämeen Hengitys ry	Vertaistukea kahvitellen	avoin	vakituinen	Janne Turtiainen, vertaistuki-ohjaaja	Ei ilm. Lisätiedot: 0400- 164 021 tai toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi	keskiviikkoisin 20.9 ja 22.11 noin joklo 14	Yhdistyksen tilat, Birger Jaarlin katu 4 B, Hämeenlinna
Liikuntaryhmä Janakkalassa/Kanta-Hämeen Hengitys ry	Liikuntaa kaikille jäsenille	25	vakituinen/14 kertaa	liikunnanohjaaja	Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistolle p.0400-164 021 tai toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi	keskiviikkoisin 16.9 alkaen klo 15.00	My Line Kuntokeskus,Sarvikuja 1 Turenki
Kuntosali-ryhmä Hämeenlinnassa/Kanta-Hämeen Hengitys ry	Kuntosaliharjoittelua kaikille jäsenille	25	vakituinen/14 kertaa	kuntosalin ohjaaja	Ilmoittautuminen yhdistyksen toimistolle p.0400-164 021 tai toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi	keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10.00.12.00 30.8.17 alkaen	Kuntokeidas Anastacium Sibeliuksenkatu 5,Hämeenlinna
Kuntosali-ryhmä Hattulassa/Kanta-Hämeen Hengitys ry	Kuntosaliharjoittelua kaikille jäsenille	avoin	vakituinen	vertaiset	Ei ilm. Lisätiedot: 0400- 164 021 tai toimisto@kanta-hameen-hengitys.fi	tiistaisin ja perjantaisin klo 13.00-14.00	Punojanportin Kuntourukka Hattula,Punojanpolku 3, Hattula

Kuntosali-ryhmä Rengossa/Kanta- Hämeen Hengitys ry	Kuntosaliharjoittelua kaikille jäsenille	avoin	vakituinen	vertaiset ja vertaisohjaaja	Ei ilm. Lisätiedot: 0400- 164 021 tai toimisto@kanta- hameen-hengitys.fi	keskiviikkoisin 20.9 ja 22.11 noin joklo 14	Raitaharjun vanhainkoti,Hiljan kammari,Rengonra itti 21 Renko
Boccia Janakkala/Kanta- Hämeen Hengitys ry	Boccian pelaamista kaikille jäsenille	avoin	vakituinen	vertaiset ja vertaisohjaaja	Ei ilm. Lisätiedot: 0400- 164 021 tai toimisto@kanta- hameen-hengitys.fi	tiistaisin 5.9.17 alkaen klo 10.00-11.30	Turengin Liikuntahalli,Koulut ie 2 ,14200 Janakkala
Keppijumppa/Kanta- Hämeen Hengitys ry	Ohjattua keppijumppaa kaikille jäsenille	avoin	vakituinen	yhdistyksen työntekijä	Ei ilm. Lisätiedot: 0400- 164 021 tai toimisto@kanta- hameen-hengitys.fi	perjantaisin klo 10.00- 11.00 8.9,13.10,10.11 ja 8.12	Linnanpuisto (syys- ja lokakuu, yhdistyksen toimisto Birger Jaarlin katu 4 B 1 krs marras- joulukuu

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLIS- TUAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
IKÄIHMISET							
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	Voutilakeskus, toimintatila, Pollentie 35
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,	Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1

<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 (parilliset viikot) klo 14-16</p>	<p>Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1</p>
<p>Lukuisia liikuntakerhoja, Hämeenlinnan kansalliset seniorit ry</p>	<p>Vesijumppaa, lentopalloa, tuolijumppaa, keilailua, golfia ym</p>	<p>30</p>	<p>Vakituisesti</p>	<p>Vapaaehtoisohjaajat</p>	<p>Lisätietoja Varpu Vesterinen 050-5965081. Edellyttää liittymistä yhdistykseen.</p>	<p>Useita ryhmiä. Arkisin päiväsaikaan talvikaudella</p>	<p>Uimahalli, Elenia-arena, Hämeen Suoja ym</p>
<p>Korttipelikerhoja, shakkikerho, Hämeenlinnan kansalliset seniorit ry</p>	<p>Sambaa, canastaa, bridgeä, shakkia</p>	<p>20</p>	<p>Vakituisesti</p>	<p>Vapaaehtoisohjaajat</p>	<p>Lisätietoja Saija Elfving 040-8454848. Edellyttää liittymistä yhdistykseen.</p>	<p>Useita ryhmiä. Arkisin päiväsaikaan.</p>	<p>Kansalliskerho, Kaivokatu 16, 3.krs</p>
<p>Sekakuoro ja laulukerho, Hämeenlinnan kansalliset seniorit ry</p>	<p>Kuorolaulua, yhteislaulua</p>	<p>30</p>	<p>Vakituisesti</p>	<p>Vapaaehtoisohjaajat</p>	<p>Lisätietoja Tea Vanhapelto 040-5690728. Edellyttää liittymistä yhdistykseen.</p>	<p>Sekakuoro ke 11.00-12.45, Laulukerho to klo 13-14. Talvikaudella.</p>	<p>Sekakuoro Poltinahon seurakuntasalissa, laulukerho Kansalliskerholla</p>

Luku- ja keskustelupiiri , Hämeenlinnan kansalliset seniorit ry	Vapaata keskustelua ajankohtaisesta aiheesta	12	Vakituisesti	Vapaaehtoisohjaajat	Lisätietoja Kirsti Parikka 0400-776112	Maanantaisin klo 13-14 talvikaudella	Keinukamari
---	--	----	--------------	---------------------	---	--------------------------------------	-------------

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
LIHASTAUDIT							
Hämeenseudun Lihastautikerho, Etelä-Hämeen lihastautiyhdistys ry	Iltapäiväkahvi				Ei ilmoittautumisia	14.9., 5.10., 9.11. ja 7.12. klo 12.30-15.00	Poltinahon seurakuntatalo

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
MAKSA -JA MUNUAISSAIRAUDET							
Forssan kerho, Kanta-Hämeen Munuais- 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
Keilakerho, Kanta-Hämeen Munuais- 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 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 Sopenen 0500 728241		
Maksasairaiden vertaistukijat					Pertti Helminen 050 5952368, Raimo Laine 041 5463457, Maarit Anttila 0407544664, Marja-Kaija Suokas 050 3251265		

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KERTAMÄÄRÄT	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
OMAISET							
Vanhempien vertaisryhmä, FinFami Kanta-Hämeen mielenterveysomaisyry	Psyykkisesti oireilevien tai sairastuneiden, yli 16v. nuorten vanhemmille. Ryhmässä keskustellaan mm. vanhemman jaksamisesta, nuoren tukemisesta, omista tunteista jne. Vertaistukiryhmä.	Avoin	4	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 21.9. klo 18-20 (HUOM! Lokakuusta lähtien uusi kokoontumispaikka) to 19.10. klo 18-20 ti 14.11. klo 18-20 to 14.12. klo 18-20	Syyskuu: Kumppanuustalo, huone 101 (Kirjastokatu 1, HML) *** LOKAKUUSTA LÄHTIEN: Suomen Kasarmi rak. 2, 1.krs

<p>Vertaisillat psykkisesti sairastuneiden omaisille, FinFami Kanta-Hämeen mielenterveysomais- t ry</p>	<p>Vertaisillat on tarkoitettu kaikille omaisille ja läheisille 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>Ohjaaja Riitta Heino</p>	<p>Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, voi osallistua niille kerroille, joille pääsee. Lisätiedot Katja Grönberg p. 0404552162 / katja.gronberg(at)omaisyhd- istys.com</p>	<p>ti 5.9. klo 18-20 HUOM! Uusi kokoontumispaikka lokakuusta lähtien ti 24.10. klo 18-20 ma 27.11. klo 18-20</p>	<p>Syyskuu: Kumppanuustalo, huone 101 (Kirjastokatu 1, HML) *** LOKAKUUSTA LÄHTIEN: Suomen Kasarmi rak. 2, 1.krs</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 aluetyöntekijä Petteri Liikanen (OTU ry)</p>	<p>Ilmoittautuminen 12.9.2017 mennessä Katja Grönberg p. 0404552162 / katja.gronberg(at)omaisyhdistys.com</p>	<p>tiiistaisin 19.9., 26.9., 3.10., 10.10. klo 18–20</p>	<p>Riihimäellä, Inkilänhovi</p>
---	---	---------------	----------	---	---	--	-------------------------------------

<p>Vertaisryhmä psykkisesti oireilevien sateenkaarinuorten omaisille ja läheisille / FinFami - Kanta- Hämeen mielenterveysomaise t ry</p>	<p>Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvien psyykkisesti oireilevien nuorten ja nuorten aikuisten lähiaikuisille tarkoitettu ryhmä. Vähemmistöön kuuluminen ei ole sairaus, mutta tutkimusten mukaan se voi haastaa mielenterveyttä. Vertaisryhmässä lähiaikuiset saavat tietoa ja tukea oman jaksamisen ylläpitämiseen ja nuoren tukemiseen.</p>	<p>max. 8</p>	<p>4</p>	<p>Ohjaajat Hanna Vilka ja Kirsi Koskela</p>	<p>Ilmoittautuminen 7.9. mennessä ja lisätiedot hanna.vilka@omaisyhdisty s.com</p>	<p>Keskiviikkoisin 13.9., 20.9., 27.9. ja 4.10. klo 18-20</p>	<p>Suomen Kasarmi, rak. 2, 1.krs. 13100 Hämeenlinna</p>
---	--	---------------	----------	--	--	---	---

<p>Vertaisryhmä psykkisesti oireilevien sateenkaariaikuisten omaisille ja läheisille / FinFami - Kanta- Hämeen mielenterveysomaise t ry</p>	<p>Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvien psyykkisesti oireilevien henkilöiden omaisille ja läheisille tarkoitettu ryhmä. Vähemmistöön kuuluminen ei ole sairaus, mutta tutkimusten mukaan se voi haastaa mielenterveyttä. Vertaisryhmässä pääsee jakamaan kokemuksia ja saa tietoa ja tukea oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen.</p>	<p>max. 8</p>	<p>5</p>	<p>Ohjaajat Hanna Vilka ja Kirsi Koskela</p>	<p>Ilmoittautuminen 5.10. mennessä ja lisätiedot hanna.vilka@omaisyhdisty s.com</p>	<p>Keskiviikkoisin 11.10.- 8.11. klo 18-20</p>	<p>Suomen Kasarmi, rak. 2, 1.krs. 13100 Hämeenlinna</p>
---	---	---------------	----------	--	---	--	---

<p>Vertaisryhmä psykkisesti oireilevien sateenkaariaikuisten omaisille ja läheisille / FinFami - Kanta- Hämeen mielenterveysomaise t ry</p>	<p>Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvien psyykkisesti oireilevien henkilöiden omaisille ja läheisille tarkoitettu ryhmä. Vähemmistöön kuuluminen ei ole sairaus, mutta tutkimusten mukaan se voi haastaa mielenterveyttä. Vertaisryhmässä pääsee jakamaan kokemuksia ja saa tietoa ja tukea oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen.</p>	<p>max. 8</p>	<p>5</p>	<p>Ohjaajat Hanna Vilkka ja Kirsi Koskela</p>	<p>Ilmoittautuminen 9.11. mennessä hanna.vilkka@omaisyhdisty s.com</p>	<p>Keskiviikkoisin 15.11.- 20.12. klo 18-20</p>	<p>Suomen Kasarmi, rak. 2, 1.krs. 13100 Hämeenlinna</p>
---	---	---------------	----------	---	--	---	---

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KERTAMÄÄRÄT	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	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	kuukauden viimeinen torstai klo 9.30- 12.30	Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1
Mama i Kawa, Hämeen Setlementti ry	Kahvitteluhetki Puolasta Suomeen muuttaneille äideille ja heidän lapsilleen. Kielinä käytämme suomea, englantia ja puolaa	Avoin		Hämeen Setlementin vapaaehtoinen Eini Mäntylä	Ei ilmoittautumista. Lisätiedot: Jaana Santanen 050 305 9002 / jaana.santanen@hameense- tlementti.fi	Joka toinen torstai 7.9. alk. klo 10.00-11.30	Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1

<p>Masu- ja vauvakahvila, MLL Hämeenlinna</p>	<p>Masu- ja vauvakahvila on tarkoitettu odottaville äideille sekä vauvoille ja heidän vanhemmilleen.</p>	<p>avoin</p>	<p>1xvko</p>		<p>Lisätietoja: 045 7730 2002, mllhameenlinna@gmail.com tai mllhameenlinna.fi</p>	<p>keskiviikkoisin klo 13.00-15.30</p>	<p>Mallis, Turuntie 24 A 10.</p>
<p>Monikkokahvila, MLL Hämeenlinna</p>	<p>Onko teillä kaksoset tai kolmoset? Kaipaako vertaistukea? Haluaisitko tavata muita Hämeenlinnan seudun monikkoperheitä?</p>	<p>avoin</p>	<p>1xkk</p>		<p>Lisätietoja anne.peltotalo@hotmail.com tai Facebookissa "Hämeenlinnan monikkomammat".</p>	<p>joka kuun viimeinen keskiviikko klo 16.30-19.</p>	<p>Mallis, Turuntie 24 A 10.</p>

<p>Taaperokahvila,MLL Hämeenlinna</p>	<p>Taaperokahvila on tarkoitettu jo itse liikkuville taaperoille ja heidän vanhemmilleen. Taaperokahvilaan ei ole selkeää ikärajaa mutta pötkötteleville pampuloille suosittelemme vauvakahvilaa ja vauhdikkaille sisaruksille perhekahvilaa.</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>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>Maanantaisin 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>

HÄMEENLINNAN IMETYSRYHMÄ	Hämeenlinnan imetyssryhmä on avoin vertaisryhmä kaikille imetyksestä kiinnostuneille.	avoin	1xkk		Lisätietoja p. 050 356 5179	joka kuukauden 3. tiistai klo 17.30-19.00	Mallis, Turuntie 24 A 10.
KIINTYMYSVANHEM MUUSPERHEET		avoin	1xkk			joka kuukauden 3.tiistai klo 17-19	Mallis, Turuntie 24 A 10.

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
PSORIASIS							
Maanantaitupa 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.hlinnapsori.net/ ajankohtaista	joka kuukauden 1.maanantai 18-20	Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1 Hämeenlinna
Keilausryhmä Hämeenlinnan seudun Psoriasisyhdistys ry	Liikuntaa. Vertaistukea.	5 hlöä mahtuu radalle	kerran kuukaudessa	Sopii esim.perheille. Ei varsin.ohjausta, mutta ratojen valvoja voi avustaa alkuun	Ei ilmoittautumista. Lisätietoa www.hlinnapsori.net/ ajankohtaista	joka kuukauden 1.lauantai 11-12	Aulangon kylpylän keilaradat
Allasjumpparyhmä Hämeenlinnan seudun Psoriasisyhdistys ry	Liikuntaa. Vertaistukea.	10 hlöä	2 krt/kk	Liikuntavastaava Kauko Kaasinen tai yhdistyksen hallituksen varaedustaja	Ilmoittaudu Kauko Kaasiselle puh.050-5867587	joka toinen keskiviikko 16-18	Voutilakeskus, Pollentie 35, 13500 Hämeenlinna

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
PÄIHDETYÖ							
NA-TUPA, Nimettömät narkomaanit	Kokous on tarkoitettu vain addikteilte ja niille ketkä ajattelevat, että heillä saattaa olla huumeongelma	tarvittaessa avoin	2xvko			keskiviikkoisin klo 18- 20 sekä lauantaisin klo 11-13	Markkulantie 3, 13100 Hämeenlinna
Vertaistukiryhmä, Irti Huumeista ry	Huumeidenkäyttäjien läheisten vertaistukiryhmä					28.8., 18.9., 9.10., 30.10., 20.11. sekä 11.12. klo 18-20	Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1 Hämeenlinna, käynti sivuovesta

Ahjo-ryhmä, HÄMEENLINNA	AA					Ma, ke ja pe klo 19.00 ja lauantaisin klo 10.30	Cygnaeuksenkatu 10, käynti takapihalta, kellari
Askel-ryhmä, HÄMEENLINNA	AA, savuton					Ma, ke ja pe klo 19.00 ja sunnuntaisin klo 11	Parolantie 17
Kataja AA-ryhmä, HÄMEENLINNA	AA					Torstaisin klo 19 ja sunnuntaisin klo 18	Linnankatu 1

Keskustan ryhmä, HÄMEENLINNA	AA					ma, ke ja to klo 19, perjantaisin klo 12 ja lauantaisin klo 19	Kasarmikatu 16
Kipinä AA-ryhmä, HÄMEENLINNA	AA					maanantaisin ja torstaisin klo 18	Kasarmikatu 9, käynti sisäpihalle Hallituskadun puolelta portti sulkeutuu sähköisesti klo 18.00
Nuoriso-ryhmä, HÄMEENLINNA	AA					tiistaisin klo 12 ja 19, perjantaisin ja sunnuntaisin klo 19	Kasarmikatu 16,käynti talon alapäädyssä

Vanaja-ryhmä, HÄMEENLINNA	AA					maanantaisin ja torstaisin klo 19	Eteläkatu 4-6 C, Ent. postitalon sisäpiha ovisummeri
Viipurintien ryhmä, HÄMEENLINNA	AA					tiistaisin klo 19 ja sunnuntaisin klo 10	Harakkamäki 2, Laaniitty, Käynti sisäpihalta
Hauhon AA-Ryhmä	AA, savuton					keskiviikkoisin klo 19	Viittakiventie 75, viittakiven opisto

Jurtti-ryhmä, JANAKKALA	AA, savuton					maanantaisin ja perjantaisin klo 19	Ojatie 5, 14200 TURENKI, alakerta
AA-Ryhmä, TERVAKOSKI	AA, savuton					tiistaisin klo 19	Kivimiehentie 2, 12400 TERVAKOSKI, kirjastotalon alakerta
Vertaistukea alkoholistien läheisille	AL-anon					torstaisin klo 18.30	Kasarmikatu 16

Vertaistukea alkoholistien läheisille	Takka-AL-Anon naistenryhmä					tiistaisin klo 18	Parolantie 17, käynti Cygnaeuksenkadulta, AA-tila
GA-nimettömät pelurit, HAUHO					puhelin 046-684 6425	tiistaisin klo 13	Kirkkotie 4, vanhan raitin kievarin kokoustila
GA-nimettömät pelurit, HÄMEENLINNA						tiistaisin klo 20-21.30	Sammontie 4, Nummen ostari

RYHMÄ/ RYHMÄN NIMI	KUVAUS	MAX. OSALLISTUJAT	KOKOONTUMIS KERTOJA	OHJAAJAT	OHJAUTUMINEN	AJANKOHTA	PAIKKA
MUUT							
Audiopaja (Toimihanke)	Musiikin tuottaminen tietokoneeseen perustuen. Tuottaminen, studiotyöskentely, miksaus, konemusiikki, DJ-soitto	Avoin	3krt/vko	Alex Sarre Puh. 050-400 7178		Ma, Ke ja Pe Klo. 10:00 - 14:00	Jyrätie 6, 13500 Hml
Askartelua ja tuunausta (Hämeen Setlementti Ry)	Askartelutuokio vaihtuvien teemoin. Pieni materiaalimaksu	Avoin	1krt/vko			Ma Klo. 11:00 - 13:00	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, Puh. 045-7731 2016
Miesten ryhmä (Hämeen Setlementti Ry)	Ryhmä kaikille miehille	Avoin	1krt/vko	Jaana Kujanpää Puh. 050-400 1245		Ti Klo. 14:00 - 16:00	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, Puh. 045-7731 2016
Kuva- ja mediaveistäjä Artgroup 25 (Toimihanke)	Nuorille suunnattu mediataideryhmä. Aiheina kuvataide, grafiikka, 3D-mallinnus ja pelinteko	Avoin	2krt/vko	Alex Sarre ja Anssi Joro Puh. 050-400 7178		Ti ja To Klo. 17:00 - 20:00	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, Puh. 045-7731 2016

Tuolijumppatuokio (Hämeen Setlementti Ry)	Tuolijumppaa kaiken kuntoisille ja -ikäisille	Avoin	1krt/vko			Ke Klo. 12:00 - 16:00	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, Puh. 045-7731 2016
Koululaisten maksuton välipala (Hämeen Setlementti Ry)		Avoin	1krt/vko			Ke Klo. 13:00 - 16:00	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, Puh. 045-7731 2016
Naisten ja miesten maksuton saunavuoro (Hämeen Setlementti Ry)		Avoin	1krt/vko			Ke Klo. 14:00 - 15:30 naiset Klo. 15:30 - 17:00 miehet	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, Puh. 045-7731 2016
Nimettömät pelurit (Gamblers anonymous)	Hallitseeko rahapelaaminen elämäsi? Ryhmässä voit puhua luottamuksellisesti ja saada vertaistukea muilta ryhmän jäseniltä	Avoin	1krt/vko			Ti Klo. 20:00 - 21:30	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, Puh. 045-7731 2016
Sunnuntaiklubi	Rentoa suomen kielen opettelua ja mukavaa yhdessäoloa koko perheelle	Avoin	1krt/vko	Helinä Kalaja		Su Klo. 15:30 - 17:30	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, Puh. 045-7731 2016

Englannin kielen opetusryhmä "English for you" 2 ja 3	Englannin kielen opetusta puhumalla ja kirjoittamalla	Avoin	1krt/vko	Lotta Ainali Puh. 045-7731 2016	Ilmoittautuminen Lotta Ainali Puh. 045-7731 2016	To Klo. 14:00 - 15:00 alkeet Klo. 15:15 - 16:15 vaativammat	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, Puh. 045-7731 2016
Liikuntaa arkeen	Kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja liikunnanohjaajan opastuksella	Avoin	1krt/vko	Mikko Koski Puh. 03-621 3421		To Klo. 12:00 - 13:00	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, Puh. 045-7731 2016
Karaoke (Hämeen Setlementti Ry)	Kaikille avointa karaokelaulantaa lähiökeskuksen musiikkihuoneessa	Avoin	1krt/vko			To Klo. 12:00 - 14:00	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, Puh. 045-7731 2016
Linnan pelaava väki	Pöytä-, lauta-, miniatyyri- ja keräilykorttipelejä kaikenikäisille toiveiden mukaan	Avoin	2krt/vko	lipeva@outlook.com Facebookista Lipevä		Ke Klo. 17:00 - 21:00 ja parillisen viikon perjantait Klo. 17:00 - 21:00	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, Puh. 045-7731 2016
Suomen kielen alkeet, Hämeen Setlementti ry	Suomen kielen alkeet, ei kielitaitovaatimuksia	avoin	2xviikko		Ei ilmoittautumisia,	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,	Tiistaisin klo 17-19	Kumppanuustalo, 2krs. Kirjastokatu1, Hml
Sunnuntaiklubi	Rentoa suomen kielen oppimista ja mukavaa yhdessäoloa koko perheelle	Avoin	1xvko	Helinä Kalaja		su.klo.15.30-17.30	Läntinen lähiökeskus, Sammontie 4, p.045-77312016

Pirkko-Liisa Kokkala

Järjestökoordinaattori

pirkko-liisa.kokkala@hameensetlementti.fi

p. 050 452 2412

Petra Cuculea

Järjestöavustaja

petra.cuculea@hameensetlementti.fi

p. 050 411 6476

**Hämeen
Setlementti**