



Vantaan Liike- ja virkanaiset ry – BPW Vantaa

Hei kaikki BPW Helsingin ja BPW Espoon liike- ja virkanaiset!

BPW Vantaa kutsuu Teidät osallistumaan syksyn tilaisuuksiinsa. Toivottavasti kalenterinne eivät ihan vielä ole täyttyneet, jotta pääsette mukaan tilaisuuksiimme.

HISTORIAKIERROS JOKINIEMEN-MAARINKUNNAAN ALUEELLA

Keskiviikkona 22.9. 2021 klo 16.30 lähtöpaikkana Dickursby skolan piha, Urheilutie 4, Hiekkaharju. Tutustumme ensin Jokiniemen entisen maatalouskoelaitoksen alueeseen. Kävelemme sieltä kohti Jokiniemen muinaispuistoa, josta suuntaamme joen toiselle puolelle kuulemaan lisää kivikaudesta sekä tohtorinna Nathalia Crohnsista, joka asui aikoinaan paikalla ja vaikutti voimakkaasti pitäjän asioihin. Reilun tunnin kestävän kierroksen oppaana on Vantaa-Seuran toiminnanjohtaja, arkeologi Riina Koivisto.

Osallistumismaksu 10 €. Maksu Vantaan Liike- ja virkanaisten tilille FI70 8013 0710 4350 15.

Ilmoittaudu Paulalle, Paulaylostalo@icloud.com, viimeistään 21.9. Pukeutuminen sään mukaan.

YRITYSKÄYNTI keskiviikkona 27.10. 2021 klo 15.00–16.00 Victoria Nuottasen kahvipaahntimoon

Rekolassa, Joukontie 42, 01400 Vantaa. Kahvin 2,90 € ja pullan 3,40 €, jokainen maksaa itse paikan päällä. Ilmoittautumiset ja kahvi&pulla varaukset 20.10 mennessä Tuulalle, tuula.hirvonen@talousforum.fi.

TERVEET JA HYVINVOIVAT JALAT – terveydenhoidollista jalkojenhoitoa hemmottelua unohtamatta **maanantaina 8.11.2021 kello 18.30 Jalkahoitola Eloisassa, Kauppakeskus Tikkuri**, Asematie 4-10 Vantaa. Tapaamme Tikkurin aulakahviossa, jossa tarjolla kahvi ja pieni makea. Tilaisuus on maksuton. Jalkaterapeutit Emmi Ranne ja Maija Kaaranen sekä jalkahoitaja Nina Elo kertovat terveyttä edistävän jalkojenhoidon tärkeydestä ja hoitoratkaisuista jalkaongelmista kärsiville.

Vietämme paljon aikaa jalkojemme päällä, minkä vuoksi jaloista kannattaa pitää hyvää huolta.

Säännöllinen hoito parantaa jalkojen kuntoa ja ehkäisee erilaisia jalkavaivoja.

Luennolla käsitellään terveyttä edistävän jalkojenhoidon tärkeyttä ja jalkaterveyttä yleisellä tasolla:--

- Diabeetikon jalkojenhoidon tärkeys
- Yksilölliset varvasortoosit ja elementtipohjalliset
- Vaivaisenluu ja apukeinot; miten välttyä leikkaukselta
- Tukisukat ja milloin niitä on hyvä käyttää
- Nivelrikko -Lymfa boots paineluterapia
- Jalkajumppaliikkeitä lyhytmuotoisesti.

Lopuksi vapaata keskustelua ja myös tutustuminen hoitolaan pienryhmissä.

Ilmoittautumiset 28.10. mennessä Tuulalle, tuula.hirvonen@talousforum.fi.

KAUAN KUKKINEET OMENPUUT Teatteri Vantaan Silkkisalissa 17.11.2021 klo 19. Kesto n. 40min, ei väliaikaa. Olemme varanneet 15 lippua. Esitys kertoo omaa tietänsä kulkevasta Klaarasta vanhustentalossa. Klaaraa ei hidasta toisen jalan puuttuminen. Kun kuolema vie väkeä ympäriltä, Klaaralla on kiire elää. Näyttelijöinä Seela Sella ja Anne-Mari Kivimäki, ohjaus Kari Paukkunen. <https://teatterivantaa.fi/portfolio/kauan-kukkineet-omenapuut/>.

Liput eläkeläisille 30 €, muut 32 €. Ilmoittaudu Helille, Heli.Aaltio@hotmail.com, viimeistään sunnuntaina 17.10 ja maksa lipun hinta Vantaan Liike- ja virkanaisten tilille FI70 8013 0710 4350 15.



Vantaan Liike- ja virkanaiset ry – BPW Vantaa

Teatterin jälkeen olemme varanneet Tikkurilassa Kielotie 14:ssä sijaitsevan **ravintola Zillan kabinetin klo 20.15–22.15 Pikkujoulun merkeissä**. Kabinetin takuuhinta on 200€, ja tarkoittaa sitä, että jos ruokailuista - jonka jokainen maksaa itse - ei kerry ko. hintaa, loput laskutetaan yhdistykseltämme tilaveloituksena. Zillan ruokalistaan voi tutustua etukäteen esim. täältä: <https://www.zilla.fi/ruoka>. Ilmoittaudu Helille 17.10 mennessä myös ravintolaan.

Joulukuussa tutustumme Tikkurilan uuteen kirkkoon jäsenemme, seurakuntaneuvos Paula Lehmuskallion opastamana. Tarkemmat tiedot kun päivämäärä varmistuu.

Lämpimästi tervetuloa kaikkiin tilaisuuksiimme!

hallituksemme puolesta

Kukka

Kukka Lehmusvirta, pj

lehmusvirta@kolumbus.fi



Hallituksemme kokous 1.9.2021 Urheilutalossa hotellin Tikkurilan kahviossa. Osa meistä osallistui etänä.

-Muistattehan, että tiedotamme myös facebookissa:

<https://www.facebook.com/pages/category/Nonprofit-Organization/BPW-Vantaa-Vantaan-liike-ja-virkanaiset-ry-129484043839371/> sekä verkkosivuillamme www.bpwvantaa.fi.

-Liiton eli BPW Finlandin sivuilta <https://www.bpw-finland.fi/> löydät liiton ja sen jäsenyhdistysten tapahtumia ja myös liiton uutiskirjeet.

- Osoitteenmuutokset ym. jäsenasiat: sihteeri Lahja Laitinen, lahja.laitinen@kolumbus.fi.

- BPW Vantaan tilinumero: Vantaan liike- ja virkanaiset ry, FI70 8013 0710 4350 15.