Töölönkatu 33, 00260, Helsinki

3.1.2024-22.5.2024

# 3.1.2024-29.5.2024

## 08:00-09:30 Pingistä (pöytätennis)

Mukavaa pelailua jonkin verran pingistä pelanneille juhlasalissa

# 5.1.-31.5.

## 12:00-13:30 Pingistä (pöytätennis)

Mukavaa pelailua aloittelijoille, kokeilijoille ja jonkin verran pingistä pelanneille juhlasalissa

# 8.1.-6.5.

## 13:00-14:00 Diakoni tavattavissa Töölön palvelukeskuksen aulassa

Töölön seurakunnan diakoni tavattavissa

# 8.1.-27.5.

## 13:15-14:15 Liikunnallinen muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistisairauden lievässä vaiheessa oleville aktiivisille asiakkaille.

# 12.1.-31.5.

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Avoin muistiryhmä on tarkoitettu sinulle, joka koet haasteita muistamisessa tai olet hiljattain saanut muistidiagnoosin.

# 17.1.-29.5.

## 10:00-10:30 Tuolijumppa

Helppoa ja mukavaa liikettä istuma-asennossa.

# 23.1.-21.5.

## 10:00-13:30 Nypläys

Nypläys on mukava käsityöharrastus, jossa lankoja solmitaan ja palmikoidaan yhteen.

# 23.1.-28.5.

## 10:00-10:45 Liikkuvuus, tasapaino, lihaskunto

Liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävä tunti.

# 26.1.-31.5.

## 10:45-11:45 Puolapuujumppa

Venyttelyyn ja lihaskuntoon keskittyvä jumppa.

# 29.1.-20.5.

## 09:00-10:45 Kilpatanssit

Kilpatanssit sopii kaiken kuntoisille tanssista kiinnostuneille eläkeläisille.

## 11:00-11:45 Liikkuvuus, tasapaino, lihaskunto

Liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävä tunti.

# 29.1.-26.8.

## 13:00-14:30 VERTAISTUKIRYHMÄ OMAISHOITAJILLE

Omaishoitajien ryhmä koostuu vertaistuellisesta keskustelusta.

# 5.2.-20.5.

## 12:30-15:00 Eläkeläisten taidepiiri

Eläkeläisten taidepiiri

# 19.2.-21.5.

## 10:00-12:00 Töölössä ompelua ja neulontaa ohjaajan opastuksella

Ohjaaja opastaa käsitöiden tekemisessä maanantai- ja tiistai aamupäivisin.

# 20.2.-21.5.

## 11:00-12:00 Yhteislaulua

Vapaaehtoisten ohjaama yhteislauluhetki.

# 22.2.-23.5.

## 13:00-15:00 Töölön palvelukeskuksen Neuleryhmä

Töölön palvelukeskuksessa kokoontuu torstaisin Neuleryhmä.

# 7.3.-30.5.

## 13:00-14:30 Porinapoppoo

Kaikille senioreille avoimessa lämminhenkisessä keskusteluryhmässä pohdiskellaan yhdessä ajankohtaisia aiheita ja muistellaan menneitä.

# 26.3.-28.5.

## 13:00-15:00 Töölön palvelukeskuksen hyväntekeväisyyspiiri

Hyväntekeväisyyspiirissä kohtaamisia merkittävän asian parissa.

# 5.4.-3.5.

## 12:00-13:30 Digipiiri

Aiheuttavatko älylaitteet päänvaivaa

# 29.4. maanantai

## 09:00-10:45 Kilpatanssit

Kilpatanssit sopii kaiken kuntoisille tanssista kiinnostuneille eläkeläisille.

## 09:30-10:30 Kuntopiiri

Kuntopiiri Töölön palvelukeskuksen kuntosalilla. Ohjattua kuntosalin kierto harjoittelua laitteissa.

## 10:00-12:00 Töölössä ompelua ja neulontaa ohjaajan opastuksella

Ohjaaja opastaa käsitöiden tekemisessä maanantai- ja tiistai aamupäivisin.

## 11:00-12:30 SALSA-TUNTI TANSSINPÄIVÄNÄ

Varaslähtö kesään. Salsa tunti kaikille senioreille.

## 11:00-11:45 Liikkuvuus, tasapaino, lihaskunto

Liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävä tunti.

## 12:30-15:00 Eläkeläisten taidepiiri

Eläkeläisten taidepiiri

## 13:00-14:30 VERTAISTUKIRYHMÄ OMAISHOITAJILLE

Omaishoitajien ryhmä koostuu vertaistuellisesta keskustelusta.

## 13:15-14:15 Liikunnallinen muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistisairauden lievässä vaiheessa oleville aktiivisille asiakkaille.

# 30.4. tiistai

## 09:00-12:00 Töölössä ompelua ja neulontaa ohjaajan opastuksella

Ohjaaja opastaa käsitöiden tekemisessä maanantai- ja tiistai aamupäivisin.

## 10:00-13:30 Nypläys

Nypläys on mukava käsityöharrastus, jossa lankoja solmitaan ja palmikoidaan yhteen.

## 10:00-10:45 Liikkuvuus, tasapaino, lihaskunto

Liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävä tunti.

## 13:00-15:00 Töölön palvelukeskuksen hyväntekeväisyyspiiri

Hyväntekeväisyyspiirissä kohtaamisia merkittävän asian parissa.

# 1.5. keskiviikko

## 08:00-09:30 Pingistä (pöytätennis)

Mukavaa pelailua jonkin verran pingistä pelanneille juhlasalissa

## 10:00-10:30 Tuolijumppa

Helppoa ja mukavaa liikettä istuma-asennossa.

# 2.5. torstai

## 12:00-13:00 VappuDisko

Senioridiskossa kannat kattoon ja musiikin pyörteisiin

## 13:00-14:30 Porinapoppoo

Kaikille senioreille avoimessa lämminhenkisessä keskusteluryhmässä pohdiskellaan yhdessä ajankohtaisia aiheita ja muistellaan menneitä.

# 3.5. perjantai

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Avoin muistiryhmä on tarkoitettu sinulle, joka koet haasteita muistamisessa tai olet hiljattain saanut muistidiagnoosin.

## 10:45-11:45 Puolapuujumppa

Venyttelyyn ja lihaskuntoon keskittyvä jumppa.

## 12:00-13:30 Digipiiri

Aiheuttavatko älylaitteet päänvaivaa

## 12:00-13:30 Pingistä (pöytätennis)

Mukavaa pelailua aloittelijoille, kokeilijoille ja jonkin verran pingistä pelanneille juhlasalissa

# 6.5. maanantai

## 09:00-10:45 Kilpatanssit

Kilpatanssit sopii kaiken kuntoisille tanssista kiinnostuneille eläkeläisille.

## 10:00-12:00 Töölössä ompelua ja neulontaa ohjaajan opastuksella

Ohjaaja opastaa käsitöiden tekemisessä maanantai- ja tiistai aamupäivisin.

## 11:00-11:45 Liikkuvuus, tasapaino, lihaskunto

Liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävä tunti.

## 12:30-15:00 Eläkeläisten taidepiiri

Eläkeläisten taidepiiri

## 13:00-14:00 Diakoni tavattavissa Töölön palvelukeskuksen aulassa

Töölön seurakunnan diakoni tavattavissa

## 13:15-14:15 Liikunnallinen muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistisairauden lievässä vaiheessa oleville aktiivisille asiakkaille.

# 7.5. tiistai

## 09:00-12:00 Töölössä ompelua ja neulontaa ohjaajan opastuksella

Ohjaaja opastaa käsitöiden tekemisessä maanantai- ja tiistai aamupäivisin.

## 10:00-13:30 Nypläys

Nypläys on mukava käsityöharrastus, jossa lankoja solmitaan ja palmikoidaan yhteen.

## 10:00-10:45 Liikkuvuus, tasapaino, lihaskunto

Liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävä tunti.

## 13:00-15:00 Töölön palvelukeskuksen hyväntekeväisyyspiiri

Hyväntekeväisyyspiirissä kohtaamisia merkittävän asian parissa.

# 8.5. keskiviikko

## 08:00-09:30 Pingistä (pöytätennis)

Mukavaa pelailua jonkin verran pingistä pelanneille juhlasalissa

## 10:00-10:30 Tuolijumppa

Helppoa ja mukavaa liikettä istuma-asennossa.

## 13:00-15:00 Omaishoitajasta omaiseksi -ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajille, joiden läheinen on siirtynyt kodin ulkopuoliseen pitkäaikaiseen hoitoon.

# 8.5.-29.5.

## 13:00-15:00 Omaishoitajasta omaiseksi -ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajille, joiden läheinen on siirtynyt kodin ulkopuoliseen pitkäaikaiseen hoitoon.

# 9.5. torstai

## 13:00-14:30 Porinapoppoo

Kaikille senioreille avoimessa lämminhenkisessä keskusteluryhmässä pohdiskellaan yhdessä ajankohtaisia aiheita ja muistellaan menneitä.

# 10.5. perjantai

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Avoin muistiryhmä on tarkoitettu sinulle, joka koet haasteita muistamisessa tai olet hiljattain saanut muistidiagnoosin.

## 10:45-11:45 Puolapuujumppa

Venyttelyyn ja lihaskuntoon keskittyvä jumppa.

## 12:00-13:30 Pingistä (pöytätennis)

Mukavaa pelailua aloittelijoille, kokeilijoille ja jonkin verran pingistä pelanneille juhlasalissa

# 13.5. maanantai

## 09:00-10:45 Kilpatanssit

Kilpatanssit sopii kaiken kuntoisille tanssista kiinnostuneille eläkeläisille.

## 10:00-12:00 Töölössä ompelua ja neulontaa ohjaajan opastuksella

Ohjaaja opastaa käsitöiden tekemisessä maanantai- ja tiistai aamupäivisin.

## 11:00-11:45 Liikkuvuus, tasapaino, lihaskunto

Liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävä tunti.

## 12:30-15:00 Eläkeläisten taidepiiri

Eläkeläisten taidepiiri

## 13:15-14:15 Liikunnallinen muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistisairauden lievässä vaiheessa oleville aktiivisille asiakkaille.

# 14.5. tiistai

## 09:00-12:00 Töölössä ompelua ja neulontaa ohjaajan opastuksella

Ohjaaja opastaa käsitöiden tekemisessä maanantai- ja tiistai aamupäivisin.

## 10:00-13:30 Nypläys

Nypläys on mukava käsityöharrastus, jossa lankoja solmitaan ja palmikoidaan yhteen.

## 10:00-10:45 Liikkuvuus, tasapaino, lihaskunto

Liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävä tunti.

## 13:00-15:00 Töölön palvelukeskuksen hyväntekeväisyyspiiri

Hyväntekeväisyyspiirissä kohtaamisia merkittävän asian parissa.

# 15.5. keskiviikko

## 08:00-09:30 Pingistä (pöytätennis)

Mukavaa pelailua jonkin verran pingistä pelanneille juhlasalissa

## 10:00-10:30 Tuolijumppa

Helppoa ja mukavaa liikettä istuma-asennossa.

## 13:00-15:00 Omaishoitajasta omaiseksi -ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajille, joiden läheinen on siirtynyt kodin ulkopuoliseen pitkäaikaiseen hoitoon.

# 16.5. torstai

## 13:00-15:00 Töölön palvelukeskuksen Neuleryhmä

Töölön palvelukeskuksessa kokoontuu torstaisin Neuleryhmä.

## 13:00-14:30 Porinapoppoo

Kaikille senioreille avoimessa lämminhenkisessä keskusteluryhmässä pohdiskellaan yhdessä ajankohtaisia aiheita ja muistellaan menneitä.

# 17.5. perjantai

## 10:00-12:00 Lukupiiri

Lukupiiri on kaikille avoin ja voit osallistua silloin, kun itsellesi sopii.

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Avoin muistiryhmä on tarkoitettu sinulle, joka koet haasteita muistamisessa tai olet hiljattain saanut muistidiagnoosin.

## 10:45-11:45 Puolapuujumppa

Venyttelyyn ja lihaskuntoon keskittyvä jumppa.

## 12:00-13:30 Pingistä (pöytätennis)

Mukavaa pelailua aloittelijoille, kokeilijoille ja jonkin verran pingistä pelanneille juhlasalissa

# 20.5. maanantai

## 09:00-10:45 Kilpatanssit

Kilpatanssit sopii kaiken kuntoisille tanssista kiinnostuneille eläkeläisille.

## 10:00-12:00 Töölössä ompelua ja neulontaa ohjaajan opastuksella

Ohjaaja opastaa käsitöiden tekemisessä maanantai- ja tiistai aamupäivisin.

## 11:00-11:45 Liikkuvuus, tasapaino, lihaskunto

Liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävä tunti.

## 12:30-15:00 Eläkeläisten taidepiiri

Eläkeläisten taidepiiri

## 13:00-14:30 VERTAISTUKIRYHMÄ OMAISHOITAJILLE

Omaishoitajien ryhmä koostuu vertaistuellisesta keskustelusta.

## 13:15-14:15 Liikunnallinen muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistisairauden lievässä vaiheessa oleville aktiivisille asiakkaille.

# 21.5. tiistai

## 10:00-12:00 Töölössä ompelua ja neulontaa ohjaajan opastuksella

Ohjaaja opastaa käsitöiden tekemisessä maanantai- ja tiistai aamupäivisin.

## 10:00-13:30 Nypläys

Nypläys on mukava käsityöharrastus, jossa lankoja solmitaan ja palmikoidaan yhteen.

## 10:00-10:45 Liikkuvuus, tasapaino, lihaskunto

Liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävä tunti.

## 11:00-12:00 Yhteislaulua

Vapaaehtoisten ohjaama yhteislauluhetki.

## 11:00-12:00 Yhteislaulua

Vapaaehtoisten ohjaama yhteislauluhetki.

## 13:00-15:00 Töölön palvelukeskuksen hyväntekeväisyyspiiri

Hyväntekeväisyyspiirissä kohtaamisia merkittävän asian parissa.

# 22.5. keskiviikko

## 08:00-09:30 Pingistä (pöytätennis)

Mukavaa pelailua jonkin verran pingistä pelanneille juhlasalissa

## 10:00-10:30 Tuolijumppa

Helppoa ja mukavaa liikettä istuma-asennossa.

## 13:00-15:00 Omaishoitajasta omaiseksi -ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajille, joiden läheinen on siirtynyt kodin ulkopuoliseen pitkäaikaiseen hoitoon.

# 23.5.-13.6.

## 13:00-14:00 Karaoke

Laula karaokea sillä laulu kuuluu kaikille

# 23.5. torstai

## 13:00-14:00 Karaoke

Laula karaokea sillä laulu kuuluu kaikille

## 13:00-15:00 Töölön palvelukeskuksen Neuleryhmä

Töölön palvelukeskuksessa kokoontuu torstaisin Neuleryhmä.

## 13:00-14:30 Porinapoppoo

Kaikille senioreille avoimessa lämminhenkisessä keskusteluryhmässä pohdiskellaan yhdessä ajankohtaisia aiheita ja muistellaan menneitä.

# 24.5. perjantai

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Avoin muistiryhmä on tarkoitettu sinulle, joka koet haasteita muistamisessa tai olet hiljattain saanut muistidiagnoosin.

## 10:45-11:45 Puolapuujumppa

Venyttelyyn ja lihaskuntoon keskittyvä jumppa.

## 12:00-13:30 Pingistä (pöytätennis)

Mukavaa pelailua aloittelijoille, kokeilijoille ja jonkin verran pingistä pelanneille juhlasalissa

# 27.5. maanantai

## 13:15-14:15 Liikunnallinen muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistisairauden lievässä vaiheessa oleville aktiivisille asiakkaille.