Salomonkatu 21 B, 00100, Helsinki

2.1.2024-28.5.2024

# 2.1.2024-28.5.2024

## 13:00-14:30 Småprat på svenska

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 3.1.-29.5.

## 10:30-11:30 Kultsu- tutustumme kulttuuriin

Tule mukaan tutustumaan kulttuurin eri muotoihin katsellen, kuunnellen, kokeillen ja keskustellen.

## 14:00-15:30 Avoin teemallinen keskusteluryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 4.1.-27.6.

## 08:00-10:00 Pingis

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 4.1.-30.5.

## 10:00-12:00 Mielikuvamaalarit

Tule sukeltamaan värien ja materiaalien maailmaan ennakkoluulottomasti pienten harjoitusten avulla.

## 13:00-17:00 Bridgewerstas

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 4.1.-20.6.

## 10:00-11:00 Lukuhetki

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 5.1.-31.5.

## 11:00-13:00 Tikka ja darts

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 12:30-15:00 TonkKumi- kisailua

Vapaaehtoisen ohjaama harrasteryhmä.

# 5.1.-30.8.

## 12:00-15:30 Marjapussi

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 8.1.-26.8.

## 09:30-14:00 Bridge

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 14:00-15:30 Pilke-porukka

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet huolestunut päihteiden käytöstäsi.

# 8.1.-27.5.

## 10:00-13:00 Teresat

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:15-12:00 Saksan keskusteluryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-12:00 Hyvinvointiryhmä Potero

Hyvinvointia ja painonhallintaa.

## 12:30-14:00 Ilosanomapiiri

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 14:00-17:00 Karaoke

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

## 14:00-15:30 Musamuorit harjoittelee

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 8.1.-20.5.

## 12:00-13:30 Kampin mieslaulajat "Körmyt" harjoittelee

Tervetuloa uudet mieslaulajat mukaan!

# 9.1.-30.4.

## 10:00-10:45 Keppijumppa

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 9.1.-28.5.

## 11:00-15:00 Akvarelliryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistidiagnoosin.

## 13:00-14:00 Mitä kuuluu?- etäryhmä

Keskusteluryhmä, jossa vaihtuvat aiheet liittyvät senioreiden elämäntilanteeseen.

## 13:00-14:00 Äly ja Väläys

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat aivo- ja muistijumppaa.

# 10.1.-5.6.

## 11:00-12:00 Diskussionsgrupp för svenskspråkiga seniorer

Ingen handledning.

# 10.1.-29.5.

## 14:00-18:00 Canasta

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 14:00-15:00 Kampin Kiperät - tietovisa

Visaillaan vapaaehtoisten vetämänä parillisten viikkojen keskiviikkoina.

# 11.1.-23.5.

## 09:00-12:00 Värjärit- kankaanpainanta

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 11.1.-22.8.

## 10:00-11:30 Avoin keskusteluryhmä

Tule mukaan juttelemaan muiden ikäihmisten kanssa ja viettämään aikaa yhdessä.

# 11.1.-16.5.

## 10:00-12:00 Kampin seniorikuoro harjoittelee

Kuoroa johtaa Leena Posti.

# 11.1.-30.5.

## 12:00-16:00 Kädentaitokerho

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 12:30-14:30 Digikerho

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-15:00 Haitarilaulajat

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

# 12.1.-31.5.

## 10:30-12:30 Musiikista voimaa

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

# 12.1.-7.6.

## 11:00-14:30 Tiffany-lasityöt

Omatoiminen työskentely, ei vasta-alkajille, ei ohjausta.

# 15.1.-20.5.

## 09:15-10:25 Seniorijooga

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 15.1.-27.5.

## 13:00-15:00 Neulekahvila

Neulomme, virkkaamme ja suunnittelemme omia käsitöitä. Samalla kahvitellaan ja ”parannetaan maailmaa” rennossa porukassa.

# 16.1.-28.5.

## 10:30-12:00 Englannin luku ja keskustelu

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 17.1.-15.5.

## 12:30-15:00 Anna & Toivo- ryhmä

Tule tekemään Unicefin Anna ja Toivo -nukkeja.

# 19.1.-24.5.

## 10:30-12:00 Senioritanssi

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 8.2.-1.8.

## 11:00-12:30 Starat

Vapaaehtoisen ohjaama miesten keskustelu- ja kohtaamisryhmä.

# 6.3.-8.5.

## 13:30-15:30 Suur-Helsingin Kalevalaisten naisten Kalevala- lukupiiri

Kevään aikana lukupiirissä luetaan Kantelettaren runoja ja keskustellaan niistä.

# 29.4. maanantai

## 09:15-10:25 Seniorijooga

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-14:00 Bridge

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-13:00 Teresat

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:15-12:00 Saksan keskusteluryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-12:00 Hyvinvointiryhmä Potero

Hyvinvointia ja painonhallintaa.

## 12:00-13:30 Kampin mieslaulajat "Körmyt" harjoittelee

Tervetuloa uudet mieslaulajat mukaan!

## 12:30-14:00 Ilosanomapiiri

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-15:00 Neulekahvila

Neulomme, virkkaamme ja suunnittelemme omia käsitöitä. Samalla kahvitellaan ja ”parannetaan maailmaa” rennossa porukassa.

## 14:00-15:00 Kevätlaulelot

Musiikista Voimaa ryhmä esittää keväisiä lauluja

## 14:00-17:00 Karaoke

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

## 14:00-15:30 Pilke-porukka

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet huolestunut päihteiden käytöstäsi.

## 14:00-15:30 Musamuorit harjoittelee

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 17:45-19:00 Mielekäs painonhallinta

Diabetesyhdistyksen avoin luento

# 30.4. tiistai

## 10:00-10:45 Keppijumppa

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:30-12:00 Englannin luku ja keskustelu

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-15:00 Akvarelliryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistidiagnoosin.

## 13:00-14:00 Mitä kuuluu?- etäryhmä

Keskusteluryhmä, jossa vaihtuvat aiheet liittyvät senioreiden elämäntilanteeseen.

## 13:00-14:30 Småprat på svenska

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-14:00 Äly ja Väläys

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat aivo- ja muistijumppaa.

## 14:00-15:00 Vappuaaton konsertti- Duo Kaikuluotain

Duo Kaikuluotain konsertoi

# 1.5. keskiviikko

## 10:30-11:30 Kultsu- tutustumme kulttuuriin

Tule mukaan tutustumaan kulttuurin eri muotoihin katsellen, kuunnellen, kokeillen ja keskustellen.

## 14:00-15:30 Avoin teemallinen keskusteluryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 14:00-18:00 Canasta

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 14:00-15:00 Kampin Kiperät - tietovisa

Visaillaan vapaaehtoisten vetämänä parillisten viikkojen keskiviikkoina.

# 2.5. torstai

## 08:00-10:00 Pingis

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 09:00-12:00 Värjärit- kankaanpainanta

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-11:30 Avoin keskusteluryhmä

Tule mukaan juttelemaan muiden ikäihmisten kanssa ja viettämään aikaa yhdessä.

## 10:00-12:00 Mielikuvamaalarit

Tule sukeltamaan värien ja materiaalien maailmaan ennakkoluulottomasti pienten harjoitusten avulla.

## 10:00-12:00 Kevätkorttiaskartelua

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-12:00 Kampin seniorikuoro harjoittelee

Kuoroa johtaa Leena Posti.

## 11:00-12:30 Starat

Vapaaehtoisen ohjaama miesten keskustelu- ja kohtaamisryhmä.

## 12:00-16:00 Kädentaitokerho

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 12:30-14:30 Digikerho

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-17:00 Bridgewerstas

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-15:00 Haitarilaulajat

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

# 2.5.-30.5.

## 10:00-12:00 Kevätkorttiaskartelua

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 3.5. perjantai

## 10:30-12:00 Senioritanssi

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:30-12:30 Musiikista voimaa

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

## 11:00-13:00 Tikka ja darts

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-14:30 Tiffany-lasityöt

Omatoiminen työskentely, ei vasta-alkajille, ei ohjausta.

## 12:00-15:30 Marjapussi

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 12:30-15:00 TonkKumi- kisailua

Vapaaehtoisen ohjaama harrasteryhmä.

# 6.5. maanantai

## 09:15-10:25 Seniorijooga

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-14:00 Bridge

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-13:00 Teresat

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:15-12:00 Saksan keskusteluryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-12:00 Hyvinvointiryhmä Potero

Hyvinvointia ja painonhallintaa.

## 12:00-13:30 Kampin mieslaulajat "Körmyt" harjoittelee

Tervetuloa uudet mieslaulajat mukaan!

## 12:30-14:00 Ilosanomapiiri

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-15:00 Neulekahvila

Neulomme, virkkaamme ja suunnittelemme omia käsitöitä. Samalla kahvitellaan ja ”parannetaan maailmaa” rennossa porukassa.

## 14:00-17:00 Karaoke

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

## 14:00-15:30 Pilke-porukka

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet huolestunut päihteiden käytöstäsi.

## 14:00-15:30 Musamuorit harjoittelee

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 7.5. tiistai

## 10:30-12:00 Englannin luku ja keskustelu

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-15:00 Akvarelliryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistidiagnoosin.

## 13:00-14:00 Mitä kuuluu?- etäryhmä

Keskusteluryhmä, jossa vaihtuvat aiheet liittyvät senioreiden elämäntilanteeseen.

## 13:00-14:30 Småprat på svenska

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-14:00 Äly ja Väläys

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat aivo- ja muistijumppaa.

# 8.5. keskiviikko

## 10:30-11:30 Kultsu- tutustumme kulttuuriin

Tule mukaan tutustumaan kulttuurin eri muotoihin katsellen, kuunnellen, kokeillen ja keskustellen.

## 11:00-12:00 Diskussionsgrupp för svenskspråkiga seniorer

Ingen handledning.

## 12:30-15:00 Anna & Toivo- ryhmä

Tule tekemään Unicefin Anna ja Toivo -nukkeja.

## 13:30-15:30 Suur-Helsingin Kalevalaisten naisten Kalevala- lukupiiri

Kevään aikana lukupiirissä luetaan Kantelettaren runoja ja keskustellaan niistä.

## 14:00-15:30 Avoin teemallinen keskusteluryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 14:00-18:00 Canasta

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 10.5. perjantai

## 10:30-12:00 Senioritanssi

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:30-12:30 Musiikista voimaa

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

## 11:00-13:00 Tikka ja darts

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-14:30 Tiffany-lasityöt

Omatoiminen työskentely, ei vasta-alkajille, ei ohjausta.

## 12:00-15:30 Marjapussi

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 12:30-15:00 TonkKumi- kisailua

Vapaaehtoisen ohjaama harrasteryhmä.

# 13.5. maanantai

## 09:15-10:25 Seniorijooga

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-14:00 Bridge

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-13:00 Teresat

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:15-12:00 Saksan keskusteluryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-12:00 Hyvinvointiryhmä Potero

Hyvinvointia ja painonhallintaa.

## 12:00-13:30 Kampin mieslaulajat "Körmyt" harjoittelee

Tervetuloa uudet mieslaulajat mukaan!

## 12:30-14:00 Ilosanomapiiri

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-15:00 Neulekahvila

Neulomme, virkkaamme ja suunnittelemme omia käsitöitä. Samalla kahvitellaan ja ”parannetaan maailmaa” rennossa porukassa.

## 14:00-17:00 Karaoke

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

## 14:00-15:30 Pilke-porukka

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet huolestunut päihteiden käytöstäsi.

## 14:00-15:30 Musamuorit harjoittelee

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 14.5. tiistai

## 10:30-12:00 Englannin luku ja keskustelu

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-15:00 Akvarelliryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistidiagnoosin.

## 13:00-14:00 Mitä kuuluu?- etäryhmä

Keskusteluryhmä, jossa vaihtuvat aiheet liittyvät senioreiden elämäntilanteeseen.

## 13:00-14:30 Småprat på svenska

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-14:00 Äly ja Väläys

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat aivo- ja muistijumppaa.

# 15.5. keskiviikko

## 10:30-11:30 Kultsu- tutustumme kulttuuriin

Tule mukaan tutustumaan kulttuurin eri muotoihin katsellen, kuunnellen, kokeillen ja keskustellen.

## 11:00-12:00 Diskussionsgrupp för svenskspråkiga seniorer

Ingen handledning.

## 12:30-15:00 Anna & Toivo- ryhmä

Tule tekemään Unicefin Anna ja Toivo -nukkeja.

## 14:00-15:30 Avoin teemallinen keskusteluryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 14:00-18:00 Canasta

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 14:00-15:00 Kampin Kiperät - tietovisa

Visaillaan vapaaehtoisten vetämänä parillisten viikkojen keskiviikkoina.

# 16.5. torstai

## 08:00-10:00 Pingis

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 09:00-12:00 Värjärit- kankaanpainanta

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-11:30 Avoin keskusteluryhmä

Tule mukaan juttelemaan muiden ikäihmisten kanssa ja viettämään aikaa yhdessä.

## 10:00-12:00 Mielikuvamaalarit

Tule sukeltamaan värien ja materiaalien maailmaan ennakkoluulottomasti pienten harjoitusten avulla.

## 10:00-12:00 Kevätkorttiaskartelua

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-12:00 Kampin seniorikuoro harjoittelee

Kuoroa johtaa Leena Posti.

## 12:00-16:00 Kädentaitokerho

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 12:30-14:30 Digikerho

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-17:00 Bridgewerstas

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-15:00 Haitarilaulajat

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

# 17.5. perjantai

## 10:30-12:00 Senioritanssi

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:30-12:30 Musiikista voimaa

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

## 11:00-13:00 Tikka ja darts

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-14:30 Tiffany-lasityöt

Omatoiminen työskentely, ei vasta-alkajille, ei ohjausta.

## 12:00-15:30 Marjapussi

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 12:30-15:00 TonkKumi- kisailua

Vapaaehtoisen ohjaama harrasteryhmä.

# 20.5. maanantai

## 09:15-10:25 Seniorijooga

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-14:00 Bridge

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-13:00 Teresat

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:15-12:00 Saksan keskusteluryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-12:00 Hyvinvointiryhmä Potero

Hyvinvointia ja painonhallintaa.

## 12:00-13:30 Kampin mieslaulajat "Körmyt" harjoittelee

Tervetuloa uudet mieslaulajat mukaan!

## 12:30-14:00 Ilosanomapiiri

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-15:00 Neulekahvila

Neulomme, virkkaamme ja suunnittelemme omia käsitöitä. Samalla kahvitellaan ja ”parannetaan maailmaa” rennossa porukassa.

## 14:00-17:00 Karaoke

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

## 14:00-15:30 Pilke-porukka

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet huolestunut päihteiden käytöstäsi.

## 14:00-15:30 Musamuorit harjoittelee

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 21.5. tiistai

## 10:30-12:00 Englannin luku ja keskustelu

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-15:00 Akvarelliryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistidiagnoosin.

## 13:00-14:00 Mitä kuuluu?- etäryhmä

Keskusteluryhmä, jossa vaihtuvat aiheet liittyvät senioreiden elämäntilanteeseen.

## 13:00-14:30 Småprat på svenska

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-14:00 Äly ja Väläys

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat aivo- ja muistijumppaa.

# 22.5. keskiviikko

## 10:30-11:30 Kultsu- tutustumme kulttuuriin

Tule mukaan tutustumaan kulttuurin eri muotoihin katsellen, kuunnellen, kokeillen ja keskustellen.

## 11:00-12:00 Diskussionsgrupp för svenskspråkiga seniorer

Ingen handledning.

## 14:00-15:30 Avoin teemallinen keskusteluryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 14:00-18:00 Canasta

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 23.5. torstai

## 08:00-10:00 Pingis

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 09:00-12:00 Värjärit- kankaanpainanta

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-12:00 Mielikuvamaalarit

Tule sukeltamaan värien ja materiaalien maailmaan ennakkoluulottomasti pienten harjoitusten avulla.

## 10:00-12:00 Kevätkorttiaskartelua

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-11:00 Lukuhetki

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 12:00-16:00 Kädentaitokerho

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-17:00 Bridgewerstas

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-15:00 Haitarilaulajat

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

# 24.5. perjantai

## 10:30-12:00 Senioritanssi

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:30-12:30 Musiikista voimaa

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

## 11:00-13:00 Tikka ja darts

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-14:30 Tiffany-lasityöt

Omatoiminen työskentely, ei vasta-alkajille, ei ohjausta.

## 12:00-15:30 Marjapussi

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 12:30-15:00 TonkKumi- kisailua

Vapaaehtoisen ohjaama harrasteryhmä.

# 27.5. maanantai

## 10:00-14:00 Bridge

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:00-13:00 Teresat

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 10:15-12:00 Saksan keskusteluryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-12:00 Hyvinvointiryhmä Potero

Hyvinvointia ja painonhallintaa.

## 12:30-14:00 Ilosanomapiiri

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-15:00 Neulekahvila

Neulomme, virkkaamme ja suunnittelemme omia käsitöitä. Samalla kahvitellaan ja ”parannetaan maailmaa” rennossa porukassa.

## 14:00-17:00 Karaoke

Tule rentoutumaan ja viihtymään laulun merkeissä.

## 14:00-15:30 Pilke-porukka

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet huolestunut päihteiden käytöstäsi.

## 14:00-15:30 Musamuorit harjoittelee

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

# 28.5. tiistai

## 10:30-12:00 Englannin luku ja keskustelu

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 11:00-15:00 Akvarelliryhmä

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistidiagnoosin.

## 13:00-14:00 Mitä kuuluu?- etäryhmä

Keskusteluryhmä, jossa vaihtuvat aiheet liittyvät senioreiden elämäntilanteeseen.

## 13:00-14:30 Småprat på svenska

Vapaaehtoisen ohjaama harrastusryhmä.

## 13:00-14:00 Äly ja Väläys

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat aivo- ja muistijumppaa.