Kinaporinkatu 7-9, 00500, Helsinki

3.1.2024 keskiviikko

# 3.1.2024-3.7.2024

## 13:00-15:00 Päivätanssit Kinaporissa

Päivätanssit orkesterin tahdittamana

# 4.1.-28.6.

## 09:00-13:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

# 5.1.-31.5.

## 08:30-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

# 10.1.-10.7.

## 13:00-15:00 Päivätanssit Kinaporissa

Päivätanssit orkesterin tahdittamana

# 11.1.-13.6.

## 12:00-15:00 Digiopastus

Digiopastusta seniorilta seniorille

# 15.1.-20.5.

## 12:00-14:00 Punaisen Ristin terveyspiste

Verenpaineen ja verensokerin mittausta sekä terveysneuvontaa.

# 17.1.-17.7.

## 13:00-15:00 Päivätanssit Kinaporissa

Päivätanssit orkesterin tahdittamana

# 22.1.-13.5.

## 13:00-13:45 Liikuntaryhmä

Perinteistä voimistelua ja venyttelyjumppaa

# 23.1.-28.5.

## 12:00-13:45 Laulu- ja ohjelmaryhmä

Ryhmä harjoittelee taas joulutauon jälkeen

## 15:30-17:00 Jortsujennyt-tanssiryhmä

Tanssiryhmän harjoitukset jatkuvat

# 24.1.-5.6.

## 13:00-15:00 Päivätanssit Kinaporissa

Päivätanssit orkesterin tahdittamana

# 26.1.-28.6.

## 10:00-14:10 Bridge

Aivoja haastava korttipeli

# 26.1.-24.5.

## 12:00-13:45 Lautapelikerho

Pelataan yhdessä Rummikubbia

# 31.1.-24.7.

## 13:00-15:00 Päivätanssit Kinaporissa

Päivätanssit orkesterin tahdittamana

# 9.2.2024-7.2.2025

## 09:30-11:30 Pilke

Päihteitä käyttäville ja käyttäneille eläkeläisille. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite, vaan voit tulla ryhmään juuri sellaisena kuin olet.

# 9.2.-10.5.

## 10:00-11:45 Digiopastusta

Puhelimien ja tietokoneen käytön sekä arjen palveluiden opastusta

# 14.2.-22.5.

## 10:00-11:45 Miesryhmä Jalopeurat

Miesten keskusteluryhmä

# 14.2.-8.5.

## 13:00-14:45 Aivoverenkiertohäiriön (AVH) kokeneiden vertaistukiryhmä

Avoin ryhmä aivoverenkiertohäiriön kokeneille ja heidän omaisilleen.

# 16.2.-27.12.

## 09:30-11:30 Pilke

Päihteitä käyttäville ja käyttäneille eläkeläisille. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite, vaan voit tulla ryhmään juuri sellaisena kuin olet.

# 16.2.-17.5.

## 12:00-13:45 Kyläkerho

Aiheina Helsingin lähihistoria ja omat muistot

# 19.2.-27.5.

## 10:00-12:00 Luetaan yhdessä-ryhmä suomen kieltä opetteleville

Harjoitellaan lukemaan, kirjoittamaan ja puhumaan suomea.

## 14:00-15:45 Luovan kirjoittamisen ryhmä

Luovan kirjoittamisen ryhmä on avoin kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kirjoittamisesta.

# 20.2.-28.5.

## 09:00-11:30 Kivet kertovat;Kinaporin Fossiilit

Tutkitaan yhdessä kiviä ja mineraaleja

# 22.2.-13.6.

## 12:00-15:00 Digiopastus

Digiopastusta seniorilta seniorille

# 26.2.-20.5.

## 12:00-14:00 SPR:n terveyspiste

Verenpaineen ja verensokerin mittausta sekä terveysneuvontaa.

# 26.2.-27.5.

## 14:00-15:45 Vertaistukiryhmä masentuneille

Kaipaatko vertaistukea ja voimavaroja elämääsi?

# 2.3.-25.5.

## 09:30-11:00 pingis

Pelataan yhdessä pingistä

# 4.3.-13.5.

## 11:50-13:00 Bingo

Vapaaehtoisten pitämä bingo.

1 €

# 5.3.-31.5.

## 16:00-12:45 Kävelysähly

Kävellen pelattavaa sählyä.

# 11.3.-20.5.

## 13:00-13:45 Voimistelu

Monipuolisia voimisteluliikkeitä myös lattiatasossa.

# 11.3.-13.5.

## 15:00-17:00 Sateenkaariseniorit

Vertaisohjattu keskusteluryhmä sateenkaarisenioreille.

# 27.4. lauantai

## 09:30-11:00 pingis

Pelataan yhdessä pingistä

# 29.4. maanantai

## 09:00-14:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 12:00-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 13:00-13:45 Voimistelu

Monipuolisia voimisteluliikkeitä myös lattiatasossa.

## 13:00-13:45 Liikuntaryhmä

Perinteistä voimistelua ja venyttelyjumppaa

## 14:00-15:45 Vertaistukiryhmä masentuneille

Kaipaatko vertaistukea ja voimavaroja elämääsi?

## 14:00-15:45 Luovan kirjoittamisen ryhmä

Luovan kirjoittamisen ryhmä on avoin kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kirjoittamisesta.

# 30.4. tiistai

## 09:00-11:30 Kivet kertovat;Kinaporin Fossiilit

Tutkitaan yhdessä kiviä ja mineraaleja

## 10:00-14:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 12:00-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 15:30-17:00 Jortsujennyt-tanssiryhmä

Tanssiryhmän harjoitukset jatkuvat

## 16:00-17:00 Kävelysähly

Kävellen pelattavaa sählyä.

# 1.5. keskiviikko

## 08:30-11:30 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

# 2.5. torstai

## 09:00-14:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 12:00-15:00 Digiopastus

Digiopastusta seniorilta seniorille

## 12:00-15:00 Digiopastus

Digiopastusta seniorilta seniorille

## 13:00-14:00 Tule ja vaikuta!

Tule keskustelemaan ja antamaan palautetta, kiitosta, moitteita tai ideoita Kinaporin palvelukeskuksen toimintaan liittyvissä asioissa

# 3.5. perjantai

## 08:30-11:30 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 09:00-13:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 09:30-11:30 Pilke

Päihteitä käyttäville ja käyttäneille eläkeläisille. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite, vaan voit tulla ryhmään juuri sellaisena kuin olet.

## 10:00-14:10 Bridge

Aivoja haastava korttipeli

## 12:00-12:45 Kävelysähly

Kävellen pelattavaa sählyä.

## 12:00-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

# 4.5. lauantai

## 09:30-11:00 pingis

Pelataan yhdessä pingistä

# 6.5. maanantai

## 09:00-14:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 12:00-14:00 SPR:n terveyspiste

Verenpaineen ja verensokerin mittausta sekä terveysneuvontaa.

## 12:00-14:00 Punaisen Ristin terveyspiste

Verenpaineen ja verensokerin mittausta sekä terveysneuvontaa.

## 12:00-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 13:00-14:00 Terveellä suulla on helppo hymyillä - luento

Asiaa suun terveydestä ja omahoidosta

## 13:00-13:45 Voimistelu

Monipuolisia voimisteluliikkeitä myös lattiatasossa.

## 13:00-13:45 Liikuntaryhmä

Perinteistä voimistelua ja venyttelyjumppaa

## 14:00-15:45 Vertaistukiryhmä masentuneille

Kaipaatko vertaistukea ja voimavaroja elämääsi?

## 14:00-15:45 Luovan kirjoittamisen ryhmä

Luovan kirjoittamisen ryhmä on avoin kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kirjoittamisesta.

# 6.5.-13.5.

## 11:50-13:00 Bingo

Vapaaehtoisten pitämä bingo.

1 €

# 7.5. tiistai

## 09:00-11:30 Kivet kertovat;Kinaporin Fossiilit

Tutkitaan yhdessä kiviä ja mineraaleja

## 10:00-14:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 12:00-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 15:30-17:00 Jortsujennyt-tanssiryhmä

Tanssiryhmän harjoitukset jatkuvat

## 16:00-17:00 Kävelysähly

Kävellen pelattavaa sählyä.

# 8.5. keskiviikko

## 08:30-11:30 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 10:00-11:45 Miesryhmä Jalopeurat

Miesten keskusteluryhmä

## 13:00-14:45 Aivoverenkiertohäiriön (AVH) kokeneiden vertaistukiryhmä

Avoin ryhmä aivoverenkiertohäiriön kokeneille ja heidän omaisilleen.

# 9.5. torstai

## 09:00-14:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 12:00-15:00 Digiopastus

Digiopastusta seniorilta seniorille

## 12:00-15:00 Digiopastus

Digiopastusta seniorilta seniorille

# 10.5. perjantai

## 08:30-11:30 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 09:00-13:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 09:30-11:30 Pilke

Päihteitä käyttäville ja käyttäneille eläkeläisille. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite, vaan voit tulla ryhmään juuri sellaisena kuin olet.

## 10:00-11:45 Digiopastusta

Puhelimien ja tietokoneen käytön sekä arjen palveluiden opastusta

## 10:00-14:10 Bridge

Aivoja haastava korttipeli

## 12:00-12:45 Kävelysähly

Kävellen pelattavaa sählyä.

## 12:00-13:45 Lautapelikerho

Pelataan yhdessä Rummikubbia

## 12:00-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

# 11.5. lauantai

## 09:30-11:00 pingis

Pelataan yhdessä pingistä

# 13.5. maanantai

## 09:00-14:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 11:50-13:00 Bingo

Vapaaehtoisten pitämä bingo.

1 €

## 12:00-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 13:00-13:45 Voimistelu

Monipuolisia voimisteluliikkeitä myös lattiatasossa.

## 13:00-13:45 Liikuntaryhmä

Perinteistä voimistelua ja venyttelyjumppaa

## 14:00-15:45 Vertaistukiryhmä masentuneille

Kaipaatko vertaistukea ja voimavaroja elämääsi?

## 14:00-15:45 Luovan kirjoittamisen ryhmä

Luovan kirjoittamisen ryhmä on avoin kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kirjoittamisesta.

## 15:00-17:00 Sateenkaariseniorit

Vertaisohjattu keskusteluryhmä sateenkaarisenioreille.

# 14.5. tiistai

## 09:00-11:30 Kivet kertovat;Kinaporin Fossiilit

Tutkitaan yhdessä kiviä ja mineraaleja

## 10:00-14:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 12:00-13:45 Laulu- ja ohjelmaryhmä

Ryhmä harjoittelee taas joulutauon jälkeen

## 12:00-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 15:30-17:00 Jortsujennyt-tanssiryhmä

Tanssiryhmän harjoitukset jatkuvat

## 16:00-17:00 Kävelysähly

Kävellen pelattavaa sählyä.

# 15.5. keskiviikko

## 08:30-11:30 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 13:00-15:00 Päivätanssit Kinaporissa

Päivätanssit orkesterin tahdittamana

# 16.5. torstai

## 09:00-14:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 12:00-15:00 Digiopastus

Digiopastusta seniorilta seniorille

## 12:00-15:00 Digiopastus

Digiopastusta seniorilta seniorille

# 17.5. perjantai

## 08:30-11:30 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 09:00-13:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 09:30-11:30 Pilke

Päihteitä käyttäville ja käyttäneille eläkeläisille. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite, vaan voit tulla ryhmään juuri sellaisena kuin olet.

## 10:00-14:10 Bridge

Aivoja haastava korttipeli

## 12:00-12:45 Kävelysähly

Kävellen pelattavaa sählyä.

## 12:00-13:45 Kyläkerho

Aiheina Helsingin lähihistoria ja omat muistot

## 12:00-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

# 18.5. lauantai

## 09:30-11:00 pingis

Pelataan yhdessä pingistä

# 20.5. maanantai

## 09:00-14:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 12:00-14:00 SPR:n terveyspiste

Verenpaineen ja verensokerin mittausta sekä terveysneuvontaa.

## 12:00-14:00 Punaisen Ristin terveyspiste

Verenpaineen ja verensokerin mittausta sekä terveysneuvontaa.

## 12:00-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 13:00-13:45 Voimistelu

Monipuolisia voimisteluliikkeitä myös lattiatasossa.

## 14:00-15:45 Vertaistukiryhmä masentuneille

Kaipaatko vertaistukea ja voimavaroja elämääsi?

## 14:00-15:45 Luovan kirjoittamisen ryhmä

Luovan kirjoittamisen ryhmä on avoin kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kirjoittamisesta.

# 21.5. tiistai

## 09:00-11:30 Kivet kertovat;Kinaporin Fossiilit

Tutkitaan yhdessä kiviä ja mineraaleja

## 10:00-14:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 12:00-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 15:30-17:00 Jortsujennyt-tanssiryhmä

Tanssiryhmän harjoitukset jatkuvat

## 16:00-17:00 Kävelysähly

Kävellen pelattavaa sählyä.

# 22.5. keskiviikko

## 08:30-11:30 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 10:00-11:45 Miesryhmä Jalopeurat

Miesten keskusteluryhmä

## 13:00-15:00 Päivätanssit Kinaporissa

Päivätanssit orkesterin tahdittamana

# 23.5. torstai

## 09:00-14:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 12:00-15:00 Digiopastus

Digiopastusta seniorilta seniorille

## 12:00-15:00 Digiopastus

Digiopastusta seniorilta seniorille

# 24.5. perjantai

## 08:30-11:30 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 09:00-13:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 09:30-11:30 Pilke

Päihteitä käyttäville ja käyttäneille eläkeläisille. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite, vaan voit tulla ryhmään juuri sellaisena kuin olet.

## 10:00-14:10 Bridge

Aivoja haastava korttipeli

## 12:00-12:45 Kävelysähly

Kävellen pelattavaa sählyä.

## 12:00-13:45 Lautapelikerho

Pelataan yhdessä Rummikubbia

## 12:00-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

# 25.5. lauantai

## 09:30-11:00 pingis

Pelataan yhdessä pingistä

# 27.5. maanantai

## 09:00-14:00 Puutyöt & metallityöt

Ohjaaja paikalla

## 12:00-15:00 Keramiikkaryhmä

Vapaata keramiikkaa ohjaajan opastuksella.

## 14:00-15:45 Vertaistukiryhmä masentuneille

Kaipaatko vertaistukea ja voimavaroja elämääsi?

## 14:00-15:45 Luovan kirjoittamisen ryhmä

Luovan kirjoittamisen ryhmä on avoin kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kirjoittamisesta.