Myllymatkantie 4, 00920, Helsinki

20.12.2023-23.5.2024

# 20.12.2023-19.6.2024

## 13:00-15:00 Omaishoitoperheiden vertaistukiryhmä

Vertaistuellista ryhmätoimintaa muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen.

# 21.12.2023-13.6.2024

## 10:00-12:00 Pilke-ryhmä

Pilke-porukka on maksuton vertaistukiryhmä  päihdeongelman kanssa tasapainoileville helsinkiläisille eläkeläisille.

# 4.1.2024-26.6.2024

## 10:00-14:00 Bridge korttipelit

Torstaisin pelataan bridgeä.

# 4.1.-30.5.

## 10:00-11:00 Muistijumppa

Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja.

# 4.1.-23.5.

## 13:00-17:00 Samba korttipelit

Torstaisin pelataan Samba korttipeliä.

# 5.1.-30.8.

## 15:00-18:00 Arabiankielinen ryhmä

arabiankielinen ryhmä -kaunista aikaa- eläkeläisille ja työttömille

# 8.1.-27.5.

## 11:30-17:00 Mape -pelaajat

Mape -pelaajissa opetellaan pelaamaan samba -korttipeliä.

## 13:00-15:00 Neulekahvila

Tule mukaan neulomaan yhdessä ja viettämään aikaa kahvikupin äärelle.

# 9.1.-14.5.

## 13:00-14:00 Muistineuvola

Mietityttääkö muisti?

# 10.1.-29.5.

## 10:00-12:00 Käsityökerho

Tule mukaan neulomaan yhdessä ja viettämään aikaa kahvikupin äärelle.

# 11.1.-30.5.

## 12:00-14:00 Seniorikeskuksen Helmet -kuoron harjoitukset

Olemme hyvän mielen kuoro ja ainoa pääsyvaatimus on halu laulaa yhdessä.

# 23.1.-28.5.

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin ja kaipaat vertaistukea, käytännön tietoa ja sisältöä elämääsi.

# 30.1.-21.5.

## 14:30-16:00 Karaoke

Karaokea lauletaan joka toinen tiistai seniorikeskuksen ravintolassa

# 1.2.-30.5.

## 12:00-14:00 Myllypuron seniorikeskuksen kuoron harjoitukset

Myllypuron seniorikeskuksen kuoron harjoitukset

# 2.2.-31.5.

## 10:00-10:30 Tuolijumppa

Ohjattu liikuntaryhmä

## 10:45-11:15 Rentoutus

Ohjattu liikuntaryhmä.

## 12:00-13:00 Voimaa ja tasapainoa

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään voima- ja tasapainoharjoituksia

## 13:30-14:30 Ohjaaja tavattavissa kuntosalilla

Ohjaaja kuntosalilla.

# 5.2.-27.5.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

# 6.2.-28.5.

## 10:00-10:30 Kevyt Tuolijumppa

Ohjattu liikuntaryhmä.

## 10:45-11:45 Omatoimiryhmä

Omatoiminen kuntosaliryhmä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:15-14:15 Ohjattu kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

# 7.2.-29.5.

## 09:15-10:15 Voimaa ja Tasapainoa

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään voima -ja tasapainoharjoituksia.

## 10:30-11:30 Ohjattu kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 11:45-12:45 Omatoimiryhmä

Omatoiminen kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Omaishoitoperheet

Ohjattu kuntosaliryhmä.

# 8.2.-30.5.

## 09:00-10:00 Tasapainoryhmä

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään tasapainoharjoituksia.

## 10:30-11:30 Omatoimiryhmä

Kuntosaliryhmä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:30-14:30 Kuntosali aivoinfarktin- tai verenvuodon kokeneille

Ohjattu kuntosaliryhmä.

# 12.2.-27.5.

## 13:15-15:00 Kuntosaliopastus

Ohjattu kuntosaliopastus.

# 20.2.-28.5.

## 14:30-15:30 Markun musakerho

Kevyesti keskellä päivää. Tervetuloa mukaan kuuntelemaan musiikkia ja jutustelemaan!

# 23.4.-7.5.

## 11:00-12:00 Sirkusjumppa

Sirkus Magentan sirkusryhmässä tehdään matalan kynnyksen sirkusharjoituksia.

# 29.4. maanantai

## 11:30-17:00 Mape -pelaajat

Mape -pelaajissa opetellaan pelaamaan samba -korttipeliä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Neulekahvila

Tule mukaan neulomaan yhdessä ja viettämään aikaa kahvikupin äärelle.

## 13:15-15:00 Kuntosaliopastus

Ohjattu kuntosaliopastus.

# 30.4. tiistai

## 10:00-10:30 Kevyt Tuolijumppa

Ohjattu liikuntaryhmä.

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin ja kaipaat vertaistukea, käytännön tietoa ja sisältöä elämääsi.

## 10:45-11:45 Omatoimiryhmä

Omatoiminen kuntosaliryhmä.

## 11:00-12:00 Sirkusjumppa

Sirkus Magentan sirkusryhmässä tehdään matalan kynnyksen sirkusharjoituksia.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:15-14:15 Ohjattu kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 14:30-15:30 Markun musakerho

Kevyesti keskellä päivää. Tervetuloa mukaan kuuntelemaan musiikkia ja jutustelemaan!

# 1.5. keskiviikko

## 09:15-10:15 Voimaa ja Tasapainoa

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään voima -ja tasapainoharjoituksia.

## 10:00-12:00 Käsityökerho

Tule mukaan neulomaan yhdessä ja viettämään aikaa kahvikupin äärelle.

## 10:30-11:30 Ohjattu kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 11:45-12:45 Omatoimiryhmä

Omatoiminen kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Omaishoitoperheet

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Omaishoitoperheiden vertaistukiryhmä

Vertaistuellista ryhmätoimintaa muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen.

# 2.5. torstai

## 09:00-10:00 Tasapainoryhmä

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään tasapainoharjoituksia.

## 10:00-11:00 Muistijumppa

Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja.

## 10:00-12:00 Pilke-ryhmä

Pilke-porukka on maksuton vertaistukiryhmä  päihdeongelman kanssa tasapainoileville helsinkiläisille eläkeläisille.

## 10:30-11:30 Omatoimiryhmä

Kuntosaliryhmä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 12:00-14:00 Myllypuron seniorikeskuksen kuoron harjoitukset

Myllypuron seniorikeskuksen kuoron harjoitukset

## 12:00-14:00 Seniorikeskuksen Helmet -kuoron harjoitukset

Olemme hyvän mielen kuoro ja ainoa pääsyvaatimus on halu laulaa yhdessä.

## 13:00-17:00 Samba korttipelit

Torstaisin pelataan Samba korttipeliä.

## 13:30-14:30 Kuntosali aivoinfarktin- tai verenvuodon kokeneille

Ohjattu kuntosaliryhmä.

# 3.5. perjantai

## 10:00-10:30 Tuolijumppa

Ohjattu liikuntaryhmä

## 10:45-11:15 Rentoutus

Ohjattu liikuntaryhmä.

## 12:00-13:00 Voimaa ja tasapainoa

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään voima- ja tasapainoharjoituksia

## 13:30-14:30 Ohjaaja tavattavissa kuntosalilla

Ohjaaja kuntosalilla.

## 15:00-18:00 Arabiankielinen ryhmä

arabiankielinen ryhmä -kaunista aikaa- eläkeläisille ja työttömille

# 6.5. maanantai

## 11:30-17:00 Mape -pelaajat

Mape -pelaajissa opetellaan pelaamaan samba -korttipeliä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Neulekahvila

Tule mukaan neulomaan yhdessä ja viettämään aikaa kahvikupin äärelle.

## 13:15-15:00 Kuntosaliopastus

Ohjattu kuntosaliopastus.

# 7.5. tiistai

## 10:00-10:30 Kevyt Tuolijumppa

Ohjattu liikuntaryhmä.

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin ja kaipaat vertaistukea, käytännön tietoa ja sisältöä elämääsi.

## 10:45-11:45 Omatoimiryhmä

Omatoiminen kuntosaliryhmä.

## 11:00-12:00 Sirkusjumppa

Sirkus Magentan sirkusryhmässä tehdään matalan kynnyksen sirkusharjoituksia.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:15-14:15 Ohjattu kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 14:30-16:00 Karaoke

Karaokea lauletaan joka toinen tiistai seniorikeskuksen ravintolassa

# 8.5. keskiviikko

## 09:15-10:15 Voimaa ja Tasapainoa

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään voima -ja tasapainoharjoituksia.

## 10:00-14:00 Bridge korttipelit

Torstaisin pelataan bridgeä.

## 10:00-12:00 Käsityökerho

Tule mukaan neulomaan yhdessä ja viettämään aikaa kahvikupin äärelle.

## 10:30-11:30 Ohjattu kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 11:45-12:45 Omatoimiryhmä

Omatoiminen kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Omaishoitoperheet

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Omaishoitoperheiden vertaistukiryhmä

Vertaistuellista ryhmätoimintaa muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen.

## 13:30-14:15 Karoliina Kantelisen konsertti

Karoliina Kantelisen konsertti

# 9.5. torstai

## 09:00-10:00 Tasapainoryhmä

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään tasapainoharjoituksia.

## 10:00-11:00 Muistijumppa

Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja.

## 10:00-12:00 Pilke-ryhmä

Pilke-porukka on maksuton vertaistukiryhmä  päihdeongelman kanssa tasapainoileville helsinkiläisille eläkeläisille.

## 10:30-11:30 Omatoimiryhmä

Kuntosaliryhmä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 12:00-14:00 Myllypuron seniorikeskuksen kuoron harjoitukset

Myllypuron seniorikeskuksen kuoron harjoitukset

## 12:00-14:00 Seniorikeskuksen Helmet -kuoron harjoitukset

Olemme hyvän mielen kuoro ja ainoa pääsyvaatimus on halu laulaa yhdessä.

## 13:00-17:00 Samba korttipelit

Torstaisin pelataan Samba korttipeliä.

## 13:30-14:30 Kuntosali aivoinfarktin- tai verenvuodon kokeneille

Ohjattu kuntosaliryhmä.

# 10.5. perjantai

## 10:00-10:30 Tuolijumppa

Ohjattu liikuntaryhmä

## 10:45-11:15 Rentoutus

Ohjattu liikuntaryhmä.

## 12:00-13:00 Voimaa ja tasapainoa

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään voima- ja tasapainoharjoituksia

## 13:30-14:30 Ohjaaja tavattavissa kuntosalilla

Ohjaaja kuntosalilla.

## 15:00-18:00 Arabiankielinen ryhmä

arabiankielinen ryhmä -kaunista aikaa- eläkeläisille ja työttömille

# 13.5. maanantai

## 11:30-17:00 Mape -pelaajat

Mape -pelaajissa opetellaan pelaamaan samba -korttipeliä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Neulekahvila

Tule mukaan neulomaan yhdessä ja viettämään aikaa kahvikupin äärelle.

## 13:15-15:00 Kuntosaliopastus

Ohjattu kuntosaliopastus.

# 14.5. tiistai

## 10:00-10:30 Kevyt Tuolijumppa

Ohjattu liikuntaryhmä.

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin ja kaipaat vertaistukea, käytännön tietoa ja sisältöä elämääsi.

## 10:45-11:45 Omatoimiryhmä

Omatoiminen kuntosaliryhmä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:00-14:00 Muistineuvola

Mietityttääkö muisti?

## 13:15-14:15 Ohjattu kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

# 15.5. keskiviikko

## 09:15-10:15 Voimaa ja Tasapainoa

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään voima -ja tasapainoharjoituksia.

## 10:00-14:00 Bridge korttipelit

Torstaisin pelataan bridgeä.

## 10:00-12:00 Käsityökerho

Tule mukaan neulomaan yhdessä ja viettämään aikaa kahvikupin äärelle.

## 10:30-11:30 Ohjattu kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 11:45-12:45 Omatoimiryhmä

Omatoiminen kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Omaishoitoperheet

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Omaishoitoperheiden vertaistukiryhmä

Vertaistuellista ryhmätoimintaa muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen.

## 13:30-14:15 Länsi Helsingin Musiikki-opiston konsertti

Länsi Helsingin Musiikki-opiston konsertti

# 16.5. torstai

## 09:00-10:00 Tasapainoryhmä

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään tasapainoharjoituksia.

## 10:00-11:00 Muistijumppa

Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja.

## 10:00-12:00 Pilke-ryhmä

Pilke-porukka on maksuton vertaistukiryhmä  päihdeongelman kanssa tasapainoileville helsinkiläisille eläkeläisille.

## 10:30-11:30 Omatoimiryhmä

Kuntosaliryhmä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 12:00-14:00 Myllypuron seniorikeskuksen kuoron harjoitukset

Myllypuron seniorikeskuksen kuoron harjoitukset

## 12:00-14:00 Seniorikeskuksen Helmet -kuoron harjoitukset

Olemme hyvän mielen kuoro ja ainoa pääsyvaatimus on halu laulaa yhdessä.

## 13:00-17:00 Samba korttipelit

Torstaisin pelataan Samba korttipeliä.

## 13:30-14:30 Kuntosali aivoinfarktin- tai verenvuodon kokeneille

Ohjattu kuntosaliryhmä.

# 17.5. perjantai

## 10:00-10:30 Tuolijumppa

Ohjattu liikuntaryhmä

## 10:45-11:15 Rentoutus

Ohjattu liikuntaryhmä.

## 12:00-13:00 Voimaa ja tasapainoa

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään voima- ja tasapainoharjoituksia

## 13:30-14:30 Ohjaaja tavattavissa kuntosalilla

Ohjaaja kuntosalilla.

## 15:00-18:00 Arabiankielinen ryhmä

arabiankielinen ryhmä -kaunista aikaa- eläkeläisille ja työttömille

# 20.5. maanantai

## 11:30-17:00 Mape -pelaajat

Mape -pelaajissa opetellaan pelaamaan samba -korttipeliä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Neulekahvila

Tule mukaan neulomaan yhdessä ja viettämään aikaa kahvikupin äärelle.

## 13:15-15:00 Kuntosaliopastus

Ohjattu kuntosaliopastus.

# 21.5. tiistai

## 10:00-10:30 Kevyt Tuolijumppa

Ohjattu liikuntaryhmä.

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin ja kaipaat vertaistukea, käytännön tietoa ja sisältöä elämääsi.

## 10:45-11:45 Omatoimiryhmä

Omatoiminen kuntosaliryhmä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:15-14:15 Ohjattu kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 14:30-16:00 Karaoke

Karaokea lauletaan joka toinen tiistai seniorikeskuksen ravintolassa

# 22.5. keskiviikko

## 09:15-10:15 Voimaa ja Tasapainoa

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään voima -ja tasapainoharjoituksia.

## 10:00-14:00 Bridge korttipelit

Torstaisin pelataan bridgeä.

## 10:00-12:00 Käsityökerho

Tule mukaan neulomaan yhdessä ja viettämään aikaa kahvikupin äärelle.

## 10:30-11:30 Ohjattu kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 11:45-12:45 Omatoimiryhmä

Omatoiminen kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Omaishoitoperheet

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Omaishoitoperheiden vertaistukiryhmä

Vertaistuellista ryhmätoimintaa muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen.

## 13:30-14:15 Urkukonsertti

Urkukonsertti

# 23.5. torstai

## 09:00-10:00 Tasapainoryhmä

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään tasapainoharjoituksia.

## 10:00-11:00 Muistijumppa

Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja.

## 10:00-12:00 Pilke-ryhmä

Pilke-porukka on maksuton vertaistukiryhmä  päihdeongelman kanssa tasapainoileville helsinkiläisille eläkeläisille.

## 10:30-11:30 Omatoimiryhmä

Kuntosaliryhmä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 12:00-14:00 Myllypuron seniorikeskuksen kuoron harjoitukset

Myllypuron seniorikeskuksen kuoron harjoitukset

## 12:00-14:00 Seniorikeskuksen Helmet -kuoron harjoitukset

Olemme hyvän mielen kuoro ja ainoa pääsyvaatimus on halu laulaa yhdessä.

## 13:00-17:00 Samba korttipelit

Torstaisin pelataan Samba korttipeliä.

## 13:30-14:30 Kuntosali aivoinfarktin- tai verenvuodon kokeneille

Ohjattu kuntosaliryhmä.

# 24.5. perjantai

## 10:00-10:30 Tuolijumppa

Ohjattu liikuntaryhmä

## 10:45-11:15 Rentoutus

Ohjattu liikuntaryhmä.

## 12:00-13:00 Voimaa ja tasapainoa

Ohjattu tunti kuntosalilla, jossa tehdään voima- ja tasapainoharjoituksia

## 13:30-14:30 Ohjaaja tavattavissa kuntosalilla

Ohjaaja kuntosalilla.

## 15:00-18:00 Arabiankielinen ryhmä

arabiankielinen ryhmä -kaunista aikaa- eläkeläisille ja työttömille

# 27.5. maanantai

## 11:30-17:00 Mape -pelaajat

Mape -pelaajissa opetellaan pelaamaan samba -korttipeliä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:00-15:00 Neulekahvila

Tule mukaan neulomaan yhdessä ja viettämään aikaa kahvikupin äärelle.

## 13:15-15:00 Kuntosaliopastus

Ohjattu kuntosaliopastus.

# 28.5. tiistai

## 10:00-10:30 Kevyt Tuolijumppa

Ohjattu liikuntaryhmä.

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin ja kaipaat vertaistukea, käytännön tietoa ja sisältöä elämääsi.

## 10:45-11:45 Omatoimiryhmä

Omatoiminen kuntosaliryhmä.

## 12:00-13:00 Sosiaalinen kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 13:15-14:15 Ohjattu kuntosali

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 14:30-15:30 Markun musakerho

Kevyesti keskellä päivää. Tervetuloa mukaan kuuntelemaan musiikkia ja jutustelemaan!