Hospitaalinkulku 8, rak. N, 00600, Helsinki

5.1.2024-22.5.2024

# 5.1.2024-31.5.2024

## 12:00-13:00 Virkistä muistiasi

Aktivoimme muistia erilaisilla harjoitteilla ja visailuilla.

# 9.1.-21.5.

## 10:00-11:00 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistidiagnoosin saaneille tai muististaan huolestuneille, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mielekästä sisältöä arkeen.

# 10.1.-29.5.

## 10:00-12:00 Pilke-porukka

Päihteiden kanssa tasapainoileville ikäihmisille

# 11.1.-16.5.

## 10:00-12:30 Neulepiiri

Tule neulomaan yhdessä muiden asiakkaiden kanssa.

# 11.1.-30.5.

## 15:00-16:00 Korttipeliryhmä

Tule rohkeasti pelaamaan erilaisia korttipelejä mukavaan seuraan.

# 18.1.-30.5.

## 10:00-10:45 Tasapainoa ja lihasvoimaa

Jumppa, joka pitää sisällään tasapainoharjoitteita ja venyttelyä. Liikkeet tehdään sekä istuen että seisten.

# 18.1.-15.5.

## 14:00-15:45 Yhteislaulusta iloa

Hyvinvointia ja virkistystä yhteislauluista!

# 19.1.-31.5.

## 12:00-13:00 Kuntosaliryhmä

Ohjattu kuntosaliryhmä.

# 22.1.-27.5.

## 10:00-10:45 Tuolijumppaa

Reipasta jumppaa istuen ja seisten

# 23.1.-28.5.

## 10:00-10:45 Tasapainoa ja venyttelyä

Tasapainoharjoituksia ja venyttelyä seisten ja istuen.

# 24.1.-22.5.

## 10:00-10:45 Kevyttä tuolijumppaa

Kevyttä tuolijumppaa istuen, rauhallisempaa jumppaa istuen

# 26.1.-31.5.

## 10:00-11:00 Fysioterapeutti paikalla kuntosalilla

Laiteohjausta ja yleistä opastusta

# 29.1.-27.5.

## 12:00-12:45 Tuolijumppaa

Kaikki liikkeet tehdään istuen

## 13:00-14:00 Fysioterapeutti paikalla kuntosalilla

Laiteohjausta ja yleistä opastusta

# 6.2.-28.5.

## 10:00-11:00 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistidiagnoosin saaneille tai muististaan huolestuneille, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mielekästä sisältöä arkeen.

# 4.3.-27.5.

## 12:00-13:30 Levyraati

Tule mukaan kuuntelemaan hyvää musiikkia

# 5.3.-28.5.

## 11:00-12:15 Kuorolaulua

Kuorolaulua matalalla kynnyksellä ilon kautta. Tervetuloa mukaan!

## 13:00-14:00 Sosiaaliohjaaja tavattavissa ilman ajanvarausta

Sosiaaliohjaaja tavattavissa ilman ajanvarausta.

## 14:00-15:00 Diskussionsgrupp

Vi diskuterar om olika saker och aktiverar minnet på olika sätt.

# 7.3.-30.5.

## 13:00-14:00 Kuntosaliryhmä

Lihaskuntoharjoittelua

# 8.3.-31.5.

## 13:00-14:00 Nintendo Wii-pelit

Tule juttelemaan ja vaihtamaan mielipiteitä muiden asiakkaiden kanssa rennossa seurassa, pelataan Nintendo Wii-pelejä.

# 18.3.-27.5.

## 10:00-11:00 Voimaa viikkoon

Viikko alkaa mukavasti yhdessä rupatellen ja erilaisia tehtäviä tehden.

# 29.4. maanantai

## 10:00-11:00 Voimaa viikkoon

Viikko alkaa mukavasti yhdessä rupatellen ja erilaisia tehtäviä tehden.

## 12:00-13:30 Levyraati

Tule mukaan kuuntelemaan hyvää musiikkia

## 12:00-12:45 Tuolijumppaa

Kaikki liikkeet tehdään istuen

## 13:00-14:00 Fysioterapeutti paikalla kuntosalilla

Laiteohjausta ja yleistä opastusta

# 30.4. tiistai

## 10:00-11:00 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistidiagnoosin saaneille tai muististaan huolestuneille, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mielekästä sisältöä arkeen.

## 10:00-10:45 Tasapainoa ja venyttelyä

Tasapainoharjoituksia ja venyttelyä seisten ja istuen.

## 10:00-11:00 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistidiagnoosin saaneille tai muististaan huolestuneille, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mielekästä sisältöä arkeen.

## 11:00-12:15 Kuorolaulua

Kuorolaulua matalalla kynnyksellä ilon kautta. Tervetuloa mukaan!

## 13:00-14:00 Sosiaaliohjaaja tavattavissa ilman ajanvarausta

Sosiaaliohjaaja tavattavissa ilman ajanvarausta.

## 13:30-14:30 Vappujuhla

Juhlitaan yhdessä -tervetuloa!

## 14:00-15:00 Diskussionsgrupp

Vi diskuterar om olika saker och aktiverar minnet på olika sätt.

# 1.5. keskiviikko

## 10:00-10:45 Kevyttä tuolijumppaa

Kevyttä tuolijumppaa istuen, rauhallisempaa jumppaa istuen

## 10:00-12:00 Pilke-porukka

Päihteiden kanssa tasapainoileville ikäihmisille

# 2.5. torstai

## 10:00-10:45 Tasapainoa ja lihasvoimaa

Jumppa, joka pitää sisällään tasapainoharjoitteita ja venyttelyä. Liikkeet tehdään sekä istuen että seisten.

## 10:00-12:30 Neulepiiri

Tule neulomaan yhdessä muiden asiakkaiden kanssa.

## 13:00-14:00 Kuntosaliryhmä

Lihaskuntoharjoittelua

## 15:00-16:00 Korttipeliryhmä

Tule rohkeasti pelaamaan erilaisia korttipelejä mukavaan seuraan.

# 3.5. perjantai

## 10:00-11:00 Fysioterapeutti paikalla kuntosalilla

Laiteohjausta ja yleistä opastusta

## 12:00-13:00 Kuntosaliryhmä

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 12:00-13:00 Virkistä muistiasi

Aktivoimme muistia erilaisilla harjoitteilla ja visailuilla.

## 13:00-14:00 Nintendo Wii-pelit

Tule juttelemaan ja vaihtamaan mielipiteitä muiden asiakkaiden kanssa rennossa seurassa, pelataan Nintendo Wii-pelejä.

# 6.5.-31.5.

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

# 6.5. maanantai

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 10:00-11:00 Voimaa viikkoon

Viikko alkaa mukavasti yhdessä rupatellen ja erilaisia tehtäviä tehden.

## 11:00-12:00 Voimaa viikkoon

Viikko alkaa mukavasti yhdessä rupatellen ja erilaisia tehtäviä tehden.

## 12:00-13:30 Levyraati

Tule mukaan kuuntelemaan hyvää musiikkia

## 12:00-12:45 Tuolijumppaa

Kaikki liikkeet tehdään istuen

## 13:00-14:00 Fysioterapeutti paikalla kuntosalilla

Laiteohjausta ja yleistä opastusta

# 6.5.-27.5.

## 11:00-12:00 Voimaa viikkoon

Viikko alkaa mukavasti yhdessä rupatellen ja erilaisia tehtäviä tehden.

# 7.5. tiistai

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 10:00-11:00 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistidiagnoosin saaneille tai muististaan huolestuneille, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mielekästä sisältöä arkeen.

## 10:00-10:45 Tasapainoa ja venyttelyä

Tasapainoharjoituksia ja venyttelyä seisten ja istuen.

## 10:00-11:00 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistidiagnoosin saaneille tai muististaan huolestuneille, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mielekästä sisältöä arkeen.

## 11:00-12:15 Kuorolaulua

Kuorolaulua matalalla kynnyksellä ilon kautta. Tervetuloa mukaan!

## 13:00-14:00 Sosiaaliohjaaja tavattavissa ilman ajanvarausta

Sosiaaliohjaaja tavattavissa ilman ajanvarausta.

## 14:00-15:00 Diskussionsgrupp

Vi diskuterar om olika saker och aktiverar minnet på olika sätt.

# 8.5. keskiviikko

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 08:30-09:30 Verensokerin ja verenpaineen mittausta

Tule mittauttamaan ilman ajanvarausta verenpaineesi ja verensokerisi.

## 10:00-10:45 Kevyttä tuolijumppaa

Kevyttä tuolijumppaa istuen, rauhallisempaa jumppaa istuen

## 10:00-12:00 Pilke-porukka

Päihteiden kanssa tasapainoileville ikäihmisille

# 8.5.-29.5.

## 08:30-09:30 Verensokerin ja verenpaineen mittausta

Tule mittauttamaan ilman ajanvarausta verenpaineesi ja verensokerisi.

# 9.5. torstai

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 10:00-10:45 Tasapainoa ja lihasvoimaa

Jumppa, joka pitää sisällään tasapainoharjoitteita ja venyttelyä. Liikkeet tehdään sekä istuen että seisten.

## 10:00-12:30 Neulepiiri

Tule neulomaan yhdessä muiden asiakkaiden kanssa.

## 13:00-14:00 Kuntosaliryhmä

Lihaskuntoharjoittelua

## 15:00-16:00 Korttipeliryhmä

Tule rohkeasti pelaamaan erilaisia korttipelejä mukavaan seuraan.

# 10.5. perjantai

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 10:00-11:00 Fysioterapeutti paikalla kuntosalilla

Laiteohjausta ja yleistä opastusta

## 12:00-14:00 Vohvelibaari ja mölkkyä

 Nautitaan ja pelataan yhdessä

## 12:00-13:00 Kuntosaliryhmä

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 12:00-13:00 Virkistä muistiasi

Aktivoimme muistia erilaisilla harjoitteilla ja visailuilla.

## 13:00-14:00 Nintendo Wii-pelit

Tule juttelemaan ja vaihtamaan mielipiteitä muiden asiakkaiden kanssa rennossa seurassa, pelataan Nintendo Wii-pelejä.

# 13.5. maanantai

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 10:00-11:00 Voimaa viikkoon

Viikko alkaa mukavasti yhdessä rupatellen ja erilaisia tehtäviä tehden.

## 11:00-12:00 Voimaa viikkoon

Viikko alkaa mukavasti yhdessä rupatellen ja erilaisia tehtäviä tehden.

## 12:00-13:30 Levyraati

Tule mukaan kuuntelemaan hyvää musiikkia

## 12:00-12:45 Tuolijumppaa

Kaikki liikkeet tehdään istuen

## 13:00-14:00 Fysioterapeutti paikalla kuntosalilla

Laiteohjausta ja yleistä opastusta

# 14.5. tiistai

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 10:00-11:00 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistidiagnoosin saaneille tai muististaan huolestuneille, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mielekästä sisältöä arkeen.

## 10:00-10:45 Tasapainoa ja venyttelyä

Tasapainoharjoituksia ja venyttelyä seisten ja istuen.

## 10:00-11:00 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistidiagnoosin saaneille tai muististaan huolestuneille, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mielekästä sisältöä arkeen.

## 11:00-12:15 Kuorolaulua

Kuorolaulua matalalla kynnyksellä ilon kautta. Tervetuloa mukaan!

## 13:00-14:00 Sosiaaliohjaaja tavattavissa ilman ajanvarausta

Sosiaaliohjaaja tavattavissa ilman ajanvarausta.

## 14:00-15:00 Diskussionsgrupp

Vi diskuterar om olika saker och aktiverar minnet på olika sätt.

# 15.5. keskiviikko

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 08:30-09:30 Verensokerin ja verenpaineen mittausta

Tule mittauttamaan ilman ajanvarausta verenpaineesi ja verensokerisi.

## 10:00-12:00 Enter ry:n digiopastusta

Enter ry:n digiopastusta! Varaa oma aikasi vahtimestarilta. Puh. 09 310 50476

## 10:00-10:45 Kevyttä tuolijumppaa

Kevyttä tuolijumppaa istuen, rauhallisempaa jumppaa istuen

## 10:00-12:00 Pilke-porukka

Päihteiden kanssa tasapainoileville ikäihmisille

## 13:30-14:30 Pihatalkoot myötätuuli-puistossa

Tavataan puistossa!

## 14:15-15:45 Yhteislaulusta iloa

Hyvinvointia ja virkistystä yhteislauluista!

# 15.5.-29.5.

## 10:00-12:00 Enter ry:n digiopastusta

Enter ry:n digiopastusta! Varaa oma aikasi vahtimestarilta. Puh. 09 310 50476

# 16.5. torstai

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 10:00-10:45 Tasapainoa ja lihasvoimaa

Jumppa, joka pitää sisällään tasapainoharjoitteita ja venyttelyä. Liikkeet tehdään sekä istuen että seisten.

## 10:00-12:30 Neulepiiri

Tule neulomaan yhdessä muiden asiakkaiden kanssa.

## 12:00-14:00 Filmipiiri

Filmipiiri ohjaa vapaaehtoisemme Jussi

## 13:00-14:00 Kuntosaliryhmä

Lihaskuntoharjoittelua

## 14:00-15:00 Tule ja vaikuta!-tilaisuus

Kerro toiveesi meille!

## 15:00-16:00 Korttipeliryhmä

Tule rohkeasti pelaamaan erilaisia korttipelejä mukavaan seuraan.

# 16.5.-30.5.

## 12:00-14:00 Filmipiiri

Filmipiiri ohjaa vapaaehtoisemme Jussi

# 17.5. perjantai

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 10:00-11:00 Fysioterapeutti paikalla kuntosalilla

Laiteohjausta ja yleistä opastusta

## 12:00-13:00 Kuntosaliryhmä

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 12:00-13:00 Virkistä muistiasi

Aktivoimme muistia erilaisilla harjoitteilla ja visailuilla.

## 13:00-14:00 Nintendo Wii-pelit

Tule juttelemaan ja vaihtamaan mielipiteitä muiden asiakkaiden kanssa rennossa seurassa, pelataan Nintendo Wii-pelejä.

# 20.5. maanantai

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 10:00-11:00 Voimaa viikkoon

Viikko alkaa mukavasti yhdessä rupatellen ja erilaisia tehtäviä tehden.

## 11:00-12:00 Voimaa viikkoon

Viikko alkaa mukavasti yhdessä rupatellen ja erilaisia tehtäviä tehden.

## 12:00-13:30 Levyraati

Tule mukaan kuuntelemaan hyvää musiikkia

## 12:00-12:45 Tuolijumppaa

Kaikki liikkeet tehdään istuen

## 13:00-14:00 Fysioterapeutti paikalla kuntosalilla

Laiteohjausta ja yleistä opastusta

## 13:30-15:30 Tule ja testaa

Verenpaineen mittausta, puristusvoiman mittausta ym

# 21.5. tiistai

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 10:00-11:00 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistidiagnoosin saaneille tai muististaan huolestuneille, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mielekästä sisältöä arkeen.

## 10:00-10:45 Tasapainoa ja venyttelyä

Tasapainoharjoituksia ja venyttelyä seisten ja istuen.

## 10:00-11:00 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu muistidiagnoosin saaneille tai muististaan huolestuneille, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mielekästä sisältöä arkeen.

## 11:00-12:15 Kuorolaulua

Kuorolaulua matalalla kynnyksellä ilon kautta. Tervetuloa mukaan!

## 12:00-13:30 Luento: Vitamiinit ja hivenaineet

Ravintoterapeutin pitämä luento

## 13:00-14:00 Sosiaaliohjaaja tavattavissa ilman ajanvarausta

Sosiaaliohjaaja tavattavissa ilman ajanvarausta.

## 14:00-15:00 Diskussionsgrupp

Vi diskuterar om olika saker och aktiverar minnet på olika sätt.

# 22.5. keskiviikko

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 08:30-09:30 Verensokerin ja verenpaineen mittausta

Tule mittauttamaan ilman ajanvarausta verenpaineesi ja verensokerisi.

## 10:00-10:45 Kevyttä tuolijumppaa

Kevyttä tuolijumppaa istuen, rauhallisempaa jumppaa istuen

## 10:00-12:00 Pilke-porukka

Päihteiden kanssa tasapainoileville ikäihmisille

## 13:00-14:00 Multasormet

Jos pienet puutarha työt ja muita pieniä ulko hommia kiinnostaa, tervetuloa mukaan!

# 23.5. torstai

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 10:00-10:45 Tasapainoa ja lihasvoimaa

Jumppa, joka pitää sisällään tasapainoharjoitteita ja venyttelyä. Liikkeet tehdään sekä istuen että seisten.

## 13:00-15:00 Kesä alkaa Koskelasta

Kesä alkaa Koskelasta-tule viettämään mukava kevät iltapäivä nauttien ohjelmasta ja yhdessä olosta!

## 13:00-14:00 Kuntosaliryhmä

Lihaskuntoharjoittelua

## 15:00-16:00 Korttipeliryhmä

Tule rohkeasti pelaamaan erilaisia korttipelejä mukavaan seuraan.

# 24.5. perjantai

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 10:00-11:00 Fysioterapeutti paikalla kuntosalilla

Laiteohjausta ja yleistä opastusta

## 12:00-13:00 Kuntosaliryhmä

Ohjattu kuntosaliryhmä.

## 12:00-13:00 Virkistä muistiasi

Aktivoimme muistia erilaisilla harjoitteilla ja visailuilla.

## 13:00-14:00 Nintendo Wii-pelit

Tule juttelemaan ja vaihtamaan mielipiteitä muiden asiakkaiden kanssa rennossa seurassa, pelataan Nintendo Wii-pelejä.

# 27.5. maanantai

## 08:00-15:00 Näyttely

Valokuvanäyttely

## 10:00-10:45 Tuolijumppaa

Reipasta jumppaa istuen ja seisten

## 10:00-11:00 Voimaa viikkoon

Viikko alkaa mukavasti yhdessä rupatellen ja erilaisia tehtäviä tehden.

## 11:00-12:00 Voimaa viikkoon

Viikko alkaa mukavasti yhdessä rupatellen ja erilaisia tehtäviä tehden.

## 12:00-13:30 Levyraati

Tule mukaan kuuntelemaan hyvää musiikkia

## 12:00-12:45 Tuolijumppaa

Kaikki liikkeet tehdään istuen

## 13:00-14:00 Fysioterapeutti paikalla kuntosalilla

Laiteohjausta ja yleistä opastusta