Hopeatie 14, 00440, Helsinki

3.1.2023-28.5.2024

# 3.1.2023-17.12.2024

## 09:00-11:00 Pilke

Pilke-porukka on maksuton vertaistukiryhmä yli 60-vuotiaille päihdeongelman kanssa tasapainoileville eläkeläisille.

# 6.1.2023-27.12.2024

## 13:30-15:00 Miesten ryhmä

Joka kerta vaihtuva teema sekä yhdessä kahvittelua. Tämän jälkeen treenataan kuntosalilla fysioterapeutin ohjaamana.

# 3.5.2024 perjantai

## 13:30-15:00 Miesten ryhmä

Joka kerta vaihtuva teema sekä yhdessä kahvittelua. Tämän jälkeen treenataan kuntosalilla fysioterapeutin ohjaamana.

# 7.5. tiistai

## 09:00-11:00 Pilke

Pilke-porukka on maksuton vertaistukiryhmä yli 60-vuotiaille päihdeongelman kanssa tasapainoileville eläkeläisille.

# 10.5. perjantai

## 13:30-15:00 Miesten ryhmä

Joka kerta vaihtuva teema sekä yhdessä kahvittelua. Tämän jälkeen treenataan kuntosalilla fysioterapeutin ohjaamana.

# 14.5. tiistai

## 09:00-11:00 Pilke

Pilke-porukka on maksuton vertaistukiryhmä yli 60-vuotiaille päihdeongelman kanssa tasapainoileville eläkeläisille.

# 17.5. perjantai

## 13:30-15:00 Miesten ryhmä

Joka kerta vaihtuva teema sekä yhdessä kahvittelua. Tämän jälkeen treenataan kuntosalilla fysioterapeutin ohjaamana.

# 21.5. tiistai

## 09:00-11:00 Pilke

Pilke-porukka on maksuton vertaistukiryhmä yli 60-vuotiaille päihdeongelman kanssa tasapainoileville eläkeläisille.

# 24.5. perjantai

## 13:30-15:00 Miesten ryhmä

Joka kerta vaihtuva teema sekä yhdessä kahvittelua. Tämän jälkeen treenataan kuntosalilla fysioterapeutin ohjaamana.

# 28.5. tiistai

## 09:00-11:00 Pilke

Pilke-porukka on maksuton vertaistukiryhmä yli 60-vuotiaille päihdeongelman kanssa tasapainoileville eläkeläisille.

# 31.5. perjantai

## 13:30-15:00 Miesten ryhmä

Joka kerta vaihtuva teema sekä yhdessä kahvittelua. Tämän jälkeen treenataan kuntosalilla fysioterapeutin ohjaamana.