Oltermannintie 32, E-talo, 00620, Helsinki

9.1.2024-31.5.2024

# 9.1.2024-28.5.2024

## 10:00-11:30 Avoin omaishoitajien vertaistukiryhmä

Keskustellaan eri teemoista ja jaetaan tuntemuksia omaishoitoon liittyen.

# 10.1.-26.6.

## 09:00-12:00 Akvarellimaalausta

Tule mukaan maalaamaan akvarelliväreillä

# 10.1.-29.5.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu hiljattain muistidiagnoosin saaneille.

# 11.1.-30.5.

## 10:00-12:00 Torstaipiiri

Tavoitteena on lieventää yksinäisyyttä, saada vertaistukea ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

# 12.1.-31.5.

## 08:30-11:00 Vapaaehtoisten avoin käsityöryhmä

Valmistetaan yhdessä tekstiilituotteita seniorikeskuksen asukkaiden tarpeisiin

# 22.2.-30.5.

## 12:00-13:30 Avoin pelikerho

Pelataan yhdessä lautapelejä

# 27.2.-25.6.

## 08:30-11:00 Kaikkea kaunista kierrätyksen keinoin

Avoin käsityöryhmä

# 27.2.-28.5.

## 10:00-13:00 Pilke

Pilketoiminnan tavoitteena on auttaa ja tukea, jos olet iäkäs, sinulla on päihdeongelma ja arjessa selviytymisessä on haasteita.

# 6.3.-29.5.

## 11:00-12:30 Muistiryhmä

Muistiryhmä on tarkoitettu hiljattain muistidiagnoosin saaneille, jotka kaipaavat mielekästä sisältöä arkeen ja vertaistukea.

# 2.5. torstai

## 10:00-12:00 Torstaipiiri

Tavoitteena on lieventää yksinäisyyttä, saada vertaistukea ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 12:00-13:30 Avoin pelikerho

Pelataan yhdessä lautapelejä

# 3.5. perjantai

## 08:30-11:00 Vapaaehtoisten avoin käsityöryhmä

Valmistetaan yhdessä tekstiilituotteita seniorikeskuksen asukkaiden tarpeisiin

## 12:00-13:00 Perjantaikahvila

Nojatuolimatka Malesiaan

# 7.5. tiistai

## 08:30-11:00 Kaikkea kaunista kierrätyksen keinoin

Avoin käsityöryhmä

## 10:00-13:00 Pilke

Pilketoiminnan tavoitteena on auttaa ja tukea, jos olet iäkäs, sinulla on päihdeongelma ja arjessa selviytymisessä on haasteita.

## 10:00-11:30 Avoin omaishoitajien vertaistukiryhmä

Keskustellaan eri teemoista ja jaetaan tuntemuksia omaishoitoon liittyen.

# 8.5. keskiviikko

## 09:00-11:00 Akvarellimaalausta

Tule mukaan maalaamaan akvarelliväreillä

## 11:00-12:30 Muistiryhmä

Muistiryhmä on tarkoitettu hiljattain muistidiagnoosin saaneille, jotka kaipaavat mielekästä sisältöä arkeen ja vertaistukea.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu hiljattain muistidiagnoosin saaneille.

# 10.5. perjantai

## 08:30-11:00 Vapaaehtoisten avoin käsityöryhmä

Valmistetaan yhdessä tekstiilituotteita seniorikeskuksen asukkaiden tarpeisiin

## 12:00-13:00 Perjantaikahvila

Äly ja väläys

# 14.5. tiistai

## 08:30-11:00 Kaikkea kaunista kierrätyksen keinoin

Avoin käsityöryhmä

## 10:00-10:45 Tuolijumppa

Tuolijumppa on koko kehoa monipuolisesti kuormittava lihasvoimajumppa. Tuolijumppa on kuntojumppamme kevennetty muoto.

## 10:00-13:00 Pilke

Pilketoiminnan tavoitteena on auttaa ja tukea, jos olet iäkäs, sinulla on päihdeongelma ja arjessa selviytymisessä on haasteita.

## 10:00-11:30 Avoin omaishoitajien vertaistukiryhmä

Keskustellaan eri teemoista ja jaetaan tuntemuksia omaishoitoon liittyen.

# 15.5. keskiviikko

## 09:00-11:00 Akvarellimaalausta

Tule mukaan maalaamaan akvarelliväreillä

## 11:00-12:30 Muistiryhmä

Muistiryhmä on tarkoitettu hiljattain muistidiagnoosin saaneille, jotka kaipaavat mielekästä sisältöä arkeen ja vertaistukea.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu hiljattain muistidiagnoosin saaneille.

# 16.5. torstai

## 10:00-12:00 Torstaipiiri

Tavoitteena on lieventää yksinäisyyttä, saada vertaistukea ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 12:00-13:30 Avoin pelikerho

Pelataan yhdessä lautapelejä

# 17.5. perjantai

## 08:30-11:00 Vapaaehtoisten avoin käsityöryhmä

Valmistetaan yhdessä tekstiilituotteita seniorikeskuksen asukkaiden tarpeisiin

## 12:00-13:00 Perjantaikahvila

Tule kuulemaan digitestamentista

# 21.5. tiistai

## 08:30-11:00 Kaikkea kaunista kierrätyksen keinoin

Avoin käsityöryhmä

## 10:00-13:00 Pilke

Pilketoiminnan tavoitteena on auttaa ja tukea, jos olet iäkäs, sinulla on päihdeongelma ja arjessa selviytymisessä on haasteita.

## 10:00-11:30 Avoin omaishoitajien vertaistukiryhmä

Keskustellaan eri teemoista ja jaetaan tuntemuksia omaishoitoon liittyen.

# 22.5. keskiviikko

## 09:00-11:00 Akvarellimaalausta

Tule mukaan maalaamaan akvarelliväreillä

## 11:00-12:30 Muistiryhmä

Muistiryhmä on tarkoitettu hiljattain muistidiagnoosin saaneille, jotka kaipaavat mielekästä sisältöä arkeen ja vertaistukea.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu hiljattain muistidiagnoosin saaneille.

# 23.5. torstai

## 10:00-12:00 Torstaipiiri

Tavoitteena on lieventää yksinäisyyttä, saada vertaistukea ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 12:00-13:30 Avoin pelikerho

Pelataan yhdessä lautapelejä

# 24.5. perjantai

## 08:30-11:00 Vapaaehtoisten avoin käsityöryhmä

Valmistetaan yhdessä tekstiilituotteita seniorikeskuksen asukkaiden tarpeisiin

# 28.5. tiistai

## 08:30-11:00 Kaikkea kaunista kierrätyksen keinoin

Avoin käsityöryhmä

## 10:00-13:00 Pilke

Pilketoiminnan tavoitteena on auttaa ja tukea, jos olet iäkäs, sinulla on päihdeongelma ja arjessa selviytymisessä on haasteita.

## 10:00-11:30 Avoin omaishoitajien vertaistukiryhmä

Keskustellaan eri teemoista ja jaetaan tuntemuksia omaishoitoon liittyen.

# 29.5. keskiviikko

## 09:00-11:00 Akvarellimaalausta

Tule mukaan maalaamaan akvarelliväreillä

## 11:00-12:30 Muistiryhmä

Muistiryhmä on tarkoitettu hiljattain muistidiagnoosin saaneille, jotka kaipaavat mielekästä sisältöä arkeen ja vertaistukea.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu hiljattain muistidiagnoosin saaneille.

# 30.5. torstai

## 10:00-12:00 Torstaipiiri

Tavoitteena on lieventää yksinäisyyttä, saada vertaistukea ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 12:00-13:30 Avoin pelikerho

Pelataan yhdessä lautapelejä

# 31.5. perjantai

## 08:30-11:00 Vapaaehtoisten avoin käsityöryhmä

Valmistetaan yhdessä tekstiilituotteita seniorikeskuksen asukkaiden tarpeisiin

## 12:00-13:00 Perjantaikahvila

Pelataan bingoa!