Isonnevantie 28, 00320, Helsinki

8.1.2024-27.5.2024

# 8.1.2024-30.5.2024

## 09:30-15:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

# 8.1.-27.5.

## 10:00-12:15 Äly ja Väläys

Sanaleikkejä ja älypähkinöitä hyvässä seurassa

## 10:00-11:30 Neulekahvila

Käsitöitä, kahvia ja juttuseuraa

## 11:15-14:00 Maanantaikerho vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 13:30-14:00 Hahmota ja Hallitse

Aivoja ja motorisia taitoja tukevia harjoitteita

# 9.1.-28.5.

## 10:00-11:00 Ulkoilua päiväkodin metsäryhmän kanssa

Ulkoilua päiväkodin metsäryhmän kanssa

## 10:30-11:30 Avoin muistiryhmä

Sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin tai olet huolissasi muististasi

## 14:00-15:30 Kielikahvila

Kielikahvila on avoin kaiken kielisille ja kaiken ikäisille

## 14:00-15:00 Kaffetupa

Rentoa yhdessäoloa kahvin äärellä

# 10.1.-31.5.

## 10:00-12:30 Pilke

Pilke on päihteitä käyttäville tai käyttäneille eläkeläisille tarkoitettu ryhmä. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite.

# 10.1.-29.5.

## 10:30-11:30 Kulttuurikulma

Mukava yhdessäolonhetki kulttuurin äärellä

## 12:00-14:30 Keskiviikon kamut vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 13:15-14:45 Karaoke

Kuuntele tai laula tai esitä toiveita, kaikki käy.

# 10.1.-30.5.

## 12:15-10:45 Tuolijumppa

Istuen tehtävää rauhallista harjoittelua mahdollisesti eri välineitä hyödyntäen.

# 11.1.-30.5.

## 08:00-09:00 Kuntosalilaiteopastus

Sisältää laiteopastuksen, jonka jälkeen pääsee itse kokeilemaan laitteita ohjatusti

## 11:15-14:00 Torstairyhmä vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 11:45-12:30 Kunnon kaveri -liikuntahetki

Kunnon kaveri -toiminta edistää yli 65-vuotiaiden monipuolista liikkumista ja arjessa toimimista

# 12.1.-31.5.

## 13:00-14:00 Perjantaibingo

Perinteinen onnenpeli

# 15.1.-27.5.

## 12:30-13:15 Pelikerho

Lautapelejä ja yhdessäoloa

## 14:15-15:45 Tuolijooga

Jooga, liikeharjoitus , hengitys, rentoutus ja tasapaino -harjoituksia

## 15:50-17:05 Mattojooga

Joogaharjoituksia ja kehomieltä hoitavia liikeharjoituksia

# 16.1.-28.5.

## 11:00-12:00 Tanssix

Hauskaa, helppoa ja hikistä harjoittelua, jossa yhdistyy jumppa ja tanssi

7€/ kerta

# 22.1.-13.5.

## 13:00-16:00 Perinnekäsityökerho

Perinnekäsitöitä vapaaehtoisen ohjaamana.

# 13.2.-21.5.

## 14:00-16:00 Digituki

Digiopastusta seniorilta seniorille

# 20.2.-21.5.

## 10:30-11:30 Kirjaston lukupiiri

Luetaan yhdessä rennossa ilmapiirissä

# 15.3.-31.5.

## 10:00-10:45 Tasapaino -ryhmä

Taspainoharjoituksia kiertoharjoitteluna

# 29.4. maanantai

## 09:30-11:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

## 10:00-11:00 Äly ja Väläys

Sanaleikkejä ja älypähkinöitä hyvässä seurassa

## 10:00-11:30 Neulekahvila

Käsitöitä, kahvia ja juttuseuraa

## 11:15-12:15 Äly ja Väläys

Sanaleikkejä ja älypähkinöitä hyvässä seurassa

## 11:15-14:00 Maanantaikerho vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 12:30-13:15 Pelikerho

Lautapelejä ja yhdessäoloa

## 13:00-16:00 Perinnekäsityökerho

Perinnekäsitöitä vapaaehtoisen ohjaamana.

## 13:00-15:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

## 13:30-14:00 Hahmota ja Hallitse

Aivoja ja motorisia taitoja tukevia harjoitteita

## 14:15-15:45 Tuolijooga

Jooga, liikeharjoitus , hengitys, rentoutus ja tasapaino -harjoituksia

## 15:50-17:05 Mattojooga

Joogaharjoituksia ja kehomieltä hoitavia liikeharjoituksia

# 30.4. tiistai

## 10:00-11:00 Ulkoilua päiväkodin metsäryhmän kanssa

Ulkoilua päiväkodin metsäryhmän kanssa

## 10:30-11:30 Avoin muistiryhmä

Sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin tai olet huolissasi muististasi

## 11:00-12:00 Tanssix

Hauskaa, helppoa ja hikistä harjoittelua, jossa yhdistyy jumppa ja tanssi

7€/ kerta

## 13:15-14:15 Vappukonsertti

Varjot-yhtye esiintyy

## 14:00-15:30 Kielikahvila

Kielikahvila on avoin kaiken kielisille ja kaiken ikäisille

## 14:00-15:00 Kaffetupa

Rentoa yhdessäoloa kahvin äärellä

# 1.5. keskiviikko

## 10:00-12:30 Pilke

Pilke on päihteitä käyttäville tai käyttäneille eläkeläisille tarkoitettu ryhmä. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite.

## 10:30-11:30 Kulttuurikulma

Mukava yhdessäolonhetki kulttuurin äärellä

## 12:00-14:30 Keskiviikon kamut vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 12:15-12:45 Tuolijumppa

Istuen tehtävää rauhallista harjoittelua mahdollisesti eri välineitä hyödyntäen.

## 13:15-14:45 Karaoke

Kuuntele tai laula tai esitä toiveita, kaikki käy.

# 2.5. torstai

## 08:00-09:00 Kuntosalilaiteopastus

Sisältää laiteopastuksen, jonka jälkeen pääsee itse kokeilemaan laitteita ohjatusti

## 10:15-10:45 Tuolijumppa

Istuen tehtävää rauhallista harjoittelua mahdollisesti eri välineitä hyödyntäen.

## 11:15-14:00 Torstairyhmä vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 11:45-12:30 Kunnon kaveri -liikuntahetki

Kunnon kaveri -toiminta edistää yli 65-vuotiaiden monipuolista liikkumista ja arjessa toimimista

## 13:00-15:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

# 3.5. perjantai

## 10:00-10:45 Tasapaino -ryhmä

Taspainoharjoituksia kiertoharjoitteluna

## 10:30-12:30 Pilke

Pilke on päihteitä käyttäville tai käyttäneille eläkeläisille tarkoitettu ryhmä. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite.

## 13:00-14:00 Perjantaibingo

Perinteinen onnenpeli

# 6.5. maanantai

## 09:30-11:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

## 10:00-11:00 Äly ja Väläys

Sanaleikkejä ja älypähkinöitä hyvässä seurassa

## 10:00-11:30 Neulekahvila

Käsitöitä, kahvia ja juttuseuraa

## 11:15-12:15 Äly ja Väläys

Sanaleikkejä ja älypähkinöitä hyvässä seurassa

## 11:15-14:00 Maanantaikerho vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 12:30-13:15 Pelikerho

Lautapelejä ja yhdessäoloa

## 13:00-15:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

## 13:30-14:00 Hahmota ja Hallitse

Aivoja ja motorisia taitoja tukevia harjoitteita

## 14:15-15:45 Tuolijooga

Jooga, liikeharjoitus , hengitys, rentoutus ja tasapaino -harjoituksia

## 15:50-17:05 Mattojooga

Joogaharjoituksia ja kehomieltä hoitavia liikeharjoituksia

# 7.5. tiistai

## 10:30-11:30 Avoin muistiryhmä

Sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin tai olet huolissasi muististasi

## 11:00-12:00 Tanssix

Hauskaa, helppoa ja hikistä harjoittelua, jossa yhdistyy jumppa ja tanssi

7€/ kerta

## 14:00-16:00 Digituki

Digiopastusta seniorilta seniorille

## 14:00-15:30 Kielikahvila

Kielikahvila on avoin kaiken kielisille ja kaiken ikäisille

## 14:00-15:00 Kaffetupa

Rentoa yhdessäoloa kahvin äärellä

# 8.5. keskiviikko

## 10:00-12:30 Pilke

Pilke on päihteitä käyttäville tai käyttäneille eläkeläisille tarkoitettu ryhmä. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite.

## 10:30-11:30 Kulttuurikulma

Mukava yhdessäolonhetki kulttuurin äärellä

## 12:00-14:30 Keskiviikon kamut vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 12:15-12:45 Tuolijumppa

Istuen tehtävää rauhallista harjoittelua mahdollisesti eri välineitä hyödyntäen.

## 13:15-14:45 Karaoke

Kuuntele tai laula tai esitä toiveita, kaikki käy.

# 9.5. torstai

## 08:00-09:00 Kuntosalilaiteopastus

Sisältää laiteopastuksen, jonka jälkeen pääsee itse kokeilemaan laitteita ohjatusti

## 10:15-10:45 Tuolijumppa

Istuen tehtävää rauhallista harjoittelua mahdollisesti eri välineitä hyödyntäen.

## 11:15-14:00 Torstairyhmä vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 11:45-12:30 Kunnon kaveri -liikuntahetki

Kunnon kaveri -toiminta edistää yli 65-vuotiaiden monipuolista liikkumista ja arjessa toimimista

## 13:00-15:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

# 10.5. perjantai

## 10:00-10:45 Tasapaino -ryhmä

Taspainoharjoituksia kiertoharjoitteluna

## 10:30-12:30 Pilke

Pilke on päihteitä käyttäville tai käyttäneille eläkeläisille tarkoitettu ryhmä. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite.

## 13:00-14:00 Perjantaibingo

Perinteinen onnenpeli

# 13.5. maanantai

## 09:30-11:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

## 10:00-11:00 Äly ja Väläys

Sanaleikkejä ja älypähkinöitä hyvässä seurassa

## 10:00-11:30 Neulekahvila

Käsitöitä, kahvia ja juttuseuraa

## 11:15-12:15 Äly ja Väläys

Sanaleikkejä ja älypähkinöitä hyvässä seurassa

## 11:15-14:00 Maanantaikerho vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 12:30-13:15 Pelikerho

Lautapelejä ja yhdessäoloa

## 13:00-16:00 Perinnekäsityökerho

Perinnekäsitöitä vapaaehtoisen ohjaamana.

## 13:00-15:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

## 13:30-14:00 Hahmota ja Hallitse

Aivoja ja motorisia taitoja tukevia harjoitteita

## 14:15-15:45 Tuolijooga

Jooga, liikeharjoitus , hengitys, rentoutus ja tasapaino -harjoituksia

## 15:50-17:05 Mattojooga

Joogaharjoituksia ja kehomieltä hoitavia liikeharjoituksia

# 14.5. tiistai

## 10:00-11:00 Ulkoilua päiväkodin metsäryhmän kanssa

Ulkoilua päiväkodin metsäryhmän kanssa

## 10:30-11:30 Avoin muistiryhmä

Sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin tai olet huolissasi muististasi

## 11:00-12:00 Tanssix

Hauskaa, helppoa ja hikistä harjoittelua, jossa yhdistyy jumppa ja tanssi

7€/ kerta

## 14:00-15:30 Kielikahvila

Kielikahvila on avoin kaiken kielisille ja kaiken ikäisille

## 14:00-15:00 Kaffetupa

Rentoa yhdessäoloa kahvin äärellä

# 15.5. keskiviikko

## 10:00-12:30 Pilke

Pilke on päihteitä käyttäville tai käyttäneille eläkeläisille tarkoitettu ryhmä. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite.

## 10:30-11:30 Kulttuurikulma

Mukava yhdessäolonhetki kulttuurin äärellä

## 12:00-14:30 Keskiviikon kamut vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 12:15-12:45 Tuolijumppa

Istuen tehtävää rauhallista harjoittelua mahdollisesti eri välineitä hyödyntäen.

## 13:15-14:45 Karaoke

Kuuntele tai laula tai esitä toiveita, kaikki käy.

# 16.5. torstai

## 08:00-09:00 Kuntosalilaiteopastus

Sisältää laiteopastuksen, jonka jälkeen pääsee itse kokeilemaan laitteita ohjatusti

## 10:15-10:45 Tuolijumppa

Istuen tehtävää rauhallista harjoittelua mahdollisesti eri välineitä hyödyntäen.

## 11:15-14:00 Torstairyhmä vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 11:45-12:30 Kunnon kaveri -liikuntahetki

Kunnon kaveri -toiminta edistää yli 65-vuotiaiden monipuolista liikkumista ja arjessa toimimista

## 13:00-15:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

# 17.5. perjantai

## 10:00-10:45 Tasapaino -ryhmä

Taspainoharjoituksia kiertoharjoitteluna

## 10:30-12:30 Pilke

Pilke on päihteitä käyttäville tai käyttäneille eläkeläisille tarkoitettu ryhmä. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite.

## 13:00-14:00 Perjantaibingo

Perinteinen onnenpeli

# 20.5. maanantai

## 09:30-11:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

## 10:00-11:00 Äly ja Väläys

Sanaleikkejä ja älypähkinöitä hyvässä seurassa

## 10:00-11:30 Neulekahvila

Käsitöitä, kahvia ja juttuseuraa

## 11:15-12:15 Äly ja Väläys

Sanaleikkejä ja älypähkinöitä hyvässä seurassa

## 11:15-14:00 Maanantaikerho vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 12:30-13:15 Pelikerho

Lautapelejä ja yhdessäoloa

## 13:00-15:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

## 13:30-14:00 Hahmota ja Hallitse

Aivoja ja motorisia taitoja tukevia harjoitteita

## 14:15-15:45 Tuolijooga

Jooga, liikeharjoitus , hengitys, rentoutus ja tasapaino -harjoituksia

## 15:50-17:05 Mattojooga

Joogaharjoituksia ja kehomieltä hoitavia liikeharjoituksia

# 21.5. tiistai

## 10:30-11:30 Kirjaston lukupiiri

Luetaan yhdessä rennossa ilmapiirissä

## 10:30-11:30 Avoin muistiryhmä

Sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin tai olet huolissasi muististasi

## 11:00-12:00 Tanssix

Hauskaa, helppoa ja hikistä harjoittelua, jossa yhdistyy jumppa ja tanssi

7€/ kerta

## 14:00-16:00 Digituki

Digiopastusta seniorilta seniorille

## 14:00-15:30 Kielikahvila

Kielikahvila on avoin kaiken kielisille ja kaiken ikäisille

## 14:00-15:00 Kaffetupa

Rentoa yhdessäoloa kahvin äärellä

# 22.5. keskiviikko

## 10:00-12:30 Pilke

Pilke on päihteitä käyttäville tai käyttäneille eläkeläisille tarkoitettu ryhmä. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite.

## 10:30-11:30 Kulttuurikulma

Mukava yhdessäolonhetki kulttuurin äärellä

## 12:00-14:30 Keskiviikon kamut vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 12:15-12:45 Tuolijumppa

Istuen tehtävää rauhallista harjoittelua mahdollisesti eri välineitä hyödyntäen.

## 13:15-14:45 Karaoke

Kuuntele tai laula tai esitä toiveita, kaikki käy.

# 23.5. torstai

## 08:00-09:00 Kuntosalilaiteopastus

Sisältää laiteopastuksen, jonka jälkeen pääsee itse kokeilemaan laitteita ohjatusti

## 10:15-10:45 Tuolijumppa

Istuen tehtävää rauhallista harjoittelua mahdollisesti eri välineitä hyödyntäen.

## 11:15-14:00 Torstairyhmä vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 11:45-12:30 Kunnon kaveri -liikuntahetki

Kunnon kaveri -toiminta edistää yli 65-vuotiaiden monipuolista liikkumista ja arjessa toimimista

## 13:00-15:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

# 24.5. perjantai

## 10:00-10:45 Tasapaino -ryhmä

Taspainoharjoituksia kiertoharjoitteluna

## 10:30-12:30 Pilke

Pilke on päihteitä käyttäville tai käyttäneille eläkeläisille tarkoitettu ryhmä. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite.

## 13:00-14:00 Perjantaibingo

Perinteinen onnenpeli

# 27.5. maanantai

## 09:30-11:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

## 10:00-11:00 Äly ja Väläys

Sanaleikkejä ja älypähkinöitä hyvässä seurassa

## 10:00-11:30 Neulekahvila

Käsitöitä, kahvia ja juttuseuraa

## 11:15-12:15 Äly ja Väläys

Sanaleikkejä ja älypähkinöitä hyvässä seurassa

## 11:15-14:00 Maanantaikerho vertaisryhmä

Vertaisryhmän tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja jakaa ajatuksia mukavassa seurassa.

## 12:30-13:15 Pelikerho

Lautapelejä ja yhdessäoloa

## 13:00-15:00 Kädentaitojen ohjaus

Riistavuoressa voit harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, esim. ompelu ja kudonta

## 13:30-14:00 Hahmota ja Hallitse

Aivoja ja motorisia taitoja tukevia harjoitteita

## 14:15-15:45 Tuolijooga

Jooga, liikeharjoitus , hengitys, rentoutus ja tasapaino -harjoituksia

## 15:50-17:05 Mattojooga

Joogaharjoituksia ja kehomieltä hoitavia liikeharjoituksia

# 28.5. tiistai

## 10:00-11:00 Ulkoilua päiväkodin metsäryhmän kanssa

Ulkoilua päiväkodin metsäryhmän kanssa

## 10:30-11:30 Avoin muistiryhmä

Sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin tai olet huolissasi muististasi

## 11:00-12:00 Tanssix

Hauskaa, helppoa ja hikistä harjoittelua, jossa yhdistyy jumppa ja tanssi

7€/ kerta

## 14:00-15:30 Kielikahvila

Kielikahvila on avoin kaiken kielisille ja kaiken ikäisille

## 14:00-15:00 Kaffetupa

Rentoa yhdessäoloa kahvin äärellä