Kontukuja 5, 00940, Helsinki

15.9.2023-27.11.2023

# 15.9.2023-27.12.2024

## 09:00-10:00 Punttijumppa

Punttijumppa miehille ja naisille.

# 20.9.2023-5.6.2024

## 10:00-10:40 Asahi

Asahi miehille ja naisille.

# 22.11.2023-25.12.2024

## 10:00-11:30 Maahanmuuttaneita miesten keskusteluryhmä

Maahanmuuttaja miesten avoin keskustelu ryhmä.

# 24.11.2023-27.12.2024

## 12:00-14:00 Käsityökerho

Maahanmuuttaneita asiakkaille tarkoitettu käsityökerho

# 27.11.2023-30.12.2024

## 09:30-11:00 Maahanmuuttaneita naisten keskusteluryhmä

Maahanmuuttaneita naisten keskusteluryhmä

## 11:00-12:00 Maahanmuuttaneiden naisten uintivuoro

Vapaa uintivuoro vain naisille tarkoitettu

Kerta maksu 3.45 euroa ja kausi maksu 45 euroa

# 13.12.2023-18.12.2024

## 09:00-11:00 Pilke-porukka Kontula

Pilke-porukat ovat maksuttomia ryhmiä päihteitä käyttäville eläkeläisille.

# 2.1.2024-4.6.2024

## 09:00-10:00 Kuntovoimistelu

Kuntovoimistelu

# 12.2.-30.12.

## 10:00-11:00 Ukkola - miesten peliryhmä

Ikämiehille suunnattu peliryhmä, jossa erilaisia pelejä aina sisäcurlingista korttipeleihin

## 12:30-14:00 Liekki-keskusteluryhmä Kontula

Avoin keskusteluryhmä eläkeikäisille ja työttömille.

# 20.3.-22.5.

## 14:00-15:30 Sateenkaariseniorit

Vertaisryhmä

# 29.4. maanantai

## 10:00-11:00 Ukkola - miesten peliryhmä

Ikämiehille suunnattu peliryhmä, jossa erilaisia pelejä aina sisäcurlingista korttipeleihin

## 11:00-12:00 Maahanmuuttaneiden naisten uintivuoro

Vapaa uintivuoro vain naisille tarkoitettu

Kerta maksu 3.45 euroa ja kausi maksu 45 euroa

## 12:30-14:00 Liekki-keskusteluryhmä Kontula

Avoin keskusteluryhmä eläkeikäisille ja työttömille.

# 30.4. tiistai

## 09:00-10:00 Kuntovoimistelu

Kuntovoimistelu

## 13:00-14:30 Vapputanssit & -swingit

musiikista vastaavat Wanhat Mestarit

# 1.5. keskiviikko

## 09:00-11:00 Pilke-porukka Kontula

Pilke-porukat ovat maksuttomia ryhmiä päihteitä käyttäville eläkeläisille.

## 10:00-10:40 Asahi

Asahi miehille ja naisille.

## 10:00-11:30 Maahanmuuttaneita miesten keskusteluryhmä

Maahanmuuttaja miesten avoin keskustelu ryhmä.

# 2.5.-19.5.

## 12:00-12:00 Paratiisi

Taidenäyttely

# 2.5.-31.5.

## 13:30-10:00 Kukkasia

Ansku Luostarisen taidenäyttely

# 3.5. perjantai

## 09:00-10:00 Punttijumppa

Punttijumppa miehille ja naisille.

## 12:00-14:00 Käsityökerho

Maahanmuuttaneita asiakkaille tarkoitettu käsityökerho

# 6.5. maanantai

## 10:00-11:00 Ukkola - miesten peliryhmä

Ikämiehille suunnattu peliryhmä, jossa erilaisia pelejä aina sisäcurlingista korttipeleihin

## 11:00-12:00 Maahanmuuttaneiden naisten uintivuoro

Vapaa uintivuoro vain naisille tarkoitettu

Kerta maksu 3.45 euroa ja kausi maksu 45 euroa

## 12:30-14:00 Liekki-keskusteluryhmä Kontula

Avoin keskusteluryhmä eläkeikäisille ja työttömille.

## 13:00-15:00 Teemapaja: Kusudama-origamikukka

Taitellaan Kusudama-origamikukkia

# 7.5. tiistai

## 09:00-10:00 Kuntovoimistelu

Kuntovoimistelu

# 8.5. keskiviikko

## 09:00-11:00 Pilke-porukka Kontula

Pilke-porukat ovat maksuttomia ryhmiä päihteitä käyttäville eläkeläisille.

## 10:00-10:40 Asahi

Asahi miehille ja naisille.

## 10:00-11:30 Maahanmuuttaneita miesten keskusteluryhmä

Maahanmuuttaja miesten avoin keskustelu ryhmä.

# 10.5. perjantai

## 09:00-10:00 Punttijumppa

Punttijumppa miehille ja naisille.

## 10:00-12:00 Unelmien ulkoilupäivä

Grilli kuumana!

## 12:00-14:00 Käsityökerho

Maahanmuuttaneita asiakkaille tarkoitettu käsityökerho

# 13.5. maanantai

## 10:00-11:00 Ukkola - miesten peliryhmä

Ikämiehille suunnattu peliryhmä, jossa erilaisia pelejä aina sisäcurlingista korttipeleihin

## 11:00-12:00 Maahanmuuttaneiden naisten uintivuoro

Vapaa uintivuoro vain naisille tarkoitettu

Kerta maksu 3.45 euroa ja kausi maksu 45 euroa

## 12:30-14:00 Liekki-keskusteluryhmä Kontula

Avoin keskusteluryhmä eläkeikäisille ja työttömille.

# 14.5. tiistai

## 09:00-10:00 Kuntovoimistelu

Kuntovoimistelu

## 13:30-14:15 Trio JuPeRan konsertti

Konsertti

# 15.5. keskiviikko

## 09:00-11:00 Pilke-porukka Kontula

Pilke-porukat ovat maksuttomia ryhmiä päihteitä käyttäville eläkeläisille.

## 10:00-10:40 Asahi

Asahi miehille ja naisille.

## 10:00-11:30 Maahanmuuttaneita miesten keskusteluryhmä

Maahanmuuttaja miesten avoin keskustelu ryhmä.

# 16.5. torstai

## 13:30-14:15 Roskakävely

Kerätään talkoovoimin roskat pois seniorikeskuksen lähialueilta

# 17.5. perjantai

## 09:00-10:00 Punttijumppa

Punttijumppa miehille ja naisille.

## 12:00-14:00 Käsityökerho

Maahanmuuttaneita asiakkaille tarkoitettu käsityökerho

# 20.5. maanantai

## 10:00-11:00 Ukkola - miesten peliryhmä

Ikämiehille suunnattu peliryhmä, jossa erilaisia pelejä aina sisäcurlingista korttipeleihin

## 11:00-12:00 Maahanmuuttaneiden naisten uintivuoro

Vapaa uintivuoro vain naisille tarkoitettu

Kerta maksu 3.45 euroa ja kausi maksu 45 euroa

## 12:30-14:00 Liekki-keskusteluryhmä Kontula

Avoin keskusteluryhmä eläkeikäisille ja työttömille.

# 21.5. tiistai

## 09:00-10:00 Kuntovoimistelu

Kuntovoimistelu

# 22.5. keskiviikko

## 09:00-11:00 Pilke-porukka Kontula

Pilke-porukat ovat maksuttomia ryhmiä päihteitä käyttäville eläkeläisille.

## 10:00-10:40 Asahi

Asahi miehille ja naisille.

## 10:00-11:30 Maahanmuuttaneita miesten keskusteluryhmä

Maahanmuuttaja miesten avoin keskustelu ryhmä.

## 14:00-15:30 Sateenkaariseniorit

Vertaisryhmä

# 24.5. perjantai

## 09:00-10:00 Punttijumppa

Punttijumppa miehille ja naisille.

## 12:00-14:00 Käsityökerho

Maahanmuuttaneita asiakkaille tarkoitettu käsityökerho

# 27.5. maanantai

## 10:00-11:00 Ukkola - miesten peliryhmä

Ikämiehille suunnattu peliryhmä, jossa erilaisia pelejä aina sisäcurlingista korttipeleihin

## 11:00-12:00 Maahanmuuttaneiden naisten uintivuoro

Vapaa uintivuoro vain naisille tarkoitettu

Kerta maksu 3.45 euroa ja kausi maksu 45 euroa

## 12:30-14:00 Liekki-keskusteluryhmä Kontula

Avoin keskusteluryhmä eläkeikäisille ja työttömille.