Takaniitynkuja 3, 00780, Helsinki

28.9.2022-29.5.2024

# 28.9.2022-15.5.2024

## 10:00-12:00 Vire - vertaistukiryhmä eläkeläisille

Eläkeläinen - onko mielesi alakuloinen tai masentunut?

# 22.1.2024-17.6.2024

## 09:00-10:00 Seniori lihaskunto

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 22.1.-27.5.

## 10:30-11:30 Äly ja Väläys

Aivojumppaa ja visailua

# 23.1.-20.6.

## 09:00-10:00 Tuolijumppa

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 24.1.-29.5.

## 13:00-14:00 Keskiviikon keskustelupiiri

Keskusteluryhmä

# 24.1.-19.6.

## 13:15-14:15 Selkäryhmä

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 26.1.-14.6.

## 08:30-09:30 Kehonhuolto

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

## 13:30-14:30 Tasapainoryhmä

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 2.5. torstai

## 09:00-10:00 Tuolijumppa

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 3.5. perjantai

## 08:30-09:30 Kehonhuolto

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

## 13:30-14:30 Tasapainoryhmä

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 6.5. maanantai

## 09:00-10:00 Seniori lihaskunto

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

## 10:30-11:30 Äly ja Väläys

Aivojumppaa ja visailua

# 7.5. tiistai

## 09:00-10:00 Tuolijumppa

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 8.5. keskiviikko

## 10:00-12:00 Vire - vertaistukiryhmä eläkeläisille

Eläkeläinen - onko mielesi alakuloinen tai masentunut?

## 13:00-14:00 Keskiviikon keskustelupiiri

Keskusteluryhmä

## 13:15-14:15 Selkäryhmä

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

## 14:00-15:30 Iloa yhteislaulusta Syystien palvelukeskuksessa

Hyvinvointia ja virkistystä yhteislaulusta! Syystien oma Iskelmäkahvila kokoontuu viidesti kevään aikana.

# 9.5. torstai

## 09:00-10:00 Tuolijumppa

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 10.5. perjantai

## 08:30-09:30 Kehonhuolto

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

## 13:30-14:30 Tasapainoryhmä

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 13.5. maanantai

## 09:00-10:00 Seniori lihaskunto

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

## 10:30-11:30 Äly ja Väläys

Aivojumppaa ja visailua

# 14.5. tiistai

## 09:00-10:00 Tuolijumppa

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 15.5. keskiviikko

## 10:00-12:00 Vire - vertaistukiryhmä eläkeläisille

Eläkeläinen - onko mielesi alakuloinen tai masentunut?

## 13:00-14:00 Keskiviikon keskustelupiiri

Keskusteluryhmä

## 13:15-14:15 Selkäryhmä

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 16.5. torstai

## 09:00-10:00 Tuolijumppa

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 17.5. perjantai

## 08:30-09:30 Kehonhuolto

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

## 13:30-14:30 Tasapainoryhmä

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 20.5. maanantai

## 09:00-10:00 Seniori lihaskunto

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

## 10:30-11:30 Äly ja Väläys

Aivojumppaa ja visailua

# 21.5. tiistai

## 09:00-10:00 Tuolijumppa

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 22.5. keskiviikko

## 13:00-14:00 Keskiviikon keskustelupiiri

Keskusteluryhmä

## 13:15-14:15 Selkäryhmä

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 23.5. torstai

## 09:00-10:00 Tuolijumppa

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 24.5. perjantai

## 08:30-09:30 Kehonhuolto

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

## 13:30-14:30 Tasapainoryhmä

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 27.5. maanantai

## 09:00-10:00 Seniori lihaskunto

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

## 10:30-11:30 Äly ja Väläys

Aivojumppaa ja visailua

# 28.5. tiistai

## 09:00-10:00 Tuolijumppa

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 29.5. keskiviikko

## 13:00-14:00 Keskiviikon keskustelupiiri

Keskusteluryhmä

## 13:15-14:15 Selkäryhmä

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 30.5. torstai

## 09:00-10:00 Tuolijumppa

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

# 31.5. perjantai

## 08:30-09:30 Kehonhuolto

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä

## 13:30-14:30 Tasapainoryhmä

Fysioterapeutin ohjaama liikuntaryhmä