Urkupillintie 4, 00420, Helsinki

2.1.2024-23.5.2024

# 2.1.2024-17.12.2024

## 09:00-11:00 Pilke-ryhmä

Pilke-ryhmät tarjoavat vertaistuellista ohjattua ryhmätoimintaa ikääntyneille, joilla on tai on ollut päihdeongelmia.

# 3.1.-18.12.

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin tai koet haasteita muistin kanssa ja kaipaat vertaistukea ja mukavaa tekemistä

# 10.1.-29.5.

## 09:30-11:30 Ikäihmisten liikuntahetki

Ikäihmisten ohjattu liikuntahetki, jonka jälkeen NMKY tarjoaa kahvit.

## 13:00-14:00 Monikulttuurinen ystäväpiiriryhmä

Haluatko tavata toisia ihmisiä eri kulttuuritaustoista? Tule mukaan keskusteluryhmään. Aiheet valitaan osallistujien mielenkiinnon mukaan.

## 14:00-14:45 Maahan muuttaneiden naisten kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro maahan muuttaneille naisille, ohjaaja paikalla.

# 11.1.-30.5.

## 10:00-11:00 Äly ja väläys!

Avoin aivopähkinätuokio

# 11.1.-19.12.

## 13:00-14:30 Muistiryhmä

Muistiryhmä on vertaistuellinen ryhmä muistisairausdiagnoosin saaneille ja jo pidempään sairastaneille henkilöille.

# 16.1.-28.5.

## 13:00-14:00 Yhteislaulua ja karaokea

Vuorokerroin yhteislaulua ja karaokea

# 29.1.-27.5.

## 13:00-14:30 Keskustelurymä

Kaikille avoin, lämminhenkinen keskusteluryhmä. Ryhmässä pohditaan elämän suuria teemoja tunteista ajankohtaisiin asioihin.

# 1.3.-31.5.

## 11:00-11:45 Omaishoitajien liikuntaryhmä

Ohjattua liikuntaa omaishoitajille

# 13.3.-29.5.

## 11:45-12:30 Syödään yhdessä! -yhteisölounas

Lounas (omakustanteinen) yhteisen pöydän ääressä. Sosiaaliohjaaja paikalla.

# 29.4. maanantai

## 13:00-14:30 Keskustelurymä

Kaikille avoin, lämminhenkinen keskusteluryhmä. Ryhmässä pohditaan elämän suuria teemoja tunteista ajankohtaisiin asioihin.

# 30.4. tiistai

## 09:00-11:00 Pilke-ryhmä

Pilke-ryhmät tarjoavat vertaistuellista ohjattua ryhmätoimintaa ikääntyneille, joilla on tai on ollut päihdeongelmia.

## 13:00-14:00 Yhteislaulua ja karaokea

Vuorokerroin yhteislaulua ja karaokea

# 1.5. keskiviikko

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin tai koet haasteita muistin kanssa ja kaipaat vertaistukea ja mukavaa tekemistä

## 14:00-14:45 Maahan muuttaneiden naisten kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro maahan muuttaneille naisille, ohjaaja paikalla.

# 2.5. torstai

## 10:00-11:00 Äly ja väläys!

Avoin aivopähkinätuokio

## 13:00-14:30 Muistiryhmä

Muistiryhmä on vertaistuellinen ryhmä muistisairausdiagnoosin saaneille ja jo pidempään sairastaneille henkilöille.

# 3.5. perjantai

## 11:00-11:45 Omaishoitajien liikuntaryhmä

Ohjattua liikuntaa omaishoitajille

# 6.5. maanantai

## 13:00-14:30 Keskustelurymä

Kaikille avoin, lämminhenkinen keskusteluryhmä. Ryhmässä pohditaan elämän suuria teemoja tunteista ajankohtaisiin asioihin.

# 7.5. tiistai

## 09:00-11:00 Pilke-ryhmä

Pilke-ryhmät tarjoavat vertaistuellista ohjattua ryhmätoimintaa ikääntyneille, joilla on tai on ollut päihdeongelmia.

# 8.5. keskiviikko

## 09:30-11:30 Ikäihmisten liikuntahetki

Ikäihmisten ohjattu liikuntahetki, jonka jälkeen NMKY tarjoaa kahvit.

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin tai koet haasteita muistin kanssa ja kaipaat vertaistukea ja mukavaa tekemistä

## 11:45-12:30 Syödään yhdessä! -yhteisölounas

Lounas (omakustanteinen) yhteisen pöydän ääressä. Sosiaaliohjaaja paikalla.

## 12:30-14:00 Monikulttuurinen ystäväpiiriryhmä

Haluatko tavata toisia ihmisiä eri kulttuuritaustoista? Tule mukaan keskusteluryhmään. Aiheet valitaan osallistujien mielenkiinnon mukaan.

## 14:00-14:45 Maahan muuttaneiden naisten kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro maahan muuttaneille naisille, ohjaaja paikalla.

# 9.5. torstai

## 13:00-14:30 Muistiryhmä

Muistiryhmä on vertaistuellinen ryhmä muistisairausdiagnoosin saaneille ja jo pidempään sairastaneille henkilöille.

# 10.5. perjantai

## 11:00-11:45 Omaishoitajien liikuntaryhmä

Ohjattua liikuntaa omaishoitajille

# 13.5. maanantai

## 13:00-14:30 Keskustelurymä

Kaikille avoin, lämminhenkinen keskusteluryhmä. Ryhmässä pohditaan elämän suuria teemoja tunteista ajankohtaisiin asioihin.

# 14.5. tiistai

## 09:00-11:00 Pilke-ryhmä

Pilke-ryhmät tarjoavat vertaistuellista ohjattua ryhmätoimintaa ikääntyneille, joilla on tai on ollut päihdeongelmia.

## 13:00-14:00 Yhteislaulua ja karaokea

Vuorokerroin yhteislaulua ja karaokea

# 15.5. keskiviikko

## 09:30-11:30 Ikäihmisten liikuntahetki

Ikäihmisten ohjattu liikuntahetki, jonka jälkeen NMKY tarjoaa kahvit.

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin tai koet haasteita muistin kanssa ja kaipaat vertaistukea ja mukavaa tekemistä

## 11:45-12:30 Syödään yhdessä! -yhteisölounas

Lounas (omakustanteinen) yhteisen pöydän ääressä. Sosiaaliohjaaja paikalla.

## 12:30-14:00 Monikulttuurinen ystäväpiiriryhmä

Haluatko tavata toisia ihmisiä eri kulttuuritaustoista? Tule mukaan keskusteluryhmään. Aiheet valitaan osallistujien mielenkiinnon mukaan.

## 14:00-14:45 Maahan muuttaneiden naisten kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro maahan muuttaneille naisille, ohjaaja paikalla.

# 16.5. torstai

## 10:00-11:00 Äly ja väläys!

Avoin aivopähkinätuokio

## 13:00-14:30 Muistiryhmä

Muistiryhmä on vertaistuellinen ryhmä muistisairausdiagnoosin saaneille ja jo pidempään sairastaneille henkilöille.

# 17.5. perjantai

## 11:00-11:45 Omaishoitajien liikuntaryhmä

Ohjattua liikuntaa omaishoitajille

# 20.5. maanantai

## 13:00-14:30 Keskustelurymä

Kaikille avoin, lämminhenkinen keskusteluryhmä. Ryhmässä pohditaan elämän suuria teemoja tunteista ajankohtaisiin asioihin.

# 21.5. tiistai

## 09:00-11:00 Pilke-ryhmä

Pilke-ryhmät tarjoavat vertaistuellista ohjattua ryhmätoimintaa ikääntyneille, joilla on tai on ollut päihdeongelmia.

# 22.5. keskiviikko

## 09:30-11:30 Ikäihmisten liikuntahetki

Ikäihmisten ohjattu liikuntahetki, jonka jälkeen NMKY tarjoaa kahvit.

## 10:00-11:30 Avoin muistiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin tai koet haasteita muistin kanssa ja kaipaat vertaistukea ja mukavaa tekemistä

## 11:45-12:30 Syödään yhdessä! -yhteisölounas

Lounas (omakustanteinen) yhteisen pöydän ääressä. Sosiaaliohjaaja paikalla.

## 12:30-14:00 Monikulttuurinen ystäväpiiriryhmä

Haluatko tavata toisia ihmisiä eri kulttuuritaustoista? Tule mukaan keskusteluryhmään. Aiheet valitaan osallistujien mielenkiinnon mukaan.

## 14:00-14:45 Maahan muuttaneiden naisten kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro maahan muuttaneille naisille, ohjaaja paikalla.

# 23.5. torstai

## 10:00-11:00 Äly ja väläys!

Avoin aivopähkinätuokio

## 13:00-14:30 Muistiryhmä

Muistiryhmä on vertaistuellinen ryhmä muistisairausdiagnoosin saaneille ja jo pidempään sairastaneille henkilöille.

# 24.5. perjantai

## 11:00-11:45 Omaishoitajien liikuntaryhmä

Ohjattua liikuntaa omaishoitajille

# 27.5. maanantai

## 13:00-14:30 Keskustelurymä

Kaikille avoin, lämminhenkinen keskusteluryhmä. Ryhmässä pohditaan elämän suuria teemoja tunteista ajankohtaisiin asioihin.

# 28.5. tiistai

## 09:00-11:00 Pilke-ryhmä

Pilke-ryhmät tarjoavat vertaistuellista ohjattua ryhmätoimintaa ikääntyneille, joilla on tai on ollut päihdeongelmia.

## 13:00-14:00 Yhteislaulua ja karaokea

Vuorokerroin yhteislaulua ja karaokea