Voikukantie 6, 00930, Helsinki

17.1.2024-21.5.2024

# 17.1.2024-25.9.2024

## 13:00-15:00 Omaishoidon tukiryhmä

Vertaistukea ja mielenhyvinvointia sekä omaishoitajalle että omaishoidetavalle

# 23.1.-20.8.

## 13:00-14:00 Hoksaa ja oivalla

Aivojumppaa, joka sisältää muistia herättäviä tietovisoja eri aihepiireistä, ei ennakkoilmoittautumista

# 1.2.-20.6.

## 13:00-13:45 Muistijumppa

Jumppa, jossa tehdään helppoja muistia tukevia jumppaliikkeitä.

# 30.4. tiistai

## 13:00-14:00 Hoksaa ja oivalla

Aivojumppaa, joka sisältää muistia herättäviä tietovisoja eri aihepiireistä, ei ennakkoilmoittautumista

# 2.5. torstai

## 13:00-13:45 Muistijumppa

Jumppa, jossa tehdään helppoja muistia tukevia jumppaliikkeitä.

# 7.5. tiistai

## 13:00-14:00 Hoksaa ja oivalla

Aivojumppaa, joka sisältää muistia herättäviä tietovisoja eri aihepiireistä, ei ennakkoilmoittautumista

# 8.5. keskiviikko

## 13:00-15:00 Omaishoidon tukiryhmä

Vertaistukea ja mielenhyvinvointia sekä omaishoitajalle että omaishoidetavalle

# 9.5. torstai

## 13:00-13:45 Muistijumppa

Jumppa, jossa tehdään helppoja muistia tukevia jumppaliikkeitä.

# 14.5. tiistai

## 13:00-14:00 Hoksaa ja oivalla

Aivojumppaa, joka sisältää muistia herättäviä tietovisoja eri aihepiireistä, ei ennakkoilmoittautumista

# 15.5. keskiviikko

## 13:00-15:00 Omaishoidon tukiryhmä

Vertaistukea ja mielenhyvinvointia sekä omaishoitajalle että omaishoidetavalle

# 16.5. torstai

## 13:00-13:45 Muistijumppa

Jumppa, jossa tehdään helppoja muistia tukevia jumppaliikkeitä.

# 21.5. tiistai

## 13:00-14:00 Hoksaa ja oivalla

Aivojumppaa, joka sisältää muistia herättäviä tietovisoja eri aihepiireistä, ei ennakkoilmoittautumista

# 22.5. keskiviikko

## 13:00-15:00 Omaishoidon tukiryhmä

Vertaistukea ja mielenhyvinvointia sekä omaishoitajalle että omaishoidetavalle

# 23.5. torstai

## 13:00-13:45 Muistijumppa

Jumppa, jossa tehdään helppoja muistia tukevia jumppaliikkeitä.