Punahilkantie 16, 00820, Helsinki

29.5.2023-21.5.2024

# 29.5.2023-27.5.2024

## 13:00-14:00 Yhteisöllinen käsityöprojekti

Yhdessäoloa ja yhteisen käsityön tekemistä seniorikeskuksen asiakkaiden ja kävijöiden iloksi.

# 5.6.2023-27.5.2024

## 10:00-11:30 Äly ja väläys

Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja.

# 6.6.2023-25.6.2024

## 12:00-12:30 Bingo

Nyt bingotaan! Tule mukaan kokeilemaan onneasi.

# 1.11.2023-18.12.2024

## 11:00-12:00 Kulttuurinurkka

Kulttuurinurkka

# 10.1.2024-26.6.2024

## 09:45-10:45 Tuolijumppa

Tuolijumppa

## 11:30-12:15 Syödään yhdessä! -yhteisöruokailu

Omakustannelounas yhteisessä pöydässä, palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja on paikalla ainakin keskiviikkoisin.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Avoin muistiryhmä

# 10.1.-29.5.

## 13:00-14:30 Entisten nuorten keskusteluryhmä

Entisten nuorten keskusteluryhmä

## 13:00-15:00 Kässäkerho

Kässäkerho

# 11.1.-27.6.

## 09:30-11:00 Pilke

Pilke -vertaistukiryhmä

# 15.1.-20.5.

## 14:00-15:00 Roihuvuoren seniorikeskuksen kuoro

Kuoro kokoontuu kevään ajan parittomien viikkojen maanantaina klo 14.

# 16.1.-21.5.

## 13:00-13:45 Sirkusjumppa

Ikäihmisten omassa sirkusryhmässä tehdään matalan kynnyksen sirkusharjoituksia, joihin jokainen voi osallistua omalla tavallaan. Tule rohkeasti mukaan!

## 16:00-17:00 Taiji

Nyt on mahdollisuus harrastaa taijia vapaaehtoisohjaajan opastuksessa.

# 16.1.-4.6.

## 13:00-14:30 Vertaistuellinen keskusteluryhmä omaishoitajille

Vertaistuellinen keskusteluryhmä omaishoitajille

# 19.1.-24.5.

## 13:00-14:00 Chit-chat English discussion group

Chit-chat English discussion group

# 22.1.-29.4.

## 16:45-18:00 Leidijooga

Leidijooga

# 12.2.-20.5.

## 14:00-15:00 Muistikahvila

Tietoa muistiin liittyvistä aiheista.

# 28.2.-22.5.

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

Eläkeläinen, onko läheiselläsi päihdeongelma? Kaipaatko tukea itsellesi?

# 4.4.-27.6.

## 13:00-14:00 Aivojumppa

Tervetuloa mukaan hieromaan älynystyröitä mm. visailujen, pelien ja kehollisten harjoitteiden äärelle.

# 8.4.-24.6.

## 11:00-12:30 Lautapelien pelaamista

Vapaaehtoisen opastuksella pelataan eri lautapelejä

# 29.4. maanantai

## 10:00-11:30 Äly ja väläys

Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja.

## 11:30-12:30 Lautapelien pelaamista

Vapaaehtoisen opastuksella pelataan eri lautapelejä

## 13:00-14:00 Yhteisöllinen käsityöprojekti

Yhdessäoloa ja yhteisen käsityön tekemistä seniorikeskuksen asiakkaiden ja kävijöiden iloksi.

## 16:45-18:00 Leidijooga

Leidijooga

# 30.4. tiistai

## 12:00-12:30 Bingo

Nyt bingotaan! Tule mukaan kokeilemaan onneasi.

## 13:00-13:45 Sirkusjumppa

Ikäihmisten omassa sirkusryhmässä tehdään matalan kynnyksen sirkusharjoituksia, joihin jokainen voi osallistua omalla tavallaan. Tule rohkeasti mukaan!

## 14:00-14:45 Vapputanssit

Vapputanssit

## 16:00-17:00 Taiji

Nyt on mahdollisuus harrastaa taijia vapaaehtoisohjaajan opastuksessa.

# 1.5. keskiviikko

## 10:00-10:45 Tuolijumppa

Tuolijumppa

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

Eläkeläinen, onko läheiselläsi päihdeongelma? Kaipaatko tukea itsellesi?

## 11:00-12:00 Kulttuurinurkka

Kulttuurinurkka

## 11:30-12:15 Syödään yhdessä! -yhteisöruokailu

Omakustannelounas yhteisessä pöydässä, palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja on paikalla ainakin keskiviikkoisin.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Avoin muistiryhmä

## 13:00-14:30 Entisten nuorten keskusteluryhmä

Entisten nuorten keskusteluryhmä

## 13:00-15:00 Kässäkerho

Kässäkerho

# 2.5. torstai

## 09:30-11:00 Pilke

Pilke -vertaistukiryhmä

## 13:00-14:00 Aivojumppa

Tervetuloa mukaan hieromaan älynystyröitä mm. visailujen, pelien ja kehollisten harjoitteiden äärelle.

# 3.5. perjantai

## 13:00-14:00 Chit-chat English discussion group

Chit-chat English discussion group

# 6.5. maanantai

## 10:00-11:30 Äly ja väläys

Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja.

## 11:30-12:30 Lautapelien pelaamista

Vapaaehtoisen opastuksella pelataan eri lautapelejä

## 13:00-14:00 Yhteisöllinen käsityöprojekti

Yhdessäoloa ja yhteisen käsityön tekemistä seniorikeskuksen asiakkaiden ja kävijöiden iloksi.

## 14:00-15:00 Roihuvuoren seniorikeskuksen kuoro

Kuoro kokoontuu kevään ajan parittomien viikkojen maanantaina klo 14.

# 7.5. tiistai

## 12:00-12:30 Bingo

Nyt bingotaan! Tule mukaan kokeilemaan onneasi.

## 13:00-13:45 Sirkusjumppa

Ikäihmisten omassa sirkusryhmässä tehdään matalan kynnyksen sirkusharjoituksia, joihin jokainen voi osallistua omalla tavallaan. Tule rohkeasti mukaan!

## 13:00-14:30 Vertaistuellinen keskusteluryhmä omaishoitajille

Vertaistuellinen keskusteluryhmä omaishoitajille

## 16:00-17:00 Taiji

Nyt on mahdollisuus harrastaa taijia vapaaehtoisohjaajan opastuksessa.

# 8.5. keskiviikko

## 10:00-10:45 Tuolijumppa

Tuolijumppa

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

Eläkeläinen, onko läheiselläsi päihdeongelma? Kaipaatko tukea itsellesi?

## 11:00-12:00 Kulttuurinurkka

Kulttuurinurkka

## 11:30-12:15 Syödään yhdessä! -yhteisöruokailu

Omakustannelounas yhteisessä pöydässä, palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja on paikalla ainakin keskiviikkoisin.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Avoin muistiryhmä

## 13:00-14:30 Entisten nuorten keskusteluryhmä

Entisten nuorten keskusteluryhmä

## 13:00-15:00 Kässäkerho

Kässäkerho

# 9.5. torstai

## 09:30-11:00 Pilke

Pilke -vertaistukiryhmä

## 13:00-14:00 Aivojumppa

Tervetuloa mukaan hieromaan älynystyröitä mm. visailujen, pelien ja kehollisten harjoitteiden äärelle.

# 10.5. perjantai

## 13:00-14:00 Chit-chat English discussion group

Chit-chat English discussion group

# 13.5. maanantai

## 10:00-11:30 Äly ja väläys

Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja.

## 11:30-12:30 Lautapelien pelaamista

Vapaaehtoisen opastuksella pelataan eri lautapelejä

## 13:00-14:00 Yhteisöllinen käsityöprojekti

Yhdessäoloa ja yhteisen käsityön tekemistä seniorikeskuksen asiakkaiden ja kävijöiden iloksi.

# 14.5. tiistai

## 12:00-12:30 Bingo

Nyt bingotaan! Tule mukaan kokeilemaan onneasi.

## 13:00-13:45 Sirkusjumppa

Ikäihmisten omassa sirkusryhmässä tehdään matalan kynnyksen sirkusharjoituksia, joihin jokainen voi osallistua omalla tavallaan. Tule rohkeasti mukaan!

## 16:00-17:00 Taiji

Nyt on mahdollisuus harrastaa taijia vapaaehtoisohjaajan opastuksessa.

# 15.5. keskiviikko

## 10:00-10:45 Tuolijumppa

Tuolijumppa

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

Eläkeläinen, onko läheiselläsi päihdeongelma? Kaipaatko tukea itsellesi?

## 11:00-12:00 Kulttuurinurkka

Kulttuurinurkka

## 11:30-12:15 Syödään yhdessä! -yhteisöruokailu

Omakustannelounas yhteisessä pöydässä, palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja on paikalla ainakin keskiviikkoisin.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Avoin muistiryhmä

## 13:00-14:30 Entisten nuorten keskusteluryhmä

Entisten nuorten keskusteluryhmä

## 13:00-15:00 Kässäkerho

Kässäkerho

# 16.5. torstai

## 09:30-11:00 Pilke

Pilke -vertaistukiryhmä

## 13:00-14:00 Aivojumppa

Tervetuloa mukaan hieromaan älynystyröitä mm. visailujen, pelien ja kehollisten harjoitteiden äärelle.

# 17.5. perjantai

## 13:00-14:00 Chit-chat English discussion group

Chit-chat English discussion group

# 20.5. maanantai

## 10:00-11:30 Äly ja väläys

Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja.

## 11:30-12:30 Lautapelien pelaamista

Vapaaehtoisen opastuksella pelataan eri lautapelejä

## 13:00-14:00 Yhteisöllinen käsityöprojekti

Yhdessäoloa ja yhteisen käsityön tekemistä seniorikeskuksen asiakkaiden ja kävijöiden iloksi.

## 14:00-15:00 Muistikahvila

Tietoa muistiin liittyvistä aiheista.

## 14:00-15:00 Roihuvuoren seniorikeskuksen kuoro

Kuoro kokoontuu kevään ajan parittomien viikkojen maanantaina klo 14.

# 21.5. tiistai

## 12:00-12:30 Bingo

Nyt bingotaan! Tule mukaan kokeilemaan onneasi.

## 13:00-13:45 Sirkusjumppa

Ikäihmisten omassa sirkusryhmässä tehdään matalan kynnyksen sirkusharjoituksia, joihin jokainen voi osallistua omalla tavallaan. Tule rohkeasti mukaan!

## 13:00-14:30 Vertaistuellinen keskusteluryhmä omaishoitajille

Vertaistuellinen keskusteluryhmä omaishoitajille

## 16:00-17:00 Taiji

Nyt on mahdollisuus harrastaa taijia vapaaehtoisohjaajan opastuksessa.

# 22.5. keskiviikko

## 10:00-10:45 Tuolijumppa

Tuolijumppa

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

Eläkeläinen, onko läheiselläsi päihdeongelma? Kaipaatko tukea itsellesi?

## 11:00-12:00 Kulttuurinurkka

Kulttuurinurkka

## 11:30-12:15 Syödään yhdessä! -yhteisöruokailu

Omakustannelounas yhteisessä pöydässä, palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja on paikalla ainakin keskiviikkoisin.

## 13:00-14:30 Avoin muistiryhmä

Avoin muistiryhmä

## 13:00-14:30 Entisten nuorten keskusteluryhmä

Entisten nuorten keskusteluryhmä

## 13:00-15:00 Kässäkerho

Kässäkerho

# 23.5. torstai

## 09:30-11:00 Pilke

Pilke -vertaistukiryhmä

## 13:00-14:00 Aivojumppa

Tervetuloa mukaan hieromaan älynystyröitä mm. visailujen, pelien ja kehollisten harjoitteiden äärelle.

# 24.5. perjantai

## 13:00-14:00 Chit-chat English discussion group

Chit-chat English discussion group

# 27.5. maanantai

## 10:00-11:30 Äly ja väläys

Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja.

## 11:30-12:30 Lautapelien pelaamista

Vapaaehtoisen opastuksella pelataan eri lautapelejä

## 13:00-14:00 Yhteisöllinen käsityöprojekti

Yhdessäoloa ja yhteisen käsityön tekemistä seniorikeskuksen asiakkaiden ja kävijöiden iloksi.