

## Elokuun tapahtumakalenteri

TO	1.8.	13.00–14.00 13.30–15.00 14.00–14.45	Omatoiminen petankki Avoin muistiryhmä Yhteislaulu
PE	2.8.	12.30–13.30	Aivojumppa
MA	5.8.	13.30–14.30	Musiikkiryhmä
TI	6.8.	12.00–12.30 13.00–14.00 14.00–15.00	Bingo Miesten ryhmä Mopo-rokin suunnittelutapaaminen Viherhuoneessa
KE	7.8.	13.00– 14.00–15.00	Retki Puotilan kartanon kesäteatteriin Grilli kuumana, tuo omat grillattavat
TO	8.8.	13.00–14.00 13.30–15.00 14.00–14.45	Omatoiminen petankki Avoin muistiryhmä Yhteislaulu
PE	9.8.	12.30–13.30	Aivojumppa
MA	12.8.	13.30–14.30	Musiikkiryhmä
TI	13.8.	12.00–12.30 13.00–14.00	Bingo Miesten ryhmä
KE	14.8.	14.00–15.00	Grilli kuumana, tuo omat grillattavat
TO	15.8.	13.00–14.00 13.30–15.00 14.00–14.45	Omatoiminen petankki Avoin muistiryhmä Yhteislaulu
PE	16.8.	12.30–13.30	Aivojumppa
MA	19.8.	13.30–14.30	Musiikkiryhmä
TI	20.8.	10.30–12.00 12.00–12.30 13.00–14.00	Diabetesyhdistyksen luento "Perustietoa diabeteksestä" Bingo Miesten ryhmä
KE	21.8.	11.30–12.30 14.00–15.00	Kulttuurinurkka tuomaroj kaunein parveke -kilpailun Grilli kuumana, tuo omat grillattavat
TO	22.8.	13.00–14.00 13.30–15.00 14.00–14.45	Omatoiminen petankki Avoin muistiryhmä Yhteislaulu
PE	23.8.	12.30–13.30	Aivojumppa
MA	26.8.	13.30–14.30	Musiikkiryhmä
TI	27.8.	12.00–12.30 13.00–14.00 14.00–15.00	Bingo Miesten ryhmä Elokuun tanssit: Vanhat Mestarit, sisäpihalla säävarauksella
KE	28.8.	14.00–15.00	Grilli kuumana, tuo omat grillattavat
TO	29.8.	13.00–14.00 13.30–15.00 14.00–14.45	Omatoiminen petankki Avoin muistiryhmä Yhteislaulu
PE	30.8.	12.30–13.30	Aivojumppa
LA	31.8.	11.00–19.00	Mopo-rokki!

# Elokuussa tapahtuu

## Elokuun näyttelyt:

- Taidekäytävällä Anneli Telama-Sivosen maalauksia
- Aulan vitriineissä valokuvia Roihuvuoresta, kuvaajat Pekka Mäkelä ja Mauri Aaltonen.
- Alakerran vitriineissä Katja Laurosen valokuvia

## Ti 6.8. MoPo-rokin suunnittelutapaaminen Viherhuoneessa.

Tule mukaan suunnittelemaan MoPo-rokkia!

## Ke 7.8. Retki Puotilan kartanon kesäteatteriin.

Kesällä Puotilan Kartanon pihamaalla voi nähdä kutkuttavan hauskaa kesäteatteria kun lavalle tupsahtavat ystävykset Mimmi lehmä ja Varis! Näytelmä perustuu Jukka & Tomas Wieslanderin suosittuihin lastenkirjoihin. Soveltuu kaikenikäisille!

**Liput 12 € maksetaan paikan päällä.**

**Ryhmälennuslippu 10 € jos vähintään 10 hlöä osallistuu**

**Ilmoittautumiset neuvontaan.**

Lähtö Palvelukeskuksen aulasta klo 11:00. Menemme bussilla 802, jokainen kustantaa omat matkansa. (Bussi lähtee 11:08) Matkan kesto 19 min (20 pysäkkiä).

Jäädään pois Juorumäenkujan pysäkillä josta kävelyä 400 metriä.

## Ti 20.8. klo 10.30-12.00 Diabetesyhdistys luennoi viherhuoneessa.

## Ti 28.8. klo 14.00-15.00 Elokuun tanssit, musisoimassa orkesteri Wanhat Mestarit.

Sään salliessa ulkona.

## La 31.8. **Mopo-rokki!** Palvelukeskuksen piha, sisätilat ja lähialueet täyttyvät työpajoista, esiintyjistä, ruuasta ja hyvästä mielestä. Tapahtuma on koko perheelle. Tervetuloa!

Palvelukeskuksen ryhmistä kulttuurinurkka lomailee vielä elokuussa (teatterireissua ja parvekekilpailun tuomarointia lukuunottamatta) ja aloittaa taas 11.9.

Vielä elokuussakin grilli on kuumana joka keskiviikko klo 14-15.

Ota omat grillattavat mukaan ja tule nauttimaan kesäpihasta.

Omatoiminen petankkiporukka pelaa viereisellä hiekkakentällä torstaisin klo 13-14.

Roihuvuoren kesälampaat Pilvi, Muru ja Mörkö tavattavissa lammashaassa!

---

## Muista palvelukeskuksen neuvontapalvelut!

**Palveluneuvonta:** Tietoa ja ohjausta kaupungin, järjestöjen ja yksityisten yrittäjien palveluista. Apua tukien hakemiseen. Voit tulla myös keskustelemaan mieltäsi painavista asioista. Soita sosiaaliohjaajille, Anniinalle (09 310 45125) tai Katariinalle (09 310 46925).

**Fysioterapeutin neuvonta:** tuki- ja liikuntaelämistön vaivojen selvittäminen ja siihen liittyen kotiharjoitteiden ohjaaminen. Liikunta- ja apuvälineohjausta. Soita fysioterapeutti Mirjalle (09 310 60701).

**Seniори-info** puhelinneuvonta on tarkoitettu helsinkiläisille ikääntyneille ja heidän läheisilleen. Soita ma-pe 8.30-12.00 puh. 09 310 44556 tai lähetä sähköpostia [seniori.info@hel.fi](mailto:seniori.info@hel.fi)

**Kuukausikalenterin ryhmät ja tapahtumat ovat kaikille avoimia, mukaan voi tulla milloin vain!**