

Heinäkuun tapahtumakalenteri

MA	1.7.		
TI	2.7.	12.00–12.30	Bingo
KE	3.7.	14.00-15.00	Grilli kuumana, tuo omat grillattavat
TO	4.7.	13.00-14.00 13.30-15.00 14.00-14.45	Omatoiminen petankki Avoin muistiryhmä Yhteislaulu
PE	5.7.	12.30–13.30	Aivojumppa
MA	8.7.		
TI	9.7.	12.00–12.30	Bingo
KE	10.7.	14.00-15.00	Grilli kuumana, tuo omat grillattavat
TO	11.7.	13.00-14.00 13.30-15.00 14.00-14.45	Omatoiminen petankki Avoin muistiryhmä Yhteislaulu
PE	12.7.	12.30-13.30	Aivojumppa
MA	15.7.	14.00-15.00	MoPo-rokin suunnittelutapaaminen Viherhuoneessa
TI	16.7.	12.00–12.30	Bingo
KE	17.7.	14.00-15.00	Grilli kuumana, tuo omat grillattavat
TO	18.7.	13.00-14.00 13.30-15.00 14.00-14.45	Omatoiminen petankki Avoin muistiryhmä Yhteislaulu
PE	19.7.	12.30-13.30	Aivojumppa
MA	22.7.		
TI	23.7.	12.00–12.30	Bingo
KE	24.7.	14.00-15.00	Grilli kuumana, tuo omat grillattavat
TO	25.7.	13.00-14.00 13.30-15.00 14.00-14.45	Omatoiminen petankki Avoin muistiryhmä Yhteislaulu
PE	26.7.	12.30–13.30	Aivojumppa
MA	29.7.		
TI	30.7.	12.00–12.30 14.00-15.00	Bingo Heinäkuun tanssit
KE	31.7.	11.30-12.30 14.00-15.00	Viuhkan historia, Marita Sarkula kertoo aulan näyttelystä. Grilli kuumana, tuo omat grillattavat

IHANAA KESÄÄ!

"Nauti uusia perunoita, voita, mansikoita ja makkaroita. Tee saunaan tuore vasta, varpaat veteen kasta. Hakkaa liiteriin halkoja, oio nurmikolla jalkoja. Ihastele poutapilviä, siristele auringossa silmiä. Haista kesän tuoksut, unohda turhat juoksut. Muista paljon lekotella, laiturilla elämää hekotella. Mieti kivoja juttuja, tapaa ystäviä, tuttuja. Älä murehdi ötököitä, vietä rauhallisia kesäitä"

Heinäkuussa tapahtuu

Heinäkuun näyttelyt. Taidekäytävällä Karola Jahn – maalauksia. Aulan vitriineissä viuhkoja sekä kuvia Armi Kuuselasta.

Ke 15.7. MoPo-rokin suunnittelutapaaminen Viherhuoneessa. Tule mukaan suunnittelemaan MoPo-rokkia!

Ti 30.7. klo 14.00-15.00 Heinäkuun tanssit Pekka Lumme ja Jukka Langen tanssittavat. Sään salliessa ulkona.

Ke 31.7. klo 11.30-12.30 Viuhkan historia. Marita Sarkula kertoo aulan näyttelystä.

Palvelukeskuksen ryhmistä musiikkiryhmä, kulttuurinurkka ja miesten ryhmä lomailevat heinäkuun ajan.

Heinäkuussa 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

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