

Heinäkuun tapahtumakalenteri

| | | | |
|----|-------|---|---|
| MA | 2.7. | 13.30–14.30 | Musiikkiryhmä |
| TI | 3.7. | 12.00–12.30 13.00–14.00 14.00-15:30 | Bingo Miesten ryhmä Alpakat vierailulla |
| KE | 4.7. | 11.30-12.30 13.00-14.30 | Kesäpelit: petanque, tapaaminen pääaulassa Pieni piiri |
| TO | 5.7. | 10.00-14.00 13.30-15.00 14.00-14.45 | Bridge Avoin muistiryhmä Yhteislaulu |
| PE | 6.7. | 12.30–13.30 14.00-15.00 | Aivojumppa Runon ja suven päivä pääaulassa |
| MA | 9.7. | 13.30–14.30 | Musiikkiryhmä |
| TI | 10.7. | 12.00–12.30 13.00–14.00 14.00-15.30 | Bingo Miesten ryhmä Elämää omaishoitoperheessä –luento fysioterapian salissa |
| KE | 11.7. | 11.30-12.30 13.00-14.30 | Kesäpelit: mölkky, tapaminen aulassa Pieni piiri |
| TO | 12.7. | 10.00-14.00 13.30-15.00 13.30-15.30 | Bridge Avoin muistiryhmä Karaoketanssit pääaulassa |
| PE | 13.7. | 12.30–13.30 | Aivojumppa |
| MA | 16.7. | 13.30–14.30 | Musiikkiryhmä |
| TI | 17.7. | 12.00–12.30 13.00–14.00 | Bingo Miesten ryhmä |
| KE | 18.7. | 13.00 > 13.00-14.30 | Aurinkolahti-retki, tapaaminen Vuosaaren metrolla. Katso lisätiedot. Pieni piiri |
| TO | 19.7. | 10.00-14.00 13.30-15.00 14.00-14.45 | Bridge Avoin muistiryhmä Yhteislaulu |
| PE | 20.7. | 12.30–13.30 | Aivojumppa |
| MA | 23.7. | 13.30–14.30 | Musiikkiryhmä |
| TI | 24.7. | 12.00–12.30 13.00–14.00 | Bingo Miesten ryhmä |
| KE | 25.7. | 13.00-14.30 | Pieni piiri |
| TO | 26.7. | 10.00-14.00 13.30-15.00 14.00-14.45 | Bridge Avoin muistiryhmä Yhteislaulu |
| PE | 27.7. | 12.30–13.30 | Aivojumppa |
| MA | 30.7. | 13.30–14.30 | Musiikkiryhmä |
| TI | 31.7. | 12.00–12.30 13.00–14.00 14.00-15.00 | Bingo Miesten ryhmä Heinäkuun tanssit: Lefa & Suntsi and the Friends |

Heinäkuussa tapahtuu

Heinäkuun näyttely: Henkilökunnan taidetta

Ti 3.7. klo 14-15 Alpakat Usko ja Veeti tulevat tervehtimään meitä sisäpihalle tai sateen sattuessa pääaultaan.

Ke 4.7. klo 11.30-12.30 Tule tutustumaan petanqueen! Tapaaminen ensin pääaulassa. Petanqueta pelataan viereisellä urheilukentällä.

Pe 6.7. klo 14-15 Runon ja suven päivä pääaulassa. Eino Leinon lauluja sekä asukkaiden ja asiakkaiden toiverunoja ja lauluja.

Ti 10.7. klo 14-15.30 Elämää omaishoitoperheessä –luento. Eevan ja Petterin elämänlaatumalli tukee sairaan ihmisen elämänlaatua.

Ke 11.7. klo 11.30-12.30 Tule tutustumaan mölkkyyyn! Tapaaminen ensin pääaulassa.

To 12.7. klo 13.30-15.30 karaoketanssit pääaulassa.

Ke 18.7. klo 13 > Kaupunginosaretki Vuosaaren Aurinkolahteen. Käymme kahvila Kampelassa, yhdestä Vuosaaren helmistä sekä tutustumme uusiutuvaan kaupunginosaan. Varaudu kävelemään. Ilmoittaudu neuvontaan ti 17.7. mennessä. Tapaaminen Vuosaaren metron ylätasanteella klo 13.00.

Ti 31.7. klo 14-15 Heinäkuun tansseissa Lefa & Suntsi and the Friends soittavat rautalankaa.

KESÄN UUDET LIIKUNTARYHMÄT:

Sauvakävelyryhmä pe 6. ja 13.7. klo 10.30. Lähtö pääaulasta, ei ennakoilmoittautumista, sauvat saat lainaan palvelukeskukselta.

Venyttelyä ja rentoutumista perjantaisin klo 10-11, ajalla 27.7.-17.8. fysioterapian salissa. Ei ennakoilmoittautumista, harjoitukset voi tehdä tuolilla tai jumppamatolla.

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, Maaritille (09 310 45125) tai Katariinalle (09 310 46925).

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

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