

Viikko 44

Maanantai 28.10.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:30–13:30

Lounas

13:30–14:00

Digituki J-siiven
olohuoneessa

15:00–16:00

Aivojumppaa
H-siiven
olohuoneessa

Tiistai 29.10.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:30–13:30

Lounas

14:00–15:00

Lukupiiri:
Alice Munro –
Kallis elämä.
H-siiven olohuone

Keskiviikko 30.10.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:00–11:30

Rauhallinen kävely
keskusuistossa.
Lähtö ravintolasta

11:30–13:30

Lounas

15:00–16:00

Keskustelu-
keskiviikko:
Kodin merkitys.
J-siiven olohuone

Torstai 31.10.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:30–13:30

Lounas

14:00–14:45

Asahi-
terveysliikuntatunti
Lähtö ravintolasta
klo 13.50

15:00–16:00

Asukasraati
ravintolassa.
Kaikki tervetulleita!

Perjantai 1.11.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

10:45–11:45

Pitkä kävely
keskusuistossa.
Lähtö ravintolasta

11:30–13:30

Lounas

17:00–19:00

Leffaperjantai
J-siiven
olohuoneessa:
Kuulustelu

Lauantai 2.11.

11:30–13:30

Lounas

14:30–15:30

Länsi-Helsingin
Kaverikoirat
vierailevat J-siiven
1. krs. Soita
ovikelloa ovella.

17:00–18:00

Lauantaisauna
naisille

18:30–19:30

Lauantaisauna
miehille

Sunnuntai 3.11.

10:30–

Tulkaa yhdessä
maalaamaan
J-siiven
olohuoneeseen

11:30–13:30

Lounas

19:30–21:00

Tanssii Tähtien
Kanssa
-kisakatsomo
H-siiven
olohuoneessa.