

MAANANTAI

- ✓ **Malmin Mukavat**, Foorumi 2. krs. klo 10-11.30
- ✓ **Ukkoklubi**, Floora 2.krs. klo 10-11
- ✓ **Ukkojumppa**, Liikuntasali 2.krs. klo 11.15-12
- ✓ **Tilkkuryhmä**, Foorumi 2. krs. klo 13.30-17

TIISTAI

- ✓ **Aamupala + Pilke –ryhmä**, Musiikkihuone 1krs. klo 9 - 11
- ✓ **Bridge**, Foorumi 2. krs. klo 9.30-14.00
- ✓ **Avoin muistiryhmä** klo 10 – 11 24.3. alk.
- ✓ **Tanssillinen tunti, Syke-ryhmä** klo 11.15-12.45
- ✓ **Pingis**, Liikuntasali 2. krs. klo 14.15-15.30

KESKIVIIKKO

- ✓ **Ompeluryhmä**, Floora 2. krs. klo 09.00-13.00
- ✓ **Runosyke ja Impro –ryhmä**, Foorumi 2. krs. (pariton vko) klo 9.45-12.30
- ✓ **Espanjan jatko ryhmä**, Foorumi 2 krs. (parillinen vko) klo 11.00-12.30
- ✓ **Karvisen Hathajooga**, Liikuntasali klo 11.15-12.45
- ✓ **Yhteislaulua**, Foorumi 2. krs. klo 13.30-15.00
- ✓ **Keskusteluryhmä**, Musiikkihuone 1. krs. klo 14-15.30
- ✓ **Karvisen rentousjumppa**, Liikuntasali 2. krs. klo 14.30-16

TORSTAI

- ✓ **Neulekahvila**, Floora 2. krs. klo 9.30-12
- ✓ **Digineuvontaa saatavilla**, Kirjasto klo 11-14
- ✓ **Pelurit**, Foorumi 2. krs. klo 11-15

PERJANTAI

- ✓ **Tanhuryhmä Virsut** Malmin eläkeläiset Liikuntasali, 2. krs. klo 11.15-13.15
- ✓ **Englannin opintopiiri**. AV-tila 1. krs. klo 12-13
- ✓ **Elämänlaatu –ryhmä**, Foorumi klo 13.30-15.00
2 Kurssi 6.3-27.3
3 Kurssi 8.4-29.4
- ✓ **Hyrden ajankohtaiskahvila**, Foorumi klo 15.00 – 16.00.

KUNTO- JA LIIKUNTASALIN KÄYTTÄJÄT

Odotattehan edellisten kävijöiden poistumista 2 krs. odotustilassa. Eli pidetään käytävä tyhjänä.

OMATOIMINEN HARJOITTELU KUNTOSALILLA

- ✓ Maanantaisin klo 8.00-9.45
- ✓ Tiistaisin klo 8.00-9.45 ja 13.45-14.45
- ✓ Keskiviikkoisin klo 8.00-9.15, 12.00-13.00 ja 15.45-17.30
- ✓ Torstaisin klo 8.00-9.30 ja 15.15-17.30
Huom. 5.3., 19.3. ja 2.4. klo 16 - 17.30
- ✓ Perjantaisin klo 8.00-9.15 ja 15.15-17.30

SYYSTIEN TAPAHTUMIA

Maaliskuu

Ti 3.3. Iskelmäkahvila yhteislaulutilaisuus, Ravintola Onni klo 13.30-14.30

Ke 4.3. Hartaus, Fiikus klo 14.30-15.00

Ke 4.3. Oopperan teetanssit, Fiikus klo 15-16

To 5.3. Mr. Päivänkakkara -83 musiikkituokio, Fiikus klo 14.00-14.40

Ke 11.3. Rakkauden mysteerio, lauluja rakkaudesta. Ravintola Onni klo 14.00-15.00

Ti 17.3. Kultanivelet musiikkituokio, Ravintola Onni klo 14.30-15.15

Pe 20.3. Kevätpäiväntasaus -tapahtuma, Sisäpiha klo 14.00-14.45

Ke 25.3. Oriflame -myynti. Ravintola Onni klo 10-14

MAKSUTTOMAT JA AVOIMET LIIKUNTARYHMÄT

- ✓ **Muistijooga: ma klo 8.30-9.15**
Joogaa sekä muisti- ja askellusharjoituksia muistimatolla. Ryhmä soveltuu asiakkaille, joilla jo muistiongelmia tai ennaltaehkäisyksi.
- ✓ **Laiteopastus: 16.3. ja 30.3. ma klo 12-13.30**
Yleinen laiteopastus kustosalilaitteiden käyttöön uusille kuntosaliasiakkaille. Kuntosali.
- ✓ **Täynnä Taitoa ja tasapainoa-ryhmä: ti klo 13-14 Huom. Ei 10.3.**
Harjoitetaan tasapainoa sekä reaktio- ja koordinaatiokykyä erilaisin harjoittein. Soveltuu kaikille, jotka kokevat liikkumisen ja tasapainon heikentyneen. Myös apuvälinettä käyttäville.
- ✓ **Toivelaulujumppa: ke klo 9.45-10.30**
Tuolivoimistelua pääosin istuessa, jossa tehdään tanssinomaisia liikkeitä lihasvoiman, liikkuvuuden harjoittamiseksi. Seuraavalle kerralle saa toivoa laulukappaleita ja sanat heijastetaan seinälle, jotta mahdollisuus laulaa mukana.
Ryhmä avoin ei ilmoittautumista. FIIKUS 1.KRS.
- ✓ **Selkäryhmä: ke klo 13.15-14.15** Sisältää keskivartalon syviä lihaksia vahvistavia harjoitteita sekä liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita. Soveltuu uusille asiakkaille, joilla selkäkipua tai toimintakykyä haittaavaa selän jäykkyyttä.
- ✓ **Täynnä Keho ja mieli –ryhmä: pe klo 8.30-9.30**
Sisältää rauhallista liikkumista, venytyksiä sekä rentoutus- ja kehotietoisuusharjoituksia. Kehon ja mielen hyvinvoinnin tueksi.
- ✓ **Älykorttien ohjelmointi:**
Asiakkaan omalle etäluettavalle kortille (esim. bussikortti) ohjelmoidaan kuntosaliohjelma. Voi käyttää harjoittellessa myös lainakorttia.
Varaa aika puh. (09) 3102 3465
- ✓ **Kuntokartoitus ja –neuvonta:**
Pitäisi liikkua, mutta et tiedä mistä aloittaa? Tervetuloa kuntokartoitukseen saamaan neuvoja liikkumiseen liittyvissä asioissa ja mittaamaan oma kunto yksinkertaisessa liikkumistestissä.
Varaa aika kuntokartoitukseen puh. (09) 3102 3465

Syystien seniorikeskus

MAALISKUU 2020

Päivitetty 25.2.

Helsinki

Syystien seniorikeskus
Takaniitynkuja 3
Avoinna arkisin klo 8-18
09 310 58413
syystie.asiakasneuvonta@hel.fi