

VIIKKO-OHJELMA

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
- ✓ **Tiikkuryhmä** Foorumi 2. krs. klo 13.30-17

TIISTAI

- ✓ **Aamupala + Pilke –ryhmä**
Freesia 1. krs. klo 9-11
- ✓ **Bridge** Foorumi 2. krs. klo 9.30-13.30
- ✓ **Tanssillinen tunti** Syke-ryhmä
Liikuntasali 2.krs. klo 11.15-12.45
- ✓ **Pingis** Liikuntasali 2. krs. klo 14.15-15.30

Ystäväpiiri alkaa helmikuun aikana. Lisätiedot ja ilmoittautuminen p. 09 310 29719.

KESKIVIIKKO

- ✓ **Ompeluryhmä**
Floora / Työpaja 2. krs. klo 9-11.30
- ✓ **Avoin muistiryhmä**
AV-tila 1. krs. klo 10-11.30
- ✓ **Yhteislaulua**
Foorumi 2. krs. klo 13.30-15.00
- ✓ **Avoin keskusteluryhmä**
Musiikkihuone 1. krs. klo 14-15.30
- ✓ **Kuntojumppa Karvinen ry**
Liikuntasali 2. krs. klo 14.30-16
- ✓ **Bingoa** Freesia klo 16.15-17.00

TORSTAI

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

PERJANTAI

- ✓ **Tanhuryhmä**
Malmin eläkeläiset Liikuntasali, 2. krs.
klo 11.15-13.15
- ✓ **Englannin opintopiiri**
AV-tila 1. krs. klo 12-13

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
- ✓ Perjantaisin klo 8.00-9.15 ja 15.15-17.30

Sururyhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet menettänyt läheisesi hiljattain. Ryhmä tarjoaa vertaistukea ja mahdollisuuden jakaa suruun liittyviä kokemuksia ja ajatuksia. Ryhmä tapaa kevään aikana 6 kertaa joka toinen maanantai. Lisätietoja Outi Hämeenkorva p. 040 6738456 tai outi.hameenkorva@hel.fi

HELMIKUUN TAPAHTUMAT


- ✓ **Ma 14.1.-7.4. Erik Bruunin grafiikkaa vuosikymmenten saatossa näyttely.**
- ✓ **Ma 4.2. Tikkurilan Löytötupa Oy**
Ravintola Onni klo 10.00-13.30
- ✓ **Ke 6.2. Hartaushetki**
Fiikus klo 14.30-15.00
- ✓ **To 7.2. TietoTorstai-yleisöluento. Älykännykkäluento.** Tule kuulemaan ja innostumaan älykännykän toiminnoista ja aloitukseen liittyvistä vinkeistä. Enter ry. Fiikus klo 13.30-15.30
- ✓ **Ma 11.2. Kultanivelet yhtye** soittaa lastenmusiikkia. Mukana on myös lähiseudun päiväkodin lapsia. Ravintola Onni klo 14-14.40
- ✓ **Ti 12.2. Iskelmäkahvila** (yhteislaulua). Ravintola Onni klo 13.30-14.30
- ✓ **Su 17.2. Seniorshop vaatemyynti.**
Ravintola Onni klo 11-13
- ✓ **Pe 22.2. Timels yhtyeen konsertti.**
Ravintola Onni klo 14-14.45
- ✓ **Ti 26.2. JiiPee Nyman** (yhteislaulua). Ravintola Onni klo 13-14

**MAKSUTTOMAT JA AVOIMET
LIIKUNTARYHMÄT**

- ✓ **Laiteopastus: ma klo 12-13.30 (ei 4.2. ja 25.2.)**
Yleinen laiteopastus kustosalilaitteiden käyttöön uusille kuntosaliasiakkaille.
- ✓ **Taitoa ja tasapainoa-ryhmä: ti klo 13-14**
12.2. alkaen
Harjoitetaan tasapainoa sekä reaktio- ja koordinaatiokykyä erilaisin harjoittein. Soveltuu kaikille, jotka kokevat liikkumisen ja tasapainon heikentyneen. Myös apuvälinettä käyttäville.
- ✓ **Selkäryhmä: ke klo 13.15-14.15 (ei 20.2.)**
Ryhmä täynnä
Sisältää keskivartalon syviä lihaksia vahvistavia harjoitteita sekä liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita. Soveltuu uusille asiakkaille, joilla selkäkipua tai toimintakykyä häiritsevää selän jäykkyyttä.
- ✓ **Keho ja mieli –ryhmä: pe klo 8.30-9.30 (ei 8.2.)**
Ryhmä täynnä
Sisältää rauhallista liikkumista, venytyksiä sekä rentoutus- ja kehotietoisuusharjoituksia. Kehon ja mielen hyvinvoinnin tueksi.
- ✓ **Tuolitanssit laulaen: pe klo 10.15-11**
Tuolivoimistelua pääosin istuessa, jossa tehdään tanssinomaisia liikkeitä lihasvoiman, liikkuvuuden harjoittamiseksi. Muutama kappale myös oman kunnon mukaan seistessä. Laulujen sanat heijastetaan seinälle ja mahdollisuus laulaa mukana (ei pakollista). Seuraavalle kerralle saa toivoa laulukappaleita.
- ✓ **Älykorttien ohjelmointi:**
Asiakkaan omalle etäluettavalle kortille (esim. bussikortti) ohjelmoidaan kuntosaliohjelma. Voi käyttää harjoittellessa myös lainakorttia.
Varaa aika puh. (09) 3102 3465
- ✓ **Kuntokartoitus ja –neuvonta:**
Tarvitsetko neuvoja liikkumiseen ja toimintakykyyn liittyvissä asioissa?
Varaa aika kuntokartoitukseen puh. (09) 3102 3465

**Syystien palvelukeskus
Helmikuu 2019**

Päivitetty 29.1.



Syystien
palvelukeskus
Takaniitynkuja 3
09 310 58413
Avoinna ma-pe klo 8-18