

Viikko 37

Maanantai 8.9.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa.

11:00–11:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta.

11:30–13:30

Lounas

14:00–14:45

Aivojumppa.
H-siiven olohuone.

Tiistai 9.9.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa.

11:30–13:30

Lounas

15:00–16:00

Lukupiiri:
*Bulevardi ja muita
kirjoituksia*
H-siiven olohuone.



Keskiviikko 10.9.

9:30–11:30

Uimavuoro.
Lähtö kävellen
ravintolasta
klo 9:30.

11:30–13:30

Lounas

15:00–16:00

Juhlavuoden
näyttelyn
tauluvalinnat
jatkuvat.
Tervetuloa kaikki
valitsemaan
mieluin taulu!
H-siiven olohuone.

Torstai 11.9.

10:00–10:45

Kuntosalitreeni.
Siirrytään yhdessä
salille ravintolasta
klo 10:00.

Ota juomapullo
mukaan.

11:30–13:30

Lounas

14:00–14:45

Helsingin
Muistiyhdistyksen
Asahi-terveys-
liikuntatunti.
Lähtö ravintolasta
klo 13.50.

Perjantai 12.9.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa.

10:45–11:45

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta.

11:30–13:30

Lounas

14:00–16:00

SenioriShop-
vaatemyynti
ravintolassa.
Tervetuloa
ostoksille!

Lauantai 13.9.

10:50–16:40

*Yleisurheilun
MM-kisat* YLE TV2.
Katsokaa yhdessä.

11:30–13:30

Lounas

Lauantaisaunat
(omatoiminen):

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet



Sunnuntai 14.9.

12:24–16:40

*Yleisurheilun
MM-kisat* YLE TV2.
Katsokaa yhdessä.

11:30–13:30

Lounas

19:30–21:00

MTV3 esittää:
*Tanssii Tähtien
Kanssa*,
jakso 3/13.
Katsokaa yhdessä
H-siiven
olohuoneessa.

