

Viikko 38

Maanantai 15.9.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa.

10:45–11:45

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta.

11:30–13:30

Lounas

14:00–14:45

Viimeinen hetki
osallistua
juhlavuoden
näyttelyn
tauluvalintoihin!
H-siiven olohuone.

Tiistai 16.9.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa.

11:30–13:30

Lounas

13:30–16:00

Museoretki:
**Didrichsenin
taidemuseo.**

Pääsylippu 14€.
Yhteiskyyti lähtee
ravintolasta.
Tule paikalle
viimeistään
klo 13:30. Retki on
omakustanteinen.

Keskiviikko 17.9.

9:30–11:30

Uimavuoro.
Lähtö kävellen
ravintolasta
klo 9:30.

11:30–13:30

Lounas

15:00–15:20

Hartaushetki
J-siiven 2 krs.
olohuoneessa.

16:00–16:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta.

Torstai 18.9.

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 19.9.

11:30–13:30

Lounas

13:30–14:00

FloweRescue-kukat
saapuvat!
Tule mukaan
kukkatyöpajaan
ravintolaan.

14:00–16:00

SenioriShop-
vaatemyynti
ravintolassa.
Tervetuloa
ostoksille!

Lauantai 20.9.

10:30–11:30

Pirkon muistikerho.
J-siiven olohuone.
Tervetuloa kaikki!

11:30–13:30

Lounas

Lauantaisaunat
(omatoiminen):

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet



Sunnuntai 21.9.

11:30–13:30

Lounas

19:30–21:00

MTV3 esittää:
*Tanssii Tähtien
Kanssa*,
jakso 4/13.
Katsokaa yhdessä
H-siiven
olohuoneessa.

