

Harrastus- ja kulttuuritoiminta

30.9.-6.10.2024 vko 40

PÄIVÄ	AIKA	MITÄ	MISSÄ
maanantaina 30.9	8:15 10:00 15:00	ALLASJUMPPA-miehet PÄIVÄN POLTTAVAT PUHEENAIHEET TOIVELAULUT-youtube	Allas- ja saunaosasto Kabinetti Ravintola
tiistai 1.10	10:00 14:30	TUOLIJUMPPA UIKOILU	Kahvila Lähtö aulasta
keskiviikko 2.10	9:15 10:00 14:15	KUNTOSALIHARJOITUKSET 1. ja 3. kerros KUNTOSALIHARJOITUKSET 4. ja 5. kerros MÖLKKY	Kuntosali Kuntosali Aula
torstai 3.10	10:00 14:00 17:00	ALLASJUMPPA-naiset TIETOVISA OCTOBERFEST-ilmoittautuminen päättynt	Allas- ja saunaosasto Kabinetti Kabinetti
perjantai 4.10	10:00 12-16:00 17-20:00	AAMUJENYTTELYT KAHVILAN PERJANTAITORI NAISTEN YLEINEN SAUNAVUORO	Kahvila Kahvila Allas- ja saunaosasto
lauantai 5.10	10:30 17-20:00	BINGO MIESTEN YLEINEN SAUNAVUORO	Ravintola Allas- ja saunaosasto
sunnuntai 6.10	10:00 14:15	JUMALANPALVELUS Tv/Yle 1 ULKOILU	Aulan sohvut Lähtö aulasta



AJANKOHTAISTA

- Tervetuloa uudet asukkaat! Tule rohkeasti mukaan yhteisiin tuokioihin.
- Maanantain aloitamme miesten allasjumballa ja päivän polttavilla keskusteluilla. Iltapäivällä toivelaulut, kirjoita toiveesit paperille.
- Tiistaina aamujumppa ja iltapäivällä ulkoilua.
- Keskiviikkona kuntosaliharjoitukset ohjaajan avustuksella. Iltapäivällä mölkkypeli.
- Torstaina aloitamme päivän naisten allasjumballa. Päivällä aivojumbppaaa tietovisan merkeissä. Illalla vietämme Octoberfestiä kabinetissa ilmoittautuneiden kesken (täynnä).
- Perjantaina aamun lempeä venyttelytuokio sopii kaikille.
- Loppuviikolla bingoa ja ulkoilua.
- Su 6.10 vietämme vanhusten päivää, päivä aloittaa vanhusten viikon, jota vietetään eri teemoilla 6. -13.10. Netissä nähtävissä suorälähetyk juhlapäivästä, jota vietetään Keravalla teemalla Hyvä arki, hyvä mieli.
- Aamupala ja lounas syödään ravintolassa, ei viedä huoneisiin eväitä!
- Talon sanomalehdet luetaan kahvilassa, ei viedä huoneisiin! Eikä leikellä/revitä päivän lehteä!



Hyvää viikkoa!