

Huhtasuon Hyvinvointikeskus, Nevakatu 2, puh. 014 2663 788. Lokakuun ohjelma 2019. **vko 41 VARAUDU VANHUUTEEN!**

vko 40	MA 30.9	TI 1.10	KE 2.10	TO 3.10	PE 4.10
9-10 Porinapiiri 10.00 Jännitys/venytys harj. 12.00 Ikäkuulo ja kuulon apuvälineet Anne Kinnunen 15-17 Monikko, suomen kielen opetus 17-18.30 Nuoret kotkat, kokkikerho	10.00 Kuntopiiri 12.00 Elämäni Biisi, ilmoita kappaleesi ajoissa Lähtö Armas-festivaaleille, kysy lähtöaika 14.30-17.00 Eläkkeensaajat	9.00 Porinapiiri 10.00 Kimppakävely 12.00 Matti Iistamo laulattaa	9.00 Porinapiiri 10.00 Yläraajajumppa 12.00 Romanikulttuuri-ilta-päivä, Kirsi ja Satu Florin 13-15 Kädentaitoryhmä 15-17 Paloma: Älylaiteterho	9.30-10.30 Syyslaulut, Eskarilaisten kanssa 12.00 Kuvia ja tarinoita lapista, Kirsi ja Anne 14-15.30 Paloman musiikkikerho	
vko 41	MA 7.10	TI 8.10	KE 9.10	TO 10.10	PE 11.10
9.30 Terhokerho (Leikit ennen ja nyt) 12.00 Lähtö retkelle seniorimessuille kysy lähtöaika Hyvinvointikeskuksessa omaa ohjelmaa 15-17 Monikko, suomen kielen opetus 17-18.30 Nuoret kotkat, kokkikerho	10.00 Kuntopiiri 12.00 Vaatemyynti, Kaija K. Kaupungin kirkossa konsertti 14.30-17.00 Eläkkeensaajat	9.00 Porinapiiri 10.00 Kimppakävely 12.30 Sydämellinen syyskonsertti, Satu ja Arto Rantanen eläkkeensaajien kahvio	9.00 Porinapiiri 10.00 Vire-lavis jumppa 12.30 ulkoilutapahtuma senioripuistossa (sateella HVK) 14.00 Retki kylätoimistolle 15-17 Paloma: Muistikerho	9.00 Porinapiiri 10.00 Väline jumppa 12.00 Stand up show - Mikko Maasola 13.00 Kalina ryhmä esiintyy 14-15.30 Paloman musiikkikerho	
vko 42	MA 14.10	TI 15.10	KE 16.10	TO 17.10	PE 18.10
9-10 Porinapiiri 10.00 Alaraajajumppa 12.00 Erja Mononen: Rakkaat turhakkeet kaapissani 15-17 Monikko, suomen kielen opetus 17-18.30 Nuoret kotkat, kokkikerho	10.00 Kuntopiiri 12.00 Helena Jokinen laulattaa 14.30-17.00 Eläkkeensaajat	9.00 Porinapiiri 10.00 Kimppakävely 12.00 Bingo 14.00 Leskiryhmä	9.00 Porinapiiri 10.00 Keppijumppa 12.00 Elävän musiikin iltapäivä Markku ja Sauli, 13-15 Kädentaitoryhmä 15-17 Paloma: Älylaiteterho	9.00 Porinapiiri 10.00 Vastuskumijumppa 12.00 Hartaushetki 14-15.30 Paloman musiikkikerho	
vko 43	MA 21.10	TI 22.10	KE 23.10	TO 24.10	PE 25.10
9.00 Porinapiiri 10.00 Kahvakuula 12.00 Suun terveys ja hampaiden hoito: Gradian opiskelijat 15-17 Monikko, suomen kielen opetus 17-18.30 Nuoret kotkat, kokkikerho	10.00 Kuntopiiri 12.00 Jkl-syksyn ohjelmaa: Sinikka Aaltola: Äitien puhuttelevat kohtalot 14.30-17.00 Eläkkeensaajat	9.00 Porinapiiri 9.00 Kimppakävely 12.00 Jkl-syksyn ohjelmaa: Tapio Lampinen 14.00 Elämäntaparyhmä	9.00 Porinapiiri 10.00 Vire-lavis jumppa 12.00 Pianokonsertti: Hannu Ala 13-15 Kädentaitoryhmä 15-17 Paloma: Muistikerho	9.00 Porinapiiri 10.00 Pilates- jumppa ja venyttely 12.00 Hengelliset toivelaulut, Kauko Vehniäinen 14-15.30 Paloman musiikkikerho	
vko 44	MA 28.10	TI 29.10	KE 30.10	TO 31.10	PE 1.11
9.00 Porinapiiri 10.00 Jalka- ja nilkkajumppa ilman kenkiä 12.00 Tahdittomat laulaa ja laulattaa 15-17 Monikko, suomen kielen opetus 17-18.30 Nuoret kotkat, kokkikerho	10.00 Kuntopiiri 12.00 Pyhäpäivän viikon Runoja, Sanaa ja lauluja, Arvi ja Tuovi Tuomi 14.30-17.00 Eläkkeensaajat	10.00 Kimppakävely 12.00 Kansanpuvusta kansallispuvuksi, Heli Silvennoinen 14.00 Ystäväpiiri yksinäisille (uusi ryhmä)	9.00 Porinapiiri 10.00 Niska/hartia jumppa 12.00 Retroisuus laulavat ja laulattavat syyslauluja 13-15 Kädentaitoryhmä 15-17 Paloma: Älylaiteterho	9.00 Porinapiiri 10.00 Painomanseteille jumppa 12.00 Respecta, nivelten tukeminen. Mahdollista ostaa tukiliivejä ym. 14-15.30 Paloman musiikkikerho	

JYVÄSKYLÄ

Avoinna Ma, Ke, To ja Pe klo 8-16, Ti klo 10-16

LOUNAS KLO 11.00

KAHVI KLO 13.00-14.00