

vko 36 Ma 2.9	Ti 3.9	Ke 4.9	To 5.9	Pe 6.9
9.30 Terho-kerho, tasapainorata 10.00 Alaraaja-jumppa 12.00 Kuukauden tunnettu, arvaa kuka?	10.00 Kuntopiiri <b>12.00 Matti listamo laulattaa</b> 14.00 Hyvinvointikeskus kiinni, koulutus	9.00 Porinapiiri 10.00 Sauvakävely <b>12.00 Ulkokirppis, varaa pöytä</b> (sateen sattuessa sisällä) 14.00 Elämäntaparyhmä 1	9.00 Porinapiiri 10.00 Yläraaja-jumppa 12.00 Hemmottelu-iltapäivä: kampaaja, jalkahoitaja, hierontaa, käsihoitoa... (varaa aikoja työntekijöiltä)	9.00 Porinapiiri 10.00 Niska/hartia -jumppa <b>12.00 Laavu-retki vuorilammen laavulle, jos tarvitset kyytiä, ilmoita.</b>

vko 37 Ma 9.9	Ti 10.9	Ke 11.9	To 12.9	Pe 13.9
9.00 Porinapiiri 10.00 Alaraaja-jumppa <b>12.00 Bingo</b> 15-17 Monikko, suomen kielen opetus 17-18.30 Nuoret kotkat: kokkikerho 7-12v	10.00 Kuntopiiri <b>12.00 Valon pisaroita, Erja Mononen. Tuo oma led-kynttilä.</b> 15-17 Eläkkeensaajat	9.00 Porinapiiri 10.00 Sauvakävely 12.00 Curling 14.00 Elämäntaparyhmä 2	9.00 Porinapiiri 10.00 Vire-lavis, Malanja <b>12.00 Helena laulattaa</b> 15-17 Paloma Muistikerho	9.00 Porinapiiri 10.00 Niska/hartia -jumppa <b>12-15 Luontopäivä, Ladun majalla. Kuljetus lähtee Hvk pihasta, kysy lähtöaika!</b> 12.00 Pelataan Aliasta 14-15.30 Paloman musiikkikerho

vko 38 Ma 16.9	Ti 17.9	Ke 18.9	To 19.9	Pe 20.9
9.00 Porinapiiri 10.00 Kahvakuula 12.00 <b>Retki Kylätuvalle</b> klo 12.00 vip-linkillä 12.00 curling 15-17 Monikko, suomen kielen opetus 17-18.30 Nuoret kotkat: kokkikerho 7-12v	10.00 Kuntopiiri <b>12.00 Hengelliset toive-laulut, Kauko Vehniäinen</b> 14.00 Leskiryhmä 15-17 Eläkkeensaajat	9.00 Porinapiiri 10.00 Sauvakävely <b>12.00 "Lasten suusta siepattua", Salme Saikkonen</b> 14.00 Elämäntaparyhmä 3	9.00 Porinapiiri 10.00 Tasapainojumppa <b>12.00 Sh Rida Riskilän luento: Ikääntymisen ihmeet &amp; yllätykset</b> 13-15 Kädentaitoryhmä alkaa 15-17 Paloma älylaite kerho	9.00 Porinapiiri 10.00 Välinejumppa <b>12.00 Hartaus, Juha Halonen</b> 14-15.30 Paloman musiikkikerho

vko 39 Ma 23.9	Ti 24.9	Ke 25.9	To 26.9	Pe 27.9	Ma 30.9
9.00 Porinapiiri 10.00 Tasapainojumppa 12.00 <b>Helenan karaoke</b> 15-17 Monikko, suomen kielen opetus 17-18.30 Nuoret kotkat: kokkikerho 7-12v	10.00 Kuntopiiri <b>12.00 Sadonkorjuutanssit, Markku ja Sauli</b> (teeman mukainen pukeutuminen) 15-17 Eläkkeensaajat	9.00 Porinapiiri 10.00 Sauvakävely <b>12.00 Mikon musiikkietki, Syksyn säveliä</b> 14.00 Elämäntaparyhmä 4	9.00 Porinapiiri 10.00 Vire-lavis <b>12.00 Pianokonsertti, Hannu Ala</b> 13-15 Kädentaitoryhmä 15-17 Paloma Muistikerho	<b>Hyvinvointikeskus kiinni henkilöstö koulutuksen takia</b> 14-15.30 Paloman musiikkikerho	9.00 Porinapiiri 10.00 Jännitys/venytys harj. <b>12.00 Ikäkuulo ja kuulon apuvälineet Anne Kinnunen</b> 15-17 Monikko 17-18.30 Nuoret kotkat:

\*Suljettu ryhmä

# JYVÄSKYLÄ

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

LOUNAS KLO 11.00

KAHVI KLO 13.00-14.00