

# OMAKOTISÄÄTIÖN SENIORITOIMINNAN MAKSUTTOMAT RYHMÄT SYKSY 2024

| MAANANTAI  | TIISTAI   | KESKIVIIKKO   | TORSTAI   | PERJANTAI  |
|--|---|---|---|--|
| <p><b>10.30–12.30</b><br/><b>Luonto-olkkari</b><br/>Vuosaaren yhteisötila,<br/>Mustalahdentie 10<br/>28.10.-9.12.</p> <p><b>11.00–11.45</b><br/><b>Matin tuolijumppa</b><br/>9.9. - 9.12<br/>Mäntylän piha tai<br/>juhlasali/Puotila</p> <p><b>13.00–14.30</b><br/><b>Ajattelijoiden klubi</b><br/>(parittomat viikot)<br/>Mäntylän juhlasali/Puotila</p> <p><b>14.00–15.30</b><br/><b>+65-luontokävely</b><br/><b>Vuosaari</b><br/>(7.10.–16.12.,<br/>ei kävelyä 21.10.)<br/>lähtö: Kahvila Kampela,<br/>Uutelantie 1</p> | <p><b>11.00–12.00</b><br/><b>Peliryhmä</b><br/>Merilän juhlasali/Puotila</p> <p><b>13.00–14.30</b><br/><b>Rastilankallion</b><br/><b>Naapurit</b><br/>Asukastalo Kulkuri, Rastila</p> <p><b>14.00–15.00</b><br/><b>Vuosaaren kävelyt</b><br/>Lähtö: Uimahalli,<br/>Vuosaarentie 5</p> | <p><b>11.00–11.45</b><br/><b>Asahi</b><br/><b>terveysliikunta</b><br/>(maksu 6–8 €/kerta)<br/>Mäntylän piha/Puotila<br/>Merilän juhlasali/Puotila</p> <p><b>11.00–12.00</b><br/><b>Seniöri Parkour</b><br/>Lähtö: Vuotalo/Vuosaari</p> <p><b>13.00–14.30</b><br/><b>Ukkoryhmä</b><br/>(parittomat viikot)<br/>Mäntylän piha/Merilän aula/<br/>Puotila</p> <p><b>14.00–15.30</b><br/><b>+65-luontokävely</b><br/><b>Rastila</b><br/>(16.10.–18.12.,<br/>ei kävelyä 20.11 ja 11.12.)<br/>lähtö: Rastilan metroasema,<br/>Karavaanisilta 3</p> | <p><b>12.15–14.00</b><br/><b>Ystäväpiiri Vuosaaren</b><br/><b>kirjastolla</b><br/>Ryhmä täynnä. Seuraava<br/>alkaa keväällä -25</p> <p><b>13.00–14.30</b><br/><b>Valokuvauskerho</b><br/>(parilliset viikot)<br/>Mäntylän juhlasali/Puotila</p> <p><b>13.00–14.30</b><br/><b>Kirjallisuuspiiri</b><br/>10.10.,14.11.,12.12<br/>Mäntylä/Puotila</p> <p><b>13.00–14.00</b><br/><b>Yhteiskävely</b><br/><b>Puotilan kappelin</b><br/><b>olohuone</b><br/>Lähtö: Puotilantie 3A</p> | <p><b>11.00–12.00</b><br/><b>Kukkapaja</b><br/>11.10.,8.11.,13.12.<br/>Mäntylän juhlasali/Puotila<br/>Huom! ilmoittautuminen</p> |

**OMAKOTISÄÄTIÖ**  
*Senioritoiminta*

**Osallistuthan ryhmiin vain terveenä!**  
**Lisätiedot: Sari 0400-270622, Karoliina 050-3248119**  
**Anne 050-3133736**

**Puotilantie 3A**