

Käpylän Pysäkki, Ilmattarentie 2

Käpylän tarinat – ryhmä perjantaisin, 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 3.5., ja 17.5. klo 10.30-12.00 Tervetuloa muistelemaan Käpylän historiaa ja jakamaan tarinoita!

Tietotekniikkaopastusta keskiviikkoisin klo 10.00-12.00

Enter ry:n vapaaehtoiset opastavat digitaalisten laitteiden käytössä. Aikaisempia taitoja tai laitetta et välttämättä tarvitse. Tule rohkeasti mukaan oppimaan uutta ja esittämään kysymyksiä!

Vanterat-illat torstaisin 31.1., 28.2., 28.3., 25.4, 23.5., klo 16.30-18.00, virittelee Suomen maakuntien tunnuspiirteistä nouseviin aiheisiin. Vanteratillat ovat kaikille avoimia kohtaamisen ja oppimisen paikkoja.

Käpyvisa tiistaisin 8.1., 12.2., 12.3., 9.4., 14.5. klo 14.30-16.00

Vapaaehtoisvoimin toteutettava viihteellinen tietokilpailu. Visailu tapahtuu 4-6 hengen joukkueiden kesken hyvässä kilpailuhengessä. Visailun alussa voi nauttia kahvia ja pullaa, joka piristää mieltä ja kirvoittaa kieltä.

Käpylän Galleria Käytävä/ lidantupa, avoinna ma-pe klo 9.00-15.00

Urheilumuistot -näyttely 10.12.2018- 20.1.2019.

Mirka Billingham, Valo Väri Jää. Luonto-aiheisia valokuvia. 4.2.-17.3.2019

Käpylän tarinat -valokuvanäyttely ja Satupostikortti-näyttely ovat lainattavissa! Kysy lisää!

Ota yhteyttä:

Mervi, Iloa arkeen-pysäkkitoiminta, 040 1299 953

Maria, Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, 040 4560 584

*Riitta 6v. Käpylän tarinat- näyttely.
Kuva Sirkka Leppäsen kotialbumi.*



Kantin Pysäkki, Humalistonkatu 4

Kulttuurikantti, keskiviikko (parittomat viikot) klo 13.00-14.30

Avoin ryhmä kulttuurista kiinnostuneille ikäihmisille, ohjaajana vapaaehtoinen. Kevään teemana Helsingin kirjailijapatsaat. Ensimmäinen tapaaminen 16.1.2019.

Ikäihmisten yliopisto, keskiviikko (parilliset viikot) klo 13.00-14.30

Voimanasia -teemalla jatketaan kevät 2019, ensimmäinen luento ja keskustelutilaisuus 23.1.2019.

Mielihyvä-ryhmä, avoin mielen hyvinvointiin tähtäävä ikääntyneiden keskusteluryhmä, ohjaajana Iloa arkeen pysäkkitoiminnan työntekijä. Keskiviikkoisin klo 11.00–12.00. Mikäli ryhmä kiinnostaa, ota yhteyttä 040 12 99953.

Ota yhteyttä:

Mervi Leivo, Iloa arkeen-pysäkkitoiminta,
040 1299 953, mervi.leivo@kapyrinne.fi
Maria Murto, Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori,
040 4560 584
www.kapyrinne.fi, FB Käpyrinnery

Iloa arkeen -pysäkit ovat avoimia tapaamispaikkoja ikäihmisille. Pysäkeillä tarjoamme iloa ja tukea arkeesi, monimuotoista toimintaa ja halutessasi ohjausta palveluihin. Tule mukaan ja kysy lisää!

Pohjois-Haagan palvelukeskuksessa, Mariankodin toimipisteessä, Marian Kammarissa 2.krs, (Schildtinpolku 6) **Hyvinvointitreenit** parittomien viikkojen perjantaisin alkaen 18.1.2019 klo 13.30 - 14.30. Hyvinvointitreenit vahvistavat ja edistävät terveyttä ja hyvää oloa.

Lisätietoja: Mari Raatikainen p. 020 7718 516, mari.raatikainen@seniorisaatio.fi ja Mervi Leivo, 040 12 999 53, mervi.leivo@kapyrinne.fi



Kuva Jore Puusa.