

Käpylän Pysäkki, Ilmattarentie 2

Tietotekniikkaopastusta keskiviikkoisin klo 10.00-12.00

Enter ry:n vapaaehtoiset opastavat digitaalisten laitteiden käytössä. Aikaisempia taitoja tai laitetta et välttämättä tarvitse.

Vanterra-illat torstaisin 31.1.- 23.5. klo 16.30-18.00, virittelee Suomen maakuntien tunnuspiirteistä nouseviin aiheisiin. Vanterraillat ovat kaikille avoimia kohtaamisen ja oppimisen paikkoja.

28.3. Helsingin Seudun Lintutieteellisen yhdistys Tringa ry:n toiminnanjohtaja Johannes Silvonen: Maakuntalinnut ja lintujen äänet.

25.4. Ympäristökasvattaja Marjo Priha, Korkeasaari: Maakuntaeläimet. Lehtori Maija Karjalainen esittelee eläinsatuperinnettä.

23.5. Maakunnat kukkivat. Psykologi Pirkko Lahti esittelee Käpyrinteen puutarhan.

Käpyvisa tiistaisin 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.

Ukon päivä 4.4. klo 12.00-14.00 Lintukierros Kumpulan kasvitieteellisessä puutarhassa. Yhteistyössä Lasten ja nuorten puutarhayhdistyksen kanssa.

Ilmoittautumiset 1.4. mennessä mervi.leivo@kapyrinne.fi

Linnunpönttötalkoot 11.4. klo 14-16 Kumpulan kasvitahassa.

Asahi -terveysliikuntaa 24.4. ja 8.5.-29.5. klo 10.30 - 11.30 (maksullinen).

<https://www.asahinordic.com/>

Puutarhataalkoot 13.5.

Ellin elokuvahetki 15.5. klo 14.45-16.00

Vietetään yhteistä hetkeä tanssilyhytelokuvien parissa ja jutellaan pienen purttavan kera. <http://www.myrskyryhma.fi/ellin-blogi>

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

Evakkojen elämää, (Karjalan Liitto), 26.3.-5.5.2019

Minun kehoni, Nina Lappalainen, 11.5.- 20.6.2019

Blogi: katupolya-ja-pilvilinnoja.sarjakuvablogit.com

Myönteinen suhtautuminen omaan kehoon ja toisen katseen kohteena oleminen ovat pienen näyttelyn suuria teemoja. Näyttelyn avajaiset 11.5. klo 15.00

Sarjakuvatyöpaja 11.5. ja 1.6. klo 12.30-14.30.

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. 27.3. Arvo Turtiainen, 10.4. Mika Waltari

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

Voimanasia -teemalla jatketaan!

3.4. PINKKIÄ POWERIA! - Tyttöjen Talon nuoret esikuvien äärellä,

TYTTÖJEN TALO, Loisto Settlementti

17.4. VARHAISIA SUOMALAISIA NAISARKKITEHTEJÄ,

Pirkko-Liisa Schulman, arkkitehti, Architecta - SUOMEN NAISARKKITEHTIEN YHDISTYS

8.5. SUOMALAISEN OPPERAN TÄHTISADETTA, Katriina Pyrrö, Suomen Kansallisteatteri

Mielihyvä-ryhmä, keskiviikkoisin klo 11.00–12.00

Avoin mielen hyvinvointiin tähtäävä ikääntyneiden keskusteluryhmä. Mikäli ryhmä kiinnostaa, ota yhteyttä 040 12 99953.

Kuvataideryhmä, kuun viimeinen torstai klo 13.45-15.45

Ohjaajana Eungyung Kim, +358 44 3456 476

<http://www.eungyungkim.com>

Kevään keidas 14.5. klo 14.00-16.00, Töölön kirjasto

Kuvataidenäyttely Outoja maailmoja – Strange Worlds,

Elizabeth San Miguel 1.-30.4.2019 ma-pe klo 9-16, avajaiset 1.4. klo 14.00.

Ota yhteyttä:

Mervi Leivo, Iloa arkeen-pysäkkitoiminta,
040 1299 953, mervi.leivo@kapyrinne.fi

Maria Murto, Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori,
040 4560 584, maria.murto@kapyrinne.fi
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! **Olemme mukana myös Karjalaisilla Kevätmarkkinoilla 13.4. klo 10-14 Karjalatalolla.**

Pohjois-Haagan palvelukeskuksessa, Mariankodin toimipisteessä, Marian Kammarissa 2.krs, (Schildtinpolku 6) Hyvinvointitreenit parittomien viikkojen perjantaisin 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

