

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.

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

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

Käpyvisa tiistaina 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.

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

Puutarhatakkoot 13.5. klo 12.00-14.00

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

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. Opettele sarjakuvan tekemistä, et tarvitse erityisiä piirustustaitoja ja materiaalit löytyvät paikan päältä.

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

Kulttuurikantin ja Ikäihmisten yliopiston yhteinen keskiviikko klo 13.00-14.30
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.

Kevätkeidas 14.5. klo 14.00-16.00, Töölön kirjasto, esiintymässä Tanssiteatteri Raatikon Ryhdikkäät ryypt-tanssiryhmä. Mukana myös Mereo/ Etsivä työ ja Töölön seurakunta.

Ellin elokuvahetki 29.5. klo 13.00-15.30

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

Kuvataidenäyttely 2.-31.5. Ajan mukana, mielen sisällä

Kriittisen korkeakoulun Itsenäisen kuvatyöskentelyn ryhmä esittää toukokuun näyttelyssään teoksia, jotka tuovat kuvina esiin tekijöiden erilaisia elämänvaiheita tositarinoiden ja satuhahmojen muodossa. Kuvat haastavat katsojat muistelemaan menneitä ja ihmettelemään tätä päivää.

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!

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 toukokuun Kantin Gallerian näyttelystä.