

**Kuopion kaupunki**

Perusturva ja terveydenhuolto  
Vanhusten hoivapalvelut  
Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut

Kevätkausi 2019

Julkinen

# **MELANKADUN TOIMINTAKESKUS,**

## **Melankatu 10 B**

# **TAPAHTUMATIEDOTE KEVÄT 2019**

**Vertrea -ravintola** on avoinna ma – pe klo 10:30 – 12.30

lounas klo 10:30 – 12:30, myös kotipakkaukset

Lisätietoja toimintakeskuksen toimintamahdollisuuksista, toiminnanohjaaja

Jaana Myller 044 718 3707

<https://www.kuopio.fi/fi/ikaihminen-toimintakeskuspalvelut>

**Kaikkiin avoimiin tapahtumiin voi tulla ilmoittautumatta, muutokset mahdollisia.**

## **POIMINTOJA SÄÄNNÖLLISESTI KOKOONTUVISTA AVOIMISTA RYHMISTÄ**

### **Viikoittain kokoontuvat:**

#### **Maanantai**

Monitoimitila klo 13.30, alkaen 14.1

**YSTÄVÄKERHO** parillisilla viikoilla / Männistön seurakunta

Liikuntasali klo 16:15 – 17:15, alkaen 8.1

**VENYTELLEN VETREÄKSI** / Fysiosenior p. 044 224 0031

#### **Tiistai**

Liikuntasali klo 8:00 – 9:30

**ÄIJÄJOOGA** / Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry:n vertaisohjaajat

Kokoustila klo 10: - 11:00

**RAAMATTUPIIRI** / Vapaaehtoiset, parillisilla viikoilla alkaen

#### **Keskiviikko**

Tähtiaula klo 9:00

**KESKIVIKKOKÄVELY** / Vapaaehtoiset

**Kuopion kaupunki**

Perusturva ja terveydenhuolto  
Vanhusten hoivapalvelut  
Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut

Kevätkausi 2019

Julkinen

**Torstai**

Liikuntasali klo 9:00 – 10:30, alkaen 10.1  
**JOOGA** / Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry:n vertaisohjaajat

Liikuntasali 12:30 – 13:30  
**TUOLIJUMPPA** / Kuopion Invalidit ry

Kokoustila 9:00 – 11:00, parillisilla viikoilla alkaen 10.1  
**TERVEYSPISTE** / SPR

Kokoustila 12:00 – 14:00, parittomilla viikoilla alkaen 17.1  
**ATK neuvontaa** / Savonetti

**Perjantai**

Liikuntasali klo 8:30 – 10:00, alkaen 11.1  
**JOOGA** / Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry:n vertaisohjaajat

**Avoimet tapahtumat:****Tammikuu**

---

su 6.1 Monitoimitila klo 13 – 14  
**KIRKKOHETKI** / Männistön seurakunta

ti 8.1 Monitoimitila klo 13.30 – 14.30  
**TANSSIT** / Kolmensuora

ke 9.1 Monitoimitila klo 13.30  
**INFOTILAISSUUS EDUNVALTUUTUKSESTA**

ti 22.1 Monitoimitila klo 11–14  
**PALOTURVALLISUUSKOULUTUS**

ke 23.1 Monitoimitila klo 8–9  
**ASiantuntija luento ja AAMUKAHVIT** / Fysiosenior

**Kuopion kaupunki**

Perusturva ja terveydenhuolto  
Vanhusten hoivapalvelut  
Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut

Kevätkausi 2019

Julkinen

**Helmikuu**

---

- su 10.2 Monitoimitila klo 13 – 14  
**KIRKKOHETKI** / Männistön seurakunta
- ti 12.2 Monitoimitila klo 13.30 – 14.30  
**TANSSIT** / Kolmensuora
- ke 20.2 Monitoimitila klo 8 –9  
**ASiantuntijaluento ja Aamukahvit**/ Fysiosenior

**Maaliskuu**

---

- su 10.3 Monitoimitila klo 13 – 14  
**KIRKKOHETKI** / Männistön seurakunta
- ke 20.3 Monitoimitila klo 8 –9  
**ASiantuntijaluento ja Aamukahvit**/ Fysiosenior

**Huhtikuu**

---

- su 7.4 Monitoimitila klo 13 – 14  
**KIRKKOHETKI** / Männistön seurakunta
- to 18.4 Monitoimitila klo 13-15  
**TIETOA IKÄIHMISTEN YHTEISÖLLISESTÄ ASUMISESTA** / ikääntyvien yliopisto
- ke 24.4 Monitoimitila klo 8 –9  
**ASiantuntijaluento ja Aamukahvit**/ Fysiosenior

**Toukokuu**

---

- su 12.5 Monitoimitila klo 13 – 14  
**KIRKKOHETKI** / Männistön seurakunta
- ke 22.5 Monitoimitila klo 8 –9  
**ASiantuntijaluento ja Aamukahvit** / Fysiosenior