

# MÄNTYLÄN TOIMINTAKESKUS / Ryhmätila C

syksy 2019 - kevät 2020

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8.00 – 15.00	KOKOPÄIVÄRYHMÄ	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut, p. 044 718 7364

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
13.00 -15.00	KÄSITYÖKAHVILA Parilliset viikot	Vapaaehtoisten ohjaama (varmistaa etukäteen mahtuuko ryhmään) p.044 283 7187

KESKIVIikko		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8 – 13.00	OSAPÄIVÄRYHMÄ	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut, p. 044 718 3153
14.00 – 15.00	LUKUPIIRI	Kvky.n vapaaehtoiset

TORSTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8.00 – 15.00	KOKOPÄIVÄRYHMÄ	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut, p. 044 718 7364

PERJANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8 – 13.00	OSAPÄIVÄRYHMÄ	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut, p. 044 718 3153
13.30 – 15.30	SKIPBO-MUISTIPELI	Kvky.n vapaaehtoiset

# MÄNTYLÄN TOIMINTAKESKUS / Liikuntasali

syksy 2019 - kevät 2020

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9.00 – 9.45	KEVYT SALIJUMPPA IKÄÄNTYNEILLE PITKÄAIKAISSAIRAILLE	Liikuntaan aktivointiyksikkö, p. 044 718 2509

	2.9 - 9.12.2019 13.1-20.4.2020	
10.00 – 10.45	KEVENNETTY SALIJUMPPA (TUOLIJUMPPA) IKÄÄNTYNEILLE PITKÄAIKAISSAIRAILLE 2.9 - 9.12.2019 13.1-20.4.2020	Liikuntaan aktivointiyksikkö, p. 044 718 2509
11-12.30	JOOGA 9.9 - 9.12.2019 13.1 - 4.5.2020	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry.
13.00 – 14.00	KOKOPÄIVÄRYHMÄ	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut, p. 044 718 7364

### TIISTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8.00 – 9.30	JOOGA 10.9 - 10.12.2019 14.1- 5.5.2020	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, p. 040 718 1080
10.00 – 11.00	ISTUMATANSSIA 17.9 - 17.12.2019 14.1- 28.4.2020	Kuopion Senioritanssinharrastajat ry p. 044 2776782

### KESKIVIIKKO

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
11-12	OSAPÄIVÄRYHMÄN liikuntatuokio	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut, p. 044 718 3153
13.00 – 14.30	SENIORITANSSI 11.9.2018-11.12.2019 8.1.2019-13.5.2020	Kuopion Senioritanssin Harrastajat ry, p. 044 2776782

### TORSTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8.00 – 9.30	ÄIJÄJOOGA 19.9 – 14.12.2019 11.1. – 3.5.2020	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, p. 050 5920947
13.00-14.00	KOKOPÄIVÄRYHMÄ	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut, p.044 718 3153

### PERJANTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
10.00 – 10.45	VOITAS -RYHMÄ IKÄÄNTYNEILLE 6.9. – 13.12.2019 17.1. –24.4.2020	Liikuntaan aktivointiyksikkö, p. 044 718 2509
11.00 – 12.00	OSAPÄIVÄRYHMÄN liikuntatuokio	Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut, p. 044 718 3153
13-15	BOCCIA 15.9.2019 – 30.4.2020	Kuopion Invalidit ry p. 044 3674931

# MÄNTYLÄN TOIMINTAKESKUS / Ruokasali

syksy 2019 - kevät 2020

## MAANANTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
13.30 - 14.30	YHTEISLAULUA/kerran kuussa	Vapaaehtoisen vetämä, voit kysyä tarkemman aikataulun p. 050 541 2237

## TIISTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
13.30 – 15.00	SEURAT, n joka 4.vko	Kuopion ja Ympäristön Rauhanyhdistys ry, p. 040 542 7202

## KESKIVIIKKO

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
13.30 – 15.00	UKKOKÖÖRI	Miehet kokoontuvat keskustelemaan p. 044 7183 707
15.00 – 16.00	KUULOLÄHIPALVELU, n joka 4.vko (4.9, 2.10, 30.10, 27.11, 11.12)	Kuopion Kuuloyhdistys ry

## TORSTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
13.30 – 14.30	HARTAUS, joka 4.vko	Kuopion ev. lut. seurakunta Männistö
13.30 – 14.30	TANSSIT noin kerran kuussa	Veteraanimuusikot , tarkempi aikataulu p. 044 7183 707

## SUNNUNTAI

KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
13 -14	MESSU, kerran kuussa	Männistön seurakunta