

LOKAKUUN OHJELMA

NAAPURUUSTALO
MELLARI

Mellarin kahvila avoinna klo 10-14 + maksutonta ohjelmaa:

MA

- klo 10-10.50 Heidin tuolijumppa 1
- klo 11-11.50 Heidin tuolijumppa 2
- Ma 9.10. klo 11-12 Tuolijooga
- Ma 16.10. klo 12.15-13.15 Bingo

TI

- Ti 3.10. klo 11-12.30 Stadiluotsi kertoo OmaStadista
- Ti 10.10. klo 12-13 Aivojumppa
- Ti 17.10. klo 10 lähtö Mellarista Fazerilan retkelle
- Ti 24.10. klo 12-13.30 Levyraati
- Ti 31.10. klo 12-13 Janikan tietovisa

Retki-ilmoittautuminen viim. 3.10.

naapuruustalomellari@gmail.com tai ohjaajille Mellarissa

KE

- Ke 4.10. klo 10-14 Olohuone
- Ke 11.10. klo 12-13.30 Yhteislaulua
- Ke 18.10. klo 10-14 Olohuone
- Ke 25.10. klo 12-13.30 Yhteislaulua
- Naapuruuspiiri klo 14-16

TO

- klo 11-12 Heidn selkäjumppa (paitsi 26.10.)
- klo 12.15-13.15 Luran itämaisen tanssin tunti (paitsi 26.10.)
- To 12.10. klo 11-12 Digiturvatunti
- To 26.10. klo 11.45 lähtö Mellarista teatteriretkelle

Retki-ilmoittautuminen viim. 4.10.

naapuruustalomellari@gmail.com tai ohjaajille Mellarissa

PE

- Valtterin miestenryhmä klo 10-13 (Huom! Ei 20.10.)
- klo 10.30 Kuntokävely, lähtö pk Tunturin edestä

Tervetuloa!

Mellarin työntekijä on paikalla ma-pe klo 10-14

Naapuruustalo Mellari, Saariselänkuja 1, 00970 Helsinki

Nettisivut: www.kalliola.fi / fb ja instagram: Naapuruustalo Mellari

valtteri.aaltonen@kalliola.fi / virpi.moskari@kalliola.fi / janika.kilpinen@kalliola.fi