

# Viikko 43

## Maanantai 21.10.

**10:00–10:20**

Tuolijumppa  
ravintolassa

**11:00–11:30**

Rauhallinen kävely  
keskuspuistossa.  
Lähtö ravintolasta

**11:30–13:30**

Lounas

**14:00–15:00**

Aivojumppaa  
H-siiven  
olohuoneessa

## Tiistai 22.10.

**10:00–10:20**

Tuolijumppa  
ravintolassa

**11:30–13:30**

Lounas

**15:30–**

Syystalkoot!  
Istutetaan kanervia  
ravintolan  
terassilla.  
Laita lämpimästi  
päälle.

## Keskiviikko 23.10.

**10:00–10:20**

Tuolijumppa  
ravintolassa

**10:45–11:45**

Pitkä kävely  
keskuspuistossa.  
Lähtö ravintolasta

**11:30–13:30**

Lounas

**13:30–15:00**

Enter ry:n  
etäluento aiheesta:  
*Tunnista  
nettihuijaus*  
J-siiven olohuone

## Torstai 24.10.

**10:00–10:20**

Tuolijumppa  
ravintolassa

**11:30–13:30**

Lounas

**14:00–14:45**

Asahi-  
terveysliikuntatunti  
**Lähtö ravintolasta  
klo 13.50**

## Perjantai 25.10.

**10:00–10:20**

Tuolijumppa  
ravintolassa

**11:30–13:30**

Lounas

**14:00–15:00**

Lukupiiri:  
Alice Munro –  
Kallis elämä.  
H-siiven olohuone

## Lauantai 26.10.

**11:30–13:30**

Lounas

**14:15–16:10**

Yle TV2: Helsinki  
Horse Show 2024  
J-siiven olohuone

**17:00–18:00**

Lauantaisauna  
naisille

**18:30–19:30**

Lauantaisauna  
miehille



## Sunnuntai 27.10.

**10:30–**

Tulkaa yhdessä  
maalaamaan  
J-siiven  
olohuoneeseen

**11:30–13:30**

Lounas

**19:30–21:00**

Tanssii Tähtien  
Kanssa  
-kisakatsomo  
H-siiven  
olohuoneessa.