

21.12.2023



Ikäkeskus

LIISA



Tammikuun TOIMINTAKALENTERI 2024

Vapaaehtoistoiminnakeskus
LIISA

VIKKARIN VALKAMA
Juhana Herttuankatu 17
28100 PORI

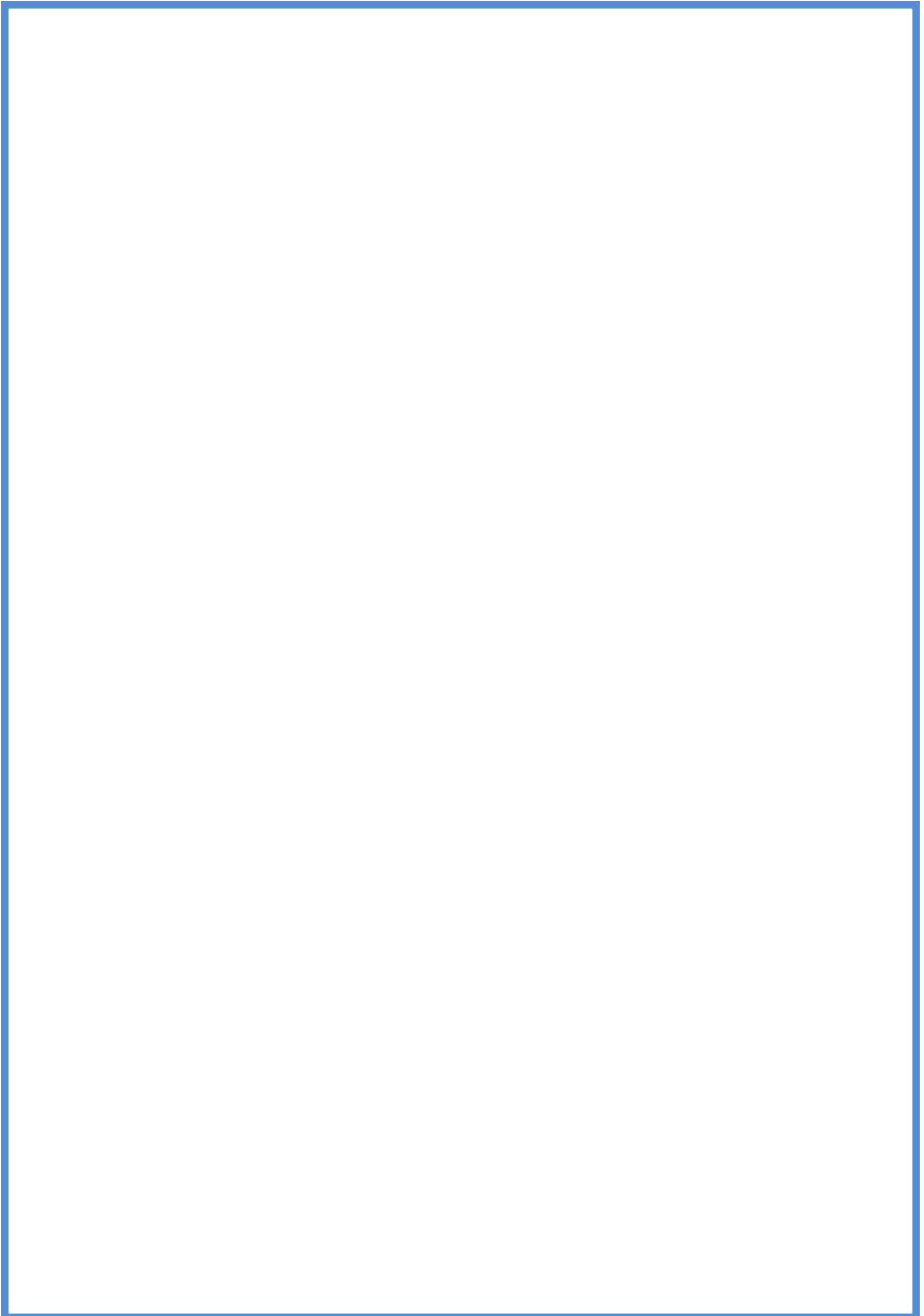
Ikäkeskuksen esihenkilö elina.kivela-peltorinne@sata.fi
Puh. 044 701 6640

Avunvälitys puh; 044 701 6636 ma-pe klo 9-15

Liisan aulassa on myynnissä paljon edullisia käsitöitä.

Paas poiketen! Tervetuloa tutustumaan LIISAn toimintaan.

TULETHAN VAIN OIREETTOMANA TOIMINTAKERHOIHIN!



vko 2			
Ma 8.1	<p>klo 10:00-11:00</p> <p>klo 14:15-15:15</p>	<p>Muistin virkistyskerho - Virkistetään muistia erilaisten tehtävien, aivojumpan, keskustelun avulla</p> <p>Päivähartaus - Hengellinen hetki</p>	<p>Luusua</p> <p>Sali</p>
Ti 9.1	<p>klo 10:00-11:30</p> <p>klo 14:15-15:15</p> <p>klo 12:00-16:00</p>	<p>Bingo - Pelataan bingoa numerolautojen avulla, voittoina karamelli.</p> <p>Seniorijumppa - Jumpataan lihaksia ja niveliä liikkeelle. Jokainen oman kuntonsa mukaisesti.</p> <p>Canasta - Pelataan yhdessä Canasta-korttipeliä</p>	<p>Luusua</p> <p>Sali</p> <p>Luusua</p>
Ke 10.1	<p>klo 9:45-10:45</p> <p>klo 10:00-11:00</p>	<p>Englanninkerho -Keskustelua, tehtäviä, pelataan pelejä, opetellaan yhdessä englantia. Ei vaatimustasoja.</p> <p>Keskustelu -Keskustelua eri aihealueista. Voi osallistua keskusteluun tai vain tulla kuuntelemaan.</p>	<p>Nisu&Lonka</p> <p>Luusua</p>
To 11.1	<p>klo 12:00-14:00</p> <p>klo 14:45-15:30</p>	<p>Käsityökerho - Seurustelua ja ota oma käsityö mukaan.</p> <p>Asahi - terveysliikuntaa</p>	<p>Luusua</p> <p>Sali</p>
Pe 12.1	<p>klo 12:00-13:30</p>	<p>Kirjallisuuden keskustelupiiri - Keskustelua luetuista kirjoista. Tule kertomaan omasta luetusta kirjastasi ja vaihtamaan mielipiteitä.</p>	<p>Luusua</p>

vko 3			
Ma 15.1	klo 10:00-11:00	Muistin virkistyskerho - Virkistetään muistia erilaisten tehtävien, aivojumpan, keskustelun avulla	Luusua
	klo 12:00-13:15	Levyraati - Kuunnellaan ja pisteytetään ryhmäläisten valitsema musiikkikappaleita.	Luusua
	klo 13:30-15:00	Ristikonratkojat - Ratkotaan ryhmässä sanaristikoi	Luusua
	klo 14:15-15:15	Päivähartaus - Hengellinen hetki	Sali
Ti 16.1	klo 10:00-11:30	Bingo - Pelataan bingoa numerolautojen avulla, voittoina karamelli.	Luusua
	klo 14:15-15:15	Seniorijumppa - Jumpataan lihaksia ja niveliä liikkeelle. Jokainen oman kuntonsa mukaisesti.	Sali
Ke 17.1	klo 9:45-10:45	Englanninkerho -Keskustelua, tehtäviä, pelataan pelejä, opetellaan yhdessä englantia. Ei vaatimustasoja.	Nisu&Lonka
	klo 10:00-11:00	Keskustelu -Keskustelua eri aihealueista. Voi osallistua keskusteluun tai vain tulla kuuntelemaan.	Luusua
	klo 11:00-11:30	Lepohetki - hengellinen pieni tuokio	Luusua

To 18.1	klo 11:00-12:00	Lukuhetki -Ääneen luetun kirjan/novellin kuuntelua	Luusu
	klo 12:00-14:00	Käsityökerho - Seurustelua ja ota oma käsityö mukaan	Luusua
	klo 14:45-15:30	Asahi - terveysliikuntaa	Sali
Pe 19.1	10:00-11:30	Tietovisa - Visailaan joukkueena, esitettyihin kysymyksiin	Luusua
	klo 12:00-13:30	Kirjallisuuden keskustelupiiri - Keskustelua luetuista kirjoista. Tule kertomaan omasta luetusta kirjastasi ja vaihtamaan mielipiteitä	Luusua
vko 4			
Ma 22.1	klo 10:00-11:00	Muistin virkistyskerho - Virkistetään muistia erilaisten tehtävien, aivojumpan, keskustelun avulla	Luusua
	klo 14:15-15:15	Päivähartaus - Hengellinen hetki	Sali
Ti 23.1	klo 10:00-11:30	Bingo - Pelataan bingoa numerolautojen avulla, voittona karamelli.	Luusua
	klo 14:15-15:15	Seniorijumppa - Jumpataan lihaksia ja niveliä liikkeelle. Jokainen oman kuntonsa mukaisesti.	Sali
	klo 12:00-16:00	Canasta - Pelataan yhdessä Canasta-korttipeliä	Luusua

Ke 24.1	klo 9:45-10:45	Englanninkerho -Keskustelua, tehtäviä, pelataan pelejä, opetellaan yhdessä englantia. Ei vaatimustasoja.	Nisu&Lonka
	klo 10:00-11:00	Keskustelu -Keskustelua eri aihealueista. Voi osallistua keskusteluun tai vain tulla kuuntelemaan.	Luusua
To 25.1	klo 12:00-14:00	Käsityökerho -Seurustelua ja ota oma käsityö mukaan	Luusua
	klo 14:45-15:30	Asahi - terveystoimintaa	Sali
Pe 26.1	klo 12:00-13:30	Kirjallisuuden keskustelupiiri - Keskustelua luetuista kirjoista. Tule kertomaan omasta luetusta kirjastasi ja vaihtamaan mielipiteitä.	Luusua
vko 5			
Ma 29.1	klo 10:00-11:00	Muistin virkistyskerho - Virkistetään muistia erilaisten tehtävien, aivojumpan, keskustelun avulla	Luusua
	klo 12:00-13:15	Levyraati - Kuunnellaan ja pisteytetään ryhmäläisten valitsemaa musiikkikappaleita.	Luusua
	klo 13:30-15:00	Ristikonratkojat - Ratkotaan ryhmässä sanaristikoita	Luusua
	klo 14:15-15:15	Päivähartaus - Hengellinen hetki	Sali
Ti 30.1	klo 10:00-11:30	Bingo - Pelataan bingoa numerolautojen avulla, voittoina karamelli.	Luusua
	klo 14:15-15:15	Seniorijumppa - Jumpataan lihaksia ja niveliä liikkeelle. Jokainen oman kuntosensa mukaisesti.	Sali

Ke 31.1	klo 09:45-10:45	Englanninkerho -Keskustelua, tehtäviä, pelataan pelejä, opetellaan yhdessä englantia. Ei vaatimustasoja.	Nisu&Lonka
	klo 10:00-11:00	Keskustelu -Keskustelua eri aihealueista. Voi osallistua keskusteluun tai vain tulla kuuntelemaan.	Luusua
	klo 11:00-11:30	Lepohetki - hengellinen pieni tuokio	Luusua

HUOM! Muutokset ohjelmistoon mahdollisia

SPR Porin Osaston Ystävälitys

Osoite: Yhteisökeskus, Otavankatu 5A, 28100 Pori

Puhelin numero: 044 2952260.

Ystävälitys avoinna ma-to klo 12-15

**YSTÄVÄ- JA VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERUSKURSSI LIISA:n ja SPR:n toimintaan haluaville
3x3 tunnin jaksoissa**

tiistai	16.1.2024	klo 12-15
maanantai	22.1.2024	klo 12-15
keskiviikko	24.1.2024	klo 12-15

Ilmoittautuminen 12.1.2024 mennessä puh. 044 701 6640 tai sähköpostilla
elina.kivela-peltorinne@sata.fi

Ensimmäinen kerta Viikkarin Valkamassa, Juhana Herttuankatu 17, toisella ja kolmannella kerralla
SPR:n tiloissa Aittaluodossa, Kuninkaanlahdenkatu 10

Kurssi tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia osallistua ikäihmisten parissa tehtävään vapaaehtoistyöhön!