



Senioritalon viikko-ohjelma 2026

MAANANTAI

10.00 - 11.30
Hyvinvointipolku-
ryhmä, LUVN

11.00
Tietovisa

12.00
Juttukaverit

13.00
Yhteislaulua

TIISTAI

10.00
Verenpaineen
mittausta

10.00
Sydänyhdistyksen
vertaisryhmä

11.00
Canasta-
pelikerho

11.00
Tuolijumppa
NuPs

13.00
Kävelyryhmä
(hitaammin kulkevat)

14.00
Käsityöryhmä

KESKIVIIKKO

10.00
Kirjakerho

10.30
Senioritalon
Bändiharkat

11-14
Keittolounas

12.00
Shakkikerho

13.00
Kävelyryhmä
(reippaammin kulkevat)

13.30-15.00
Virtaa arkeen-
ryhmä, LUVN

13.30
Karaoke

TORSTAI

10.00
Hyvän mielen
ryhmä

11.15
Puhutaan yhdessä
ruotsia

12.30
Voimaantumisryhmä
MIELI, Vihdin mielenterveys ry

13.00
Askarteluryhmä

14.00
Miesten juttukaverit

14.00
Tuolijumppa
Vihdin liikuntapalvelut

15.00
Kielikahvila
Puhutaan selkosuomea yhdessä.
Maahanmuuttajille ja eläkeikäisille.

PERJANTAI

10.00
Verenpaineen
mittausta

10.00 - 11.30
Huolituoli, parill. vko
Vihdin kriisikeskus, Vihdin mieli,
Terapiatalo AlkuMed

10.30
Musavisa

12.00
Bingo

14.15
Tuolijumppa NuPs

Digiohjaus

p. 050 365 4396



Extraohjelman näet kalenterista: lansi-uusimaa.viadia.fi/viadiasenioritalo