

# PROGRAM I JANUARI 2023 PÅ VILLA BREDA

(Evenemang som är öppna för alla, observera förhandsanmälan till vissa evenemang.) Ändringar är möjliga.

VECKA 1	PROGRAM	TEMA/LEDARE	PLATS	OBSERVERA
måndag till fredag	Kl. 9–14.45 träning på gymmet	Fri träning på gymmet, boka en tid till dig i infon.	Gymmet på Villa Breda, vån. 2	OBS!!! Tillsvidare ska du boka en egen tid i infon för träningen på gymmet. 45 min./gång. Gratis träning.
<b>Mer information</b> om de här grupperna och annat program: verksamhetsledare Saila Helokallio, tfn 050 308 24 52, <a href="mailto:saila.helokallio@luvn.fi">saila.helokallio@luvn.fi</a>				

# PROGRAM I JANUARI 2023 PÅ VILLA BREDA

(Evenemang som är öppna för alla, observera förhandsanmälan till vissa evenemang.) Ändringar är möjliga.

VECKA 2	PROGRAM	TEMA/LEDARE	PLATS	OBSERVERA
<b>måndag 9.1.2023</b>	<b>Kl. 12–14 Seniordans</b>	Ledare Salme Hansson, vi övar och dansar seniordanser i grupp.	Evenemangstorget Kukkapuro, vån. 3	Du kan komma och bekanta dig med gruppen, ta med dig lämpliga inneskor. Gruppen är gratis.
<b>onsdag 11.1</b>	<b>Kl. 10.00–11.20 Breda-klubben</b>	Ledare Saila Helokallio	Musikrummet vån. 3	Anmäl dig på förhand till Saila Helokallio, tfn 050 308 2452. Gruppen är gratis.
<b>onsdag 11.1</b>	<b>Kl. 18–19 Line Dance-grupp</b>	Ledare Alf Skogster, ordnas av Grani närhjälp rf.	Evenemangstorget Kukkapuro, vån. 3	Fritt inträde, gruppen är gratis, inneskor.
<b>torsdag 12.1</b>	<b>Kl. 12–15 Knyplarna</b>	Ledare Marja Virtala, för dem som är intresserade av knyppling.	Musikrummet, vån. 3	Gruppen samlas ca 3 torsdagar i månaden. Du kan komma och bekanta dig med gruppen. Gruppen är gratis.
<b>fredag 13.1</b>	<b>Kl. 11–13 Fredagsklubben har öppet hus.</b>	Saila Helokallio Pirkko Myyryläinen	Dagverksamhetens lokaler, vån. 2	Kaffe, umgänge och annat trevligt enligt deltagarnas önskemål. Evenemanget är gratis.
<b>måndag till fredag</b>	<b>Kl. 9–14.45 träning på gymmet</b>	Fri träning på gymmet, boka en tid till dig i infon.	Gymmet på Villa Breda, vån. 2	OBS!!! Tillsvidare ska du boka en egen tid i infon för träningen på gymmet. 45 min./gång. Gratis träning.
<b>Mer information</b> om de här grupperna och annat program: verksamhetsledare Saila Helokallio, tfn 050 308 24 52, <a href="mailto:saila.helokallio@luvn.fi">saila.helokallio@luvn.fi</a>				

# PROGRAM I JANUARI 2023 PÅ VILLA BREDA

(Evenemang som är öppna för alla, observera förhandsanmälan till vissa evenemang.) Ändringar är möjliga.

VECKA 3	PROGRAM	TEMA/LEDARE	PLATS	OBSERVERA
<b>måndag 16.1.2023</b>	<b>Kl. 10–12 Individuell handledning i att använda datorer, pekplattor och mobiltelefoner.</b>	Individuell it-handledning Ledare: Erkki Ylitalo, ojämna veckor.	Mörne, vån. 3	OBS!!! DU MÅSTE BOKA EN TID PÅ FÖRHAND, fråga Saila Helokallio tfn 050 308 2452 eller saila.helokallio@grankulla.fi Gratis handledning.
<b>måndag 16.1</b>	<b>Kl. 12–14 Seniordans</b>	Ledare Salme Hansson, vi övar och dansar seniordanser i grupp.	OBS!!! Den här veckan dansar vi undantagsvis i Musikrummet, vån. 3	Du kan komma och bekanta dig med gruppen, ta med dig lämpliga inneskor. Gruppen är gratis.
<b>tisdag 17.1</b>	<b>Kl. 12.30–13.00 Stretchövningar sittande</b>	Ledare Mervi Muukkonen, Grankulla medborgarinstitut, stolgymnastik i grupp.	Evenemangstorget Kukkapuro, 3. vån. 3	Ingen förhandsanmälan, gratis inträde. Inneskor.
<b>onsdag 18.1</b>	<b>Kl. 10.00–11.20 Breda-klubben</b>	Ledare Saila Helokallio	Musikrummet vån. 3	Anmäl dig på förhand till Saila Helokallio, tfn 050 308 2452. Gruppen är gratis.
<b>onsdag 18.1</b>	<b>Kl. 11.30–12.00 Stolgymnastik</b>	Ledare Helena "Hellu" Pirvola- Nykänen Grankulla medborgarinstitut	Evenemangstorget Kukkapuro, vån. 3	Fritt inträde, gruppen är gratis, inneskor.
<b>fredag 20.1</b>	<b>Kl. 11–13 Fredagsklubben har öppet hus.</b>	Saila Helokallio Pirkko Myyryläinen	Dagverksamhetens lokaler, vån. 2	Kaffe, umgänge och annat trevligt enligt deltagarnas önskemål. Evenemanget är gratis.
<b>måndag till fredag</b>	<b>Kl. 9–14.45 träning på gymmet</b>	Fri träning på gymmet, boka en tid till dig i infon.	Gymmet på Villa Breda, vån. 2	OBS!!! Tillsvidare ska du boka en egen tid i infon för träningen på gymmet. 45 min./gång. Gratis träning.
<b>Mer information</b> om de här grupperna och annat program: verksamhetsledare Saila Helokallio, tfn 050 308 24 52, <a href="mailto:saila.helokallio@luvn.fi">saila.helokallio@luvn.fi</a>				

# PROGRAM I JANUARI 2023 PÅ VILLA BREDA

(Evenemang som är öppna för alla, observera förhandsanmälan till vissa evenemang.) Ändringar är möjliga.

VECKA 4	PROGRAM	TEMA/LEDARE	PLATS	OBSERVERA
<b>måndag 23.1</b>	<b>Kl. 12–14 Seniordans</b>	Ledare Salme Hansson, vi övar och dansar seniordanser i grupp.	Evenemangstorget Kukkapuro, vån. 3	Du kan komma och bekanta dig med gruppen, ta med dig lämpliga inneskor. Gruppen är gratis.
<b>tisdag 24.1</b>	<b>Kl. 12.30–13.00 Stretchövningar sittande</b>	Ledare Mervi Muukkonen, Grankulla medborgarinstitut, stolgymnastik i grupp.	Evenemangstorget Kukkapuro, vån. 3	Ingen förhandsanmälan, gratis inträde. Inneskor.
<b>onsdag 25.1</b>	<b>Kl. 10.00–11.20 Breda-klubben</b>	Ledare Saila Helokallio	Musikrummet vån. 3	Anmäl dig på förhand till Saila Helokallio, tfn 050 308 2452. Gruppen är gratis.
<b>onsdag 25.1</b>	<b>Kl. 11.30–12.00 Stolgymnastik</b>	Ledare Helena ”Hellu” Pirvola- Nykänen Grankulla medborgarinstitut	Evenemangstorget Kukkapuro, vån. 3	Fritt inträde, gruppen är gratis, inneskor.
<b>onsdag 25.1</b>	<b>Kl. 18–19 Line Dance-grupp</b>	Ledare Alf Skogster, ordnas av Grani närhjälp rf.	Evenemangstorget Kukkapuro, vån. 3	Fritt inträde, gruppen är gratis, inneskor.
<b>fredag 27.1</b>	<b>Kl. 11–13 Fredagsklubben har öppet hus.</b>	Saila Helokallio Pirkko Myyryläinen	Dagverksamhetens lokaler, vån. 2	Kaffe, umgänge och annat trevligt enligt deltagarnas önskemål. Evenemanget är gratis.
<b>måndag till fredag</b>	<b>Kl. 9–14.45 träning på gymmet</b>	Fri träning på gymmet, boka en tid till dig i infon.	Gymmet på Villa Breda, vån. 2	OBS!!! Tillsvidare ska du boka en egen tid i infon för träningen på gymmet. 45 min./gång.

# PROGRAM I JANUARI 2023 PÅ VILLA BREDA

(Evenemang som är öppna för alla, observera förhandsanmälan till vissa evenemang.) Ändringar är möjliga.

VECKA 5	PROGRAM	TEMA/LEDARE	PLATS	OBSERVERA
måndag 30.1	<b>Kl. 10–12 Individuell handledning i att använda datorer, pekplattor och mobiltelefoner.</b>	Individuell it-handledning Ledare: Erkki Ylitalo, ojämna veckor.	Mörne, vån. 3	OBS!!! DU MÅSTE BOKA EN TID PÅ FÖRHAND, fråga Saila Helokallio tfn 050 308 2452 eller saila.helokallio@grankulla.fi Gratis handledning.
måndag 30.1	<b>Kl. 12–14 Seniordans</b>	Ledare Salme Hansson, vi övar och dansar seniordanser i grupp.	OBS!!! Den här veckan dansar vi undantagsvis i Musikrummet, vån. 3	Du kan komma och bekanta dig med gruppen, ta med dig lämpliga inneskor. Gruppen är gratis.
tisdag 31.1	<b>Kl. 12.30–13.00 Stretchövningar sittande</b>	Ledare Mervi Muukkonen, Grankulla medborgarinstitut, stolgymnastik i grupp.	Evenemangstorget Kukkapuro, vån. 3	Ingen förhandsanmälan, gratis inträde. Inneskor.
måndag till fredag	<b>Kl. 9–14.45 träning på gymmet</b>	Fri träning på gymmet, boka en tid till dig i infon.	Gymmet på Villa Breda, vån. 2	OBS!!! Tillsviare ska du boka en egen tid i infon för träningen på gymmet. 45 min./gång.
<b>Mer information</b> om de här grupperna och annat program: verksamhetsledare Saila Helokallio, tfn 050 308 24 52, <a href="mailto:saila.helokallio@luvn.fi">saila.helokallio@luvn.fi</a>				