

IKINUORTEN toiminta-kalenteri

Paikka: Alvikskulturhus,
Gustavslundsvägen 168 A T-bana Alvik.
Jäsenmaksu + toimintamaksu on 220 kr/
vuodessa.

Maanantaisin klo 10.00 – 12.00 Senioritanssia.
Tanssiryhmä Kipakat harjoittelee Veijo Oksmanin
johdolla.

Keskiviikkoisin klo 10.00 – 12.00
Jumppakerho. Vetäjänä Leena Kinnunen.

Keskiviikkoisin klo 12.00 – 14.00 Keskiviikko-
kerhossa seurustellaan ja kuullaan jäsenten esittä-
mää ohjelmaa, Mikko Niskanen säestää yhteislau-
ua. Kuukauden viimeisenä keskiviikkona on
karaokea Lauri Kuusisen johdolla. Keskiviikkoisin
tiedotamme myös eläkeläisiä koskevista asioista
ja järjestämme luentoja joista ilmoitamme
erikseen. Kerholla on saatavissa kahvia ja
voileipiä.

**Lisätietoja: Jäsenkysymyksiin
vastaa Aila Anttonen Puh. 070-49 38 792**

Kiitämme eri toimintojen vetäjiä vuodesta 2018

Mikko Niskanen on laulattanut Ikinuoria haitarin säestyk-
sellä. Joka kuukauden viimeisenä keskiviikkona saimme
laulaa karaokea Lauri Kuusisen johdolla. Kipakoita on
tanssittanut Veijo Oksman ja Leena Kinnusen johdolla
on pidetty kehonkunnosta huolta jumpalla. Suuri kiitos
kaikille aktiiveille keskiviikkokerhossa ja ennen kaikkea
kaikille jäsenille. Hyvää loppuvuotta ja rauhallista Joulun
aikaa. Toivoo johtokunta.

PIENI UNIKOULU 23.1. 2019 klo 12.00 ALVIK KULTURHUS, Gustavslundsv. 168 T-bana Alvik

Onko sinulla vaikeuksia nukahtaa illalla
tai etkö tunne itseäsi levänneeksi aamulla?
Satu Bermell, kognitiivinen terapeutti, pitää luennon
miten käsitellä väsymystä ja huolta. Hän antaa myös
sinulle konkreettisia vinkkejä, jotka perustuvat tutkimuk-
siin ja auttavat sinua parempaan uneen.
Tilaisuuden järjestää IKINUORET Bromman kaupungin-
osan tukemana.
Tilaisuus on avoin kaikille. Vapaa pääsy.
Mahdollisuus ostaa kahvia ja leipää