



## MIESTEN TORSTAIRYHMÄ

### KEVÄT 2019

**10.01. Joogaa** (Asukastalo Ankkuri, Paasivaarankatu 6)

**17.01. Meditaatiota** (Asukastalo Ankkuri, Paasivaarankatu 6)

**24.01. Uintia** (Kontulan uimahallilla, Ostostie 4)

**31.01. Ei ohjelmaa**

**07.02. Joogaa** (Asukastalo Ankkuri, Paasivaarankatu 6)

**14.02. Meditaatiota** (Asukastalo Ankkuri, Paasivaarankatu 6)

**21.02. Uintia** (Kontulan uimahallilla, Ostostie 4)

**28.02. Keilausta** (Fun Bowling, Helsinginkatu 25)

**07.03. Joogaa** (Asukastalo Ankkuri, Paasivaarankatu 6)

**14.03. Meditaatiota** (Asukastalo Ankkuri, Paasivaarankatu 6)

**21.03. Uintia** (Kontulan uimahallilla, Ostostie 4)

**28.03. Levyraati** (Suomen Diakoniaopisto, Pulttitie 9-11)

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo.11:00. Toiminta on tarkoitettu yli 30-vuotiaille maahanmuuttajataustaisille miehille. Tervetuloa!

Aleksanteri Virta puh. 044 709 7725, [aleksanteri.virta@sdo.fi](mailto:aleksanteri.virta@sdo.fi)  
Omer Isar puh. 044 709 7715, [omer.isar@sdo.fi](mailto:omer.isar@sdo.fi)





## MIESTEN TORSTAIRYHMÄ

### KEVÄT 2019

- 04.04. Joogaa** (Asukastalo Ankkuri, Paasivaarankatu 6)
- 11.04. Meditaatiota** (Asukastalo Ankkuri, Paasivaarankatu 6)
- 18.04. Uintia** (Kontulan uimahallilla, Ostostie 4)
- 25.04. Levyraati** (Suomen Diakoniaopisto, Pulttitie 9-11)
- 02.05. Joogaa** (Asukastalo Ankkuri, Paasivaarankatu 6)
- 09.05. Meditaatiota** (Asukastalo Ankkuri, Paasivaarankatu 6)
- 16.5. Uintia** (Kontulan uimahallilla, Ostostie 4)
- 23.05. Keilausta** (Fun Bowling, Helsinginkatu 25)
- 30.05. Ei ohjelmaa (Helatorstai)**
- 06.06. Joogaa** (Asukastalo Ankkuri, Paasivaarankatu 6)
- 13.06. Meditaatiota** (Asukastalo Ankkuri, Paasivaarankatu 6)

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo.11:00. Toiminta on tarkoitettu yli 30-vuotiaille maahanmuuttajataustaisille miehille. Tervetuloa!

Aleksanteri Virta puh. 044 709 7725, [aleksanteri.virta@sdo.fi](mailto:aleksanteri.virta@sdo.fi)  
Omer Isar puh. 044 709 7715, [omer.isar@sdo.fi](mailto:omer.isar@sdo.fi)

