

Malmin päivätoimintakeskus

Vanha Helsingintie 9. Aukioloajat ma-ke klo 9-15, to klo 11-16 ja pe klo 9-14.

LOKAKUU 2025



**Lisätiedot ja
Ilmoittautumiset
ryhmiin:**

sähköpostitse
malmi@niemikoti.fi
tai
soita ohjaajille
050 404 0025/Paula
050 404 0026/Hanna

**Jos olet uusi
kävijä, varaa
ensin aika
henkilökohtai-
seen
tutustumis-
haastatteluun.**



MAANANTAI YHTEISÖPÄIVÄ KLO 9.00-12

Aamiainen klo 9

Aamukokous klo 10.00

Talon töitä klo 10.30-11

Leivontaryhmä klo 11-12

Täydentyvä ryhmä, ilmoittaudu.
Leivotaan yhdessä esim. keksejä,
piirakkaa, pullaa tai sämpylöitä.

Lounas ja kahvit klo 12

Peliryhmä klo 13-15

Täydentyvä ryhmä, ilmoittaudu.
Kortti- ja lautapelejä, palapelejä ja
tietovisoja mukavassa seurassa.

Avoin info 27.10. klo 14-15

Toiminnan ja tilojen esittely kaikille
toiminnasta kiinnostuneille.
Ei ilmoittautumista. Tervetuloa!

TIISTAI YHTEISÖPÄIVÄ KLO 9.00-13

Aamiainen klo 9

Aamukokous klo 10.00

Talon töitä klo 10.30-11

Malmin mindfulness klo 11-12

Täydentyvä ryhmä, ilmoittaudu.
Mindfulness- ja
rentoutusharjoituksia.

Lounas ja kahvit klo 12

Syyshygge klo 13-15

Kaikille avoin, ei ilmoittautumista.
Rentoa yhdessäoloa lämpimien
juomien äärellä. Samalla
mahdollista esim. piirtää, maalata
tai tehdä käsitöitä.

JV:n bändi klo 13.00-15.30

KESKIVIIKKO YHTEISÖPÄIVÄ KLO 9.00-13

Aamiainen klo 9

Aamukokous klo 10.00

Talon töitä klo 10.30-11

Luonto & liikunta - kävelyryhmä klo 11-12

Ei ryhmää 1.10.

Pihatalkoot 1.10. klo 10-12

Haravointia ja piha talvikuntoon.
Osallistujille talkootarjoilu.

Lounas ja kahvit klo 12

Väriä elämään -taideryhmä klo 13-14.30

max. 8 osallistujaa, ilmoittaudu.

Syyskarkelot to 16.10. klo 14-16

Päivätoiminnan syysjuhlat
Malmilla. Ohjelmassa mm.
musiikkiesityksiä ja
yhteisötaidetta. Tarjolla
sadonkorjuulounas.

TORSTAI RYHMÄPÄIVÄ

Päivätoiminnan
ohjaajien viikkokokous/
työnohjaus klo 9-10.30.

Rento jooga klo 11-12

Täydentyvä ryhmä, ilmoittaudu.
Lempeitä ja helppoja
venytyksiä sekä rauhallista
rentoutumista.

Omat eväät klo 12

Jamibändi klo 13-14.30

Kaikille avoin, ei ilmoittautumista.
Vapaata bändisoittoa. Bänditilassa
rummut, kitara, basso ja
koskettimet.

Kaupunkiviljely 2.10. ja 9.10. klo 14-16

Ilmoittaudu ryhmään!

Rhythm machine klo 15.30-17

PERJANTAI YHTEISÖPÄIVÄ KLO 9.00-14

Aamiainen klo 9

Aamukokous klo 10.00

Talon töitä klo 10.30-11

Zumba klo 11-11.45

Uusille tilaa, ilmoittaudu mukaan.
Letkeää tanssillista jumppaa
rytmikkään musiikin tahdissa.

Lounas ja kahvit klo 12

Soittoryhmä klo 13-14

max. 8 osallistujaa, ilmoittaudu.
Tutustutaan yhdessä
pianon, ukulelen ja kitaran
soiton alkeisiin.

Niemikoti
Niemikotisäätiö – paras paikka toipua