

Toimintakalenteri 2025 – kevät

**Kokoontuminen: Kalliokatu 9,
ellei toisin mainita.**

Tiistait:

Timanttiset lauluharjoitukset (*joka viikko*) Klo 10:00 - 11:30 (Isosali)

(Kahvit Klo 11:30)

Teematiistain tapahtuma (*parillisten viikkojen*) tiistaina Klo 12:00 – 13:45

(Kahvit Klo 11:30) Katso Koti-
Kajaani lehden ilmoitus

Bocciakerhon kokoontuminen
(*parittomien*) viikkojen tiistaina klo
11:30 - 13:30 (Isosali)

Digiopastusta (*parillisten*) viikkojen
tiistaina kirjastolla klo 10:00-12:00
(Idea ja Palaveri)

Keskiviikot:

Liikuntakerho (*joka viikko*) (klo
9:00-10:00) (Isosali) Poikkeukset
ilmoittaa kerhon vetäjä.

Bocciakerhon kokoontuminen
(*parillisten*) viikkojen keskiviikkona
klo 10:00 - 11:30 (Isosali)
Poikkeukset ilmoittaa kerhon vetäjä.

Perjantait:

Keilailua toistaiseksi perjantaina klo
13:30 alkaen keilahallilla (*joka viikko*). Ilmoittautuminen
kerhonvetäjälle. Poikkeukset
ilmoittaa kerhon vetäjä.

Yhdistyksen toimihenkilöt:

Katso sivu 5

TOUKO-, KESÄ-, HEINÄ-, ELOKUU:

Mahdollisia kesäajan tapahtumia
näiden kuukausien aikana.

Key:n kevättrieha 24.5.2025

Heinäkuun alussa markkinakatu

Parturi-kampaamo Margareetta Kaartinen

koti- ja hoitokotikäynnit
puh. 041 313 2151

Palvelen myös osoitteessa Linnankatu 18, Kajaani
varaa.timma.fi/margareettakaartinen



Siivouspalvelut Helena & tytöt

Kaipaako kotisi siivousta?

Meiltä siivouspalvelut arvonnisäverottomasti yli 75-vuotiaille,
toimintakyvyn alentuessa tai vakavan sairauden vuoksi.

Tuntihinta; 36,50 € (aly 0 %)

Luotettavaa ammattitaitoa!

FYSIOTIIMI PALVELEE FYSIOTERAPEUTIT

Jorma Leinonen
p. 050 359 0061

Mari Heiskanen
p. 044 076 4303

Aliisa Koivisto
p. 044 250 3090

Fysikaalinen hoito • manuaalinen terapia • harjoitusterapia
• Dry Needling • rangan käsittely • hieronta • Faskiamanipulaatio®

Kirkkokatu 22, 2 krs, www.fysiotiimi.fi