



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TOIMINTAMME HELMIKUUSSA 2020

LEPPOISAN TAHDIN KÄVELYLENKIT rollaattorilla tai ilman käynnistyvät. **Ulkoiluihin voit kysyä myös omaa ulkoilukaveria. Lisätietoja saat numerosta 050 5122 75.**

Pyhäpäivisin ei ulkoilla.

- **Maanantaisin klo 9-9.45**, lähtö Puistonkulman edestä, Valtakatu 7-9.
- **Tiistaisin klo 13-13.45**, lähtö vanhan kaupungintalon kulmalta, Kalevankatu 1
- **Keskiviikkoisin klo 9-9.45**, lähtö Kuntokulman edestä, Maantie 16-18.
- **Torstaisin klo 9-9.45**, lähtö Puistonkulman edestä, Valtakatu 7-9.

ATOMIN ASKELEET -kauppakeskus Atomissa (Eteläinen Asemakatu 3)

- **Parittomilla viikoilla (12.2. ja 26.2.) keskiviikkoisin klo 14.00** kokoontuminen Atomin yläkerrassa.

KUNTOKULMA, senioreiden kuntosali- ja liikuntatila, Maantie 16-18

OVET AVOINNA UUSILLE ASIAKKAILLE MA-TO KLO 10-12. Käy varaamassa oma laiteopastusaikasi ja aloita kuntosaliharjoittelu. Sali avoinna sopimuksen tehneille asiakkaille omatoimiseen harjoitteluun kaikkina päivinä klo 7-21.

Kuntokulmassa on myös HYVINVOINTINEUVONTAA. Varaa henkilökohtainen aikasi **045 3421551 tai 050 308 4014**

MAANANTAISIN PUISTONKULMAN LIIKUNTATUOKIO klo 15-15.45

Liikuntatuokio on matalan kynnyksen lähiliikuntaa. Harjoittelemme voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikkeet voit tehdä tuolilla istuen tai seisten ja jokainen oman kuntosaa ja voimansa mukaisesti. Tervetuloa rinkiin mukaan.

KESKIVIKKOISIN PUISTONKULMASSA TIETOKONEIDEN, ÄLYPUHELIMIEN JA MUIDEN DIGILAITTEIDEN KÄYTÖN OPASTUSTA KLO 12.30—14.30

- Voit tulla ilman ajanvarausta tai varmistaa paikkasi ja varata opastusajan ennakoon numerosta 045 3421551. Opastajina on vapaaehtoiset digiopastajat.

KESKIVIKKONA 5.2 ja 19.2. MIESTEN VUORO PUISTONKULMASSA klo 15-17

- Mahdollisuus miehissä porukassa jutella esille tulevista asioista ja kehitellä yhteistä tekemistä. Tervetuloa niin uudet kuin jo porukan löytäneet miehet! Isäntänä ja kahvin keittäjänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Miesten vuoro kokoontuu aina parillisilla viikoilla keskiviikkoisin.

KESKIVIKKONA 12.2. ja 26.2. PUISTONKULMAN YHTEISLAULUT klo 15-16

- Tule rohkeasti mukaan laulamaan yhteislauluja pianon säestyksellä. Laulattajana Lotta Skog. Laulu ja musiikki on hyvää muistilääkettä! Laulut ovat aina parittomilla viikoilla keskiviikkoisin.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TORSTAIN PUISTONKULMASSA TERVEYSTOSTAI KLO 14-15

- Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, verensokerin ja hemoglobiini sekä keskustella ravitsemuksesta.

TORSTAIN KUNTOKULMASSA VOIMATORSTAI KLO 14-15

- Hyrian lähihoitajaopiskelijat ohjaavat voima- ja tasapainoharjoituksen kiertoarjoitteluna. Liikkeet tehdään seisten tai tuolilla istuen. Harjoitus sisältää, lämmittelyn, harjoitusosan ja lopuksi pienen hartiahieronnan. Osallistuminen ei edellytä Kuntokulman jäsenyyttä.

TORSTAINA 6.2. SUOKYLÄ-PÄIVÄÄ vietetään HYRIAN HEMMOTTELUISSA klo 11-14

- Kampaaja- ja kosmetologiopiskelijat toteuttavat hemmottelupäivän. Päivä on tarkoitettu niin miehille kuin naisille. Tarjolla on 5 euron hintaan/ palvelu niska- ja hartiahieronta, hiusten pesu, leikkaus ja muotoilu tai hiusten pesu ja muotoilu, käsihoito, ehostus. Opiskelijat pitävät myös info-hetkiä kauneudenhoidosta. Tapahtumaan toivotaan ennakoilmoittautumista minkä voit tehdä joko poikkeamalla Puistonkulmassa tai soittamalla Marialle 050 560 9739. Palvelut toteutetaan nonstopina ilman ajanvarauksia. Joukolla mukaan!

TIISTAINA 11.2. OSALLISTUVAN BUDJETOINNIN INFOTILAISUUS klo13-15

- Kehittämispäällikkö Merja Viitanen Riihimäen kaupungilta kertoo tilaisuudessa osallistuvasta budjetoinnista ja esittelee verkkosivuja osallistu.riihimaki.fi. Verkkosivuilta näemme kuntalaisten ehdotusten pohjalta tehdyt ja äänestettävät suunnitelmat. Tilaisuudessa itse kullakin on mahdollisuus myös äänestää suunnitelmia.

TIISTAINA 18.2. kello 13-14.30 DIGITIEOISKU – ÄLYPUHELIMEN ASETUKSET JA TIETOTURVA

- Ota oma puhelimesi mukaan. Alustuksen jälkeen saat henkilökohtaista opastusta puhelimen käyttöön ja asetusten yms. tarkastukseen.

TIISTAINA 25.2. kello 13-14.30 ARJEN KEINOILLA KEHON PAREMPAA HYVINVOINTIA – LUENTO

- Luennolla kuulet käytännön esimerkkejä, millaisilla arjen keinoilla voimme pitää itsemme ikääntyessä toimintakykyisinä ja hyvinvoivina. Asiantuntijana ft,TtM Marianne Kyrklund, Suomen terveystieteiden instituutti Oy.

Elämäni eläkevuodet -valmennus on 7 kertaa kokoontuva valmennusryhmä sinulle, joka olet eläkkeelle siirtyvä tai juuri eläkkeelle jäänyt, ja jonka elämässä liikunta on jäänyt taka-alalle. Kevään valmennusryhmä kokoontuu 25.2.-7.4. Ilmoittaudu mukaan 11.2. mennessä. Kysy lisää ja varaa paikkasi valmennukseen p. 050-3084014 tai 045 3421551.

Tietotekniikan kursseille on muutamia paikkoja vielä vapaana. Järjestämme Anroid-älypuhelimien tai tablettien käytön perusteet ja jatkokurssin, gmail-sähköpostin perusteet, asioiden hoito netissä ja Instagram- kurssit. Kurssit ovat maksuttomia ja opettajana toimii Satu Minkkinen. Kurssilaisilla omat laitteet mukana, mutta tarvittaessa voi lainata Puistonkulman laitteita. Ilmoittautuminen 045 3421551