



TOIMINTAMME MAALISKUUSSA 2020

PUISTONKULMAN ILTAVUOROT KÄYNNISTYVÄT 4.3. ALKAEN klo 17-19

- 4.3. YHTEISLAULUJA HANNU ESKMANNIN johdolla ja kitarasäestyksellä
- 11.3. ELOKUVAILTA
- 25.3. LIIKUNNALLISTA AIVOJUMPPAA

Kahvipannu on kuumana klo 17.00 alkaen. Tervetuloa mukaan ja ideoimaan myös huhtikuun iltavaroja.



PUISTONKULMAN PERJANTAIT 13.3. ja 20.3. klo 10-12 ja 13.15

- Maaliskuussa käynnistyvät myös Puistonkulman perjantait. Kahvipannu on kuumana niin aamupäivällä kuin iltapäivällä. Voit poiketa kahville ja halutessasi osallistua myös järjestettyyn toimintaan. **Maaliskuun aamupäivissä on muistelua Laurean sosionomiopiskelijoiden kanssa ja iltapäivällä pelataan eri pelejä paikalla olevan porukan kiinnostuksen mukaan.** Tervetuloa mukaan ja toivomme myös ideointiapua perjantaipäivien viettoon.

TORSTAINA 5.3. klo 14.00 alkaen SUOKYLÄPÄIVÄSSÄ esitetään elokuva: HYMYILEVÄ MIES

- Elokuvaa esitetään KINO SAMMOSSA ja tilaisuuteen on vapaa pääsy. Elokuva on palkittu kahdeksalla Jussi-palkinnolla. Konetta käyttää Reijo Kurkela elokuvayhdistyksestä.

Keskiviikkona 18.3. klo 11.30-16.00 seminaari:

IKÄTEKNOLOGIAN MAHDOLLISUUDET JA ETIIKKA / TULEVAISUUDEN ASUMINEN

Puhujina Ikäteknologokeskuksen johtaja Sari Vapaavuori, Filosofi Maija-Riitta Ollila, DI Kimmo Rönkä ja Riihimäen sotejohtaja Jouni Sakomaa. Tilaisuus alkaa lounaalla ja väliajalla on kahvitarjoilu. Seminaariin on ennakkoilmoittautuminen: raija.sinimaa@kotokartanosaatio.fi tai 045 3421 551.

TIISTAINA 31.3. kello 13-14.30 DIGITietoisku – MIKÄ LIITTYMÄ ÄLYPHELIMEEN, TABLETTIIN?

- Tietoisuudessa esitellään tarjolla olevia puhe- ja tietoliikenneyhteyksien liittymiä. Autetaan arvioimaan, miten valita omiin tarpeisiin parhaiten sopiva liittymä ja näin välttämään myös turhia kuluja. Alustuksen pitää vapaaehtoinen digiopastaja Olli Ikonen.

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



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

MAANANTAISIN PUISTONKULMAN LIIKUNTATUOKIO klo 15-15.45

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

LEPPOISAN TAHDIN KÄVELYLENKIT rollaattorilla tai ilman. 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 KESKIVIikkoISIN 11.3. JA 25.3. KLO 14.00 -kauppakeskus Atomissa (Eteläinen Asemakatu 3) Kokoontuminen Atomin yläkerrassa liukuportaiden päässä.

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

- Voit tulla ilman ajanvarausta tai varmistaa paikkasi ja varata opastusajan ennakkoon numerosta 045 3421551. Opastajina on vapaaehtoiset digiopastajat.
- Kysy myös tablettia kahden kuukauden kotilainaan veloituksetta!

KESKIVIikkONA 4.3. MIESTEN VUORO PUISTONKULMASSA klo 15-17

- Mahdollisuus miehisessä porukassa jutella esille tulevista asioista ja kehitellä yhteistä tekemistä. Tervetuloa niin uudet kuin jo porukan löytäneet miehet! Isäntänä ja kahvin keittäjänä Kaarlo ”Kalle” Saxell. Kokoontumiset keskiviikkoisin parillisilla viikoilla.

KESKIVIikkONA 11.3. ja 25.3. 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.

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 kiertoharjoitteluna. Liikkeet tehdään seisten tai tuolilla istuen. Harjoitus sisältää, lämmittelyn, harjoitusosan ja lopuksi pienen hartiahieronnan. Osallistuminen ei edellytä Kuntokulman jäsenyyttä.