



TOIMINTAMME ELOKUUSSA 2020

PUISTOPELIT Valtakadun Kolmiopuistossa, Puistonkulmaa vastapäätä

- Maanantaisin 10.8., 17.8., 24.8. ja 31.8. klo 14–15
- Ryhmä on kaikille avoin ja maksuton.

SENIORIPUISTOISSA OHJATTUA KIERTOHARJOITTELUA ELOKUUSSA

- Suokylän senioripuistossa harjoitellaan maanantaina klo 15-16.
Ryhmä kokoontuu 10.8., 17.8., 24.8. ja 31.8.
- Kulmalan senioripuistossa harjoitellaan torstaina klo 15-16.
Ryhmä kokoontuu 6.8., 13.8., 20.8. ja 27.8.
- Kiertoharjoitteluryhmät ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

LEPPOISAN TAHDIN KÄVELYLENKIT rollaattorilla tai ilman. Ulkoiluihin voit kysyä myös omaa ulkoilukaveria. Lisätietoja saat numerosta 050 5122 75. Pyhäpäivisin ei ulkoilla.

- **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.

KORTTELEIDEN KÄVELYLENKIT

- Hirsimäessä **maanantaisin klo 10**. Lähtö Hirsimäen puistosta, Kolehmaisenkatu 10. **17.8. alkaen!**
- Suokylässä **tiistaisin klo 13-13.45**. Lähtö Kino Sammon aukiolta, Suokatu 9. **11.8. alkaen!**
- Otsolassa **keskiviikkoisin klo 13-13.45**. Lähtö Ingafen edestä, Länsitie 15. **12.8. alkaen!**

PUISTONKULMAN PERJANTAIT Puistonkulmassa, Valtakatu 7-9. 14.8., 21.8. JA 28.8.

- Aamupäivällä **klo 10–12** juttelua, yhdessäoloa, lehtikatsausta, pelejä ja muuta vaihtelevaa ohjelmaa. Suunnitellaan yhdessä syksyn toimintakertoja! Voit myös poiketa vain kahville.
- Iltapäivällä **klo 13–15** keskusteluporukassa syvennyttään eri teemoihin, pohditaan vanhenemista ja elämää yleensä. Ehdota teema-aihetta!
- Kahvitarjoilu. Tervetuloa mukaan!

PIHATAPAHTUMA Kino sammon aukiolla TIISTAINA 25.8. KLO 10

- Suokylän alueen piha- ja parvekejumppaus päätetään yhteisellä, kaikille avoimella pihatapahtumalla Kino Sammon aukiolla.
- Tule mukaan liikkumaan ja kuulemaan tulevasta toiminnastamme!

TABLETIN LAINAUSTA PUISTONKULMASTA

- Kysy tablettia kahden kuukauden kotilainaan veloituksetta!
- Puistonkulman digiopastukset alkavat syyskuussa.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

PUISTONKULMAN YHTEISLAULUT GRANITIN AUKIOLLA KESKIVIKKONA 12.8. ja 26.8. klo 15–16

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

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

- Kuntosali aukeaa 17.8.
- 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.

HUOM. Ohjelmaan voi tulla muutoksia, mikäli yleiset suositukset tai rajoitukset koronavirusepidemian leviämisen ehkäisemiseksi niin edellyttävät.