



# KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

*Hyvää ikääntymistä*

## TOIMINTAMME SYYSKUUSSA 2020

**SYYSKUUN LUENTO – MUISTI JA AIVOTERVEYS** Kirkkopuiston seurakuntakodissa, Hämeenkatu 5

- 1.9. klo 13-14.30
- Miten pidän huolta muististani ja aivoterveysteni? Milloin on syytä huolestua?
- Asiantuntijana Muistiasiantuntija Marko Mustiala Kanta-Hämeen Muistiluotsista

**DIGITIETOISKU – MILLAINEN LIITTYMÄ ÄLYPUHELIMEEN TAI TABLETTIIN**

- Tiistaina 22.9. klo 14–15.30
- Tietoiskussa esitellään tarjolla olevia puhe- ja tietoliikenneyhteyksien liittymiä. Autetaan valitsemaan omiin tarpeisiin sopiva liittymä ja näin välttämään turhia kuluja.
- Alustuksen pitää vapaaehtoinen digiopastaja Olli Ikonen

**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.

**PUISTONKULMAN LIIKUNTATUOKIO**, Valtakatu 7-9

- Seniorien lähiliikuntaa maanantaisin klo 15-15.45
- Harjoitetaan voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikkua voi tuolilla istuen tai seisten.
- Ilmoittautuminen ennakkoon aina edellisellä viikolla tekstiviestillä tai soittamalla numeroon 045 3421551.

**KORTTELEIDEN KÄVELYLENKIT**, lähiliikuntaa rauhalliseen tahtiin, rollaattorilla tai ilman.

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

**PUISTONKULMAN PERJANTAIT** Puistonkulmassa, Valtakatu 7-9.

- Perjantaiden ohjelmasta tiedotetaan erikseen.

**PUISTONKULMAN KIRJA- JA ELOKUVARYHMÄ**

- Valitaan yhdessä kirja, luetaan se itseksemme ja vaihdetaan sen jälkeen ajatuksia luetusta kirjasta. Lopuksi katsotaan kirjasta tehty elokuva. Ryhmän vetäjänä toimii Erikoiskirjastonhoitaja Kirsi Kontuvirta
- Kirjan valinta maanantaina 28.9. klo 13-14
- Keskustelu kirjasta maanantaina 23.11. klo 13-14.30
- Elokuvan katselu maanantaina 30.11. klo 12-15



# KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

*Hyvää ikääntymistä*

**MIESTEN VUORO** kokoontuu Puistonkulmassa, Valtakatu 7-9 keskiviikkoisin klo 15-17  
2.9., 16.9. ja 30.9.

- Mahdollisuus viettää aikaa hyvässä seurassa, jutella esille tulevista aiheista ja tehdä asioita, joita porukalla keksitään. isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell.

## **TABLETTIN LAINAUSTA PUISTONKULMASTA**

- Kysy tablettia kahden kuukauden kotilainaan veloituksetta!

## **DIGIOPASTUKSET PUISTONKULMASSA, Valtakatu 7-9**

- Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat tietokoneen, älypuhelimien ja tabletin käytössä keskiviikkoisin klo 12.30-14.30
- Opastukset ovat henkilökohtaisia ja maksuttomia
- Varaa oma aikasi ennakkoon numerosta 045-3421551

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

- Tervetuloa uudet ja vanhat asiakkaat!
- **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.