



TOIMINTAMME LOKAKUUSSA 2020

LEPPOISAN TAHDIN KÄVELYLENKIT rollaattorilla tai ilman. Ulkoiluihin voit kysyä myös omaa ulkoilukaveria. Lisätietoja saat numerosta 050 5122 755. 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.

KORTTELEIDEN KÄVELYLENKIT, lähiliikuntaa rauhalliseen tahtiin, rollaattorilla tai ilman.

- Hirsimäessä maanantaisin klo 10. Lähtö Hirsimäen puistosta, Kolehmaisenkatu 10.
- Otsolassa keskiviikkoisin klo 13. Lähtö Ingafen edestä, Länsitie 15.
- Suokylän korttelikävely on tauolla.

MUISTIMATTO-INFO 7.10. KLO 14-15 Puistonkulmassa, Valtakatu 7-9

- Tule tutustumaan muistimattoharjoitteluun! Muistimattoharjoittelu ehkäisee muistihäiriöitä yhdistämällä liikunnan ja muistiharjoittelun.
- Kotokartanosäätiö ja Kanta-Hämeen muistiyhdistys aloittavat marraskuussa neljän kerran Muistimatto-kurssin Puistonkulmassa. Voit kysyä lisätietoja numerosta 050 5122 755 tai 050 5609 739.

TERVEYSTORSTAI PUISTONKULMASSA TORSTAISIN KLO 14-15 (ei 15.10.)

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

VOIMATORSTAI KUNTOKULMASSA TORSTAISIN KLO 14-15 (ei 15.10)

- Hyrian lähihoitajaopiskelijat ohjaavat voima- ja tasapainoharjoituksen. Liikkeet voi tehdä seisten tai tuolilla istuen. Harjoitus sisältää lämmittelyn, harjoitusosan ja lopuksi pienen hartiahieronnan. Samalla voi mittauttaa myös puristusvoiman. Osallistuminen ei edellytä Kuntokulman jäsenyyttä.

MIESTEN VUORO kokoontuu Puistonkulmassa, Valtakatu 7-9 keskiviikkoisin klo 15-17 14.10. ja 28.10.

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



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TABLETIN LAINAUSTA PUISTONKULMASTA

- Kysy tablettia kahden kuukauden kotilainaan veloituksetta! Voit varata opastuksen tabletin käyttöön.

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.