



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 LIITYMÄ 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 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.

PUISTOPELIT Valtakadun Kolmiopuistossa, Puistonkulmaa vastapäätä

- Maanantaisin 7.9., 14.9., 21.9. ja 28.9. klo 14–15
- Ryhmä on kaikille avoin ja maksuton. Säävaraus.

PUISTONKULMAN LIIKUNTATUOKIO, Valtakatu 7-9

- Seniorien lähiliikuntaa maanantaisin klo 15-15.45
- Harjoitetaan voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikkua voi tuolilla istuen tai seisten.
- Ilmoittautuminen ennakoon 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.

TORSTAIN 17.9. ALKAEN PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI KLO 14-15

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



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TORSTAISIN 17.9. ALKAEN KUNTOKULMASSA VOIMATORSTAI KLO 14-15

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

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

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.

TABLETIN 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.