



TOIMINTAMME MARRASKUUSSA 2020

MARRASKUUN LUENTO Tiistaina 3.11. klo 15–16.30 KIRKKOPUISTON SEURAKUNTAKODISSA, Hämeenkatu 5

- Aiheena: IKÄÄNTYMINEN - MITÄ KUULUU NORMAALIIN VANHENEMISEEN
- Asiantuntijana yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri Mirja Hallikainen.
- Luennolle otetaan 20 kuulijaa.

DIGITIETOISKU Tiistaina 17.11.2020 klo 13-14.30 KIRKKOPUISTON SEURAKUNTAKODISSA

- Aiheena: DIGIJÄÄMISTÖ - Miten digitaalinen omaisuutesi, kuten käyttäjätilit, sähköpostit, kuvatiedostot ja muut dokumentit, olisi helposti hallittavissa? Entä miten sinä voit huolehtia omaisesi digijäämistöstä hänen kuolemansa jälkeen?
- Ennakkoilmoittautuminen numeroon 045 3421551. Voit osallistua myös etänä.

PUISTONKULMAN LIIKUNTATUOKIO, Valtakatu 7-9

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

DIGIOPASTUKSET PUISTONKULMASSA

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

MIESTEN VUORO kokoontuu Puistonkulmassa, Valtakatu 7-9 joka toinen keskiviikko klo 15-17 marraskuussa 11.11. ja 25.11.

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

TERVEYSTORSTAI PUISTONKULMASSA TORSTAIN KLO 14-15

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

VOIMATORSTAI KUNTOKULMASSA, Maantie 16–18 TORSTAIN KLO 14-15

- 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.

MUISTELUPORUKKA PUISTONKULMASSA PERJANTAIN

- Muistelua eri teemoin. Ryhmä kokoontuu marraskuun ajan perjantaisin klo 13. Lisätietoja ja ilmoittautuminen numeroon 050 5609 739.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

NISKA-SELKÄHUOLTO PUISTONKULMASSA

- Marraskuussa perjantaisin klo 10-10.45
- Kevyt liikuntatunti, jossa liikkeitä tehdään myös lattiatasolla. Tehdään avaavia liikkeitä sekä venyttelyä, tasapainoa ja rentoutumista
- Kaikille avoin ja maksuton liikuntaryhmä

ASAHI-RYHMÄ PUISTONKULMASSA

- Matalan kynnyksen terveystoimintaa marraskuussa perjantaisin klo 11.15-12
- Liikkeet tehdään omalla kehonpainolla hitaasti ja rauhallisesti, joko seisten tai istuen
- Ryhmäkerroille ilmoittautuminen numeroon 050 3084014

KORTTELEIDEN KÄVELYLENKIT, lähiliikuntaa rauhalliseen tahtiin, rollaattorilla tai ilman.

- Hirsimäessä maanantaisin klo 10. Lähtö Hirsimäen puistosta, Kolehmaisenkatu 10.
- Peltosaarella maanantaisin klo 13. Lähtö Peltosaaren koululta, Telluskatu 8.
- Otsolassa keskiviikkoisin klo 13. Lähtö Ingafen edestä, Länsitie 15.
- Suokylän korttelikävely on tauolla. Kysy lisää lenkeistä numerosta 050 5609 739.

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.

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.

TABLETIN LAINAUSTA PUISTONKULMASTA

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

KYSY MYÖS DIGITAALISESTA ETÄRYHMÄTOIMINNASTAMME numerosta 050 5609 739

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