KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
50 vuotta
Hyvää ikääntymistä

TOIMINTAMME TAMMIKUUSSA 2021

PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9

PUISTONKULMAN TUOLIJUMPPA 18.1. alkaen

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

MUISTIKERHO maanantaina 18.1.

- **Muistiharjoituksia ja aivojumppaa monipuolisesti kerran kuussa.**

DIGIOPASTUKSET PUISTONKULMASSA 13.1. alkaen

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

MIESTEN VUORO kokoontuu Puistonkulmassa joka toinen keskiviikko klo 15-17. Tammikuussa 13.1. ja 27.1.

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

TERVEYSTORSTAI KLO 14-15. Torstaisin 14.1. alkaen

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

MUISTELUPORUKKA 15.1. alkaen

- **Muistelua eri teemoin perjantaisin klo 13-14.30. Lisätietoja numerosta 050 5609 739.**

SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8

KORTTIPELIPORUKKA

- **Maanantaisin KLO 13-15, 25.1. alkaen!**

ASAHI 19.1. alkaen

- **Matalan kynnyksen terveysliikuntaa tiistaisin KLO 15.15-16**
- **Liikkeet tehdään omalla kehonpainolla hitaasti ja rauhallisesti, joko seisten tai istuen.**

KEHONHUOLTO 19.1. alkaen. Tiistaisin klo 14-14.45

- **Kevyt liikuntatunti, jossa liikkeitä tehdään seisten ja istuen. Tehdään avaavia liikkeitä sekä venyttelyä, tasapainoa ja rentoutumista. Kaikille avoin ja maksuton liikuntaryhmä.**

KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
50 vuotta
Hyvää ikääntymistä

ÄIJÄJUMPPA 22.1. alkaen

- **Miesten oma jumpparyhmä Seniorikulmassa perjantaisin KLO 10-10.45**

TUOLIJUMPPA Seniorikulmassa 22.1. alkaen

- **Matalan kynnyksen jumppaa istuen perjantaisin klo 11.15-12**

KÄVELYLENKIT 11.1. alkaen

KORTTELEIDEN KÄVELYLENKIT, lähiliikuntaa rauhalliseen tahtiin, rollaattorilla tai ilman. Kysy lisää lenkeistä numerosta 050 5609 739.

- **Hirsimäessä maanantaisin klo 10**. Lähtö Hirsimäen puistosta, Kolehmaisenkatu 10.
- **Peltosaaressa maanantaisin klo 13**. Lähtö Peltosaaren koululta, Telluskatu 8.
- **Otsolassa keskiviikkoisin klo 13.** Lähtö Ingafen edestä, Länsitie 15.

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, Maantie 16-18

VOIMATORSTAI KUNTOKULMASSA KLO 14-15. Torstaisin 14.1. alkaen

- **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.**

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

- **Tervetuloa uudet ja vanhat asiakkaat! 11.1. ALKAEN.**
- **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.**

KYSY MYÖS SENIORIEN DIGILOIKKA -ETÄRYHMÄTOIMINNASTAMME numerosta 050 5609 739

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

www.kotokartanosaatio.fi
www.facebook.com/kotokartanosaatio/