



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TOIMINTAMME ELOKUUSSA 2021

ILOINEN ILTAPÄIVÄ GRANIITIN AUKIOLLA, harmoniikkamusiikin, laulun ja jutustelun merkeissä

- Keskiyönä 18.8. klo 14-15
- Musiikista vastaa Seppo Lankinen!

PUISTOPELIT, pelataan mölkkyä, petankkia, rimagolfia tai krokettia osallistujien toiveiden mukaan

- Maanantaisin klo 14.30-15.30 Otsolan leikkipuistossa, Viertolantie 19
- Tiistaisin klo 14.30-15.30 Valtakadun Kolmiopuistossa vastapäätä Puistonkulmaa
- Keskiyökoisin klo 14.30-15.30 Bad Segebergin puistossa, Marsinkatu 1
- Perjantaisin klo 10-11 Hirsimäen puistossa, Koivukatu 7

PUISTOJUMPPA, istuen tai seisten

- Maanantaisin klo 15-15.45 Suokylän senioripuistossa, Oikokatu 4

ELÄKELÄISYHDISTYSTEN YHTEINEN JUMPPA

- Keskiyökoisin klo 13-13.45 Rautatienpuistossa

SENIORIPUISTOISSA OHJATTUA KIERTOHarjoittelua, lihaskuntaa, tasapainoa ja liikkuvuutta ulkokuntosaliharjoittelulla

- Maanantaisin klo 13-14 Kulmalan senioripuistossa, Uudenmaankatu 10.
- Torstaisin klo 15-16 Suokylän senioripuistossa, Oikokatu 4

ASAHI, matalan kynnyksen terveystoimintaa, liikkeitä omalla kehonpainolla hitaasti ja rauhallisesti

- Perjantaisin klo 13-13.45 Rautatienpuistossa

KORTTIPELIPORUKKA

- Maanantaisin klo 13-15 Puistonkulmassa, Valtakatu 7-9. Syyskuusta alkaen pelataan Seniorikulmassa, Hämeenkatu 9-15, tila 8



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT rollaattorilla tai ilman, 2.8. alkaen

- Maanantaisin klo 10-10.45, Hirsimäen puistosta, Kolehmaisenkatu 10
- Maanantaisin klo 13-13.45, Peltosaaren koululta, Telluskatu 8.
- Tiistaisin klo 13-13.45, vanhan kaupungintalon kulmalta, Kalevank. 1
- Keskiviikkoisin klo 9-9.45, Kuntokulman edestä, Maantie 16–18.
- Keskiviikkoisin klo 13-13.45, Otsolassa, Ingafen edestä, Länsitie 15.
- Torstaisin klo 9-9.45, Puistonkulman edestä, Valtakatu 7-9.
- Ulkoiluihin voit kysyä myös omaa ulkoilukaveria. Pyhäpäivisin ei lenkkejä. Lisätietoja saat numerosta 050 5609 739.

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

- Tervetuloa uudet ja vanhat asiakkaat! Ti 3.8. 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.

Ryhmät ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.