



# KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

*Hyvää ikääntymistä*

## TOIMINTAMME PUISTONKULMASSA SYYSKUUSSA 2021 Valtakatu 7-9

### TUOLIJUMPPA vaihtuvien teemojen

- Maanantaisin klo 15-15.45
- Harjoitetaan voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Kevyt tunti tuolilla istuen.

### DIGIOPASTUKSET

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

### MIESTEN VUORO

- Joka toinen keskiviikko klo 15-17. Syyskuussa 8.9. ja 22.9.
- Mahdollisuus viettää aikaa hyvässä seurassa, jutella esille tulevista aiheista ja tehdä asioita, joita porukalla keksitään. Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell.

### TERVEYSTORSTAI

- Torstaisin klo 14-15, alkaen 9.9.
- Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta.

### SENIORIKAHVIT JA PELIPORUKAT

- Perjantaisin klo 10-12
- Salin puolella on seniorikahvit ja pelihuoneessa pelataan pelaajien toiveiden mukaan.

### MUISTIKERHO

- Syyskuussa maanantaina 6.9. klo 13-14.30. Muistikerho kokoontuu kerran kuussa.

### MUISTI-ILTAPÄIVÄ

- Tiistaina 21.9. Tervetuloa tutustumaan muistia tukevaan toimintaan!
- Muistiyhdistyksen infopiste klo 12.30-13.30 ja Muistikahvila klo 14-15.30

## LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT

Maanantaista torstaihin. Pyydä aikataulu ja tule mukaan rollaattorin kanssa tai ilman!  
Lisätietoja p. 050 5609739

**TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA.**



# KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

*Hyvää ikääntymistä*

## TOIMINTAMME SENIORIKULMASSA SYYSKUUSSA 2021 Hämeenk. 9-15, tila 8

### SENIORIKULMAN AVAJAISET

- **Torstaina 2.9. klo 13-16. Tule tutustumaan uuteen tilaan ja toimintaamme! Kahvitarjoilu. Hannu "Have" Eskman viihdyttää soitolla ja laululla.**

### SENIORIKAHVIT JA PELIPORUKAT

- Maanantaisin klo 13-15
- Salin puolella istutaan kahville ja ihmetellään yhdessä maailman menoa, pelihuoneessa pelataan korttipelejä.

### TASAPAINOTORSTAI

- Torstaisin klo 14-15, alkaen 9.9.
- Hyrian lähihoitajaopiskelijat ohjaavat kehohallinta- ja tasapainoliikkeitä. Liikkeet voi tehdä seisten tai tuolilla istuen. Sopii monen kuntoiselle liikkujalle.

### ÄIJÄJUMPPA

- Perjantaisin klo 10-10.45
- Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille.

### ASAHI

- Perjantaisin klo 11.15-12
- Matalan kynnyksen terveystoimintaa, liikkeitä omalla kehonpainolla hitaasti ja rauhallisesti

### LUENTO: JAKAMATTOMAT HETKET – YKSINÄISYYS IHMISEN ELÄMÄNKULUSSA

- Tiistaina 28.9. klo 14-15.30
- Asiantuntijana VTT, Elisa Tiilikainen, Itä-Suomen yliopisto

TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA.

## KUNTOKULMA, Maantie 16-18

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.
- Kuntosalimaksu 20-22 €/kk