



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TOIMINTAMME MARRASKUUSSA 2021

PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9
SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8
KUNTOKULMA, Maantie 16-18

MAANANTAI

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT joka maanantai klo 13-15. Kahvitarjoilu.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA joka maanantai klo 15-15.45.
Turvallista harjoittelua tuolilla istuen, kevyt tunti.

PUISTONKULMASSA MUISTIKERHO maanantaina 8.11. klo 13-14.30.
Muistiharjoituksia ja aivojumppaa kerran kuussa.

PUISTONKULMASSA NOVELLIKOUKKU maanantaina 15.11. klo 14-15
Riihimäen kirjaston järjestämässä Novellikoukussa kuunnellaan ääneen luettuja novelleja kerran kuussa. Mukaan voit ottaa oman käsityön, mutta voit tulla myös vain kuuntelemaan.

TIISTAI

PUISTONKULMASSA KÄSILLÄ TEKEMISTÄ tiistaisin klo 10-12. Tehdään erilaisia töitä kierrätys- tai luonnonmateriaaleista, kortteja, joulukoristeita ym. Voit tuoda myös oman ideasi!

SENIORIKULMASSA LUENTO: UNEN TAIDOT
tiistaina 9.11. klo 14-15.15. Asiantuntijana vuoden 2017 unihoitaja Anna-Mari Aronen.

PUISTONKULMASSA tiistaina 16.11 Muistiyhdistyksen Infopiste klo 12.30-13.30
ja Muistikahvila klo 14-15.30

KESKIVIikko

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA joka keskiviikko klo 11-11.45.
Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen.

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUKSET joka keskiviikko klo 12.30-14.30
Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti tietokoneen, älypuhelimien ja tabletin käytössä. Varaa oma maksuton aikasi ennakkoon numerosta 045-3421551

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17.
Marraskuussa 3.11. ja 17.11. Mahdollisuus viettää aikaa hyvässä seurassa, jutella esille tulevista aiheista ja tehdä asioita, joita porukalla keksitään. Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16.
Marraskuussa 10.11. ja 24.11. Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog.

TORSTAI

SENIORIKULMASSA ESITTELY – LÄHILUONNON POLUT JA VIRKISTÄYTYMISALUEET
torstaina 18.11. klo 10-11. Esittelijänä Eräopas Mikko Kalliokoski Riihiladusta.

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 14-15
Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta.

SENIORIKULMASSA TUOLIJUMPPATORSTAI klo 14-15
Hyrian lähihoitajaopiskelijat ohjaavat liikkeitä, joita voi tehdä seisten tai tuolilla istuen. Sopii monen kuntoiselle liikkujalle.

PERJANTAI

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45.
Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille.

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT joka perjantai klo 10-12. Kahvitarjoilu.

SENIORIKULMASSA ASAHI klo 8.30-9.15 ja klo 11.15-12. Matalan kynnyksen terveysliikuntaa, liikkeitä omalla kehonpainolla hitaasti ja rauhallisesti.

PUISTONKULMASSA SENIORIEN KESKUSTELUPIIRI perjantaina 12.11. klo 13-14.30
Kunkin kerran aiheet sovitaan yhdessä. Keskustelua ohjaa Kimmo Hämäläinen.

MAANANTAI-TORSTAI

LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT
Pyydä aikataulu ja tule mukaan rollaattorin kanssa tai ilman! Lisätietoja p. 050 5609739

KUNTOKULMA, senioreiden kuntosali- ja liikuntatila. **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

PUISTONKULMAN JA SENIORIKULMAN TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA.