



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TOIMINTAMME JOULUKUUSSA 2021

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

MAANANTAI

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT maanantaina 13.12. klo 13-15.
Kahvitarjoilu.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaina 13.12. klo 15-15.45.
Turvallista harjoittelua tuolilla istuen, kevyt tunti.

PUISTONKULMASSA NOVELLIKOUKKU maanantaina 13.12. klo 14-15
Riihimäen kirjaston järjestämässä Novellikoukussa kuunnellaan ääneen luettuja novelleja kerran kuussa. Mukaan voit ottaa oman käsityön, mutta voit tulla myös vain kuuntelemaan.

PUISTONKULMASSA MUISTIKERHO maanantaina 20.12. klo 13-14.30.
Muistiharjoituksia ja aivojumppaa kerran kuussa.

TIISTAI

PUISTONKULMASSA KÄSILLÄ TEKEMISTÄ tiistaina 7.12. klo 10-12. Tehdään erilaisia töitä kierrätys- tai luonnonmateriaaleista, kortteja, joulukoristeita ym. Voit tuoda myös oman ideasi!

KESKIVIIKKO

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11-11.45.
Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Joulukuussa 1.12., 8.12. ja 15.12.

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUKSET keskiviikkoisin 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.
Joulukuussa 1.12. ja 15.12. Mahdollisuus viettää aikaa hyvässä seurassa, jutella esille tulevista aiheista ja tehdä asioita, joita porukalla keksitään. Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT keskiviikkona 8.12. klo 15-16 Kauneimmat joululaulut.
Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TORSTAI

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 14-15

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. 2.12., 9.12. ja 16.12.

SENIORIKULMASSA TUOLIJUMPPATORSTAI klo 14-15

Hyrian lähihoitajaopiskelijat ohjaavat liikkeitä, joita voi tehdä seisten tai tuolilla istuen. Sopii monen kuntoiselle liikkujalle. 2.12., 9.12. ja 16.12.

PERJANTAI

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45.

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. Joulukuussa 3.12., 10.12., ja 17.12.

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12. Kahvitarjoilu. Joulukuussa 3.12., 10.12., ja 17.12.

SENIORIKULMASSA ASAHI klo 8.30-9.15 ja klo 11.15-12. Matalan kynnyksen terveysliikuntaa, liikkeitä omalla kehonpainolla hitaasti ja rauhallisesti. Joulukuussa 3.12., 10.12., ja 17.12.

PUISTONKULMASSA SENIORIEN KESKUSTELUPIIRI perjantaina 3.12. 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
Lenkit ovat joulutauolla 17.12.–10.1.22

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

KYSY MYÖS ETÄRYHMISTÄ, JOIHIN VOI OSALLISTUA KOTOA OMALLA LAITTEELLA! P.050 5609739

PUISTONKULMAN JA SENIORIKULMAN TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA.

SENIORIKULMAN, PUISTONKULMAN JA KUNTOKULMAN AVOIMET OVET OVAT JOULUTAUOLLA 20.12.–10.1.22