



# KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

*Hyvää ikääntymistä*

## TOIMINTAMME TAMMIKUUSSA 2022

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

### MAANANTAI

**SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT** joka maanantai klo 13-15.  
Kahvitarjoilu. Alkaen 10.1.

**PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA** joka maanantai klo 15-15.45.  
Turvallista harjoittelua tuolilla istuen, kevyt tunti. Alkaen 10.1.

**PUISTONKULMASSA NOVELLIKOUKKU** maanantaina 17.1. klo 13-14.30  
Riihimäen kirjaston järjestämässä Novellikoukussa kuunnellaan ääneen luettuja novelleja kerran kuussa.  
Mukaan voit ottaa oman käsityön, mutta voit tulla myös vain kuuntelemaan.

**PUISTONKULMASSA SENIORIEN KESKUSTELUPIIRI** maanantaina 24.1. klo 13-14.30  
Kunkin kerran aiheet sovitaan yhdessä. Keskustelua ohjaa Kimmo Hämäläinen.

**PUISTONKULMASSA DEKKARIESITTELY – Murhia ja mysteerejä** maanantaina 31.1. klo 13-14.30  
Ritva Kuisma ja Kirsi Kontuvirta Riihimäen kirjastosta esittelevät dekkareita.

### TIISTAI

**PUISTONKULMASSA AIVO- JA MUISTIJUMPPA** tiistaina 11.1. klo 13-14.30.  
Aivojumppaa ja muistiharjoituksia kerran kuussa.

**SENIORIKULMASSA LUENTO – ILOA JA ELÄMÄNVOIMAA LIIKKUMISESTA** tiistaina 18.1. klo 14-15  
Miten intoa liikkumiseen ja itselle sopiva liikuntaohjelma? Asiantuntijana TtM ja LitM Elina Karvinen.

**PUISTONKULMASSA ELÄMÄN HELMET** tiistaina 25.1. klo 13-14.30. Kaikille senioreille avoin tapaaminen kerran kuussa. Tammikuussa kuunnellaan osallistujille tärkeitä musiikkikappaleita.

### KESKIVIKKO

**PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA** keskiviikkoisin klo 11-11.45.  
Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Alkaen 12.1.

**PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUKSET** keskiviikkoisin klo 12.30-14.30  
Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti tietokoneen, älypuhelimien ja tabletin käytössä sekä koronapassin lataamisessa. Varaa oma maksuton aikasi ennakoon numerosta 045-3421551

**PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO** joka toinen keskiviikko klo 15-17.  
Tammikuussa 12.1. ja 26.1. Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell.

**PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT** Lotta Skogin kanssa keskiviikkona 19.1. klo 15-16.



# KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

*Hyvää ikääntymistä*

## TORSTAI

**PUISTONKULMASSA OHJELMALLISET SENIORIKAHVIT** torstaisin klo 10-12

Tietoisukuja, esitelmää, alustuksia ja muuta ohjelmaa sekä kahvittehua, alkaen 13.1.

**13.1.** Raimo Niemisen esitelmä – Pala Riihimäen historiaa

**PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI** klo 14-15

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. Alkaen 20.1.

**SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI** torstaisin klo 15-15.45

Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt. Alkaen 13.1.

**SENIORIKULMASSA MUISTIYHDIKSEN NEUVONTAPISTE** torstaina 27.1. klo 12.30-14

Tule kysymään muistista ja muistisairauksista asiantuntijalta.

## PERJANTAI

**PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT** perjantaisin klo 10-12, alkaen 14.1. Kahvitarjoilu.

**14.1.** Kevään toiminnan esittelyä ja kakkukahvit vuoden 2022 aloitukselle!

**SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA** perjantaisin klo 10-10.45.

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. Alkaen 14.1.

**SENIORIKULMASSA ASAHI** perjantaisin klo 11.15-12 ja Asahi istuen klo 12.15-13

Matalan kynnyksen terveystoimintaa, liikkeitä omalla kehonpainolla hitaasti ja rauhallisesti. Alkaen 14.1.

## MAANANTAI-TORSTAI

**LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT** Pyydä aikataulu ja tule mukaan rollaattorin kanssa tai ilman!

Alkaen 10.1. 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

**KYSY MYÖS ETÄ-TUOLIJUMPASTA JA ETÄ-JUTTUTUOKIESTA, JOIHIN VOI OSALLISTUA KOTOA OMALLA LAITTEELLA! P. 050 5609739**

**KORONATILANTEEN VAATIESSA TOIMINTAAN OSALLISTUMINEN EDELLYTTÄÄ KORONAPASSIA.**

**OPASTAMME KORONAPASSIN LATAAMISESSA TAI TULOSTAMISESSA. LISÄTIETOJA P. 045-3421551**

**PUISTONKULMAN JA SENIORIKULMAN TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA.**

[www.kotokartanosaatio.fi](http://www.kotokartanosaatio.fi)

[www.facebook.com/kotokartanosaatio/](https://www.facebook.com/kotokartanosaatio/)