



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TOIMINTAMME HELMIKUUSSA 2022

MAANANTAI

PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9

SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8

KUNTOKULMA, Maantie 16-18

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT joka maanantai klo 13-15.
Kahvitarjoilu. Alkaen 14.2.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA joka maanantai klo 15-15.45.
Turvallista harjoittelua tuolilla istuen, kevyt tunti. Alkaen 14.2.

PUISTONKULMASSA NOVELLIKOUKKU maanantaina 21.2. 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 14.2. klo 13-14.30
Kunkin kerran aiheet sovitaan yhdessä. Keskustelua ohjaa Kimmo Hämäläinen.

TIISTAI

SENIORIKULMASSA MUISTIYHDISTYKSEN MUISTIKAHVILA Ohjelmaa ja kahvit. Tiistaina 15.2. klo 14-15.30

PUISTONKULMASSA ELÄMÄN HELMET tiistaina 22.2. klo 13-14.30. Tervetuloa kuuntelemaan, katselemaan ja keskustelemaan millaisia helmiä, tärkeitä asioita ja hetkiä, kullekin on elämän aikana kertynyt. Kaikille senioreille avoin tapaaminen kerran kuussa. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan kevään tapaamisia.

KESKIVIIKKO

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11-11.45.
Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. 9.2. alkaen

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

Kysy myös digipienryhmistä. Vapaita paikkoja digipienryhmässä: Asioiden hoito netissä ma 28.2. ja 7.3.
Ilmoittautuminen ennakkoon p. 045-3421551.

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17.
Maaliskuussa 9.2. ja 23.2. Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16. Helmikuussa 16.2.
Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TORSTAI

PUISTONKULMASSA OHJELMALLISET SENIORIKAHVIT torstaisin klo 10-12

Tietoiskuja, esitelmää, alustuksia ja muuta ohjelmaa sekä kahvittelua

- 10.2. Kevään toiminnan esittelyä
- 17.2. Kotokartanosäätiön kevään liikuntatarjonta, Liikunnanohjaaja Niina Uusikartano
- 24.2. Ohjelma tarkentuu

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI torstaisin klo 15-15.45

Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt. Alkaen 10.2.

SENIORIKULMASSA MUISTIYHDISTYKSEN NEUVONTAPISTE torstaina 24.2. klo 12.30-14

Tule kysymään muistista ja muistisairauksista asiantuntijalta.

PERJANTAI

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

Alkaen 11.2.

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

Matalan kynnyksen terveysliikuntaa, liikkeitä omalla kehonpainolla hitaasti ja rauhallisesti. Alkaen 11.2.

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET perjantaisin klo 10-12

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

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

PUISTONKULMAN JA SENIORIKULMAN TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA.