KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
50 vuotta
*Hyvää ikääntymistä*

# TOIMINTAMME HUHTIKUUSSA 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.**

**PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA joka maanantai klo 15-15.45.**
**Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.**

**PUISTONKULMASSA NOVELLIKOUKKU maanantaina 11.4. klo 13-14**
**Riihimäen kirjaston järjestämässä Novellikoukussa kuunnellaan ääneen luettuja novelleja kerran kuussa. Mukaan voit ottaa oman käsityön, mutta voit tulla myös vain kuuntelemaan.**

## *TIISTAI*

**SENIORIKULMASSA AIVO- JA MUISTIJUMPPA tiistaina 5.4. klo 13-14.30.**
**Aivojumppaa ja muistiharjoituksia kerran kuussa.**

**PUISTONKULMASSA ELÄMÄN HELMET tiistaina 12.4. klo 13-14.30. Kaikille senioreille avoin tapaaminen kerran kuussa. Huhtikuun tapaamisen aiheena elämäni matkat.**

**SENIORIKULMASSA MUISTIYHDISTYKSEN MUISTIKAHVILA Ohjelmaa ja kahvit. Tiistaina 19.4. klo 14-15.30**

**PUISTONKULMASSA SENIORIEN KESKUSTELUPIIRI tiistaina 19.4. klo 13-14.30**
**Kunkin kerran aiheet sovitaan yhdessä. Keskustelua ohjaa Kimmo Hämäläinen.**

**SENIORIKULMASSA LUENTO – ILOA JA ELÄMÄNVOIMAA LIIKKUMISESTA tiistaina 26.4. klo 14-15**
**Aiheesta puhumassa terveystieteiden lisensiaatti ja liikuntatieteiden maisteri Elina Karvinen.**

## *KESKIVIIKKO*

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

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

**PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17.**
**Huhtikuussa 6.4. ja 20.4. Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo ”Kalle” Saxell.**

**PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16.**
**Huhtikuussa 13.4. ja 27.4. Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog**

KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
50 vuotta
*Hyvää ikääntymistä*

## *TORSTAI*

**SENIORIKULMASSA LUENTO – VANHENEMISEN TAITO torstaina 7.4. klo 14-15.30**
**Aiheesta puhumassa FT, psykologi ja psykoterapeutti Marja Saarenheimo.**

**PUISTONKULMASSA OHJELMALLISET SENIORIKAHVIT torstaisin klo 10-12**
**Tietoiskuja, esitelmiä, alustuksia ja muuta ohjelmaa sekä kahvittelua**

- **7.4. Tutustu Omakanta-palveluun, vapaaehtoinen digiopastaja Jouni Mikkonen**
- **14.4. Tietoisku – Jalkojen terveys ja omahoito, Apuväline ja Fysio Ortofix Oy**
- **21.4. Kriisikeskus Hymise n. klo 10.30 alkaen. Miten huolehtia mielenterveydestä kriisiaikaan?**
- **28.4. Arjen apuvälineet, Toimintaterapeutti Raija Vuorela, Riihimäen kaupunki**

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

**SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI torstaisin klo 15-15.45**
**Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt.**

**SENIORIKULMASSA MUISTIYHDISTYKSEN NEUVONTAPISTE torstaina 21.4. klo 12.30-14**
**Tule kysymään muistista ja muistisairauksista asiantuntijalta.**

## *PERJANTAI*

**PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET perjantaisin klo 10-12.**
**Pelejä, tietokone ym. käytössä ja kahvit.**

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

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

## *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.**

**www.kotokartanosaatio.fi**
**www.facebook.com/kotokartanosaatio/**