



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TOIMINTAMME MAALISKUUSSA 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 14.3. klo 13-14
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 7.3. ja 28.3. klo 13-14.30
Kunkin kerran aiheet sovitaan yhdessä. Keskustelua ohjaa Kimmo Hämäläinen.

TIISTAI

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

SENIORIKULMASSA AIVO- JA MUISTIJUMPPA tiistaina 1.3. klo 13-14.30.
Aivojumppaa ja muistiharjoituksia kerran kuussa.

PUISTONKULMASSA ELÄMÄN HELMET tiistaina 15.3. klo 13-14.30. Kaikille senioreille avoin tapaaminen kerran kuussa.

SENIORIKULMASSA MUISTIYHDISTYKSEN MUISTIKAHVILA Ohjelmaa ja kahvit. Tiistaina 15.3. klo 14-15.30

SENIORIKULMASSA LUENTO – SENIORIEN RAVITSEMUKSEN SUDENKUOPAT tiistaina 22.3. klo 14-15
Luennon asiantuntijana on TTM, Laillistettu ravitsemusterapeutti Kati Laine.

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, älypuhelimien ja tabletin käytössä sekä koronapassin lataamisessa. Varaa oma maksuton aikasi ennakkoon numerosta 045-3421551

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17.
Maaliskuussa 9.3. ja 23.3. Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16. 2.3., 16.3. ja 30.3.
Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TORSTAI

PUISTONKULMASSA OHJELMALLISET SENIORIKAHVIT torstaisin klo 10-12

Tietoisku, esitelmiä, alustuksia ja muuta ohjelmaa sekä kahvittelua

- 3.3. Raimo Nieminen - Pala Riihimäen historiaa sanoin ja kuvin
- 10.3. Luento - Sydänterveyden ylläpitäminen, asiantuntijana Nina Hyvärinen, Hyria
- 17.3. Runoja, Samuli Parosen seura
- 24.3. Tietoisku - Helppoa liikkumista Palvelulinjalla, Maarit Teräväinen, Riihimäen kaupunki
- 31.3. Luustoyhdistyksen luento - Pidä huolta luustosi kunnosta, asiantuntijana Ritva-Liisa Aho

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 14-15

Hyria lähiohitoajaopiskelijat 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 venyttelyä.

SENIORIKULMASSA MUISTIYHDISTYKSEN NEUVONTAPISTE torstaina 24.3. klo 12.30-14

Tule kysymään muistista ja muistisairauksista asiantuntijalta.

PERJANTAI

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

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

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

Matalan kynnyksen terveystoimintaa, 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.