



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TOIMINTAMME TOUKOKUUSSA 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.

PUISTOJUMPPA joka maanantai klo 15-15.45. Suokylän ulkoliikuntapuistossa, Oikokatu 4. Turvallista harjoittelua tuolilla istuen tai seisten. Sateen sattuessa sisällä Puistonkulmassa.

PUISTONKULMASSA SENIORIEN KESKUSTELUPIIRI maanantaina 9.5. klo 13-14.30
Kunkin kerran aiheet sovitaan yhdessä. Keskustelua ohjaa Kimmo Hämäläinen.

PUISTONKULMASSA NOVELLIKOUKKU maanantaina 16.5. 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 3.5. klo 13-14.30.
Aivojumppaa ja muistiharjoituksia kerran kuussa.

SEMINAARI RIKSULASSA – KUINKA VÄLTÄÄ HUIJAUKSIA, PETOKSIA JA TALOUDELLISTA KALTOINKOHTELUA Tiistaina 17.5. klo 14-17. Puhujina Tuomas Pöyhönen poliisihallituksesta sekä Päivi Helakallio Suvanto ry:stä. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

PUISTONKULMASSA ELÄMÄN HELMET tiistaina 24.5. klo 13-14.30. Kaikille senioreille avoin tapaaminen kerran kuussa. Toukokuun tapaamisen aiheena Elämäni elokuva tai teatteriesitys.

KESKIVIIKKO

PUISTOPELIT KOLMIOPUISTOSSA, Puistonkulmaa vastapäätä, keskiviikkoisin klo 10-11.
Pelataan mölkkyä, petankkia ja rimagolfia osallistujien toiveiden mukaan.

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11.15-12
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.
Toukokuussa 4.5. ja 18.5. Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo ”Kalle” Saxell.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16.
Toukokuussa 11.5. ja 25.5. Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

ELÄKEYHDISTYSTEN JUMPPA keskiviikkoisin klo 13-14 Rautatienpuistossa.

TORSTAI

PUISTONKULMASSA OHJELMALLISET SENIORIKAHVIT torstaisin klo 10-12

Tietoskuja, esitelmää, alustuksia ja muuta ohjelmaa sekä kahvittelua

- 5.5. Puhetta tutuimmista villiyrteistä, Eräopas Mikko Kalliokoski Riihilatu Ry
- 12.5. Kevään ja kesän ihanat riesat! Hämeen Allergia- ja Astmayhdistys ry, Anne Lumio
- 19.5. Riihimäen taidemuseo, Amanuenssi Katja Vuorinen-Parm

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 14-15, toukokuussa 5.5. ja 19.5.

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

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI torstaisin klo 15-15.45 (ei helatorstaina 26.5.)

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

SENIORIKULMASSA MUISTIYHDISTYKSEN NEUVONTAPISTE torstaina 19.5. klo 12.30-14

Tule kysymään muistista ja muistisairauksista asiantuntijalta.

PERJANTAI

PUISTOPELIT HIRSIMÄESSÄ perjantaisin klo 10-11

Mölkkyä vapaaehtoisten puistopelikavereiden ohjaamana. Hirsimäen puistossa, Kolehmaisenkatu 10

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.