



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

TOIMINTAMME KESÄKUUSSA 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.

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.

GRANITIN YHTEISLAULUT keskiviikkoina 8.6. ja 22.6. klo 15-16 Granitin aukiolla. Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog.

ELÄKEYHDISTYSTEN JUMPPA keskiviikkoisin klo 13-14 Rautatienpuistossa. Säävaraus.

TORSTAI

PUISTONKULMASSA OHJELMALLISET SENIORIKAHVIT torstaina 2.6. klo 10-12. Puhetta tutuimmista villiyrteistä, Eräopas Mikko Kalliokoski Riihilatu Ry.

PUISTONKULMASSA KAPULANVAIHTOKAHVIT torstaina 9.6. klo 13-16. Tervetuloa kakkukahville! Sinimaan Raija jää eläkkeelle ja Järvelän Laura siirtyy toiminnanjohtajan tehtävään.

KESÄRETKI PORVOOSEEN torstaina 16.6. klo 9-16. TÄYNNÄ

PERJANTAI

PUISTOPELIT HIRSIMÄESSÄ perjantaisin klo 10-11 (ei 24.6.)

Mölkkyä vapaaehtoisten puistopelikavereiden ohjaamana. Hirsimäen puistossa, Kolehmaisenkatu 10

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET perjantaisin klo 10-12. Pelejä, tietokone ym. käytössä ja kahvit. (ei 24.6.)

ASAHI RAUTATIENPUISTOSSA perjantaisin klo 11-11.45. Rauhallista terveysliikuntaa. (ei 24.6.)

PUISTOPELIT PELTOSAARESSA perjantaisin klo 13-14

Mölkkyä, petankkia ja rimagolfia osallistujien toiveiden mukaan. Peltosaaren lampi, Marsink. 1 (ei 24.6.)



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

PUISTONKULMASSA SENIORIKONSERTTI perjantaina 10.6. klo 13. Sibelius-Akatemian ja Helsingin konservatorion opiskelija Medini Arul Jothi esiintyy instrumentteinaan viulu ja kitara. Järjestäjänä Riihimäen kesäkonsertit.

MAANANTAI-TORSTAI

LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT Pyydä aikataulu ja tule mukaan rollaattorin kanssa tai ilman! (Huom. Porukkalenkit ovat kesätauolla 24.6.-31.7.) Lisätietoja p. 050 5609739

ULKOLIIKUNTAPUISTOT, maksutonta kuntosaliharjoittelua ulkona

Suokylän ulkoliikuntapuisto Puistonkulman läheisyydessä osoitteessa Oikokatu 4 ja Kulmalan ulkoliikuntapuisto Kotokaarten pihapiirissä, osoitteessa Uudenmaankatu 10 Opastusta voi kysyä liikunnanohjaajalta p. 050 3084014

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. Heinäkuussa ei avoimia ovia uusille asiakkaille.

Olemme myös mukana kaikille avoimissa ja maksuttomissa **Senioripuistoiluissa** Riihimäen kaupungin avoimen senioritoiminnan kanssa. Kysy erillinen aikataulu!

Puistonkulma ja Seniorikulma ovat suljettuina heinäkuun ajan. Hyvää kesää!

PUISTONKULMAN JA SENIORIKULMAN TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA.