

TOIMINTAMME MARRASKUUSSA 2022

MAANANTAI

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT joka maanantai klo 13-15
Tervetuloa pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville.

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

TIISTAI

SENIORIKULMASSA RARI RAHA-ASIANEUVONTAA - Neuvontaa arjen raha-asioihin
Käytännön neuvoja, kuinka saada rahat riittämään. RaRi-neuvonta on luottamuksellista, yksilöllistä keskusteluapua. Järjestetään yhteistyössä seurakunnan diakonityön kanssa. Voit varata oman neuvonta-aikasi soittamalla numeroon 044-4935585.

SENIORIKULMASSA ELÄMÄN HELMET ti 8.11. klo 13-14.30
Kaikille senioreille avoin tapaaminen kerran kuussa. Marraskuun tapaamisen aiheena sanonnat, mietelauseet ja runot.

SENIORIKULMASSA AIVO- JA MUISTITREENI ti 22.11. klo 13-14.30
Aivojumbppaa ja muistiharjoituksia kerran kuussa.

KESKIVIikko

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. Varaa oma maksuton aikasi ennakoon numerosta 045-3421551

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17
Marraskuussa 2.11., 16.11. ja 30.11. Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16
Marraskuussa 9.11. ja 23.11. Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog.

TORSTAI

PUISTONKULMASSA LUENTO - OSTEOPOROOSIN EHKÄISY JA ITSEHOITO to 3.11. klo 14.15-15.15
Luennon asiantuntijana Ritva-Liisa Aho Luustoliitosta.

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30
Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumbppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone (Vierrekujan puolelta)



PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14

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.

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

Rauhallista terveysliikuntaa.

PUISTONKULMASSA DEKKARIEN ESITTELYÄ - Murhia ja Mysteereitä pe 11.11. klo 13-14

Tiina Löfberg ja Kirsi Kontuvirta Riihimäen kirjastosta esittelevät dekkareita.

PUISTONKULMASSA SENIORIEN KESKUSTELUPIIRI pe 18.11. klo 13-14.30

Kaikille avoin ryhmä, jossa aiheet sovitaan yhdessä. Keskustelua ohjaa Kimmo Hämäläinen.

MAANANTAI-TORSTAI

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.

LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT rollaattorin kanssa tai ilman:

- Maanantaisin klo 10-10.45 HIRSIMÄEN PUISTOSTA, Kolehmaisenkatu 10
- Tiistaisin klo 13-13.45 VANHAA KAUPUNGINTALOA VASTAPÄÄTÄ, Jarrumiehenkatu 20
- Keskiviikkoisin klo 9-9.45 KUNTOKULMALTA, Maantie 16-18
- Keskiviikkoisin klo 13-13.45 OTSOLAN INGAFEN EDESTÄ, Länsitie 15
- Torstaisin klo 9-9.45 PUISTONKULMALTA, Valtakatu 7-9

Lisätietoja porukkalenkeistä p. 050 5609739

TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA. Tervetuloa mukaan!
(Kuntosalilla kk-maksu)