

TOIMINTAMME JOULUKUUSSA 2022

MAANANTAI

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT joka maanantai klo 13-15
Tule pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville. 5.12., 12.12. ja 19.12.

SENIORIKULMASSA JOULUGLÖGIT maanantaina 19.12. klo 13-15.
Tervetuloa glögille ja tutustumaan kevätkauden ohjelmaan!

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45
Turvallista harjoittelua tuolilla istuen. 5.12. ja 12.12.

TIISTAI

ELÄMÄN HELMET ti 13.12. klo 13-14.30
Kaikille senioreille avoin tapaaminen kerran kuussa. Aiheena elämäni joulumusiikki ja joulumuistot.

SENIORIKULMASSA AIVO- JA MUISTITREENI ti 20.12. klo 13-14.30
Aivojumbppaa ja muistiharjoituksia kerran kuussa.

KESKIVIIKKO

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11.15-12
Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Joulukuussa 7.12. ja 14.12.

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

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16
Joulukuussa 7.12. Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog.

MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17
Joulukuussa 14.12. Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell.

TORSTAI

LUENTO RIKSULASSA - RAKASTA AIVOJASI! AIVOTERVEYTTÄ ARKEEN to 1.12. klo 13-14.15
Luennolla kuulemme, mitä on aivoterveys ja mitä voi itse tehdä aivoterveydelleen. Saamme myös tietoa aivoverenkiertohäiriöistä sekä kuulemme ajankohtaista asiaa aivotutkimuksesta.
Luennon asiantuntijana on Hankesuunnittelija Kirsi Lukka-Aro Aivoliitosta.
Riksulassa, Eteläinen asemakatu 2.

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30
Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumbppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone (Vierrekujan puolelta) 1.12., 8.12. ja 15.12.



PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. 1.-15.12.

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13-15

Iltapäiväkahvit ja välipalaa yhdessä tehden sekä vaihtelevaa ohjelmaa. Joulukuussa 1.12., 8.12. ja 15.12. Sipusaaren seurakuntatalolla, Sipusaarentie 31.

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI torstaisin klo 15-15.45

Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt. 1.-15.12.

PERJANTAI

JOULUGLÖGIT PUISTONKULMASSA PE 9.12. KLO 9-13

Tervetuloa glögille ja tutustumaan kevätkauden ohjelmaan!

AVOIMET OVET perjantaisin klo 10-12

Pelejä, tietokone ym. käytössä ja kahvit. 2.12. ja 9.12.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. 2.12. ja 9.12.

SENIORIKULMASSA ASAHI perjantaisin klo 11.15-12

Rauhallista terveysliikuntaa. 2.12. ja 9.12.

PUISTONKULMASSA SENIORIEN KESKUSTELUPIIRI pe 9.12. klo 13-14.30

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

JOULURETKI HELSINKIIN pe 16.12. TÄYNNÄ

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

Lisätietoja porukkalenkeistä p. 050 5609739. Porukkalenkit ovat joulutauolla 19.12.-8.1.23

TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA. Tervetuloa mukaan!

(Kuntosalilla kk-maksu)