

TOIMINTAMME HELMIKUUSSA 2023

MAANANTAI

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

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

TIISTAI

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA tiistaisin klo 10-10.45
Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen.

SENIORIEN KeskusteluPIIRI tiistaina 7.2. klo 12.30-14
Kaikille avoin ryhmä, jossa aiheet sovitaan yhdessä.

PUISTONKULMASSA YSTÄVÄNPÄIVÄKAHVIT tiistaina 14.2. klo 13-15
Tervetuloa ystävänpäivän kakkukahveille Puistonkulmaan!

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 21.2. klo 13-14.30
Kerran kuussa kokoontuva porukka vaihtuvin teema-aihein. Helmikuun aiheena elämän merkitykselliset ihmiset.

KESKIVIIKKO

SENIORIKULMASSA YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT keskiviikkoisin klo 10-11.30

- 1.2. **Aivo- ja muistitreeni** eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 8.2. Visailua ja muuta yhteistä ohjelmaa
- 15.2. **Aivo- ja muistitreeni** eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 22.2. Tietovisailua

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUKSET keskiviikkoisin klo 12.30-14.30
Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti tieto /koneen, älypuhelimien ja tabletin käytössä. Tule ilman ajanvarausta tai varaa oma aika ennakoon numerosta 045-3421551

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16
Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. Helmikuussa 1.2. ja 15.2.

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17
Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Helmikuussa 8.2. ja 22.2.

SENIORIKULMASSA MEMODANCE - MUISTITANSSI joka toinen keskiviikko klo 15-15.45.
8.2. ja 22.2. Tanssillisia, aivoterveyttä ja muistia edistäviä harjoitteita. Liikkeitä voi tehdä myös istuen.

PUISTONKULMASSA DIGILUENTO JA -OPASTUS - FACEBOOK JA WHATSAPP ke 22.2. klo 12.30-14.30
Digiluennolla kuullaan mitä ovat Facebook ja WhatsApp ja miten niitä käytetään?
Luento klo 12.30-13.30 ja digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti klo 13.30-14.30.



TORSTAI

LUENTO RIKSULASSA - MIELEN HYVINVOINNIN LÄHTEET torstaina 23.2. klo 13-14

Luennolla pohditaan mitä mielen hyvinvointi on ja mistä se rakentuu sekä tarjotaan konkreettisia vinkkejä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi arjessa. Asiantuntijana mielen hyvinvoinnin työn koordinaattori Tamara Björkqvist, Ikäinstituutti. Riksulassa, Eteläinen asemakatu 2.

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30

Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone (Vierrekujan puolelta)

SENIORIEN LOUNASTREFFIT PELTOSAARESSA torstaisin klo 10-13

Yhdessäoloa ja kokkailua. Kaupungin avoin seniorityö järjestää yhteistyössä Kotokartanosäätiön kanssa. Peltsin Clubi 2.0, Jupiterinkatu 5.

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13-15

Iltapäiväkahvit ja välipalaa yhdessä tehden sekä vaihtelevaa ohjelmaa. Sipusaaren seurakuntatalolla, Sipusaarentie 31.

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14 (Huom. Ei to 23.2.)

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 (Huom. Ei pe 3.2.)

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille.

SENIORIKULMASSA ASAHI perjantaisin klo 11.15-12 (Huom. Ei pe 3.2.)

Rauhallista terveysliikuntaa.

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 p. 050 5609739

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