KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
50 vuotta
Hyvää ikääntymistä

PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9
SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8
KUNTOKULMA, Maantie 16-18

TOIMINTAMME TAMMIKUUSSA 2023

MAANANTAI

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT joka maanantai klo 13-15
Tule pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville. Alkaen 9.1.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45
Turvallista harjoittelua tuolilla istuen. Alkaen 9.1.

TIISTAI

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA tiistaisin klo 10-10.45
Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Alkaen 10.1.

PUISTONKULMASSA SENIORIEN KESKUSTELUPIIRI ti 10.1. klo 12.30-14
Kaikille avoin ryhmä, jossa aiheet sovitaan yhdessä. Keskustelua ohjaa Kimmo Hämäläinen.

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA ti 24.1. klo 13-14.30
Kerran kuussa kokoontuva porukka vaihtuvin teema-aihein. Tammikuun aiheena uusi vuosi, uusi alku.

PUISTONKULMASSA LUONTORETKIPORUKAN KEVÄÄN SUUNNITTELU ti 31.1. klo 13-15
Luontoretkiporukka suunnittelee ja tekee omatoimisesti retkiä Riihimäellä ja vähän kauempanakin. Yhteistyössä Riihimäen retkeilijät.

KESKIVIIKKO

SENIORIKULMASSA YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT keskiviikkoisin klo 10-11.30.

- 11.1. Aloituskahvit ja pientä ohjelmaa
- 18.1. **Aivo- ja muistitreeni** eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 25.1. Tietovisailua, kahvit

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUKSET keskiviikkoisin klo 12.30-14.30
Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti tietokoneen, älypuhelimen ja tabletin käytössä. Tule ilman ajanvarausta tai varaa oma aika ennakkoon numerosta 045-3421551

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16
Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. Tammikuussa 18.1.

MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17
Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo ”Kalle” Saxell. Tammikuussa 11.1. ja 25.1.

SENIORIKULMASSA MEMODANCE - MUISTITANSSI joka toinen keskiviikko klo 15-15.45.
Alkaen 25.1. Tanssillisia, aivoterveyttä ja muistia edistäviä harjoitteita. Liikkeitä voi tehdä myös istuen.

PUISTONKULMASSA ÄLYPUHELIMEN "HUOLTOPÄIVÄ" ke 25.1 klo 12.30-14.30
Kyseleekö puhelimesi outoja? Tule kuulemaan perusasiat Android-älypuhelinten käyttöjärjestelmän ja sovelluksien päivitykset, varmuuskopionti ja ja tärkeimmät perusasetukset. Alustus klo 12.30-13.30 ja digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti klo 13.30-14.30.

KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
50 vuotta
Hyvää ikääntymistä

PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9
SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8
KUNTOKULMA, Maantie 16-18

TORSTAI

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30
Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone (Vierrekujan puolelta) Alkaen 12.1.

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14
Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. Alkaen 12.1.

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13-15
Iltapäiväkahvit ja välipalaa yhdessä tehden sekä vaihtelevaa ohjelmaa. Alkaen 12.1.
Sipusaaren seurakuntatalolla, Sipusaarentie 31.

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI torstaisin klo 15-15.45
Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt. Alkaen 12.1.

PERJANTAI

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET perjantaisin klo 10-12
Pelejä, tietokone ym. käytössä ja kahvit. Alkaen 13.1.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45
Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. Alkaen 13.1.

SENIORIKULMASSA ASAHI perjantaisin klo 11.15-12
Rauhallista terveysliikuntaa. Alkaen 13.1.

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. Avoimet ovet alkaen 9.1.

LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT rollaattorin kanssa tai ilman, alkaen 9.1.

- 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)