

TOIMINTAMME MAALISKUUSSA 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 7.3. klo 12.30-14
Kaikille avoin ryhmä, jossa aiheet sovitaan yhdessä.

SENIORIKULMASSA KOTIKULMILLA-TIETOISKU: MUISTISAIRAAN NAAPURINA tiistaina 21.3. klo 13-14
Mitä voit tehdä, kun huomaat naapurin tai läheisen muistin heikentyneen? Tule perehtymään siihen, miten muistisairaus näkyy arjessa. Luennolla saat myös keinoja tukea muistisairasta.
Varsinais-Suomen muistiyhdistyksen asiantuntija luennoi etäyhteydellä.

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 28.3. klo 13-14.30
Kerran kuussa kokoontuva porukka vaihtuvin teema-aihein.

KESKIVIIKKO

SENIORIKULMASSA YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT keskiviikkoisin klo 10-11.30

- 1.3. **Aivo- ja muistitreeni** eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 8.3. Tietovisailua
- 15.3. **Aivo- ja muistitreeni** eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 22.3. Mitä tiedämme Riihimäestä? Keskustelua kuljettaa Raimo Nieminen.
- 29.3. **Aivo- ja muistitreeni** eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia

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. Maaliskuussa 1.3., 15.3. ja 29.3.

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17
Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Maaliskuussa 8.3. ja 22.3.

SENIORIKULMASSA MEMODANCE - MUISTITANSSI joka toinen keskiviikko klo 15-15.45.
8.3. ja 22.3. Tanssillisia, aivoterveyttä ja muistia edistäviä harjoitteita. Liikkeitä voi tehdä myös istuen.



PUISTONKULMASSA DIGILUENTO JA -OPASTUS - AIHEENA TIETOTURVA ke 22.3. klo 12.30-14.30
Digiluennolla kuullaan käytännön esimerkkejä siitä, mitä tietoturva tarkoittaa. Millainen on turvallinen salasana ja mitä ovat varmuuskopionnit? Käsitellään myös sähköisissä palveluissa toimimista ja huijausviestejä. Luento klo 12.30-13.30 ja digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti klo 13.30-14.30.

TORSTAI

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

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.

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)