

TOIMINTAMME TOUKOKUUSSA 2023

MAANANTAI

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT joka maanantai klo 13-15
Tule pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville. Ei 1.5.

PUISTOJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista jumppaa tuolilla istuen tai seisten. Suokylän ulkoliikuntapuistossa, Oikokatu 4.
Sateen sattuessa sisällä Puistonkulmassa. Ei 1.5.

TIISTAI

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA tiistaisin klo 10-10.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. 2.5., 9.5. ja 16.5.

SENIORIEN KESKUSTELUPIIRI tiistaina 9.5. klo 12.30-14

Kaikille avoin ryhmä, jossa aiheet sovitaan yhdessä.

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 16.5. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva porukka vaihtuvin teema-aihein.

KESKIVIIKKO

SENIORIKULMASSA YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT keskiviikkoisin klo 10-11.30

- 3.5. Visailua
- 10.5. **Aivo- ja muistitreeni** eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 17.5. Visailua

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUKSET keskiviikkoisin klo 12.30-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti tietokoneen, älypuhelimien ja tabletin käytössä. Tule ilman ajanvarausta tai varaa oma aika ennakkoon numerosta 045-3421551

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Toukokuussa 3.5. ja 17.5.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT keskiviikkona 10.5. klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog.

SENIORIEN KESÄN AVAUS GRANITIN AUKIOLLA keskiviikkona 24.5. klo 16-18

Tervetuloa tutustumaan eri toimijoihin ja osallistumaan yhteislauluhetkiin!

PUISTOPELIT KOLMIOPUISTOSSA keskiviikkoisin klo 13.30-14.30 **alkaen ke 31.5.**

Pelataan mölkkyä, petankkia ja rimagolfia osallistujien toiveiden mukaan.

PUISTONKULMASSA DIGILUENTO JA -OPASTUS - VALOKUVIEN KÄSITTELY JA SIIRTO TIETOKONEELLE

keskiviikkona 10.5. klo 12.30-14.30. Kuinka digilaitteen valokuvia käsitellään ja siirretään tietokoneelle?

Aluksi luento ja sen jälkeen digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti.



TORSTAI

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30

Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone (Vierrekujan puolelta) 4.5. ja 11.5. Puistomölkkyä Hirsimäen puistossa 25.5. alkaen klo 10-11.

SENIORIEN LOUNASTREFFIT PELTOSAARESSA torstaisin klo 10-13

Yhdessäoloa ja kokkailua. Kaupungin avoin seniorityö järjestää yhteistyössä Kotokartanosäätiön kanssa. Peltsin Clubi 2.0, Jupiterinkatu 5. 4.5. ja 11.5.

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13-15

Iltapäiväkahvit ja välipalaa yhdessä tehden sekä vaihtelevaa ohjelmaa. Sipusaaren seurakuntatalolla, Sipusaarentie 31. 4.5. ja 11.5.

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. 4.5. ja 11.5.

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI torstaisin klo 15-15.45

Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt. Ei 18.5.

PERJANTAI

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET perjantaisin klo 10-12

Pelejä, tietokone ym. käytössä ja kahvit.

LUONTORETKI TUUSULAN SARVIKALLIOLLE perjantaina 5.5. klo 12-16 **TÄYNNÄ**

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. Ei 5.5.

ASAHI RAUTATIENPUISTOSSA perjantaisin klo 11.30-12.15

Rauhallista terveysliikuntaa. Ei 5.5.

PUISTOPELIT PELTOSAARESSA, Bad Segebergin puistossa perjantaisin klo 13.30-14.30

Pelataan mölkkyä, petankkia ja rimagolfia osallistujien toiveiden mukaan. **Alkaen pe 26.5.**

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. TERVETULO A MUKAAN!
(Kuntosalilla kk-maksu)

KESÄN SENIORIPUISTOILUT KÄYNNISTYVÄT 22.5 ALKAEN. Kysy erillinen aikataulu!