

## TOIMINTAMME SYYSKUUSSA 2023

### MAANANTAI

**RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO** maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä askarteluideoita. Riksula, Eteläinen Asemakatu 2

**RIKSULASSA DIGIOPASTUSTA** maanantaisin klo 12-14

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti puhelimen, tabletin ja tietokoneen käytössä ilman ajanvarausta. Riksula, Eteläinen Asemakatu 2

**SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT** maanantaisin klo 13-15

Tule pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville.

**RIKSULASSA DIGILUENTO JA -OPASTUS** maanantaina 11.9. klo 12-14

Aiheena ÄLYPUHELIMEN HUOLTO. Riksula, Eteläinen Asemakatu 2

**PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA** maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.

### TIISTAI

**SENIORIKULMASSA SYYSKAUDEN AVAJAISET** tiistaina 5.9. klo 10-12

Tervetuloa pullakahville ja tutustumaan Kotokartanosäätiön syksyn toimintaan! Samuli Parosen seuran iloista ja syksyistä kulttuuriohjelmaa. Voit myös osallistua arvontaan.

**SENIORIKULMASSA YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT** tiistaisin klo 10-11.30

- 12.9. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 19.9. Visailua
- 26.9. Kanta-Hämeen muistiyhdistyksen ohjelmaa, aivojumppaa ja muistitietoa

**PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA** tiistaina 12.9. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein.

### KESKIVIIKKO

**PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA** keskiviikkoisin klo 10-10.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Huom. ei 20.9.

**PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA** keskiviikkoisin klo 12.30-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti puhelimen, tabletin ja tietokoneen käytössä. Tule ilman ajanvarausta tai varaa oma aika ennakoon numerosta 050-5122755

**PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO** joka toinen keskiviikko klo 15-17

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Syyskuussa 6.9. ja 20.9.

**PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT** joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. Syyskuussa 13.9. ja 27.9.

**PUISTONKULMASSA DIGILUENTO JA -OPASTUS** keskiviikkona 20.9. klo 12.30-14.30

Aiheena PUHELIMEN HANKINTA TAI VAIHTO.



## TORSTAI

**INFO- JA KESKUSTELUTILAISUUS PUISTONKULMASSA** torstaina 14.9. klo 14.30-16

Aiheena HUOLESTUTTAAKO MUISTI? Keskustelua ohjaa Saira Lehtonen Kanta-Hämeen Muistiluotsista.

**LUENTO RIKSULASSA** torstaina 21.9. klo 14-15

Aiheena IKÄÄNTYVÄ UNI, MITÄ VOIN ITSE TEHDÄ NUKKUAKSENI PAREMMIN.

Luennolla unettomuusterapeutti Susan Pihl kertoo ikääntyvästä unesta ja miten jokainen voi itse vaikuttaa siihen, että nukkuu paremmin. Riksula, 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) ALKAEN 14.9.

**SENIORIEN KOKKIKERHO PELTOSAARESSA** torstaisin klo 10-13

Yhdessäoloa ja kokkailua. Kaupungin avoin seniorityö järjestää yhteistyössä Kotokartanosäätiön kanssa. Peltsin Clubi 2.0, Jupiterinkatu 5. ALKAEN 14.9.

**YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT SIPUSAARESSA** torstaisin klo 13.30-15

Iltapäiväkahvit ja välipalaa yhdessä tehden sekä vaihtelevaa ohjelmaa.

Sipusaaren seurakuntatalolla, Sipusaarentie 31. ALKAEN 14.9.

**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. ALKAEN 14.9.

## 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. ALKAEN 15.9.

**SENIORIKULMASSA ASAHI** perjantaisin klo 11.15-12

Rauhallista terveysliikuntaa. ALKAEN 15.9.

MUISTA MYÖS ILO JA LIIKE -HANKKEEN LAJIKOKEILUPÄIVÄ URHEILUTALOLLA SUNNUNTAINA 24.9. KLO 10-14 KYSY BUSSIKYYTIÄ PUISTONKULMALTA.

## 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. (Kuntosalilla kk-maksu) TERVETULO A MUKAAN!**