



TOIMINTAMME TAMMIKUUSSA 2024

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä askarteluideoita. Riksula, Eteläinen Asemakatu 2. Alkaen 15.1.

KIRJASTOSSA DIGIOPASTUSTA maanantaisin klo 12.30-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti puhelimen, tabletin ja tietokoneen käytössä ilman ajanvarausta. Kirjaston monitoimisalissa. Alkaen 8.1.

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT maanantaisin klo 12.30-14.30

Tule pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville. Alkaen 8.1. (Tammikuussa poikkeuksellisesti Puistonkulmassa)

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen. Alkaen 8.1.

TIISTAI

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT PUISTONKULMASSA tiistaisin klo 10-11.30

- 2.1. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 9.1. Visailua yhdessä
- 16.1. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 23.1. Visailua yhdessä
- 30.1. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia

(Tammikuussa poikkeuksellisesti Puistonkulmassa)

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 9.1. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein.

PUISTONKULMASSA LUONTORETKIPORUKAN KEVÄÄN SUUNNITTELU tiistaina 16.1. klo 14-15.30

Kaikille avoimessa tapaamisessa sovitaan seniorien luontoretkiporukan kevään kohteet ja ajankohdat.

KESKIVIikko

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 10-10.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Alkaen 3.1.

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA keskiviikkoisin klo 12.30-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat digiasioissa. Tule ilman ajanvarausta tai varaa aika p. 050-5122755 Alkaen 10.1.

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Tammikuussa 10.1. ja 24.1.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. Tammikuussa 17.1. ja 31.1.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9

SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8

KUNTOKULMA, Maantie 16-18

TORSTAI

LUENTO RIKSULASSA torstaina 18.1. klo 14-15

Aiheena IKÄÄNTYMINEN JA PAINONHALLINTA RAVITSEMUKSEN NÄKÖKULMASTA

Tule kuulemaan miten hyvä ruoka ikääntyessä tukee toimintakykyä ja edistää hyvinvointia! Kenen kannattaa ikääntyessä laihduttaa ja miten? Luennoilta saat helposti toteutettavia vinkkejä monipuoliseen ruokavalioon. Puhujana ravitsemusasiantuntija, ETT ravitsemusterapeutti Heini Karp Gery ry:stä. 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 4.1.

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13.30-15

Vaihtelevaa ohjelmaa ja iltapäiväkahvit. Sipusaaren seurakuntatalo, Sipusaarentie 31. Alkaen 4.1.

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. Alkaen 11.1.

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI torstaisin klo 15-15.45

Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt. Alkaen 18.1.

PERJANTAI

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET perjantaisin klo 10-12

Pelejä, tietokone ym. käytössä ja kahvit. Alkaen 5.1.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. Alkaen 19.1.

SENIORIKULMASSA ASAHI perjantaisin klo 11-11.45

Rauhallista terveysliikuntaa. Alkaen 19.1.

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.

LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT rollaattorin kanssa tai ilman

Lisätietoja p. 050 5609739. Alkaen 8.1.

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