

## TOIMINTAMME HELMIKUUSSA 2024

### MAANANTAI

**RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO** maanantaisin klo 9-11

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

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

Tule pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!

Ma 5.2. aloittelijoiden pöytä, pelinä Kalastajanrommi. Ma 19.2. Muiden pelien lisäksi Skibboa, myös aloittelijoille.

**KIRJASTOSSA DIGIOPASTUSTA** maanantaisin klo 12.30-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti puhelimen, tabletin ja tietokoneen käytössä ilman ajanvarausta. Digiluentopäivinä aiheeseen liittyvää opastusta. Kirjaston monitoimisali.

**KIRJASTOSSA DIGILUENTO JA -OPASTUSTA** maanantaina 12.2. klo 12.30-14.30

Aiheena: Valokuvat puhelimesta alkeet. Noin tunnin luennon jälkeen digiopastusta.

**KIRJASTOSSA DIGILUENTO ja -OPASTUSTA** maanantaina 26.2. klo 12.30-14.30

Aiheena: Kuinka ostetaan lippuja netin kautta. Noin tunnin luennon jälkeen digiopastusta.

**PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA** maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.

### TIISTAI

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

- 6.2. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 13.2. Hyvinvointi-aamupäivä klo 9-11. Hyrian kauneudenhoito- ja hiusalan opiskelijat järjestävät ilman ajanvarausta. Käsien hierontaa, kulmien värjäystä, pikamanikyyperejä, hiusten kiharrusta, päinhierontaa, ohjausta hiuspohjan ja hiusten ongelmiin (kahvit klo 9.30-11.30)
- 20.2. Visailua ja aivo- ja muistitreeniä eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 27.2. Muistiyhdistyksen muistikahvilan ohjelmaa

**PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA** tiistaina 6.2. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein.

**PUISTONKULMASSA KUUKAUSIPORINAT JA KAHVIT** tiistaina 27.2. klo 13-14.30

Ajankohtaisia puheenaiheita. Tule kahvittelemaan, vaihtamaan kuulumisia ja tutustumaan tulevan kuukauden ohjelmaan.

### KESKIVIIKKO

**PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA** keskiviikkoisin klo 10-10.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen.

**PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA** keskiviikkoisin klo 12.30-14.30

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

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

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Helmikuussa 7.2. ja 21.2.

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

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. Helmikuussa 14.2. ja 28.2.

**KANSALAIPOISTOLLA YSTÄVÄNPÄIVÄTANSSIT** keskiviikkona 14.2. klo 13-15

Ilmoittautumiset Kansalaisopistolle p. 040-3304657



**KOTOKARTANOSÄÄTIÖ**

*Hyvää ikääntymistä*

**PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9**

**SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8**

**KUNTOKULMA, Maantie 16-18**

## TORSTAI

**LUENTO RIKSULASSA** torstaina 29.2. klo 14-15

Aiheena: TURVALLISUUS IKÄÄNTYNEEN ELÄMÄSSÄ JA LÄHISUHTEESSA

Ikääntyneisiin kohdistuva kaltoinkohtelu on piilossa oleva ilmiö. Miten ennakoida omaa turvallisuutta? Mistä huonoon kohteluun voi saada tukea ja apua? Tule kuulolle niin voit saada tietoa oman tai läheisesi turvallisuuden ennakoinnin tueksi! Puhujana Suvanto ry:n väkivaltatyön asiantuntija Elina Mattila. 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)

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

Vaihtelevaa ohjelmaa ja iltapäiväkahvit. Sipusaaren seurakuntatalo, Sipusaarentie 31.

**PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI** klo 13-14

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. HUOM. EI 22.2.

**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 11-11.45

Rauhallista terveysliikuntaa.

**SENIORIRETKI FAZERILAAN JA LOTTAMUSEOON** perjantaina 23.2. klo 9.15-16 **TÄYNNÄ**

Retki uusitaan mahdollisesti keväällä, seuraa ilmoittelua.

## 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 6-21. Kuntosalimaksu 20-22 €/kk.

**LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT** rollaattorin kanssa tai ilman

TIISTAISIN: klo 13-13.45 Vanhaa kaupungintaloa vastapäätä, Jarrumiehenkatu 20

KESKIVIKKOISIN: klo 9-9.45 Kuntokulmalta, Maantie 16-18

KESKIVIKKOISIN: klo 13-13.45 Otsolan Ingafen edestä, Länsitie 15

TORSTAISIN: klo 9-9.45 Puistonkulmalta, Valtakatu 7-9.

Lisätietoja p. 050 5609739

KYSY MYÖS RAHA-ASIANEUVONNASTA

RaRi raha-asianeuvonnasta saat tukea arjen raha-asioiden selvittämiseen. Yhteistyössä Riihimäen seurakunnan diakonityön kanssa. Ajanvarauksella p. 044-4935585

**TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA. (Kuntosalilla kk-maksu) TERVETULOJA MUKAAN!**