



## TOIMINTAMME HUHTIKUUSSA 2024

### MAANANTAI

**RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO** maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä askarteluideoita. Riksula, Eteläinen Asemakatu 2. Ei 1.4.

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

Tule pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville. Tervetuloa myös uudet pelaajat! Ei 1.4.

**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. Ei 1.4.

**KIRJASTOSSA DIGILUENTO JA -OPASTUS** maanantaina 8.4. klo 12.30-14.30

Aiheena: Puhelimen hankinta tai vaihto. Noin tunnin luennon jälkeen digiopastusta.

**KIRJASTOSSA DIGILUENTO ja -OPASTUS** maanantaina 22.4. klo 12.30-14.30

Aiheena: Tietoturva ja käytännön esimerkit. Noin tunnin luennon jälkeen digiopastusta.

**PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA** maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen. Ei 1.4.

### TIISTAI

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

- 2.4. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 9.4. Visailua yhdessä
- 16.4. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 23.4. Visailua yhdessä
- 30.4. Muistiyhdistyksen muistikahvila: Muistellaan kansakouluaikoja, Napialan Wanha Koulu ry

**PUISTONKULMASSA KILPIRAUHASSAIRAUDET-VERTAISESITYS** tiistaina 2.4. klo 14-15

Tule kuulemaan kilpirauhasen toiminnasta ja yleisimmistä kilpirauhasairauksista eli kilpirauhasen vajaa- ja liikatoiminnasta. Vertaisesityksen puhujana on Uudenmaan Kilpi ry:stä hankekoordinaattori Jonna Marttinen.

**PUISTONKULMASSA RUNOILTAPÄIVÄ** tiistaina 2.4. klo 16.30-18.00

Samuli Parosen seuran keväistä runo-ohjelmaa.

**PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA** tiistaina 9.4. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein. Aiheena: Koulumuistot

**PUISTONKULMASSA KUUKAUSIPORINAT JA KAHVIT** tiistaina 30.4. 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. Huhtikuussa 3.4. ja 17.4.

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

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 10.4. Jukka Kuoppamäen lauluja ja 24.4. äitienpäivä- ja kevätlauluja



**KOTOKARTANOSÄÄTIÖ**

*Hyvää ikääntymistä*

**PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9**

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

**KUNTOKULMA, Maantie 16-18**

## TORSTAI

**LUENTO RIKSULASSA** torstaina 25.4. klo 14-15

Aiheena: VARAUTUMINEN KOTONA - PÄRJÄÄ 72H

Tule saamaan vinkkejä ja ohjeita erilaisten häiriötilanteiden varalle. Sähkö - vesi - ruoka - tietotekniset ongelmat - kriisit & katastrofit. Puhujana kotitalousopettaja ja yrittäjä Arja Elina Laine, Arjan Ruokaviestintä Oy. 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.

**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.

## 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!**