



TOIMINTAMME TOUKOKUUSSA 2024

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä askarteluideoita. Riksula, Eteläinen Asemakatu 2. Toukokuussa **6.5. ja 13.5.**

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT maanantaisin klo 13-15

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

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 -OPASTUS maanantaina 6.5. klo 12.30-14.30

Aiheena: Valokuvien tallennus Mistä valokuvat löytyvät, kuvien oton jälkeen? Miten kuvat saadaan turvaan? Miten kuvat siirretään puhelimesta?

TUOLIJUMPPA SUOKYLÄN ULKOLIIKUNTAPUISTOSSA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen tai seisten. Sateella puistonkulmassa.

TIISTAI

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT SENIORIKULMASSA tiistaisin klo 10-11.30

- 7.5. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 14.5. Visailua yhdessä
- 28.5. Muistiyhdistyksen muistikahvila: Talleta tärkeimmät musiikkimuistosi, Oman elämäni sävelet -hanke

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 14.5. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein. Aiheena: Ruoka ennen ja nykyään

SENIORIKULMASSA WEBINAARI-TIETOISKU tiistaina 21.5. klo 13-14

Vanhustyökeskusliiton Lakiklinikka. Aiheena on edunvalvontavaltuutus, joka on tärkeimpiä ikääntymisen ennakoinnin työkaluja. Webinaarissa käydään läpi edunvalvontavaltuutuksesta annettuun lakiin perustuen valtakirjan yleisimpiä sisältöä koskevia ehtoja, valtuutuksen voimaantulo ja valtuutetun toiminta.

KESKIVIIKKO

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 10-10.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Toukokuussa **8.5. ja 15.5.**

VALTAKADUN KOLMIOPUISTOSSA PUISTOPELIT klo 13.30-14.30

Pelataan mölkkyä, petankkia ja rimagolfia osallistujien toiveiden mukaan. Toukokuussa **22.5. ja 29.5.**

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA keskiviikkoisin klo 12.30-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat digiasioissa. Tule ilman ajanvarausta tai varaa aika p. 050-5122755. Toukokuussa **8.5., 15.5. ja 22.5.**

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Toukokuussa 15.5. ja 29.5.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT keskiviikkona 8.5 klo 15-16

Äitienpäivä- ja kevätlauluja. Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog.

GRANITIN AUKIOLLA SENIORIEN KESÄN ALOITUSTAPAHTUMA keskiviikkona 22.5. klo 16-18

Yhteislaulutuokiot klo 16 ja klo 17 ja muuta mukavaa ohjelmaa.



TORSTAI

LUENTO RIKSULASSA torstaina 2.5. klo 14-15

Aiheena: OMIEN KULKUPELIEN KEVÄTHUOLTO

Mitä, miten ja miksi omia jalkoja olisi hyvä huomioida ja hoitaa? Milloin pyytää apua ammattilaiselta? Puhujana jalkojenhoitaja sekä Suomen Jalkojenhoitaja- ja Jalkaterapeuttiliitto ry:n jäsen Anne Pietiläinen.

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) Toukokuussa **2.5. ja 16.5.**

HIRSIMÄEN PUISTOSSA PUISTOPELIT torstaisin klo 10-11

Pelataan mölkkyä yhdessä. Toukokuussa **23.5. ja 30.5.**

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13.30-15

Vaihtelevaa ohjelmaa ja iltapäiväkahvit. Sipusaaren seurakuntatalo, Sipusaarentie 31. Toukokuussa **2.5. ja 16.5.**

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. Toukokuussa **2.5. ja 16.5.**

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI torstaisin klo 15-15.45

Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt. Ei 9.5.

PERJANTAI

RETKI FAZERILAAN JA LOTTAMUSEOON 3.5. TÄYNNÄ

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.

ASAHI RAUTATIENPUISTOSSA perjantaisin klo 11-11.45

Rauhallista terveysliikuntaa. Säävaraus.

MAANANTAI-TORSTAI

KUNTOKULMA, senioreiden kuntosali- ja liikuntatila.

OVET AVOINNA UUSILLE ASIAKKAILLE TOUKO-ELOKUUSSA MA KLO 10-12.

Käy varaamassa oma laiteopastusaikasi ja aloita kuntosaliharjoittelu. Sali avoinna sopimuksen tehneille asiakkaille omatoimiseen harjoitteluun kaikkina päivinä klo 6-21. Touko-elokuun ajan voit maksaa 20 € kk. (Huom. maksettuja kuukausimaksuja ei palauteta.)

LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT rollaattorin kanssa tai ilman

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

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

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

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

Lisätietoja p. 050 5609739

DIGIKURSSI: Ostaisinko älypuhelimeni? Digiopastajien järjestämä kurssi sinulle, jolla ei ole vielä älypuhelinia.

8.5. ja 22.5. klo 12.30-14 Puistonkulmassa. Ilmoittautuminen viimeistään 6.5. p. 050-5122755

SENIORIPUISTOILUT KÄYNNISTYVÄT 20.5. KYSY ERILLINEN AIKATAULU. TERVETULOA!