

TOIMINTAMME LOKAKUUSSA 2024

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä askarteluideoita. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo.

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 monitoimitali.

KIRJASTOSSA IKÄYSTÄVÄLLINEN ASUMINEN -TAPAHTUMA maanantaina 7.10. klo 12.30-15

Miten ennakoida ja varautua tulevaan. Tapahtumassa asiantuntija- ja kokemuspuheenvuoroja, esittely- ja toimintapisteitä, kahvitarjoilu.

KIRJASTOSSA DIGILUENTO ja -OPASTUS maanantaina 21.10. klo 12.30-14.30

Aiheena: OmaHäme-sovellus ja Omaolo. Taru Peltoranta Kanta-Hämeen hyvinvointialueelta kertoo Oma-Hämeen digitaalisista palveluista. Noin tunnin luennon jälkeen OmaHäme-sovelluksen asennusapua.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.

TIISTAI

KIRJASTOSSA WEBINAARI tiistaina 8.10. klo 13-14

Mitkä mediataidot? Tietoa ja vinkkejä senioreille. Keskustelua mediataidoista. Aiheina mm. median monipuoliset mahdollisuudet, tiedonhaku, luotettavan tiedon arviointi sekä turvallinen asiointi.

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 1.10. Visailua yhdessä
- 8.10. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 15.10. Visailua yhdessä
- 22.10. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 29.10. Muistiyhdistyksen muistikahvila, vieraana OmaisOiva aiheella Mitä tiedät omaishoidosta?

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 22.10. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin tema-aihein. Aiheena: Miten torjua kaamosmasennusta?

PUISTONKULMASSA TIETOISKU / KESKUSTELUTILAISUUS tiistaina 29.10. klo 13-14

Aiheena: Ikääntyvä iho, Hämeen Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys ry, puheenjohtaja Anne Lumio.

KESKIVIIKKO

MATKAKESKUKSELLA SENIORIMESSUT keskiviikkona 9.10. klo 12-15

Tervetuloa tutustumaan messupisteisiin Matkakeskukselle, Eteläinen Asemakatu 2

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

SENIORIKULMASSA NIKSISENIORIT joka toinen keskiviikko klo 10-11.30

Kaikille avoin keskusteluryhmä. 9.10. aiheena: Ikääntyvien sosiaali- ja terveyspalvelut

23.10. aiheena: Tuo tullessas, vie mennessäs: tuo itsellesi tarpeeton tavara ja vie tarpeellinen mennessäsi

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Lokakuussa 2.10., 16.10. ja 30.10.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9
SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8
KUNTOKULMA, Maantie 16-18

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 23.10. Teemana tanssit. Vanhustenviikon messupäivänä ei yhteislauluja.

RIKSULASSA KÄDENTAITOPIAJA keskiviikkona 30.10. klo 12-14

Hannan kädentaitopaja senioreille. Tehdään porukalla teoksia yhteisiin tiloihin. Ohjausta suomeksi, ukrainaksi ja englanniksi. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo.

TORSTAI

RIKSULASSA LUENTO torstaina 31.10. klo 13.15-14.15

Aiheena: Testamentti perintösuunnittelun välineenä. Puhujana asiantuntija Lammin säästöpankista. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo.

SENIORIEN KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30

Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone (Vierrekujan puolelta)

SENIORIEN 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 10.10.

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI torstaisin klo 15-15.45

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

PERJANTAI

SENIORIEN METSÄRETKE MÄRKIÖÖN perjantaina 11.10. klo 12-16 **TÄYNNÄ**

Retki järjestetään yhteistyössä Hyrian luontoalan opiskelijoiden kanssa.

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua 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

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