



## TOIMINTAMME SYYSKUUSSA 2024

### MAANANTAI

**RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO** maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä askarteluideoita. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo. ALKAEN 16.9.

**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 DIGILUENTO JA -OPASTUS** maanantaina 9.9. klo 12.30-14.30

Aiheena: Mobiilivarmenne. Noin tunnin luennon jälkeen digiopastusta.

**KIRJASTOSSA DIGILUENTO ja -OPASTUS** maanantaina 23.9. 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

**SENIORIKULMASSA SYYSKAUDEN AVAJAISET** tiistaina 3.9. klo 10-11.30

Syksyn toiminnan esittelyä, elävää musiikkia ja maistiaisaihoja aivojumppatehtävistä. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

**SENIORIKULMAN KAHVIT** tiistaisin klo 10-11.30

- 10.9. Visailua yhdessä
- 17.9. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 24.9. Muistiyhdistyksen muistikahvila

**PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA** tiistaina 10.9. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein. Aiheena: Hyvinvointia tuovat naapurit

**PUISTONKULMASSA TIETOISKU / KESKUSTELUTILAISUUS** tiistaina 17.9. klo 13-14

Aiheena: Senioreiden näön ongelmat. Miten pidän huolta omasta näöstäni? Entä kun silmälasit eivät enää riitä? Paikalla Kanta-Hämeen keskussairaalan kuntoutusohjaaja Ninna Arola.

**PUISTONKULMASSA TIETOISKU / KESKUSTELUTILAISUUS** tiistaina 24.9. klo 13-14

Aiheena: Kuulenko vai luulenko? Puhetta kuulosta ja kuulon apuvälineistä, kuulovertaisohjaaja Lea Höök.

### 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

**SENIORIKULMASSA NIKSISENIORIT** joka toinen keskiviikko klo 10-11.30

Kaikille avoin keskusteluryhmä. 11.9. aiheena: Hyvin budjetoitu on puoliksi säästetty.

25.9. aiheena: Välttämätön, tarpeellinen vai turha: miten pienentää tarpeetonta ostamista

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

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Syyskuussa 4.9. ja 18.9.

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

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 11.9. lauletaan ikivihreitä ja 25.9. hengellisiä toivelauluja



## TORSTAI

**RIKSULASSA LUENTO** torstaina 19.9. klo 13-14.30

Aiheena: Edunvalvonta ja edunvalvontavaltuus. Luennolla asiantuntija Tiina Kuopanportti kertoo mikä on edunvalvontavaltuus, miksi edunvalvonnan asiakirjat tulee hoitaa hyvissä ajoin kuntoon sekä kuka ja miten asiakirjan voi laatia. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo.

**PUISTONKULMASSA TIETOISKU / KESKUSTELUTILAISUUS** 26.9. klo 14.30-16

Aiheena: Huolestuttaako muisti? Asiantuntijana Saila Lehtonen, Kanta-Hämeen Muistiyhdistys, Muistiluotsi.

**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.

**SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI** torstaisin klo 15-15.45

Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt. HUOM. ei 19.9.

## PERJANTAI

**PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET** perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit.

**SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA** perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. HUOM. ei 20.9.

**SENIORIKULMASSA ASAHI** perjantaisin klo 11-11.45

Rauhallista terveysliikuntaa. HUOM. ei 20.9.

## 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) TERVETULOJA MUKAAN!**