

## TOIMINTAMME JOULUKUUSSA 2024

### MAANANTAI

**RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO** maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä askarteluideoita. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo. Joulukuussa 2.12., 9.12. ja 16.12.

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

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

**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. Joulukuussa 2.12. ja 9.12.

**KIRJASTOSSA DIGILUENTO ja -OPASTUS** maanantaina 2.12. klo 12.30-14.30

Elämää helpottavat niksit, mihin kaikkeen voi käyttää älypuhelinia.

**PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA** maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.

Joulukuussa 2.12., 9.12. ja 16.12.

### TIISTAI

**SENIORIKULMAN KAHVIT** tiistaisin klo 10-11.30

- 3.12. Visailua yhdessä
- 10.12. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 17.12. Jouluista visailua ja aivotreeniä
- 31.12. Vuodenvaihteen kahvit sekä aivo- ja muistitreeniä yhdessä

**PUISTONKULMASSA KRANSSIPAJA** tiistaina 3.12. klo 15-17

Luontoalan opiskelijat pitävät havukranssipajan. Ilmoittautumiset p. 050 5609739

**PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA** tiistaina 10.12. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aiheihin.

**JOULURETKI HELSINKIIN** tiistaina 10.12. **TÄYNNÄ**

### KESKIVIIKKO

**PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA** keskiviikkoisin klo 10-10.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen.

Joulukuussa 4.12., 11.12. ja 18.12.

**PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA** keskiviikkoisin klo 12.30-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat digiasioissa. Tule ilman ajanvarausta tai varaa aika p. 050-5122755 Joulukuussa 4.12. ja 11.12.

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

Kaikille avoin keskusteluryhmä. Joulukuussa 4.12. aiheella: Joulun pikkubudjetin niksit.

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

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Joulukuussa 11.12.

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

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. Joululauluja 4.12. ja 18.12.



**RIKSULASSA KÄDENTAITOPAJA** keskiviikkona 11.12. klo 12-14

Hannan kädentaitopaja senioreille. Ohjausta suomeksi, ukrainaksi ja englanniksi.  
Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo.

**TORSTAI**

**SENIORIEN KAHVIT HIRSIMÄESSÄ** torstaisin klo 10-11.30

Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone (Vierrekujan puolelta) Joulukuussa 5.12., 12.12. ja 19.12.

**SENIORIEN KAHVIT SIPUSAARESSA** torstaisin klo 13.30-15

Vaihtelevaa ohjelmaa ja iltapäiväkahvit. Sipusaaren seurakuntatalo, Sipusaarentie 31.  
Joulukuussa 5.12., 12.12. ja 19.12.

**PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI** klo 13-14

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. Joulukuussa 5.12. ja 12.12.

**SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI** torstaisin klo 15-15.45

Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt.  
Joulukuussa 5.12. ja 12.12.

**PERJANTAI**

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

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit. Joulukuussa 13.12. ja 20.12. ja 27.12.

**Tervetuloa jouluglögille Puistonkulmaan 20.12. klo 10-12**

**SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA** perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. Joulukuussa 13.12.

**SENIORIKULMASSA ASAHI** perjantaisin klo 11-11.45

Rauhallista terveysliikuntaa. Joulukuussa 13.12.

**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. KUNTOSALIN AVOIMET OVET OVAT JOULUTAUOLLA 16.12.-6.1.25

**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

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

Lisätietoja p. 050 5609739

PORUKKALENKIT OVAT JOULUTAUOLLA 20.12.-6.1.25

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