KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
Hyvää ikääntymistä

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

TOIMINTAMME TOUKOKUUSSA 2025

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11
Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä käsityöideoita. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo.
5.5., 12.5. ja 19.5.

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT maanantaisin klo 13-15
Tule pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!
12.5. on peliporukoissa myös aloittelijoiden pöytä.

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 joka toinen maanantai klo 12.30-14.30

- **12.5. Hätäyhteyshenkilö ja 112-sovellus.**
  Hätäyhteyshenkilön asennus puhelimeen, 112 sovellus ja miten ICE syötetään.

PUISTOJUMPPA SUOKYLÄN ULKOLIIKUNTAPUISTOSSA maanantaisin klo 15-15.45
Turvallista harjoittelua tuolilla istuen tai seisten. Sateen sattuessa sisällä Puistonkulmassa.

TIISTAI

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 6.5. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 13.5. Visailua yhdessä

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 13.5. klo 13-14.30
Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 6.5. klo 13-14
Keskustelutilaisuus keliakiasta. Vierailijana Hämeen keliakiayhdistyksen puheenjohtaja Lea Mäkelä.

KESKIVIIKKO

KEVÄTRETKI KIIPULAAN keskiviikkona 14.5. klo 12-16 **TÄYNNÄ**

SENIORIKULMASSA NIKSISENIORIT joka toinen keskiviikko klo 10-11.30

- 7.5. Aiheena: Miten viettää vapaa-aikaa kesällä pienellä budjetilla

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11-11.45
Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Toukokuussa 7.5. ja 14.5. **Huom.** 14.5. klo 10.30-11.15

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA keskiviikkoisin klo 12.30-14.30
Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat digiasioissa. Tule ilman ajanvarausta tai varaa aika p. 050-5122755. Toukokuussa 7.5., 14.5. ja 21.5.

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17
Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo ”Kalle” Saxell. Toukokuussa 14.5. ja 28.5.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16
Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 7.5. Äitienpäivä- ja kevätlauluja.

PUISTOPELIT VALTAKADUN KOLMIOPUISTOSSA keskiviikkoisin klo 13-14
Pelataan yhdessä mölkkyä ja toiveesta muita pihapelejä Kolmiopuistossa, Puistonkulmaa vastapäätä.

KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
Hyvää ikääntymistä

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

TORSTAI

SENIORIEN KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30
Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone. (Vierrekujan puolelta) 8.5. ja 15.5.

PUISTOPELIT HIRSIMÄEN PUISTOSSA torstaisin klo 10-11
Pelataan yhdessä mölkkyä. Hirsimäen puisto, Koivukatu 7. Toukokuussa 22.5.

SENIORIEN KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13.30-15
Vaihtelevaa ohjelmaa ja iltapäiväkahvit. Sipusaaren seurakuntatalo, Sipusaarentie 31. 8.5. ja 15.5.

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14
Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. 8.5., 15.5. ja 22.5.

ASAHI RAUTATIEN PUISTOSSA torstaisin klo 14-14.45
Rauhallista terveysliikuntaa ulkona. 8.5., 15.5. ja 22.5. Säävaraus.

PUISTONKULMASSA ETÄLUENTO torstaina 8.5. klo 16.30-17.30
Luustoliiton järjestämä etäluento aiheella **Syöpähoidot ja luuston terveys.**

PERJANTAI

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12
Korttipelejä, seurustelua ja kahvit.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45
Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille.

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI perjantaisin klo 11.15-12
Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt. 2.5., 9.5. ja 16.5.

PUISTOPELIT PELTOSAAREN LAMMELLA perjantaisin klo 13-14
Pelataan yhdessä mölkkyä Bad Segebergin puistossa. Toukokuussa 23.5. ja 30.5.

MAANANTAI-TORSTAI

KUNTOKULMA, senioreiden kuntosali- ja liikuntatila.
OVET AVOINNA UUSILLE ASIAKKAILLE MA-TI 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
KESKIVIIKKOISIN: klo 9-9.45 Kuntokulmalta, Maantie 16-18
KESKIVIIKKOISIN: klo 13-13.45 Otsolan Ingafen edestä, Länsitie 15
TORSTAISIN: klo 10-10.45 Puistonkulmalta, Valtakatu 7-9
Lisätietoja p. 050 5609739

MIELI Kriisikeskus Hymisen maksutonta tukea ja apua vaikeissa elämäntilanteissa. Keskiviikkoisin ajanvarauksella klo 12-17 Seniorikulmassa. Ajanvaraus arkisin klo 9-15, p. 0400 755 284. Voit myös asioida nimettömästi.

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

SENIORIPUISTOILUT 19.5.-15.8. Aikataulut toimipisteistä ja verkkosivuilta.