

TOIMINTAMME LOKAKUUSSA 2025

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä käsityöideoita. 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 monitoimimisalissa ilman ajanvarausta. Digiluentopäivinä opastusta Samuli Parosen salissa luennon jälkeen.

KIRJASTOSSA DIGILUENTO JA -OPASTUS maanantaina 20.10. klo 12.30-14.30

Mitä tehdä kun Windows 10 tuki loppuu tietokoneissa? Mitä vaihtoehtoja on olemassa, kun järjestelmän tuki loppuu.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.

PUISTONKULMASSA ETÄLUENTO maanantaina 20.10. klo 16.30-17.30

Gerastenia ja sen ehkäisy. Luustoliiton etäluento, minkä jälkeen kahvit klo 17.30.

TIISTAI

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 7.10. Vanhusten viikon aivotreenit ja ohjelmaa teemalla: Onni asuu yhteisössä
- 14.10. Visailua yhdessä
- 21.10. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 28.10. Muistiyhdistyksen Muistikahvila aiheella: Kokonaisvaltaista kotihoitoa, vieraana Vivo Hoiva Tyyni

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 7.10. klo 13-14.30

Suomalainen saunakulttuuri. Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein.

PUISTONKULMASSA NIKSISENIORIT tiistaina 14.10. klo 13-14.30

Mistä saa tietoa ja tukea ikääntyneiden terveystietoihin? Kaikille senioreille avoin keskusteluryhmä vaihtelevilla aiheilla, kerran kuussa.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 21.10. klo 13-14.30

Uudet ravitsemussuositukset, mitkä ne taas olivatkaan? Keskustelua ja vinkkejä ikääntyneen arjen valintoihin niin, että jaksaa ja syö riittävän monipuolisesti. Puhujana diplomiravintoterapeutti Kirsi Rahkonen.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 28.10. klo 13-14

Ikääntyminen ja jalkojen hyvinvointi. Kaatumisen ehkäisy, miten voin itse vaikuttaa ja miksi. Mitkä ovat hyvät kengät ja miten valita itselle sopivat. Lisäksi tietoa jalkaterapeutin työnkuvasta. Puhujana jalkaterapeuttiopiskelija Suvi Laine.

KESKIVIIKKO

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen.

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA keskiviikkoisin klo 13-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat digiasioissa. Tule ilman ajanvarausta tai varaa aika p. 050-5122755

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Lokakuussa 15.10. ja 29.10.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 22.10. lauluja kokoelmavihkosta.



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)

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. Ei 16.10.

SENIORIKULMASSA TUOLIJUMPPA torstaisin klo 14-14.45

Turvallista tuolijumppaa kaikille senioreille. Sopii hyvin myös liikuntaa aloittavalle.

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 ASAHI / KEHONHUOLTO perjantaisin klo 11-11.45

Rauhallista terveysliikuntaa.

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

KESKIVIKKOISIN:

klo 9-9.45 Kuntokulmalta, Maantie 16-18

KESKIVIKKOISIN:

klo 13-13.45 Otsolan Ingafen edestä, Länsitie 15

TORSTAISIN:

Teemalenkit Puistonkulmalta, Valtakatu 7-9

Torstaina 9.10. klo 10-11 **Kävely Riihimäen kirjastolle**, kirjaston tilojen ja palveluiden esittely

Torstaina 23.10. klo 10-11(.15) **Tutustutaan syksyiseen kaupunkiluontoon**, erityisesti puihin, Itsenäisyyden puistossa ja matkalla sinne Puistonkulmalta.

Lenkit sopivat kaiken kuntoisille kävelijöille. 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)
TERVETULO A MUKAAN!