

TOIMINTAMME MARRASKUUSSA 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 joka toinen maanantai klo 12.30-14.30

3.11. Voinko minä hyötyä tekoälystä? Millaisissa tilanteissa tekoälyä voisit itse hyödyntää.

17.11. Mikä on QR-koodi? Tietoa QR-koodeista ja miten niitä käytetään.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.

TIISTAI

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 4.11. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 11.11. Visailua yhdessä
- 18.11. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 25.11. Muistiyhdistyksen Muistikahvila aiheella: Mitä luustollesi kuuluu? Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 4.11. klo 13-14.30

Opettajamuistot. Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvien teema-aiheiden.

PUISTONKULMASSA NIKSISENIORIT tiistaina 11.11. klo 13-14.30

Miten valmistaa monipuolista ruokaa pienellä budjetilla ruokahävikkiä välttämällä?

Kaikille senioreille avoin keskusteluryhmä vaihtelevilla aiheilla, kerran kuussa.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 11.11. klo 15-16

Tietoa tasapainosta ja sen kuntouttamisesta sekä sisäkorvaperäisistä huimaussairauksista

Puhujana Huimaus- ja Meniere-liiton viestintäassistentti Riina Merenluoma.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 18.11. klo 13-14

Miten ennaltaehkäistä muistisairauksia? Muistisairauksien riskitekijöihin vaikuttamalla muistisairauksia voidaan ehkäistä joko kokonaan tai ainakin niiden puhkeamista voidaan siirtää jopa viidellä vuodella eteenpäin. Puhujana Muistijälki-hankkeen muistiterveysasiantuntija Kanta-Hämeen Muistiyhdistykseltä.

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. 12.11. ja 26.11.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 5.11. Leikit lavalla -lauluja. 19.11. Mestarit areenalla -lauluja.



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 tuolijumpaa, 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 TUOLIJUMPPA torstaisin klo 14-14.45

Turvallista tuolijumpaa kaikille senioreille. Sopii hyvin myös liikuntaa aloittavalle.

PERJANTAI

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit. Perjantaina 28.11. Välittämisen tervehdyksiä käsin tehden ja Puistonkulman edessä Välittämisen päivän onnenpyörä.

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

KESKIVIikkoISIN:

klo 9-9.45 Kuntokulmalta, Maantie 16-18

Keskiviikkona **19.11.** klo 9-10 **Tarinaa Maantiestä.** Maantien historiaa Kuntokulmalta kävellen.

KESKIVIikkoISIN:

klo 13-13.45 Otsolan Ingafen edestä, Länsitie 15

TORSTAISIN:

Teemalenkit Puistonkulmalta, Valtakatu 7-9

Torstaina **6.11.** klo 10-11 **Kävely Galleria Tärinälle**, näyttelyn ja toiminnan esittely.

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 MUKAAN!