



TOIMINTAMME JOULUKUUSSA 2025

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä käsityöideoita. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo. Joulukuussa 15.12. saakka.

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT maanantaisin klo 13-15

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

KIRJASTOSSA DIGILUENTO JA -OPASTUS joka toinen maanantai klo 12.30-14.30

1.12. Hätyyhteyshenkilö ja 112-sovellus Hätyyhteyshenkilön asennus puhelimeen, 112 sovellus ja miten ICE syötetään.

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. Joulukuussa 8.12.

PUISTONKULMASSA ETÄLUENTO maanantaina 8.12. klo 16.30-17.30

Hyvinvoinnista kukoistukseen. Luustoliiton etäluento, minkä jälkeen kahvit klo 17.30. Asiantuntijana Jenny Lohikivi, suunnittelija, toimintaterapeutti YAMK, Positive Psychology Practitioner, Suomen Luustoliitto ry

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen. Joulukuussa 15.12. saakka.

TIISTAI

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 2.12. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 9.12. Visailua yhdessä
- 16.12. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 23.12. Visailua ja muistitreeniä joulutunnelmissa
- 30.12. Vuodenvaihteen aivotreeniohjelmia

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 2.12. klo 13-14.30

Joulu ja itsenäisyyspäivä. Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvien teema-aiheiden.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 9.12. klo 13-14

Tietoisku postimerkkeilystä. Puhujana Jarmo Palkia Riihimäen postimerkkeilyt ry:stä.

PUISTONKULMASSA NIKSISENIORIT tiistaina 16.12. klo 13-14.30

Oman talouden hallinta, miten saan riittämään rahani?

Kaikille senioreille avoin keskusteluryhmä vaihtelevilla aiheilla, kerran kuussa.

KESKIVIIKKO

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Joulukuussa 17.12. saakka.

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA keskiviikkoisin klo 13-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat digiasioissa. Tule ilman ajanvarausta tai varaa aika p. 050-5122755 Joulukuussa 3.12.

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Joulukuussa 10.12.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. Joululauluja 3.12. ja 17.12.



TORSTAI

SENIORIEN KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30

Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone. (Vierrekujan puolelta) Joulukuussa 18.12. saakka.

SENIORIEN KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13.30-15

Vaihtelevaa ohjelmaa ja iltapäiväkahvit. Sipusaaren seurakuntatalo, Sipusaarentie 31. Joulukuussa 18.12. saakka.

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. Joulukuussa 11.12 ja 18.12.

SENIORIKULMASSA TUOLIJUMPPA torstaisin klo 14-14.45

Turvallista tuolijumppaa kaikille senioreille. Sopii hyvin myös liikuntaa aloittavalle. Joulukuussa 18.12. saakka.

PERJANTAI

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit. Joulukuussa 19.12. saakka.

Perjantaina 19.12. peliporukoiden lisäksi jouluglöggit Puistonkulmassa.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. Joulukuussa 5.12.

SENIORIKULMASSA ASAHI / KEHONHUOLTO perjantaisin klo 11-11.45

Rauhallista terveysliikuntaa. Joulukuussa 5.12.

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. HUOM. ei avoimia ovia viikoilla 52, 1 ja 2.

LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT rollaattorin kanssa tai ilman

TIISTAISIN:

klo 13-13.45 Vanhaa kaupungintaloa vastapäätä, Jarrumiehenkatu 20. **Tiistaina 9.12. Kävely yhdessä Taidemuseolle Seniori-iltapäivään.** Museolla on kahvitarjoilua, sekä alustus esillä olevaan Flowerpower-näyttelyyn, minkä jälkeen omatoimista tutustumista näyttelyyn. Vapaa pääsy.

KESKIVIIKKOISIN:

klo 9-9.45 Kuntokulmalta, Maantie 16-18

KESKIVIIKKOISIN:

klo 13-13.45 Otsolan Ingafen edestä, Länsitie 15

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)
TERVETULOA MUKAAN!