

TOIMINTAMME TAMMIKUUSSA 2026

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä käsityöideoita. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo. Alkaen 12.1.

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT maanantaisin klo 13-15

Tule pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville. Tervetuloa myös uudet pelaajat! Alkaen 5.1.

KIRJASTOSSA DIGILUENTO JA -OPASTUS joka toinen maanantai klo 12.30-14

26.1. Tietoa Suomi.fi:stä. Tietoa muun muassa viestien käyttöönotosta ja valtuuksien antamisesta toiselle.

KIRJASTOSSA DIGIOPASTUSTA maanantaisin klo 12.30-14

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti puhelimen, tabletin ja tietokoneen käytössä monitoimimisalissa ilman ajanvarausta. Digiluentopäivinä opastusta Samuli Parosen salissa luennon jälkeen. Alkaen 12.1.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen. Alkaen 12.1.

TIISTAI

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 13.1. Visailua yhdessä
- 20.1 Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 27.1. Visailua yhdessä

PUISTONKULMASSA KEVÄTKAUDEN ALOITUS tiistaina 13.1. klo 13-14.30

Tervetuloa tutustumaan Kotokartanosäätiön kevään toimintaan! Kahvitarjoilu, kevätkauden esitteitä, työntekijät tavattavissa.

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 20.1. klo 13-14.30

Mennyt joulukuusi ja uuden vuoden lupaukset. Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvien teema-aiheiden.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 27.1. klo 13-14

Lämpö, läheisyys ja kosketus vanhemmalla iällä. Puhujana Ninni Lumme, Hymise

KESKIVIikko

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOGA keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Alkaen 7.1.

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA keskiviikkoisin klo 13-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat digiasioissa. Tule ilman ajanvarausta tai varaa aika p. 050-5122755 Alkaen 14.1.

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Tammikuussa 7.1. ja 21.1.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. Tammikuussa 14.1. ja 28.1.

KUNTOKULMASSA TUTUSTUMISPÄIVÄ keskiviikkona 14.1. klo 10-12

Tutustumispäivänä voi kokeilla Kuntokulman nykyaikaisia ja helppokäyttöisiä kuntosalilaitteita yhdessä liikunnanohjaajan kanssa. Lisäksi on mahdollista testata puristusvoimaa ja saada tietoa, kuinka voi vahvistaa hyvinvointia ikääntyessä.



TORSTAI

SENIORIKULMASSA KULTTUURIRETKIEN SUUNNITTELU to 15.1. klo 10-12

Kaikille avoin retkien suunnittelutilaisuus.

SENIORIEN KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30

Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone. (Vierrekujan puolelta) Alkaen 8.1.

SENIORIEN KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13.30-15

Vaihtelevaa ohjelmaa ja iltapäiväkahvit. Sipusaaren seurakuntatalo, Sipusaarentie 31. Alkaen 8.1.

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. Alkaen 8.1.

SENIORIKULMASSA TUOLIJUMPPA torstaisin klo 14-14.45

Turvallista tuolijumppaa kaikille senioreille. Sopii hyvin myös liikuntaa aloittavalle. Alkaen 8.1.

PERJANTAI

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit. Kukkapajoja hävikkikukkien saatavuuden mukaan. Alkaen 2.1.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. Alkaen 9.1.

SENIORIKULMASSA ASAHI / KEHONHUOLTO perjantaisin klo 11-11.45

Rauhallista terveysliikuntaa. Alkaen 9.1.

DIGIOPASTUSTA RIKSULASSA perjantaina 9.1. ja 23.1. klo 13-15

Kotokartanosäätiön vapaaehtoiset digiopastajat opastavat ilman ajanvarausta. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo.

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. Avoimet ovet alkaen 12.1.

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

Lenkit sopivat kaiken kuntoisille kävelijöille. Lisätietoja p. 050 5609739

Alkaen 12.1.

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!