

## TOIMINTAMME MAALISKUUSSA 2026

### 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 DIGILUENTO JA -OPASTUS** joka toinen maanantai klo 12.30-14

**9.3. Tietoturva äylaitteella.** Puhutaan tietoturvasta sekä siitä, miten meitä yritetään huijata ja miten sitä voisi estää.

**23.3. Terveys ja digi.** Digiopastajien tietoisku terveyteen liittyvistä digipalveluista.

**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.

**PUISTONKULMASSA MUISTIYSTÄVÄLLISET MAANANTAI-KAHVIT** maanantaisin klo 12.30-14

Aloitetaan viikko yhdessä jutellen, kahvitellen, muistellen ja muun vaihtelevan ohjelman parissa. Ohjelma on aivoja aktivoivaa ja muistiystävällistä. Ilmoittautumiset ja lisätietoa p. 050 5609739

**PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA** maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.

### TIISTAI

**SENIORIKULMAN KAHVIT** tiistaisin klo 10-11.30

- 3.3. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 10.3. Visailua yhdessä
- 17.3. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 24.3. Visailua yhdessä
- 31.3. Muistiyhdistyksen muistikahvila

**PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA** tiistaina 3.3. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein. Maaliskuun aiheena urheilu.

**PUISTONKULMASSA TIETOISKU** tiistaina 10.3. klo 13-14

**Diabetesta sairastavan omahoito arjessa.** Puhujana Raili Lakkavaara diabetesyhdistyksestä.

**PUISTONKULMASSA TIETOISKU** tiistaina 24.3. klo 13-14.30

**Ikääntyminen voimavarana - Näkökulmia mielen hyvinvointiin**

Miten ikä voi olla voimavara ja miten mielen hyvinvoinnista voi huolehtia. Kanta-Hämeen FinFami.

### KESKIVIIKKO

**RETKI FAZERILAAN** keskiviikkona 18.3. klo 11.30-15.30.

Esteetön retkikohde. Huom. bussissa portaat. Retken hinta 30 €. Ilm. ja ilmoittautumisohjeet alk. 3.3. klo 8.30

**PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA** keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Huom. ke 18.3. poikkeuksellisesti klo 10-10.45.

**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. Maaliskuussa 4.3. ja 18.3.

**PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT** joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 11.3. Jukka Kuoppamäen lauluja ja 25.3. Kari Tapion lauluja



**KOTOKARTANOSÄÄTIÖ**

*Hyvää ikääntymistä*

**PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9**

**SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8**

**KUNTOKULMA, Maantie 16-18**

## TORSTAI

**PUISTONKULMASSA ETÄLUENTO** torstaina 12.3. klo 16.30-17.30

**Rintasyöpä ja luuston terveys.** Luustoliiton etäluento. Asiantuntijana Leena Vehmanen, syöpätautien erikoislääkäri, LT, HUS. Etäluennon jälkeen kahvitarjoilu.

**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 ja verensokerin sekä keskustella ravitsemuksesta.

**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. Kukkapajoja hävikkikukkien saatavuuden mukaan.

**SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA** perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille.

**SENIORIKULMASSA ASAHI / KEHONHUOLTO** perjantaisin klo 11-11.45

Rauhallista terveystahtia.

## 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

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!**