

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. Helmikuussa 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 terveystoimintaa.

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!