

TOIMINTAMME TOUKOKUUSSA 2026

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä käsityöideoita. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo. 4.5., 11.5. ja 18.5.

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT maanantaisin klo 13-15

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

KIRJASTOSSA DIGILUENTO JA -OPASTUS kerran kuussa klo 12.30-14

4.5. Puhelimen tallennustilan hallinta

Oman puhelimen ja pilvipalvelun tallennustila.

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. 4.5. ja 11.5.

PUISTOJUMPPA SUOKYLÄN ULKOLIIKUNTAPUISTOSSA maanantaisin klo 15-15.45

Kesäjumppaa tuolilla istuen tai seisten. Sateen sattuessa sisällä Puistonkulmassa.

TIISTAI

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 5.5. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 12.5. Visailua yhdessä
- 19.5. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 26.5. Visailua yhdessä

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 5.5. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein. Teemana vappu.

PUISTONKULMASSA ESITYS tiistaina 5.5. klo 15-16

ULOTTUVUUKSIA - Terho Pelkosen multimediashow valokuvien ja videoin.

KESKIVIIKKO

RETKI LEPAAN VIINITILALLE keskiviikkona 13.5. klo 12-16

Retken hinta 25 €. Retki ei ole täysin esteetön. Ilmoittautuminen ja ilmoittautumisohjeet alk. 4.5. klo 9.00

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Huom. 13.5. poikkeuksellisesti jo klo 10-10.45.

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA keskiviikkoisin klo 13-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat digiasioissa. Tule ilman ajanvarausta tai varaa aika p. 050-5122755 6.5., 13.5. ja 20.5.

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Toukokuussa 13.5. ja 27.5. poikkeuksellista ohjelmaa. Kysy lisää p. 050-5122755.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 6.5. Äitienpäivä- ja kevätlauluja, 20.5. Toivotuimmat yhteislaulut



TORSTAI

LUONTORETKIPORUKAN RETKIEN SUUNNITTELU torstaina 7.5. klo 14.30-16

Kaikille avoin tulevien omatoimiretkien suunnittelutilaisuus. Tervetuloa uudet ja tutut luontoretkeilijät.

SENIORIEN KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30

Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone. (Vierrekujan puolelta) Ei 14.5.

SENIORIEN KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13.30-15

Vaihtelevaa ohjelmaa ja iltapäiväkahvit. Sipusaaren seurakuntatalo, Sipusaarentie 31. Ei 14.5.

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, pulssin ja verensokerin sekä keskustella ravitsemuksesta. Ei 14.5.

SENIORIKULMASSA TUOLIJUMPPA torstaisin klo 14-14.45

Turvallista tuolijumppaa kaikille senioreille. Sopii hyvin myös liikuntaa aloittavalle. Ei 14.5.

PERJANTAI

PUISTOPELIT HIRSIMÄESSÄ perjantaisin klo 10-11

Mölkkyä rennosti yhdessä pelaten. Hirsimäen puistossa, Koivukatu 7. Säävaraus. Ei 1.5.

PUISTOPELIT PELTOSAARESSA perjantaisin klo 13.30-14.30

Mölkkyä rennosti yhdessä pelaten. Bad Segebergin puistossa, Peltosaaren lammella. Säävaraus. Ei 1.5.

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit. Kukkapajoja hävikkikukkien saatavuuden mukaan. Ei 1.5.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. Ei 1.5.

ASAHI / KEHONHUOLTO RAUTATIENPUISTOSSA perjantaisin klo 11.15-12

Rauhallista terveysliikuntaa. Säävaraus. Ei 1.5.

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.

Pe 8.5. Rollaattorimarssi klo 14-16. Kotokartanosäätiö on mukana rollaattorimarssilla. Marssitaan yhdessä hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta. Lähtö Hämeen aukiolta, päättyen Granitin aukiolle. Tapahtuman pääjärjestäjänä Kanta-Hämeen Muistiyhdistys. Tule mukaan marssille!

TOIMINTA ON KAIKILLE
AVOINTA JA MAKSUTONTA.
(Kuntosalilla kk-maksu)
TERVETULO A MUKAAN!