

TOIMINTAMME SYYSKUUSSA 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 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.

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

14.9. Pysäköintisovellukset. Esim. Hml:n Assi-sairaalan ja Kauppakeskus Willan parkkihallipysäköinti.

28.9. Suomi.fi. Tietoa suomi.fi-sovelluksen käytöstä.

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

- 1.9. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 8.9. Visailua yhdessä
- 15.9. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 22.9. Visailua yhdessä
- 29.9. Muistiyhdistyksen muistikahvila. Aiheena: Muisti ja hyvä lääkehoito, Riihimäen Aurinko apteekki

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 15.9. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein. Syyskuun aiheena kesä.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 1.9. klo 13-14.30

Muistisairautta sairastavan omaisen voimavarat ja jaksaminen.

Puhujana Kanta-Hämeen Muistiluotsin asiantuntija.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 22.9. klo 13-14.30

Hyvinvointia ja ruokailoa ikääntyessä. Puhujana ravitsemusasiantuntija, ETM Martta Jalavisto Gery ry:stä.

PUISTONKULMASSA ETÄLUENTO tiistaina 22.9. klo 16.30-17.30

Voimaa vertaistuesta: esimerkkinä Toivo-vertaistukisovellus. Luustoliiton etäluento. Asiantuntijana Elina Heino, vertaistukitoiminnan suunnittelija, HyTe ry. Etäluennon jälkeen tee/kahvitarjoilu.

KESKIVIikko

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA keskiviikkoisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. Huom. ei 9.9.

SENIORIKULMASSA ASAHI / KEHONHUOLTO keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallista terveysliikuntaa. Huom. ei 9.9.

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Huom. ei 9.9.

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, Isäntinä Kalle ja Raimo. Syyskuussa 12.9., 16.9. ja 30.9.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. Syyskuussa 9.9. ja 23.9.

TORSTAI

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 mittaauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin, hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta.

PUISTONKULMASSA LUONTORETKIPORUKAN SUUNNITTELU torstaina 24.9. klo 14.30-16

Kaikille avoin tulevien omatoimiluontoretkien suunnittelutilaisuus.

PERJANTAI

SENIORIKULMASSA TUOLIJUMPPA perjantaisin klo 9-9.45

Turvallista tuolijumppaa kaikille senioreille. Sopii hyvin myös liikuntaa aloittavalle. Huom. ei 11.9.

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit. Kukkapajoja hävikkikukkien saatavuuden mukaan.

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.

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.

Ratkaisukeskeisen lyhytterapian opiskelijan tarjoama maksuton lämminhenkinen ja uusia näkökulmia avaava keskusteluapu arjen haasteisiin. Aikoja varattavissa tiistai- ja torstai-iltapäiville. Tapaamiset Seniorikulmassa. Ajanvaraus: p. 040-5307287

TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA. (Kuntosalilla kk-maksu) Tervetuloa mukaan!