



TOIMINTAMME MARRASKUUSSA 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 klo 12.30-14

9.11. Sovelluskaupat. Play-kaupan ja Apple Storen käyttö ja mitä niistä olisi hyvä tietää.

23.11. Mobiilimaksaminen. Miten puhelimella voi maksaa ostokset?

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

- 3.11. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 10.11. Visailua yhdessä
- 17.11. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 24.11. Muistiyhdistyksen muistikahvila. Aiheena: Musiikkia muistille.

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 3.11. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein. Marraskuun aihe: Työmuistot

PUISTONKULMASSA ASAHI JA RENTOUTUS tiistaina 10.11. klo 14.30-15.30

Kehoystävällinen Asahi-harjoitus, jonka päätteeksi hiljentävä syvärentoutus. Vieraileva ohjaaja.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 10.11. klo 13-14

Mitä tehdä, kun on huoli läheisen mielenhyvinvoinnista

Miten voi tukea läheistä ja mistä voi hakea apua. Myös omasta jaksamisesta huolehtiminen on tärkeää. Puhumassa FinFami - Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry:n työntekijät.

SENIORIKULMASSA ETÄLUENTO tiistaina 17.11. klo 16.30-17.30

Omahoidon webinaari. Luustoliiton etäluento. Etäluennon jälkeen tee/kahvitarjoilu.

SENIORIRETKI SEALIFEEN, LINNANMÄEN AKVAARIOON tiistaina 17.11. klo 10-14.30

Retken hinta on 40 € (kulukorvaus). Hintaan sisältyy pääsylippu ja opastus akvaariolla, kevyet retkieväävät sekä bussikyydit Puistonkulmalta. Kaikukortilla maksutta mukaan. Sitovat ilmoittautumiset alk. 5.11. klo 9 p. 044-4935585

KESKIVIIKKO

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA keskiviikkoisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille.

SENIORIKULMASSA ASAHI / KEHONHUOLTO keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallista terveysliikuntaa.

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen.

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA keskiviikkoisin klo 13-14.30

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

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 4.11. Juicen lauluja 18.11. Ikivihreitä lauluja vol 2.



PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17

Mahdollisuus viettää aikaa hyvässä seurassa, jutella esille tulevista aiheista ja tehdä asioita, joita porukalla keksitään. Marraskuussa 11.11. ja 25.11.

TORSTAI

SENIORIEN KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30

Yhdessäoloa, kahvittelua, taukojumppaa, aivopulmailua ja muuta vaihtelevaa ohjelmaa. Savikonkatu 42 kerhohuone. (Vierrekujan puolelta)

SENIORIEN KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13.30-15

Yhdessäoloa, kahvittelua, taukojumppaa, aivopulmailua ja muuta vaihtelevaa ohjelmaa. Sipusaaren seurakuntatalo, Sipusaarentie 31.

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14

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

PERJANTAI

SENIORIKULMASSA TUOLIJUMPPA perjantaisin klo 9-9.45

Lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainojumppaa tuolilla istuen ja tuolia hyödyntäen seisten.

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit. Kukkapajoja hävikkikukkien saatavuuden mukaan. Välittämisen päivänä 27.11. korttipelien ym. lisäksi joulukorttipaja.

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.

AA-kerho Seniorikulmassa maanantaisin klo 19-21. Voit osallistua nimettömästi ja ilmoittautumatta.

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

Autoretkeä iäkkäiden iloksi. Haluisitko käydä vanhoilla kotikulmilla, näyttelyssä, päästä lähelle luontoa, ihailla maaseudun maisemia tai lähteä vaikka naapurikuntaan huviajelulle oman kuljettajan kera? Autoretki tarjoaa vaihtelua ja virkistystä arkeen sekä mukavaa juttuseuraa ajelun lomassa. Autoretket ovat yleensä 1-2 tunnin mittaisia, iäkkään toiveen mukaan. Kysy autoretkistä Niinalta p. 050 3084014

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