



TOIMINTAMME MARRASKUUSSA 2020

MARRASKUUN LUENTO Tiistaina 3.11. klo 15–16.30 Kirkkopuiston seurakuntakodissa, Hämeenkatu 5

- Aiheena: **IKÄÄNTYMINEN - MITÄ KUULUU NORMAALIIN VANHENEMISEEN**
- Asiantuntijana yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri Mirja Hallikainen.
- Luennot otetaan 20 kuulijaa.

DIGITIETOISKU Tiistaina 17.11.2020 klo 13-14.30 Kirkkopuiston seurakuntakodissa

- Aiheena: **DIGIJÄÄMISTÖ** - Miten digitaalinen omaisuutesi, kuten käyttäjätilit, sähköpostit, kuvatiedostot ja muut dokumentit, olisi helposti hallittavissa? Entä miten sinä voit huolehtia omaisesi digijäämistöstä hänen kuolemansa jälkeen?
- Ennakkoilmoittautuminen numeroon 045 3421551. Voit osallistua myös etänä.

MUISTELUPORUKKA PUISTONKULMASSA

- Muistelua eri teemoin. Ryhmä kokoontuu marraskuun ajan perjantaisin klo 13. Lisätietoja ja ilmoittautuminen numeroon 050 5609 739.

TERVEYSTORSTAI PUISTONKULMASSA TORSTAIN KLO 14-15

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

VOIMATORSTAI KUNTOKULMASSA TORSTAIN KLO 14-15

- Hyrian lähihoitajaopiskelijat ohjaavat voima- ja tasapainoharjoituksen. Liikkeet voi tehdä seisten tai tuolilla istuen. Harjoitus sisältää lämmittelyn, harjoitusosan ja lopuksi pienen hartiahieronnan. Samalla voi mittauttaa myös puristusvoiman. Osallistuminen ei edellytä Kuntokulman jäsenyyttä.

DIGIOPASTUKSET PUISTONKULMASSA, Valtakatu 7-9

- Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat tietokoneen, älypuhelimien ja tabletin käytössä keskiviikkoisin klo 12.30-14.30
- Opastukset ovat henkilökohtaisia ja maksuttomia
- Varaa oma aikasi ennakkoon numerosta 045-3421551

TABLETIN LAINAUSTA PUISTONKULMASTA

- Kysy tablettia kahden kuukauden kotilainaan veloituksetta! Voit varata opastuksen tabletin käyttöön.

MIESTEN VUORO kokoontuu Puistonkulmassa, Valtakatu 7-9 keskiviikkoisin klo 15-17 14.10. ja 28.10.

- Mahdollisuus viettää aikaa hyvässä seurassa, jutella esille tulevista aiheista ja tehdä asioita, joita porukalla keksitään. isäntänä Kaarlo ”Kalle” Saxell.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

LEPPOISAN TAHDIN KÄVELYLENKIT rollaattorilla tai ilman. Ulkoiluihin voit kysyä myös omaa ulkoilukaveria. Lisätietoja saat numerosta **050 5122 755**. Pyhäpäivisin ei ulkoilla.

- Tiistaisin klo **13-13.45**, lähtö vanhan kaupungintalon kulmalta, Kalevankatu 1
- Keskiviikkoisin klo **9-9.45**, lähtö Kuntokulman edestä, Maantie 16–18.
- Torstaisin klo **9-9.45**, lähtö Puistonkulman edestä, Valtakatu 7-9.

PUISTONKULMAN LIIKUNTATUOKIO, Valtakatu 7-9

- Seniorien lähiliikuntaa maanantaisin klo **15-15.45**
- Harjoitetaan voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikkua voi tuolilla istuen tai seisten.

NISKA-SELKÄHUOLTO PUISTONKULMASSA

- Marraskuussa perjantaisin klo **10-10.45**
- Kevyt liikuntatunti, jossa liikkeitä tehdään myös lattiatasolla. Tehdään avaavia liikkeitä sekä venyttelyä, tasapainoa ja rentoutumista
- Kaikille avoin ja maksuton liikuntaryhmä

ASAHI-RYHMÄ PUISTONKULMASSA

- Matalan kynnyksen terveysliikuntaa marraskuussa perjantaisin klo **11.15-12**
- Liikkeet tehdään omalla kehonpainolla hitaasti ja rauhallisesti, joko seisten tai istuen
- Ryhmäkerroille ilmoittautuminen numeroon **050 3084014**

KORTTELEIDEN KÄVELYLENKIT, lähiliikuntaa rauhalliseen tahtiin, rollaattorilla tai ilman.

- Hirsimäessä maanantaisin klo **10**. Lähtö Hirsimäen puistosta, Kolehmaisenkatu 10.
- Peltosaarella maanantaisin klo **13**. Lähtö Peltosaaren koululta, Telluskatu 8.
- Otsolassa keskiviikkoisin klo **13**. Lähtö Ingafen edestä, Länsitie 15.
- Suokylän korttelikävely on tauolla. Kysy lisää lenkeistä numerosta 050 5609 739.

KUNTOKULMA, senioreiden kuntosali- ja liikuntatila, Maantie 16–18

- Tervetuloa uudet ja vanhat asiakkaat!
- **OVET AVOINNA UUSILLE ASIAKKAILLE MA-TO KLO 10-12**. Käy varaamassa oma laiteopastusaikasi ja aloita kuntosaliharjoittelu. Sali avoinna sopimuksen tehneille asiakkaille omatoimiseen harjoitteluun kaikkina päivinä klo 7-21.

HUOM. Ohjelmaan voi tulla muutoksia, mikäli yleiset suositukset tai rajoitukset koronavirusepidemian leviämisen ehkäisemiseksi niin edellyttävät.