

TOIMINTAMME LOKAKUUSSA 2022

MAANANTAI

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT joka maanantai klo 13-15
Tervetuloa pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA joka maanantai klo 15-15.45
Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.

TIISTAI

VANHUSTENVIIKON SEMINAARI ti 4.10. klo 14-16 Kirkkopuiston seurakuntakodilla
Messutoimikunnan vieraina vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo sekä kaupunginjohtaja Jouni Eho.

SENIORIKULMASSA ELÄMÄN HELMET ti 11.10. klo 13-14.30
Kaikille senioreille avoin tapaaminen kerran kuussa. Lokakuun tapaamisen aiheena elämäni eläimet.

SENIORIKULMASSA AIVO- JA MUISTITREENI ti 18.10. klo 13-14.30
Aivojumppaa ja muistiharjoituksia kerran kuussa.

KESKIVIIKKO

SENIORIMESSUT 5.10. klo 13-16 Matkakeskuksella, Eteläinen Asemakatu 2

PUISTONKULMASSA R-KYYTIOPASTUS 12.10. klo 12-15
Opastusta R-kyydin tilaamiseen ja käyttämiseen.

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11.15-12
Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Huom. ei 5.10. ja 12.10. poikkeava aika klo 10.15

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUKSET keskiviikkoisin klo 12.30-14.30
Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti tietokoneen, älypuhelimien ja tabletin käytössä. Varaa oma maksuton aikasi ennakkoon numerosta 045-3421551

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17.
Lokakuussa 19.10. Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16.
Lokakuussa 12.10. ja 26.10. Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog.

TORSTAI

TUETTU LUONTORETKI HYVINKÄÄN TERVEYSMETSÄÄN 6.10. klo 13-16
Lisätietoja ja ilmoittautumiset 3.10. mennessä p. 050 5609739

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30
Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone



PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. Huom. ei 20.10.

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI torstaisin klo 15-15.45

Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt. Huom. ei 6.10.

PUISTONKULMASSA RUNOILTA to 20.10. klo 17-18.30

Tule kuuntelemaan toiverunoja Samuli Parosen seuran toimijoiden lausumina.

PERJANTAI

AVOIMET OVET perjantaisin klo 10-12

Pelejä, tietokone ym. käytössä ja kahvit.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. Huom. ei 7.10.

SENIORIKULMASSA ASAHI perjantaisin klo 11.15-12

Rauhallista terveysliikuntaa. Huom. ei 7.10.

LUONTORETKI LUUTALAMMILLE pe 7.10. KLO 12-16 (TÄYNNÄ)

PUISTONKULMASSA LUENTO - LÄÄKKEET JA RUOKA pe 14.10. klo 13-14

Ikääntyneen riittävä ravitsemus ja lääkehoitojen vaikutus siihen. Luennoitsijana ravitsemusasiantuntija, farmasian tohtori Heli Bollström.

PUISTONKULMASSA SENIORIEN KESKUSTELUPIIRI pe 21.10. klo 13-14.30

Kaikille avoin ryhmä, jossa aiheet sovitaan yhdessä. Keskustelua ohjaa Kimmo Hämäläinen.

PUISTONKULMASSA LUENTO - DIABETES pe 28.10. klo 14-15

Tietoa diabeteksestä ja sen hoidosta. Asiantuntijana Hyrian kouluttaja Nina Hyvärinen.

MAANANTAI-TORSTAI

KUNTOKULMA, senioreiden kuntosali- ja liikuntatila. 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.

Kuntosalimaksu 20-22 €/kk.

LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT rollaattorin kanssa tai ilman

Pyydä aikataulu ja tule mukaan rollaattorin kanssa tai ilman! Hirsimäen lenkki on tauolla lokakuun ajan. Lisätietoja porukkalenkeistä p. 050 5609739

PUISTONKULMAN JA SENIORIKULMAN TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA.