

TOIMINTAMME TAMMIKUUSSA 2025

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä askarteluideoita. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo. 13.1. alkaen.

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT maanantaisin klo 13-15

Tule pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville. Tervetuloa myös uudet pelaajat! 13.1. alkaen.

KIRJASTOSSA DIGIOPASTUSTA maanantaisin klo 12.30-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti puhelimen, tabletin ja tietokoneen käytössä ilman ajanvarausta. Digiluentopäivinä aiheeseen liittyvää opastusta. Kirjaston monitoimisali. 13.1. alkaen.

KIRJASTOSSA DIGILUENTO ja -OPASTUS maanantaina 20.1. klo 12.30-14.30

Aiheena E-kirjat.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen. 13.1. alkaen.

TIISTAI

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 7.1. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 14.1. Visailua yhdessä
- 21.1. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 28.1. Visailua yhdessä

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 14.1. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU / KESKUSTELUTILAISUUS tiistaina 28.1. klo 13-14

Aiheena tuleva osteoporoosin hoitopolku ja uudet ravitsemussuositukset. Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm ja Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Ritva-Liisa Aho kertovat aiheesta luustosairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoidon näkökulmasta.

PUISTONKULMASSA LUONTORETKIPORUKAN KEVÄÄN SUUNNITTELU tiistaina 28.1. klo 14.30-16

Kaikille avoin suunnittelutilaisuus uusille ja vanhoille luontoretkestä kiinnostuneille. Suunnitellaan kevään retkikohteet, joihin kuljetaan kimpakyydein.

KESKIVIIKKO

PUISTONKULMASSA KEVÄTKAUDEN AVAJAISET keskiviikkona 8.1. klo 12-14

Tervetuloa tutustumaan Kotokartanosäätiön kevätkauden toimintaan! Kahvitarjoilu ja onnenpyörä.

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. 8.1. alkaen.

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA keskiviikkoisin klo 12.30-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat digiasioissa. Tule ilman ajanvarausta tai varaa aika p. 050-5122755 15.1. alkaen.

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Tammikuussa 8.1. ja 22.1.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 15.1. Tapio Rautavaaran lauluja ja 29.1. Kansakoululauluja.



TORSTAI

SENIORIEN KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30

Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhuhuone (Vierrekujan puolelta) 2.1. alkaen.

SENIORIEN KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13.30-15

Vaihtelevaa ohjelmaa ja iltapäiväkahvit. Sipusaaren seurakuntatalo, Sipusaarentie 31. 2.1. alkaen.

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. 9.1. alkaen.

SENIORIKULMASSA ASAHI torstaisin klo 14-14.45

Rauhallista terveysliikuntaa. 9.1. alkaen.

PERJANTAI

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit. 3.1. alkaen.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. 17.1. alkaen.

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI perjantaisin klo 11.15-12

Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt. 17.1. alkaen.

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. Avoimet ovet 7.1. alkaen.

LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT rollaattorin kanssa tai ilman 7.1. alkaen

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

TORSTAISIN: klo 10-10.45 Puistonkulmalta, Valtakatu 7-9.

Lisätietoja p. 050 5609739

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