

TOIMINTAMME HELMIKUUSSA 2025

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä askarteluideoita. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo. Helmikuussa ma 10.2. ja ma 17.2. aiheena: Vedenkantolapaset, ma 24.2. aiheena: Helmikirjonta.

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT maanantaisin klo 13-15

Tule pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville. Tervetuloa myös uudet pelaajat! Maanantaina 3.2. myös perinteisten korttipelien pöytä, jossa pelataan esim. maijaa tai ristiseiskaa.

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.

KIRJASTOSSA DIGILUENTO JA -OPASTUS joka toinen maanantai klo 12.30-14.30

3.2. Aiheena: **Valokuvat puhelimessa alkeet**. Perusasioita valokuvaamisesta puhelimella.

17.2. Aiheena: **Laitteen vaihto**. Mitä pitää muistaa ja mitä selvittää ennen laitteen vaihtoa.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.

TIISTAI

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 4.2. Voimaa ruuasta viikon webinaari: Monipuolinen syöminen ikääntyessä – helpot vinkit arkeen
- 11.2. Visailua yhdessä
- 18.2. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 25.2. Muistiyhdistyksen Muistikahvilan ohjelmaa

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 18.2. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU / KESKUSTELUTILAISUUS tiistaina 25.2. klo 13-14

Aiheena: **Hyvä arki 2-tyyppin diabeteksen kanssa**. Vierailija Riihimäen seudun diabeetikoista Raili Lakkavaara.

KESKIVIIKKO

SENIORIKULMASSA NIKSISENIORIT joka toinen keskiviikko klo 10-11.30

ke 12.2. aiheena: Ravitsemussuositusten hyödyntäminen pienellä budjetilla

ke 26.2. aiheena: Ikääntyvien sosiaali- ja terveystyöpalvelut

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen.

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA keskiviikkoisin klo 12.30-14.30

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, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Helmikuussa 5.2. ja 19.2.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 12.2. Lauluja rakkaudesta ja 26.2. Kari Tapion lauluja.



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 mittauttaa verenpaineen, pulssin, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. **Ei 20.2.**

SENIORIKULMASSA ASAHI torstaisin klo 14-14.45

Rauhallista terveysliikuntaa.

PERJANTAI

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille.

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI perjantaisin klo 11.15-12

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

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

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

Voimaa ruuasta -viikko 3.2. - 7.2.

Viikon eri ryhmissä mahdollisuus tehdä Proteiinitesti ja saada vinkkejä monipuoliseen syömiseen.

Kaatumistapaturmien ehkäisy -kurssi 13.2. - 13.3.2024 (3 krt)

Torstai-aamupäivisin kokoontuvalla toiminnallisella kurssilla käydään läpi erilaisia käytännön tapoja ehkäistä kaatumisia ja niiden aiheuttamia vammoja. Ryhmässä harjoitellaan myös lattialta ylösnousemista. Kurssitapaamiset Seniorikulmassa. Ilmoittautuminen 6.2. mennessä p. 050 308 4014.

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