

TOIMINTAMME MAALISKUUSSA 2025

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!

10.3. voi tutustua peleihin aloittelijoiden pöydässä.

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

- 3.3. **Asiaa teräväpiirto TV:stä.** Teräväpiirto TV:seen siirtyminen.
- 17.3. **Tekoäly.** Mistä tekoälyssä on kyse ja miten eläkeläinen sitä voisi hyödyntää.
- 31.3. **Tietoisku edistyneille digikäyttäjille, Linux Windowsin tilalle.** Windows 10 tuki loppuu, mitä vaihtoehtoja tilalle?

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.

TIISTAI

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 4.3. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 11.3. Visailua yhdessä, Aivoviikon ohjelmaa
- 18.3. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 25.3. Muistiyhdistyksen Muistikahvila: Opastusta sydäniskurin käyttöön, Hml seudun sydänyhdistys

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 11.3. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 18.3. klo 13-14

Millainen selviytyjä olen? Elämässä voi tulla vastaan erilaisia kriisejä ja haasteita liittyen esimerkiksi omaan terveyteen, parisuhteeseen tai läheisiin. Kuinka voit vahvistaa ja tunnistaa omia selviytymiskeinoja. Puhujana MIELI Kriisikeskus Hymisen toiminnanjohtaja Marja Koli.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU / KESKUSTELUTILAISUUS tiistaina 25.3. klo 13-14.30

Huolestuttaako muisti? Kanta-Hämeen Muistiluotsin asiantuntija.

KESKIVIIKKO

SENIORIKULMASSA NIKSISENIORIT joka toinen keskiviikko klo 10-11.30

- 12.3. Aiheena: Erilaisia tapoja maksaa ostokset turvallisesti
- 26.3. Aiheena: Edullista ruokaa itse kasvattamalla. Tuo tullessas, vie mennessäs siemeniä.

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. Maaliskuussa 5.3. ja 19.3.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 12.3. Katri-Helenan lauluja ja 26.3. Musikaali- ja elokuvasävelmiä.



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9

SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8

KUNTOKULMA, Maantie 16-18

SENIORIRETKI keskiviikkona 5.3.

Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha ja Tiedekeskus Heureka. **TÄYNNÄ**

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.

SENIORIKULMASSA ASAHI torstaisin klo 14-14.45

Rauhallista terveysliikuntaa.

PUISTONKULMASSA ETÄLUENTO torstaina 6.3. klo 16.30-17.30

Luustoliiton järjestämä etäluento aiheella **Reuma ja luuston terveys**.

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

VIKOLLA 11 AIVOVIKKO JA IKILIKKUJAVIKKO.

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