

TOIMINTAMME HUHTIKUUSSA 2025

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä käsityöideoita. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo. Ei 21.4.

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT maanantaisin klo 13-15

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

7.4. on peliporukoissa myös aloittelijoiden pöytä. 21.4. ei avoimia ovia ja peliporukoita.

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. Ei 21.4.

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

- 14.4. **Digijäämistö.** Mitä toimenpiteitä digijäämistön eteen kannattaisi tehdä? Mistä löytää apua digijäämistön hallitsemiseksi? Mitä tehdä jos joutuu omaisena digijäämistön selvittäjäksi?
- 28.4. **Miten estän käyttäjätilien kaappaukset?** Sähköpostit ja muut vastaavat käyttäjätilit.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen. Ei 21.4.

TIISTAI

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 1.4. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 8.4. Visailua yhdessä
- 15.4. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 22.4. Visailua yhdessä
- 29.4. Muistiyhdistyksen Muistikahvila: Varautuminen ja kodin turvallisuus. Hannu Hoffren, Turv. kouluttaja

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 22.4. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvien teema-aiheiden.

PUISTONKULMASSA MUSIIKKIHETKI tiistaina 1.4. klo 15

Mm. Nuorten Sinfoniaorkesteri Vivossa soittava koululainen Outi esittää J.S. Bachin soolosellosarjan numero 1 alttoviululle sovitettuna.

PUISTONKULMASSA KULTTUURI-ILTAPÄIVÄ tiistaina 8.4. klo 16-18

Koe maailma sanoin. Tule kuulemaan Samuli Parosen seuran kirjoittajien tekstejä. Tutustu samalla Samuli Parosen seuran toimintaan ja hieman myös kirjailija Samuli Parosen elämään ja historiaan.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 15.4. klo 13-14

Nivelrikko ja kivun hallinta. Tietoa ja keskustelua aiheesta. Riihimäen seudun reuma-tules ry.

KESKIVIIKKO

SENIORIKULMASSA NIKSISENIORIT joka toinen keskiviikko klo 10-11.30

- 9.4. Aiheena: Juhliin valmistautuminen pienellä budjetilla.
- 23.4. Aiheena: Välttämätön, tarpeellinen vai turha: miten pienentää tarpeetonta ostamista

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOGA 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. Huhtikuussa 2.4., 16.4. ja 30.4.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 9.4. Jukka Kuoppamäen lauluja, 23.4. Laila Kinnusen lauluja



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9

SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8

KUNTOKULMA, Maantie 16-18

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 3.4. klo 16.30-17.30

Luustoliiton järjestämä etäluento aiheella **Omahoidon webinaari**.

PERJANTAI

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit. Ei 18.4.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. Ei 18.4.

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI perjantaisin klo 11.15-12

Tanssitaan tuolilla istuen eri kappaleiden tahtiin rennolla otteella. Kevyt tunti sisältäen venyttelyt. Ei 18.4.

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

KESKIVIIKKOISIN: klo 9-9.45 Kuntokulmalta, Maantie 16-18

KESKIVIIKKOISIN: 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)

TERVETULOJA MUKAAN!