



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9
SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8
KUNTOKULMA, Maantie 16-18

TOIMINTAMME HUHTIKUUSSA 2024

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä askarteluideoita. Riksula, Eteläinen Asemakatu 2. Ei 1.4.

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT maanantaisin klo 13-15

Tule pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville. Tervetuloa myös uudet pelaajat! Ei 1.4.

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 1.4.

KIRJASTOSSA DIGILUENTO JA -OPASTUS maanantaina 8.4. klo 12.30-14.30

Aiheena: Puhelimen hankinta tai vaihto. Noin tunnin luennon jälkeen digiopastusta.

KIRJASTOSSA DIGILUENTO ja -OPASTUS maanantaina 22.4. klo 12.30-14.30

Aiheena: Tietoturva ja käytännön esimerkit. Noin tunnin luennon jälkeen digiopastusta.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen. Ei 1.4.

TIISTAI

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT SENIORIKULMASSA tiistaisin klo 10-11.30

- 2.4. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 9.4. Visailua yhdessä
- 16.4. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 23.4. Visailua yhdessä
- 30.4. Muistiyhdistyksen muistikahvila: Muistellaan kansakouluaikoja, Napialan Wanha Koulu ry

PUISTONKULMASSA KILPIRAUHASSAIRAUDET-VERTAISIESITYS tiistaina 2.4. klo 14-15

Tule kuulemaan kilpirauhasen toiminnasta ja yleisimmistä kilpirauhasairauksista eli kilpirauhasen vajaa- ja liikatoiminnasta. Vertaisesityksen puhujana on Uudenmaan Kilpi ry:stä hankekoordinaattori Jonna Marttinen.

PUISTONKULMASSA RUNOILTAPÄIVÄ tiistaina 2.4. klo 16.30-18.00

Samuli Parosen seuran keväistä runo-ohjelmaa.

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 9.4. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein. Aiheena: Koulumuistot

PUISTONKULMASSA KUUKAUSIPORINAT JA KAHVIT tiistaina 30.4. klo 13-14.30

Ajankohtaisia puheenaiheita. Tule kahvittelemaan, vaihtamaan kuulumisia ja tutustumaan tulevan kuukauden ohjelmaan.

KESKIVIIKKO

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 10-10.45

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 3.4. ja 17.4.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 10.4. Jukka Kuoppamäen lauluja ja 24.4. äitienpäivä- ja kevätlauluja

www.kotokartanosaatio.fi

**KOTOKARTANOSÄÄTIÖ***Hyvää ikääntymistä***PUISTONKULMA, Valtakatu 7-9**
SENIORIKULMA, Hämeenkatu 9-15, tila 8
KUNTOKULMA, Maantie 16-18

TORSTAI

LUENTO RIKSULASSA torstaina 25.4. klo 14-15

Aiheena: VARAUTUMINEN KOTONA - PÄRJÄÄ 72H

Tule saamaan vinkkejä ja ohjeita erilaisten häiriötilanteiden varalle. Sähkö - vesi - ruoka - tietotekniset ongelmat - kriisit & katastrofit. Puhujana kotitalousopettaja ja yrittäjä Arja Elina Laine, Arjan Ruokaviestintä Oy. Riksula, Eteläinen Asemakatu 2.

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30

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

YHDESSÄ KOTIKULMILLA -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 TUOLITANSSI torstaisin klo 15-15.45

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

PERJANTAI

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET perjantaisin klo 10-12

Pelejä, tietokone ym. käytössä ja kahvit.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille.

SENIORIKULMASSA ASAHI perjantaisin klo 11-11.45

Rauhallista terveysliikuntaa.

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 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 9-9.45 Puistonkulmalta, Valtakatu 7-9.

Lisätietoja p. 050 5609739

KYSY MYÖS RAHA-ASIANEUVONNASTA

RaRi raha-asianeuvonnasta saat tukea arjen raha-asioiden selvittämiseen. Yhteistyössä Riihimäen seurakunnan diakonityön kanssa. Ajanvarauksella p. 044-4935585

TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA. (Kuntosalilla kk-maksu) Tervetuloa mukaan!