

TOIMINTAMME MARRASKUUSSA 2024

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä askarteluideoita. 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! Aloittelijoiden pöytä 11.11.

KIRJASTOSSA DIGIOPASTUSTA maanantaisin klo 12.30-14.30

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

KIRJASTOSSA DIGILUENTO ja -OPASTUS maanantaina 4.11. klo 12.30-14.30

Miten toimin turvallisesti netissä. Tule kuulemaan miten toimit turvallisesti netissä ja miten tunnistaa huijausviestit.

KIRJASTOSSA DIGILUENTO ja -OPASTUS maanantaina 18.11. klo 12.30-14.30

Mihin käytän sosiaalista mediaa. Tule saamaan vinkkejä Facebookin ja WhatsAppin käyttöön.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.

TIISTAI

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 5.11. Visailua yhdessä
- 12.11. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 19.11. Hemmotteluaamupäivä klo 9-11. Hyriän opiskelijat tekevät pikamanikyyperejä ja pikahiustenhoitoja maksutta ja ilman ajanvarausta. Kahvitarjoilu klo 9.30-11.30.
- 26.11. Muistiyhdistyksen muistikahvila. Ikä, suun terveys ja muistisairaudet, Suuhygienisti Petra Härmä, OmaHäme.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU / KESKUSTELUTILAISUUS tiistaina 5.11. klo 13-14.30

Uusimmat tiedot ikääntyvän ravitsemuksesta ja ravintoterapeutin kyselytunti Ravintoterapeutti Kirsi Rahkonen

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 12.11. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvin teema-aihein.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU / KESKUSTELUTILAISUUS tiistaina 26.11. klo 13-14

Kilpirauhassairauksien monenlaiset oireet ja niiden hoito Hankekoordinaattori Jonna Marttinen, Uudenmaan Kilpi ry

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
Huom. 27.11. digiopastus päättyy klo 14.00.

SENIORIKULMASSA NIKSISENIORIT joka toinen keskiviikko klo 10-11.30

Kaikille avoin keskusteluryhmä. 6.11. Aiheena: Kierrätys ja kestävä arki: kotivara, ruokahävikin vähentäminen
20.11. Aiheena: Miten viettää vapaa-aikaa pienellä budjetilla

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17

Ajanviettoa hyvässä seurassa, Isäntänä Kaarlo "Kalle" Saxell. Marraskuussa 13.11. ja 27.11. (27.11. aloitus klo 15.15.)

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 6.11. Juicen lauluja ja 20.11. Souvareiden ja Reijo Taipaleen lauluja.



RIKSULASSA KÄDENTAITOPIAJA keskiviikkona 13.11. klo 12-14

Hannan kädentaitopaja senioreille. Ohjausta suomeksi, ukrainaksi ja englanniksi.
Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo.

SENIORIKULMASSA JOULUASKARTELU keskiviikkona 27.11. klo 9.30-12.30

Joulutähtiaskartelu kierrätysmateriaaleja hyödyntäen. Tarvikemaksu 2 euroa.
Ilmoittautuminen 20.11. mennessä Susannalle p. 050-5122755.

PUISTONKULMASSA WEBINAARI keskiviikkona 27.11. klo 14-15

Huijausinfoa - Vinkkejä digihuijausten tunnistamisesta ja digiopastuksesta senioreille. Vanhustyön keskusliitto ja Kuluttajaliitto järjestävät webinaarin, jota seurataan yhdessä isolta näytöltä Puistonkulmassa.

TORSTAI

RIKSULASSA LUENTO torstaina 7.11. klo 13.15-14.15

Ikääntyviin kohdistuva henkinen väkivalta. Mitä henkinen väkivalta on? Miksi sitä on vaikeaa tunnistaa? Henkinen väkivalta satuttaa ja jättää sieluun mustelmat. Turvallisen vanhuuden puolesta Suvanto ry, väkivaltatyön asiantuntija Elina Mattila.

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. Huom. ei 10.10.

SENIORIKULMASSA TUOLITANSSI torstaisin klo 15-15.45

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

PERJANTAI

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit. Pe 29.11. Välittämisen päivän kahvit klo 10-12 (ei peliporukoita).

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

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

KESKIVIKKOISIN: klo 13-13.45 Otsolan Ingafen edestä, Länsitie 15

TORSTAISIN: klo 9-9.45 Puistonkulmalta, Valtakatu 7-9.

Lisätietoja p. 050 5609739

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