

TOIMINTAMME SYYSKUUSSA 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!

KIRJASTOSSA DIGIOPASTUSTA maanantaisin klo 12.30-14.30

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

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

- 15.9. **Mobiilivarmenne.** Mikä on mobiilivarmenne (tietoturvallisen tapa tunnistautua ja kirjautua eri palveluihin) ja miksi sitä kannattaisi käyttää.
- 29.9. **Suomi.fi -viestien käyttöönotto.** Mitä suomi.fi -viestien käyttöönotto tarkoittaa ja miten viestejä käytetään.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.

PUISTONKULMASSA ETÄLUENTO maanantaina 15.9. klo 16.30-17.30

Kilpirauhassairaus ja luuston terveys. Luustoliiton etäluento.

TIISTAI

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 2.9. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 9.9. Visailua yhdessä
- 16.9. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 23.9. Visailua yhdessä
- 30.9. Muistiyhdistyksen Muistikahvila

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 2.9. klo 13-14.30

Kesä ja kesämuistot. Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvien teema-aiheiden.

PUISTONKULMASSA NIKSISENIORIT tiistaina 9.9. klo 13-14.30

Tunnetko ikääntyneiden sosiaalipalvelujen etuudet? Kaikille senioreille avoin keskusteluryhmä vaihtelevilla aiheilla, kerran kuussa.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 16.9. klo 13-14.30

Uni. Ikääntyminen vaikuttaa uneen. Käytännöllisiä vinkkejä ja keinoja hyvään uneen ja yöllisiin huolihetkiin. Puhujina Ninni Lumme ja Samu Laaksonen Mieli Kriisikeskuksesta.

KESKIVIikko

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen.

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA keskiviikkoisin klo 13-14.30

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. Syyskuussa 3.9. ja 17.9.

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 10.9. Kesäiset yhteislaulut ja 24.9. Hengelliset laulut



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 TUOLIJUMPPA torstaisin klo 14-14.45

Turvallista tuolijumppaa kaikille senioreille. Sopii hyvin myös liikuntaa aloittavalle. 11.9. alkaen.

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 ASAHI / KEHONHUOLTO perjantaisin klo 11-11.45

Rauhallista terveysliikuntaa.

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

Lenkit sopivat kaiken kuntoisille kävelijöille. Lisätietoja p. 050 5609739

MIELI Kriisikeskus Hymisen maksutonta tukea ja apua vaikeissa elämäntilanteissa.

Keskiviikkoisin ajanvarauksella klo 12-17 Seniorikulmassa. Ajanvaraus arkisin klo 9-15, p. 0400 755 284. Voit myös asioida nimettömästi.

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