

SARASTUKSEN OHJELMA

HUHTIKUU 2018

VIIKKO 14:

HYVINVOINTIASEMA SARASTUS

Valtatie 10, 46900 Inkeroinen

Palveluohjaaja puh: 040-5360156

hyvinvointiasema@kymijoenhoiva.fi

Avoinna arkisin klo 9-14.30,

palveluohjaaja paikalla.

NETTITUPA avoinna arkisin klo 10-12,

henkilökohtaista opastusta.

Maanantai 2.4.2018

Sarastus ja Nettitupa suljettu.

Tiistai 3.4.2018

klo 9.30-10.30

klo 12-13

Keilailua

Taiteiden tarinoita: katsellaan kuuluisia taideteoksia ja kuullaan tarinoita niiden taustalta

klo 13.30-14.30

Bingo



Keskiviikko 4.4.2018

klo 10-10.30

klo 12-13.30

klo 13.30-

Syreenissä keppijumppa

Ahaa! Aivotreeniryhmä

Sarastus poikkeuksellisesti suljettu.



Torstai 5.4.2018

klo 9-9.40

klo 10-11

Virtuaalijumppa

Muistiklubi, aiheena

Teknologia kotona asumisen tukemisessa

klo 13-14

Sanan ja sävelen iltapäivä, Anjalankosken seurakunta



MUISTIKLUBI!



Perjantai 6.4.2018

klo 9.30-10.30

klo 12-13

klo 13-14

Leikkejä ja pelejä päiväkodin lasten kanssa

Käsityöpiiri ja rupattelua

Syreenissä Mämmälän pojat soittavat tanssimusiikkia



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

SARASTUKSEN OHJELMA

HUHTIKUU 2018

VIIKKO 15:

HYVINVOINTIASEMA SARASTUS
Valtatie 10, 46900 Inkeroinen
Palveluohjaaja puh: 040-5360156
hyvinvointiasema@kymijoenhoiva.fi
Avoinna arkisin klo 9-14.30,
palveluohjaaja paikalla.

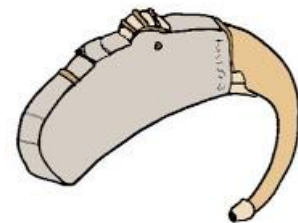
NETTITUPA avoinna arkisin klo 10-12,
henkilökohtaista opastusta.

Maanantai 9.4.2018

klo 10-10.30

klo 12-14

Syreenissä tuolijumppa
Kuulon lähipalvelu: kuulokojeiden
ja kuulon apuvälineiden käytön
neuvontaa ja ohjausta



Tiistai 10.4.2018

klo 9.30-10.30

klo 12-13

klo 13-14.30

Curlingia

Arin tietovisa

Ystävyyden tupa: kaikille avoin,
tervetuloa tapaamaan muita,
juttulemaan ja kahvittelemaan.
Pieni alustus eri aiheista joka
kerralla.



Keskiviikko 11.4.2018

klo 10-10.30

klo 10.30-11

klo 12-13.30

klo 13.30-14.30

Syreenissä keppijumppa

Ritvan Pähkinät

Ahaa! Aivotreeniryhmä

Syreenissä Kotitarvesoittajat
soittavat tanssimusiikkia



Torstai 12.4.2018

klo 9.9.40

klo 10-12

klo 13-14.30

Virtuaalijumppa

Nettiopastusta ja esitellään

Ikäopastin -sivusto

Karaokea



Perjantai 13.4.2018

klo 9.30-10.30

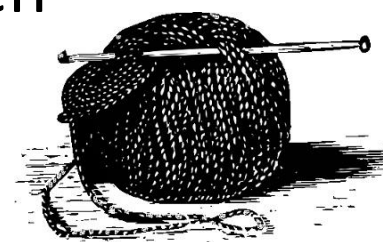
klo 12-13

klo 13-14

Temppuilua päiväkodin lasten
kanssa

Käsityöpiiri ja rupattelua

Tuolitanssia



SARASTUKSEN OHJELMA

HUHTIKUU 2018

VIKKO 16:




Maanantai 16.4.2018

- klo 10-10.30 Tuolijumppa
klo 12-13 Runotupa
klo 13-14.30 Ystävyyden tupa

Tiistai 17.4.2018

- klo 9.30-10.30 Keilailua
klo 13.30-14.30 Syreenissä Yhteislaulua pianon säestyksellä

Keskiviikko 18.4.2018

- klo 10-10.30 Syreenissä keppijumppa
-  **Sydänviikon tapahtuma Sarastuksessa**
- klo 12.30-13 Kymi-Sinfonietan jousikvintetti esiintyy 
- klo 13.15 Videoluento: Eteisvärinä-tunne pulssisi
- klo 13.30 Pulssin ja verenpaineen mittausta, kehonkoostumuksen mittausta
- klo 13.45 Luento: Ulkoliikunnan terveysvaikutukset
- klo 14.15 Sydäntietovisa
- klo 14.30 Lähtö yhteiselle kävelylenkille 

Torstai 19.4.2018

- klo 10-11 Bingo
- klo 13.30-14.30 Syreenissä Rusoposket ja Markku Seppälä esiintymässä

Perjantai 20.4.2018

- klo 9.30-10.30 Keväistä askartelua päiväkodin lasten kanssa
- klo 13.30-14.30 Syreenissä Hormoonit Boys

HYVINVOINTIASEMA SARASTUS
Valtatie 10, 46900 Inkeroinen
Palveluohjaaja puh: 040-5360156
hyvinvointiasema@kymijoenhoiva.fi
Avoimna arkisin klo 9-14.30,
palveluohjaaja paikalla.

NETTITUPA avoimna arkisin klo 10-12,
henkilökohtaista opastusta.



LUENTO!



SARASTUKSEN OHJELMA HUHTIKUU 2018

VIIKKO 17:

Maanantai 23.4.2018

klo 10-10.30

Syreenissä tuolijumppa

klo 12-13

Arin tietovisa

klo 13-14.30

Ystävyyden tupa: kaikille avoin, tervetuloa tapaamaan muita, juttelemaan ja kahvittelemaan. Pieni alustus eri aiheista joka kerralla.

HYVINVOINTIASEMA SARASTUS
Valtatie 10, 46900 Inkeroinen
Palveluohjaaja puh: 040-5360156
hyvinvointiasema@kymijoenhoiva.fi
Avoinna arkisin klo 9-14.30,
palveluohjaaja paikalla.

NETTITUPA avoimena arkisin klo 10-12,
henkilökohtaista opastusta.



Tiistai 24.4.2018

klo 9.30-10.30

Bocciaa

klo 12-13

Askartelua ja rupattelua

klo 13

Kanteleryhmä Pirtakat esiintyy
Sarastuksessa



Keskiviikko 25.4.2018

klo 10-10.30

Syreenissä keppijumppa

klo 10.30-11

Ritvan Pähkinät

klo 13-14

Ilmapallolentopalloa istuen



Torstai 26.4.2018

klo 9-10

Curlingia

klo 10

Syreenissä hartaus, Anjalankosken srk

klo 12-13

Askartelua ja rupattelua

klo 13.30-14.30

Pia, Vepo ja Riku esittävät
tanssimusiikkia Syreenissä



Perjantai 27.4.2018

klo 9.30-10.30

Vappuaskartelua päiväkodin lasten
kanssa

klo 13.30-14.30

Juhlimme Veteraanipäivää
Syreenissä



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

SARASTUKSEN OHJELMA

HUHTIKUU 2018

VIIKKO 18:

HYVINVOINTIASEMA SARASTUS
Valtatie 10, 46900 Inkeroinen
Palveluohjaaja puh: 040-5360156
hyvinvointiasema@kymijoenhoiva.fi
Avoimna arkisin klo 9-14.30,
palveluohjaaja paikalla.

NETTITUPA avoimna arkisin klo 10-12,
henkilökohtaista opastusta.

Maanantai 30.4.2018

klo 10-10.30 Syreenissä tuolijumppa

klo 13.30-14.45 Vappujuhla Syreenissä



Ohjelmamuutokset mahdollisia.