

SARASTUKSEN OHJELMA

MARRASKUU 2018

VIKKO 44:

Osallistumme Korvaamaton kovalevy-
kampanjaan: tule mittauttamaan verenpaineesi!

HYVINVOINTIASEMA SARASTUS

Valtatie 10, 46900 Inkeroinen

Palveluohjaaja puh: 040-5360156

hyvinvointiasema@kymijoenhoiva.fi

Avoinna arkisin klo 9-14.30,
palveluohjaaja paikalla, ohjausta ja
neuvontaa saatavilla.

NETTITUPA avoinna arkisin klo 10-12,
henkilökohtaista opastusta.

Maanantai 29.10.2018

klo 10-10.30

Syreenissä tuolijumppa

klo 13-14.30

Suora virtuaaliluento Kouvolan
Ikäopistosta: Miten mahdollistaa
mielen hyvinvointia ikääntyessä



Tiistai 30.10.2018

klo 9-10

Keilailua

klo 13-14.30

Digiopastusta, opastaja paikalla

klo 14-15

Syreenissä Ruskatanssiaiset:
Marja-Terttu Riihelä ja
Markku Seppälä esiintyvät



Keskiviikko 31.10.2018

klo 10-10.30

Syreenissä keppijumppa

klo 10.30-11

Ritvan Pähkinät

klo 13-14.30

ElämäntaitoCafe: pohditaan
elämäntaitoja geronomiopiskelijoiden
kanssa. Kahvitarjoilu.



Torstai 1.11.2018

klo 10-11

Muistikahvila: Muistikummituokio
Kouvolan Seudun Muisti ry.

klo 12-12.45

Lukutoukat

klo 13-14.30

Karaokea



MUISTI!

Perjantai 2.11.2018

klo 9.15-11

Syreenissä Satuviikon ohjelmaa
Inkeröisten Yhteiskoulun ja päiväkodin
kanssa, tervetuloa!

klo 12-13

Runotupa

klo 13-14

Tuolitanssia



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

SARASTUKSEN OHJELMA

MARRASKUU 2018

VIIKKO 45:

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

NETTITUPA avoinna arkisin klo 10-12,
henkilökohtaista opastusta.

Maanantai 5.11.2018

klo 10-10.30 Syreenissä tuolijumppa
klo 12-12.30 Tietovisa
klo 13-14.30 Ystävyysden tupa: tavataan muita,
jutellaan ja kahvitellaan



Tiistai 6.11.2018

klo 9-10 Curlingia
klo 12-12.45 Ikääntyminen ja päihteet: keskustelua
klo 13.30-14.30 Syreenissä Hannu ja Marketta
Tuomala esittävät hengellistä musiikkia



Keskiviikko 7.11.2018

klo 10-10.30 Syreenissä keppijumppa
klo 12-13 Käsitöitä ja rupattelua
klo 13.30-14.30 Syreenissä Jorce ja CeCe esittävät
tanssimusiikkia pikkujouluhengessä



Torstai 8.11.2018

klo 9.15-10.15 Luetaan satuja yhdessä Inkeroisten
Yhteiskoulun 2. luokan oppilaiden kanssa
klo 13-14 Mielen hyvinvointi. Aiheesta
kertomassa Tarja Ulmanen ja Anne
Liikanen, Kouvolan Mielenterveysseura ry.

LUENTO!

Perjantai 9.11.2018

klo 9.30-10.30 Isänpäivän ohjelmaa päiväkodin
lasten kanssa
klo 13.30-14.30 Juhlitaan Isänpäivää Syreenissä



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

SARASTUKSEN OHJELMA

MARRASKUU 2018

VIKKO 46:

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

NETTITUPA avoinna arkisin klo 10-12,
henkilökohtaista opastusta.

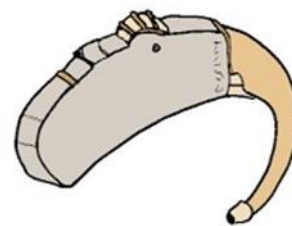
Maanantai 12.11.2018

klo 10-10.30

Tuolijumppa Syreenissä

klo 12.30-14

Kuulon lähipalvelu: kuulokojeiden
ja kuulon apuvälineiden käytön
neuvontaa ja ohjausta



klo 14-15

Sarastuksen Soraäänät harjoittelee



Tiistai 13.11.2018

klo 9-10

Keilailua



Nettitupa suljettu. Sarastus suljettu klo 11-16.

Keskiviikko 14.11.2018

klo 10-10.30

Syreenissä keppijumppa

klo 10.30-11

Ritvan Pähkinät

klo 13.30-14.30

Syreenissä Kotitarvesoittajat
esittävät tanssimusiikkia



Torstai 15.11.2018

klo 10-11

Käsitöitä ja rupattelua

klo 10-12

Digiopastusta, opastaja paikalla

klo 13.30-14.30

Salatá-ryhmä esittää itämaista
tanssia Syreenissä



Perjantai 16.11.2018

klo 9.30-10.30

Ohjelmaa päiväkodin lasten kanssa

klo 12-13

Bingo

klo 13-14

Tuolitanssia



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

SARASTUKSEN OHJELMA

MARRASKUU 2018

VIIKKO 47:

HYVINVOINTIASEMA SARASTUS

Valtatie 10, 46900 Inkeroinen
Palveluohjaaja puh: 040-5360156
hyvinvointiasema@kymijoenhoiva.fi
Avoimna arkisin klo 9-14.30,
palveluohjaaja paikalla, ohjausta ja
neuvontaa saatavilla.

NETTITUPA avoimna arkisin klo 10-12,
henkilökohtaista opastusta.

Maanantai 19.11.2018

klo 10-10.30 Syreenissä tuolijumppa
klo 12-12.30 Tietovisa
klo 13-14.30 Ystävyyden tupa: kaikille avoin,
tavataan muita, jutellaan ja
kahvitellaan



Tiistai 20.11.2018

klo 9-10 Curlingia
klo 12-13 Aivojumppaa
klo 13-14 Askartelua
klo 14-15.30 Sarastuksen Soraäänät harjoittelee



Keskiviikko 21.11.2018

klo 10-10.30 Syreenissä keppijumppa
klo 13.30-14.30 Syreenissä Seniori-Ramin
karaoketanssit: tervetuloa
laulamaan ja kuuntelemaan!



Torstai 22.11.2018

klo 10-10.30 Sarastuksessa hartaus ja ehtoollinen,
Anjalankosken seurakunta
klo 12-13 Runotupa
klo 13-14 Keskustellaan reumasairauksista ja
niiden kanssa elämisestä

Perjantai 23.11.2018

klo 9.30-10.30 Ohjelmaa päiväkodin lasten kanssa
klo 13-14.30 Syreenissä Marraskuun musiikki-
iloittelua ja arpajaiset



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

SARASTUKSEN OHJELMA

MARRASKUU 2018

VIKKO 48:

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

NETTITUPA avoinna arkisin klo 10-12,
henkilökohtaista opastusta.

Maanantai 26.11.2018

klo 10-10.30

Syreenissä tuolijumppa

klo 13-14.30

Suora virtuaaliluento Kouvolan
Ikäopistosta: Avaimia vahvuuksien
tunnistamiseen ja käyttöön

LUENTO!

Tiistai 27.11.2018

klo 9-10

Keilailua



klo 12-13

Käsitöitä ja rupattelua

klo 13-14

Luento: Joulumuistoja

LUENTO!

(vanhan ajan jouluvalmistelut ja joulun
vietto), kotitalousneuvoja Ulla Rantanen

klo 14.30-15.30

Sarastuksen Soraäänät harjoittelee



Keskiviikko 28.11.2018

klo 10-10.30

Syreenissä keppijumppa

klo 10.30-11

Ritvan Pähkinät

klo 13-14.30

Syreenissä Wanhojen Jääkäreiden
pienryhmä esittää joululauluja



Torstai 29.11.2018

klo 10-11

Bingo



klo 12-12.45

Lukutoukat

klo 13-14

Yhteislauluja pianon säestyksellä



Perjantai 30.11.2018

klo 9.15-11

Ohjelmaa päiväkodin lasten kanssa

klo 13-14

Liikunnallista ohjelmaa

lähihoitajaopiskelijan ohjaamana

Ohjelmamuutokset mahdollisia.