

# SARASTUKSEN OHJELMA

## TAMMIKUU 2019

### VIIKKO 1:

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

NETTITUPA avoinna arkisin klo 10-12,  
henkilökohtaista opastusta.

#### Maanantai 31.12.2018

klo 10-10.30 Syreenissä tuolijumppa

klo 13.30-14.30 Juhlitaan uutta vuotta Syreenissä



#### Tiistai 1.1.2019

Sarastus suljettu. Hyvää Uutta Vuotta!

#### Keskiviikko 2.1.2019

klo 10-10.30 Syreenissä keppijumppa

klo 13.30-14.30 Syreenissä Pia, Vepo ja Riku  
esittävät tanssimusiikkia



#### Torstai 3.1.2019

klo 10-11

Muistoja ja muistelua

klo 12-14

Hyvän mielen eväät-ryhmä  
etukäteen ilmoittautuneille

#### Perjantai 4.1.2019

klo 9.30-10.30

Curlingia

klo 12-13

Käsitöitä ja rupattelua

klo 13-14

Ilmapallolentopalloa



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

# SARASTUKSEN OHJELMA

## TAMMIKUU 2019

### VIIKKO 2:

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

**NETTITUPA** avoinna arkisin klo 10-12,  
henkilökohtaista opastusta.

#### Maanantai 7.1.2019

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



#### Tiistai 8.1.2019

klo 9-10 Keilailua  
klo 12-13 Käsitöitä ja rupattelua  
klo 13-14.30 Karaokea



#### Keskiviikko 9.11.2019

klo 10-10.30 Syreenissä keppijumppa  
klo 10.30-11 Ritvan Pähkinät  
klo 13.30-14.30 Syreenissä Mämmälän pojat  
esittävät tanssimusiikkia



#### Torstai 10.1.2019

klo 10-11 Bingo  
klo 12-14 Hyvän mielen eväät-ryhmä  
etukäteen ilmoittautuneille

#### Perjantai 11.1.2019

klo 9.30-10.30 Puuhaa päiväkodin lasten kanssa  
klo 13-14 Ilmapallolentopalloa



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

# SARASTUKSEN OHJELMA

## TAMMIKUU 2019

### VIIKKO 3:

**HYVINVOINTIASEMA SARASTUS**  
Valtatie 10, 46900 Inkeroinen  
Palveluohjaaja puh: 040-5360156  
[hyvinvointiasema@kymijoenhoiva.fi](mailto:hyvinvointiasema@kymijoenhoiva.fi)  
Avoimna arkisin klo 9-14.30,  
palveluohjaaja paikalla, ohjausta  
ja neuvontaa saatavilla.

NETTITUPA avoimna arkisin klo 10-12,  
henkilökohtaista opastusta.

#### Maanantai 14.1.2019

klo 10-10.30

Tuolijumppa Syreenissä

klo 13-14.30

Ystävyyden tupa: tavataan muita,  
jutellaan ja kahvitellaan



#### Tiistai 15.1.2019

klo 9-10

Curlingia

klo 12-13

Käsitöitä ja rupattelua

klo 13-14

Riemukat kanteleryhmä esiintyy



#### Keskiviikko 16.1.2019

klo 10-10.30

Syreenissä keppijumppa

klo 13.30-14.30

Syreenissä Laulavat Suharit  
esittää tanssimusiikkia



#### Torstai 17.1.2019

klo 9-9.40

Aivojumppaa

klo 10-11

Syreenissä hartaus, Anjalankosken srk

klo 12-14

Hyvän mielen eväät-ryhmä  
etukäteen ilmoittautuneille

#### Perjantai 18.1.2019

klo 9.30-10.30

Puuhaa päiväkodin lasten kanssa

klo 13-14

Yhteisulkoilua, lähtö pääovelta



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

# SARASTUKSEN OHJELMA TAMMIKUU 2019

## VIIKKO 4:

### HYVINVOINTIASEMA SARASTUS

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

NETTITUPA avoimna arkisin klo 10-12,  
henkilökohtaista opastusta.

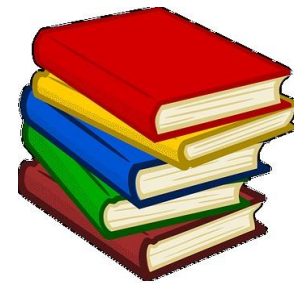
### Maanantai 21.1.2019

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



### Tiistai 22.1.2019

klo 9-10 Keilailua  
klo 12-12.45 Lukutoukat



Sarastuksen tilat suljettu klo 13-16.

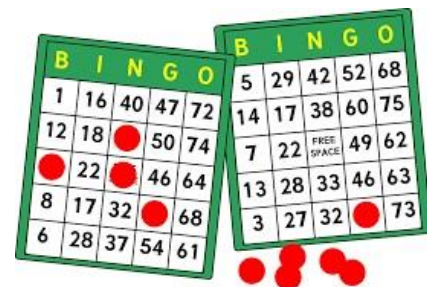
### Keskiviikko 23.1.2019

klo 10-10.30 Syreenissä keppijumppa  
klo 10.30-11 Ritvan Pähkinät  
klo 13-14.30 Sarastuksen kehittämisiltapäivä musiikin  
ja huumorin kera. Tervetuloa  
arvioimaan toimintaa!



### Torstai 24.1.2019

klo 9-9.40 Bocciaa  
klo 10-11 Bingo  
klo 12-14 Hyvän mielen eväät-ryhmä  
etukäteisen ilmoittautuneille



### Perjantai 25.1.2019

klo 9.30-10.30 Puuhaa päiväkodin lasten kanssa  
klo 13-14 Tuolitanssia



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

# SARASTUKSEN OHJELMA

## TAMMIKUU 2019

### VIKKO 5:

**HYVINVOINTIASEMA SARASTUS**

Valtatie 10, 46900 Inkeroinen

Palveluohjaaja puh: 040-5360156

[hyvinvointiasema@kymijoenhoiva.fi](mailto:hyvinvointiasema@kymijoenhoiva.fi)

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

**NETTITUPA** avoimna arkisin klo 10-12,  
henkilökohtaista opastusta.

### Maanantai 28.1.2019

klo 10-10.30

Syreenissä tuolijumppa

klo 13-14.30

Ystävyyden tupa: tavataan muita,  
jutellaan ja kahvitellaan



### Tiistai 29.1.2019

klo 9-10

Curlingia

klo 13-14.30

Karaokea



### Keskiviikko 30.1.2019

klo 10-10.30

Syreenissä keppijumppa

klo 12-13

Käsitöitä ja rupattelua

klo 13.30-14.30

Syreenissä Jopelit esittävät  
tanssimusiikkia



### Torstai 31.1.2019

klo 9-9.30

Tasapainoharjoittelua

klo 10-11

Verkkoluento: Paraneeko  
wanhan vointi levähtämällä?

klo 13-14

Sanan ja sävelen iltapäivä,  
Anjalankosken srk



### Perjantai 1.2.2019

**klo 10-13**

**Hyvinvointiasema Sarastus jalkautuu  
Inkeröisten kirjastoon, tervetuloa sinne!**

Kirjastolla ohjelmaa: klo 10.30-11 Aivojumppaa

klo 12-12.45 Runotupa

**Sarastuksessa: klo 13-14 Tuolitanssia**



Ohjelmamuutokset mahdollisia.