

# SARASTUKSEN OHJELMA

## MAALISKUU 2019

### VIIKKO 10:

**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 4.3.2019

klo 10-10.30

Syreenissä tuolijumppa

klo 13-14.30

Ystävyyden tupa: tavataan muita,  
jutellaan ja kahvitellaan



### Tiistai 5.3.2019

klo 10-11

Curlingia

klo 12-13

Yhteislaulua pianon säestyksellä

klo 14-15

Kimmoja aivoille: Pelailua,  
keskustelua ja virkistymistä, ohjaa  
vapaaehtoinen Kimmo



### Keskiviikko 6.3.2019

klo 10-10.30

Syreenissä keppijumppa

klo 10.30-11

Ritvan Pähkinät

klo 13-15

Takapihalla laskiaisrieha



### Torstai 7.3.2019

klo 10-11

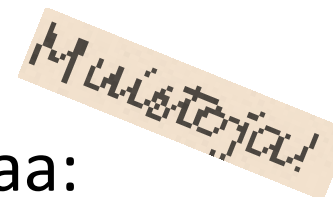
Bingo

klo 12-13

Käsitöitä ja rupattelua

klo 13-14.30

Muistoissa taikaa –mennyttä aikaa:  
Muistellaan Myllykosken ja Ummeljoen  
alueeseen liittyviä muistoja



### Perjantai 8.3.2019

klo 9.30-10.30

Puuhaa päiväkodin lasten kanssa

klo 13-14

Tuolitanssia



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

# SARASTUKSEN OHJELMA

## MAALISKUU 2019

### VIIKKO 11:

**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 11.3.2019

klo 10-10.30

Syreenissä tuolijumppa

klo 13-14.30

Ystävyyden tupa: tavataan muita,  
jutellaan ja kahvitellaan



### Tiistai 12.3.2019

klo 9-10

Keilailua

klo 12-13

Käsitöitä ja rupattelua

klo 13-14.30

Karaokea



### Keskiviikko 13.3.2019

klo 10-10.30

Syreenissä keppijumppa

klo 10.30-11.15

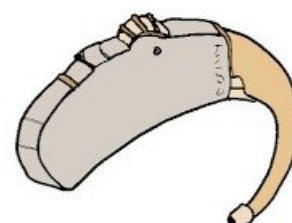
Aivojumppaa

klo 10-12

Digiopastusta, opastaja paikalla

klo 11.30-13

Kuulon lähipalvelu: Kuulokojeiden  
ja kuulon apuvälineiden käytön ohjausta



klo 13-14

Yhteisulkoilua, lähtö pääovelta

### Torstai 14.3.2019

klo 10-11

Syreenissä hartaus

klo 10-12

Digiopastusta, opastaja paikalla.

klo 13-13.45

Kymi Sinfonietan pienryhmä esiintyy

### Perjantai 15.3.2019

**Sarastus ja Nettitupa suljettu klo 9-12.**

klo 13-14

Tuolitanssia



Ohjelmamuutokset mahdollisia.



# SARASTUKSEN OHJELMA

## MAALISKUU 2019

### VIIKKO 12:

**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 18.3.2019

klo 10-10.30 Tuolijumppa Syreenissä  
klo 12-12.30 Tietovisa  
klo 13-14 Syreenissä Bocciaa



### Tiistai 19.3.2019

klo 9-10 Curlingia  
klo 12-13 Tietoa aivoverenkiertohäiriöistä  
klo 14-15 Kimmokkeita aivoille: Pelailua ja juttelua

**LUENTO!**

### Keskiviikko 20.3.2019

klo 10-10.30 Syreenissä keppijumppa  
klo 10.30-11 Ritvan Pähkinät  
klo 10-12 Digiopastusta, opastaja paikalla  
klo 12-13 Luento: Valokuvien ottaminen tabletilla/  
älypuhelimella, kuvien käsittely/siirtäminen  
klo 14-15 Syreenissä Musiikki-iltapäivä  
musiikkileikkikoululaisten seurassa

**LUENTO!**



### Torstai 21.3.2019

klo 10-11 Bingo  
klo 12-12.45 Lukutoukat  
klo 13-14.30 Muistoissa taikaa –mennyttä aikaa:  
Muistellaan Sippolan ja Liikkalan  
alueeseen liittyviä muistoja,  
saa tuoda valokuviakin!

*Muistoja!*

### Perjantai 22.3.2019

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



# SARASTUKSEN OHJELMA

## MAALISKUU 2019

### VIIKKO 13:

#### 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 25.3.2019

klo 10-10.30

Syreenissä tuolijumppa

klo 13-14.30

Ystävyyden tupa: tavataan muita,  
jutellaan ja kahvitellaan



#### Tiistai 26.3.2019

klo 9-10

Curlingia

klo 12-13

Käsitöitä ja rupattelua

klo 13.30-14.30

Syreenissä Kevättanssiaiset:  
Marja-Terttu Riihelä ja Markku  
Seppälä esittävät tanssimusiikkia



#### Keskiviikko 27.3.2019

klo 10-10.30

Syreenissä keppijumppa

klo 10.30-11.15

Aivojumppaa

klo 10-12

Digiopastusta, opastaja paikalla

klo 13.30-14.30

Syreenissä musiikillista ohjelmaa



#### Torstai 28.3.2019

klo 10-11

Runotupa: Aiheena kevät

klo 13-14.30

Muistoissa taikaa –mennyttä aika  
Muistellaan Inkeroinen ja Keltakankaan  
alueeseen liittyviä muistoja, saa tuoda  
valokuviakin!



#### Perjantai 29.3.2019

klo 9.30-10.30

Puuhaa päiväkodin lasten kanssa

klo 13-14

Sisäpelejä

Ohjelmamuutokset mahdollisia.