

SARASTUKSEN OHJELMA

TOUKOKUU 2019

VIIKKO 18:

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 29.4.2019

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



Tiistai 30.4.2019

- klo 9-10 Keilailua
klo 12-12.30 Vappumarssi lähistöllä, lähtö pääovelta.
Voit pukeutua värikkäästi,
viuhkat ja torvet mukaan!
klo 13.30-14.30 Syreenissä Vappujuhlat ja arpajaiset,
itämaista tanssia esittää
Salatá-tanssiryhmä



Keskiviikko 1.5.2019

Sarastus ja Nettitupa suljettu. Hyvää Vappua!

Torstai 2.5.2019

- klo 10-11 Keilailua
Nettitupa suljettu, palveluohjaaja lomalla.



Perjantai 3.5.2019

- klo 13-14 Ilmapallolentopalloa
Nettitupa suljettu, palveluohjaaja lomalla.



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

SARASTUKSEN OHJELMA

TOUKOKUU 2019

VIIKKO 19:

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 6.5.2019

klo 10-10.30 Syreenissä tuolijumppa
klo 13-14.30 Ystävyyden tupa



Tiistai 7.5.2019

klo 9-10 Curlingia
klo 10-12 Digiopastusta, opastaja paikalla
klo 13-14.30 Muistoissa taikaa- mennyttä aikaa
Muistellaan Myllykosken alueeseen
liittyviä muistoja



Keskiviikko 8.5.2019

klo 10-10.30 Syreenissä keppijumppa
klo 10-12 Digiopastusta, opastaja paikalla



Unelmien liikuntapäivä:

klo 12-12.10 Takapihalla Kääkin voimisteluhetki
esikoululaisten seurassa
klo 12.10-13 Takapihalla Kääkin luontorastit
esikoululaisten seurassa
klo 13-13.30 Aivojumppa, geron.opisk. Johanna Horto
klo 13.30-14 Qigong, vertaisohjaaja Anne Tikkanen



Torstai 9.5.2019

klo 10-11 Bingo
klo 10-12 Digiopastusta, opastaja paikalla
klo 13-14.30 Karaokea



Perjantai 10.5.2019

klo 9.30-10.30 Puuhaa päiväkodin lasten kanssa
klo 13.30-14.30 Syreenissä Äitienpäiväjuhla



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

SARASTUKSEN OHJELMA

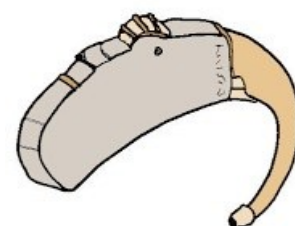
TOUKOKUU 2019

VIIKKO 20:

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.

TIETOVISA!



Maanantai 13.5.2019

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

Tiistai 14.5.2019

klo 9-10 Keilailua
klo 10-12 Digiopastusta, opastaja paikalla
klo 13.30-14.30 Syreenissä Jopelit
esittää tanssimusiikkia

Keskiviikko 15.5.2019

klo 10-10.30 Syreenissä keppijumppa
klo 10.30-11 Ritvan Pähkinät
klo 10-12 Digiopastusta, opastaja paikalla
klo 13-14 Kuulon lähipalvelu: Kuulokojeiden ja
kuulon apuvälineiden käytön
neuvontaa ja ohjausta

Torstai 16.5.2019

klo 10-11 Syreenissä hartaus
klo 10-12 Digiopastusta, opastaja paikalla
klo 12-13 Keväisiä yhteislauluja, Meeri Seppälä
klo 13.30-14.30 Mөлkkyyä takapihalla

Perjantai 17.5.2019

klo 9.30-10.30 Puuhaa päiväkodin lasten kanssa
klo 13.30-14.30 Syreenissä Vire-Lavista yhdessä Elimäen ja
Anjalankosken Sydänyhdistyksen kanssa

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

SARASTUKSEN OHJELMA

TOUKOKUU 2019

VIIKKO 21:

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 20.5.2019

klo 10-10.30 Tuolijumppa
klo 12-13 Arin tietovisa
klo 13-14.30 Ystävyyden tupa: tavataan muita,
jutellaan ja kahvitellaan



Tiistai 21.5.2019

klo 9-10 Curlingia
klo 10-12 Digiopastusta, opastaja paikalla
klo 13-14.30 Muistoissa taikaa- mennyttä aikaa
Muistellaan Sippolan ja Sippolan taajaman
kylien alueisiin liittyviä muistoja



Keskiviikko 22.5.2019

klo 10-10.30 Syreenissä keppijumppa
klo 10-12 Digiopastusta, opastaja paikalla
klo 13.30-14.30 Mөлkkyyä takapihalla



Torstai 23.5.2019

klo 9-9.45 Aivojumppaa
klo 10-11 Bingo
klo 12-12.45 Lukutoukat
klo 13-14.30 Karaoke



Perjantai 24.5.2019

klo 9.30-10.30 Puuhaa päiväkodin lasten kanssa
klo 13-14 Bocciaa takapihalla

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

SARASTUKSEN OHJELMA

TOUKOKUU 2019

VIIKKO 22:

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 27.5.2019

klo 10-10.30 Tuolijumppa
klo 12-13 Arin tietovisa
klo 13-14.30 Ystävyyden tupa: tavataan muita,
jutellaan ja kahvitellaan



Tiistai 28.5.2019

klo 9-10 Aivojumppaa
klo 12-13 Runotupa
klo 13.30-14.30 Bocciaa takapihalla



Keskiviikko 29.5.2019

klo 10-10.30 Keppijumppa
klo 10.30-11 Ritvan Pähkinät
klo 13.30-14.30 Syreenissä Marja-Terttu Riihelä
ja Markku Seppälä esittävät
tanssimusiikkia



Torstai 30.5.2019

Sarastus ja Nettitupa suljettu, helatorstai.

Perjantai 31.5.2019

klo 9.30-10.30 Puuhaa päiväkodin lasten kanssa
klo 13-14 Mөлkkyyä takapihalla

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

