

# SARASTUKSEN OHJELMA

## SYYSKUU 2019

### VIIKKO 36:

**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.**

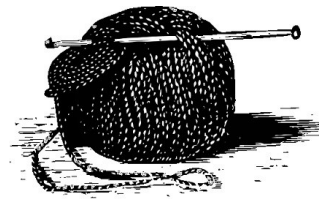
#### Maanantai 2.9.2019

klo 10-10.30 Syreenissä tuolijumppa  
klo 12-12.45 Lukutoukat  
klo 13-14.30 Ystävyyden tupa: tavataan muita,  
jutellaan ja kahvitellaan



#### Tiistai 3.9.2019

klo 9-9.45 Aivojumppa  
klo 10-12 Digiopastusta  
klo 12-13 Käsitöitä ja rupattelua  
klo 13-14 Kimmokkeita aivoille: pelataan,  
keskustellaan, ohjaajana Kimmo



#### Keskiviikko 4.9.2019 **Sarastuksen 5v. synttärät!**

klo 10-10.30 Syreenissä keppijumppa  
klo 10-12 Hevosajelua, lähtö pääovelta  
klo 10-12 Digiopastusta älypuhelinien käyttöön  
klo 12-12.30 Valokuvia vuosien varrelta  
klo 12.30- Kahvia tarjolla  
klo 13-14 Liisa ja Ami Salminen laulattavat  
klo 14-14.45 Näyttelijä Nina Petelius-Lehto kertoo  
Kouvolan Teatterin syksyn ohjelmista ja juttelee



#### Torstai 5.9.2019

klo 10-11 Muistikahvila: Liikettä niveliin  
klo 10-12 Digiopastusta  
klo 12-12.45 Runotupa: Aiheena syksy ja ilonaiheet  
klo 13-14.30 Karaoke

**MUISTI!**



#### Perjantai 6.9.2019

klo 9.30-10.30 Puuhaa päiväkodin lasten kanssa  
klo 13-14 Tasapainon testausta

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

# SARASTUKSEN OHJELMA

## SYYSKUU 2019

### VIIKKO 37:

**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** avoimena arkisin klo 10-12,  
henkilökohtaista opastusta.

#### Maanantai 9.9.2019

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



#### Tiistai 10.9.2019

klo 9-9.45 Aivojumppa  
klo 10-12 Digiopastusta  
klo 12-13 Bingo  
klo 13.30-14.30 Syreenissä Seniori-Ramin  
karaoketanssit



#### Keskiviikko 11.9.2019

klo 10-10.30 Syreenissä keppijumppa  
klo 13.30-14.30 Syreenissä Vire-Lavista: istuen ja  
seisoen tehtäviä tanssiliikkeitä



**Sarastuksen tilat ja Nettitupa tänään suljettu.**

#### Torstai 12.9.2019

klo 10-10.30 Luento: Opi käyttämään älypuhelinta  
klo 10.30-12 Käytännön opastusta älypuhelimien  
käyttämiseen, ota oma puhelin  
mukaan.

**INFO!**

klo 13-14.30 Muistoissa taikaa- mennyttä aika  
Muistellaan Inkeroisten alueeseen  
liittyviä muistoja

*Muistoja!*

#### Perjantai 13.9.2019

klo 9.30-10.30 Puuhaa päiväkodin lasten kanssa  
klo 13-14 Iloista liikuntaa eri tavoin takapihalla,  
sateella Sarastuksessa



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

# SARASTUKSEN OHJELMA

## SYYSKUU 2019

### VIKKO 38:

#### 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 16.9.2019

klo 10-10.30

Tuolijumppa

klo 12-13

Luento: Pidä huolta muististasi

klo 13.30-14.30

Yhteislaulua pianon säestyksellä

#### Tiistai 17.9.2019

klo 9-9.45

Aivojumppaa

klo 10-12

Digiopastusta

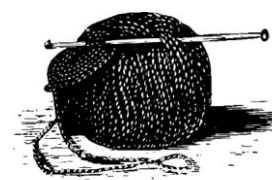
klo 12-12.45

Käsitöitä ja rupattelua

klo 13-14

Kimmokkeita aivoille: pelataan,  
keskustellaan, ohjaajana Kimmo

**LUENTO!**



#### Keskiviikko 18.9.2019

klo 10-10.30

Syreenissä keppijumppa

klo 10-12

Digiopastusta

klo 13.30-14.30

Syreenissä Mämmälän Pojat  
esittää tanssimusiikkia



#### Torstai 19.9.2019

**Sarastus ja Nettitupa tänään suljettu koulutuksen  
vuoksi.**

#### Perjantai 20.9.2019

klo 9.30-10.30

Puuhaa päiväkodin lasten kanssa

klo 13-14

Tasapainoharjoittelua

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

# SARASTUKSEN OHJELMA

## SYYSKUU 2019

### VIIKKO 39:

**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 23.9.2019

klo 10-10.30 Syreenissä tuolijumppa  
klo 13-14.30 Muistoissa taikaa- mennyttä aik  
Muistellaan Anjalan alueeseen ja  
kyliin liittyviä muistoja

*Muistoja!*

### Tiistai 24.9.2019

klo 9-9.45 Aivojumppaa  
klo 10-11 Bocciaa  
klo 12-12.45 Kortti- ja lautapelejä  
klo 13-13.30 Yhteisulkoilua, lähtö pääovelta

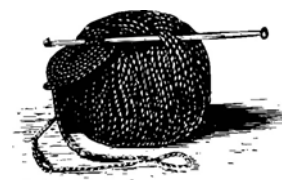
### Keskiviikko 25.9.2019

klo 10-10.30 Syreenissä keppijumppa  
klo 10.30-11 Ritvan Pähkinät  
klo 13-13.30 Yhteisulkoilua, lähtö pääovelta  
klo 13.30-14.30 Syreenissä Jorce ja CeCe  
esittävät tanssimusiikkia



### Torstai 26.9.2019

klo 10-11 Bingo  
klo 12.30-13 Rentoutus  
klo 13-14.30 Käsitöitä ja rupattelua



### Perjantai 27.9.2019

klo 9.30-10.30 Puuhaa päiväkodin lasten kanssa  
klo 13-14 Yhteisulkoilua, lähtö pääovelta.



Ohjelmamuutokset mahdollisia.

# SARASTUKSEN OHJELMA

## SYYSKUU 2019

### VIIKKO 40:

**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 30.9.2019

klo 10-10.30

Tuolijumppa

klo 12-12.30

Tietovisa

klo 13-14.30

Ystävyyden tupa: tavataan muita,  
jutellaan ja kahvitellaan



Ohjelmamuutokset mahdollisia.