

Harrastus- ja kulttuuritoiminta

29.7.-4.8.2024 vko 31

PÄIVÄ	AIKA	MITÄ	MISSÄ
maanantaina 29.7	8:30 10:00 14:00	ALLASJUMPPA-miehet PÄIVÄN POLTTAVAT PUHEENAIHEET TUOLIJOOGA	Allas- ja saunaosasto Kabinetti Kahvila
tiistai 30.7	10:00 15:00	TUOLIJUMPPA MÖLKKY	Kahvila Kahvila
keskiviikko 31.7	9:15 10:00 13:00	KUNTOSALIHARJOITUKSET 1. ja 3. kerros KUNTOSALIHARJOITUKSET 4. ja 5. kerros MUSIIKKIRAATI	Kuntosali Kuntosali Kabinetti
torstai 1.8	10:00 14:00 15:00	ULKOILU ALLASJUMPPA-naiset TIETOISKU: Tasapaino & ikääntyminen -Elsa	Lähtö aulasta Allas- ja saunaosasto Ravintola
perjantai 2.8	10:00 13:00 12-16:00 17-20:00	ULKOJUMPPA TIKANHEITTOKISA KAHVILAN PERJANTAITORI NAISTEN YLEINEN SAUNAVUORO	Terassi Terassi Kahvila Allas- ja saunaosasto
lauantai 3.8	10:30 17-20:00	BINGO MIESTEN YLEINEN SAUNAVUORO	Ravintola Allas- ja saunaosasto
sunnuntai 4.8	10:00 14:15	JUMALANPALVELUS Tv/Yle 1 ULKOILU	Aulan soivat Lähtö aulasta



AJANKOHTAISTA

- Tervetuloa uudet asukkaat! Tule rohkeasti mukaan yhteisiin tuokioihin.
- Maanantai aloitetaan miesten allasjumppalla, josta jatketaan keskustelamaan ajankohtaisista aiheista. Päivällä päästään rentouttamaan sekä kehoa että mieltä tuolijoogan avulla.
- Tiistai aloitetaan herättelemällä kehoa tuolijumpalla. Iltapäivällä päästään haastamaan toisiamme mölkyssä.
- Keskiviikkona kuntosaliharjoitukset ohjaajan avustuksella. Lounaan jälkeen päästään antamaan omat arviot kappaleille musiikkiraadissa. Mukana sekä menevämpää musiikkia että rauhallisimpia kappaleita ja virsiä. Lähde mukaan kuuntelemaan, pisteyttämään ja laulamaan.
- Torstaina aloitetaan päivä ulkoilulla. Päivällä naisten allasjumppa. Iltapäivällä päästään kuulemaan yleisesti tasapainosta ja miten ikääntyminen sekä muut asiat tähän vaikuttavat. Luvassa myös yhteistä tasapainoharjoittelua.
- Perjantai aloitetaan ulkojumppalla ja päivällä päästään kisaamaan tikanheiton parissa.
- Olympialaiset ovat alkaneet ja TV:stä tuleekin joka päivä runsaasti seurattavaa eri lajeista!
- Viikonloppuna bingoa ja ulkoilua.
- Aamupala ja lounas syödään ravintolassa, ei viedä huoneisiin eväitä!
- Talon sanomalehdet luetaan kahvilassa, ei viedä huoneisiin! Eikä leikellä/revitä päivän lehteä!



Rentouttavaa viikkoa!