

Hyvinvointiasema **VÄENTUPA**

Kettumäen palvelukeskus

Kettumäentie 2

45700 Kuusankoski

kati.kunnaala@vhy.fi

**www.vhy.fi**

p. 040 716 4330 palveluohjaaja

Avoinna arkisin klo 9 – 14.30

## **Helmikuu 2019** Väentuvan ohjelma **viikko 5** **Maanantai 28.1.**

Klo 10.00 — 11.30 Skibpo-kerho

Klo 13.00 **tuolijumppa**

## **Tiistai 29.1.**

Klo 10.00 — 10.45 Ohjattu kuntosaliharjoittelu

Klo 13.00 **Juhani Pousi: Kouvola menneinä ja tulevina vuosikymmeninä**



## **Keskiviikko 30.1.**

Klo 10.00 — 10.45 Qigong

Klo 13.00 **Kotitalousneuvoja Ulla Rantanen ”Lisää kuitua ruokavalioon”, vinkejä ja maistiaisja tarjolla**



## **Torstai 31.1.**

Klo 10.00 — 10.30 Tuolijumppa

**Klo 10.30 Kirjailijavieraana suosittu Kuusamolainen Minna**

**Rytisalo, kirjoittanut kirjan Rouva C, joka kertoo Minna Canthin elämästä**

Klo 13.00 Jututtaret esiintyvät

## **Perjantai 1.2.**

Klo 10.00 — 10.45 **Senioritaiji**

Klo 13.00 — 14.00 Jorma Korpinen ja Ari Kämäräinen laulattavat karaokea



Ohjelmamuutokset mahdollisia

## Väentuvan ohjelma viikko 6

### Maanantai 4.2.

Klo 10.00 — 12.00 **Tietokone ja älylaiteohjausta, vertaisohjaaja Hannu paikalla**

Klo 10.00 — 11.30 Skibpo-kerho

Klo 12.15 — 12.45 **Tuolijumppa *Huom aika!***



Klo 13.00 — 14.30 Mielen hyvinvoinnin verkkoluento: Myötätuntoisen mielen voima. Järjestäjänä Ikäinstituutti ja Kouvolan kansalaisopisto

### Tiistai 5.2.

Klo 10.00 — 11.00 Kahvibingo

Klo 13.00 **Runebergin päivän runohetki, kirjoittajayhdistys Palta ry:n varapuheenjohtaja Kirsi-Marja Komulainen esiintyy**

### Keskiviikko 6.2.



Klo 10.00 — 10.45 Qigong

Klo 13.00 **Paavo Aho: Kuvia ja hauskoja tarinoita Lapista**



### Torstai 7.2.

Klo 10.00 — 10.30 Tuolijumppa

Klo 14.00 **Kuusankosken seurakunnan papin hartaus**

### Perjantai 8.2.

Klo 10.00 — 10.45 Senioritaiji

Klo 13.00 **Pendolino-kuoro esiintyy**



## Väentuvan ohjelma viikko 7

### Maanantai 11.2.

Klo 10.00 — 11.30 Skibpo-kerho

Klo 13.00 — 13.30 Tuolijumppa



### Tiistai 12.2.

Klo 10.00 — 10.45 Ohjattu kuntosaliharjoittelu

Klo 13.00 — 14.00 Raine Narvan elämyksellinen  
musiikkiesitys *"Soitto on suruista tehty"*



### Keskiviikko 13.2.

Klo 10.00 — 10.45 Qigong

Klo 13.00 Kouvolan kaupungin yhteisökoordinaattori Leena Järvenmäki:  
Kouvolan kaupungin toiminta-avustukset yhdistyksille 2019

### Torstai 14.2.

Klo 10.00 — 10.30 Tuolijumppa

Klo 13.00 — 14.00 Ystävänäpäivän ohjelmaa: Lähihoitajaopiskelijoiden  
hemmotteluhetki , kahvitarjoilu kävijöille



### Perjantai 15.2.

Klo 10.00 — 10.45 Senioritaiji

Klo 13.00 — 14.00 Seniori-Ramin karaoke

Klo 14.20 Kuusankosken lukion Wanhat tanssivat ruokasalissa



## Väentuvan ohjelma viikko 8

### Maanantai 18.2.

Klo 10.00 — 11.30 Skibpo-kerho

Klo 13.00 **tuolijumppa**



### Tiistai 19.2.

Klo 10.00 — 11.00 **Muisti ry:n Muistikahvila, aktivointia aivoille ja keholle**

Klo 13.00 Kuusankosken seurakunnan hartaus, diakoni Sirkku Nivala

### Keskiviikko 20.2.

Klo 10.00 — 10.45 Qigong

Klo 13.00 — 14.00 **Hormoonit Boys esiintyy**

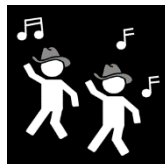


### Torstai 21.2.

Klo 9.00 — 10.30 **Kuulon lähipalvelu, kuulokojeiden ja kuulon apuvälineiden käytön neuvontaa ja ohjausta**

Klo 10.00 — 10.30 Tuolijumppa

Klo 13.00 **Countrytanssiesitys**



### Perjantai 22.2.

Klo 10.00 — 10.45 **Senioritaiji**

Klo 13.00 Aida Keisala soittaa pianoa ja laulaa

## Väentuvan ohjelma viikko 9

### Maanantai 25.2.

Klo 10.00 — 11.30 Skibpo-kerho

Klo 13.00 tuolijumppa

### Tiistai 26.2.

Klo 10.00 — 11.00 Pelataan lattiatickaa

Klo 13.00 — 14.00 **Markku Seppälä ja Ritva Pakkanen**  
esiintyvät



### Keskiviikko 27.2.

Klo 10.00 — 10.45 Qigong

Klo 13.00 — 14.00 **Ismo Halkola esiintyy: Musiikkia vuosien varrelta**

### Torstai 28.2.

Klo 10.00 — 10.30 Tuolijumppa

Klo 13.00 Runoryhmä Riimi esiintyy



### Perjantai 1.3. HUOM, ei senioritaijia tänään

Klo 10.00 — 10.45 **Vire-Lavis, lavatansseja istuen, Kati Jokinen ohjaa**

Klo 13.00 Antero ja Roosa Raanoja musisoivat

***Ikäihmisten hyvinvointiasema VÄENTUPA,  
avoin kohtaamispaikka Kuusankoskella. Kettumäen  
palvelukeskus, Kettumäentie 2, 45700 Kuusankoski p. 040  
716 4330 Avoinna arkisin klo 9 – 14.30,  
Itsepalvelukahvila vapaaehtoismaksulla, palveluohjaaja paikalla***



