

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

Maaliskuu 2019 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 lattiatikkaa

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 — 10.30 **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***



Ohjelmamuutokset mahdollisia

Väentuvan ohjelma viikko 10

Maanantai 4.3.

Klo 10.00 — 12.00 Tietokone ja älylaiteohjausta, vertaisohjaaja Hannu paikalla

Klo 10.00 — 11.30 Skibpo-kerho

Klo 13.00 — 13.30 Tuolijumppa



Tiistai 5.3.

Klo 10.00 — 11.00 Ketjunheittopeli

Klo 13.00 Katja Floman esiintyy, vanhaa tanssimusiikkia

Keskiviikko 6.3.



Klo 10.00 — 10.45 Qigong

Klo 13.00 — 14.00 "Hemmotteluhetki" Järjestäjinä Väentupa ja SPR Kuusankosken osaston ystävöiminta. Mukana yhteistyössä Tähteen marttojen lauluryhmä ja haitarinsoittaja. Ohjelmassa käsien- ja kynsienhoitoa, hierontaa, yhteislaululuja sekä mukavaa yhdessäoloa. Kahvitarjoilu!



Torstai 7.3.

Klo 10.00 — 10.30 Tuolijumppa

Klo 13.00 14.00 Esa Kotilainen & Co, haitarimusiikkia



Perjantai 8.3.

Klo 8.00 — 12.00 Ystäväkahvila, järjestäjänä Kymenlaakson Martat.

Ystäväkahvila tarjoaa osallistujille ilmaiseksi herkullista syötävää sekä mahdollisuuden tutustua uusiin ystäviin. Tarkemmat tiedot ohjelman liitteenä.

Klo 13.00 Eeva Kaasalaisen itämaisen tanssin ryhmä esiintyy

Väentuvan ohjelma viikko 11

Maanantai 11.3.

Klo 10.00 — 11.30 Skibpo-kerho

Klo 13.00 — 13.30 Tuolijumppa



Tiistai 12.3.

Klo 10.00 — 11.00 Kouvolan Seudun Muisti ry:n Muistikahvila: Mielen hyvinvointia arkeen

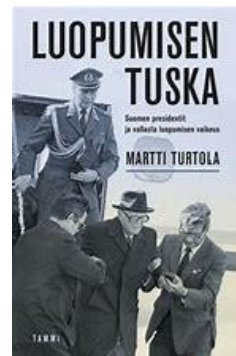
Klo 13.00 — 14.00 Raine ja Kyllikki Narva, aiheena Jamppa Tuominen sanoin, kuvin ja sävelin



Keskiviikko 13.3.

Klo 10.00 — 10.45 Qigong

Klo 13.00 Tohtori Martti Turtola luennoi: Luopumisen tuska, mikä on ollut Suomen presidenttien suhde valtaan ja vallasta luopumiseen



Torstai 14.3.

Klo 10.00 — 10.30 Tuolijumppa

Klo 14.00 Kuusankosken seurakunnan papin hartaus

Perjantai 15.3.



Klo 10.00 — 10.45 Senioritaiji

Klo 13.00 — 14.00 Seniori-Ramin karaoke



Väentuvan ohjelma viikko 12

Maanantai 18.3.



Klo 10.00 — 11.30 Skibpo-kerho

Klo 12.15 tuolijumppa

Klo 13.00 — 14.00 **Mielen hyvinvoinnin verkkoluento: Elämäkokemus luotsaa eteenpäin. Järjestäjänä, Järjestäjänä Ikäinstituutti ja Kouvolan kansalaisopisto**

Tiistai 19.3.

Klo 10.00 — 10.45 Ohjattu kuntosaliharjoittelu

Klo 13.00 **Senioriliikunta Turunen, esittelee toimintaansa ja pitää pienen liikuntatuokion**

Keskiviikko 20.3.

Klo 10.00 — 10.45 Qigong

Klo 13.00 — 14.00 **Koskenkaiku –kuoro esiintyy**



Torstai 21.3.

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

Klo 10.00 — 10.30 Tuolijumppa

Klo 13.00 **Kouvolan teatterilta näyttelijä Sami Kosola vierailee**



Perjantai 22.3.

Klo 10.00 — 10.45 **Senioritaiji**

Klo 13.00 **Laulavat Suharit esiintyvät**



Väentuvan ohjelma viikko 13

Maanantai 25.3.

Klo 10.00 — 11.30 Skibpo-kerho

Klo 13.00 tuolijumppa



Tiistai 26.3.

Klo 10.00 — 11.00 Kahvibingo

Klo 12.00 — 14.30 **Käden taidot-tuokio: partavaahtomarmorointi tiskirätille, paperille ja kankaalle, ohjaanana Katri Turkia. Ilmoittaudu Väentuvan henkilökunnalle ennakoon**

Keskiviikko 27.3.

Klo 10.00 — 10.45 Qigong

Klo 13.00 — 14.00 Pia, Vepo ja Riku esittävät vanhaa tanssimusiikkia



Torstai 28.3.

Klo 10.00 — 10.30 Tuolijumppa

Klo 13.30 Wanhat Jääkärit, puhallinsoitinmusiikkia Ruokasalissa



Perjantai 29.3.

Klo 10.00 — 10.45 Senioritaiji

Klo 13.00 — 14.00 Heikki Keskitalo laulattaa

***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***



