

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

Pirjo Hokkasen valokuvanäyttely aulassa 3.2. — 30.4.2020

Maaliskuu 2020 Väentuvan ohjelma viikko 10

Maanantai 2.3.

Klo 10.00 — 11.30 **Skibpo-kerho**

Klo 13.00 — 13.30 Tuolijumppa



Tiistai 3.3.

Klo 9.00 — 9.30 Miekka, taidiharjoittelua

Klo 10.00 **Ekonomi Pekka Olkku: Evakkojen tulo Pohjois-Kymenlaaksoon**

Klo 13.00 — 14.00 Rusoposket ja Markku Seppälä musisoivat

Keskiviikko 4.3.

Klo 10.00 — 10.45 Qigong

Klo 13.00 **Liisa ja Ami Salminen laulattavat**



Torstai 5.3.

Klo 10.00 — 10.30 Tuolijumppa

Klo 13.00 **Juhani Tuvialan tietovisa, urheilu-aiheet**

Klo 14.00 Seurakunnan papin hartaus



Perjantai 6.3.

Klo 10.00 — 10.45 Senioritaiji

Klo 13.00 — 14.00 **Tähteen Marttojen ja SPR:n ystävätoiminnan naistenpäivän hemmotteluiltapäivä, musiikkia, runoja, ruusuja, hemmottelua ja kahvitarjoilu**

Väentuvan ohjelma viikko 11

Maanantai 9.3.

Klo 10.00 — 11.30 **Skibpo-kerho**

Klo 13.00 — 13.30 **Tuolijumppa**



Huom!

Digiohjausta

saatavilla

joustavasti

ajanvarauksella.

Kysy Katilta p.

040 716 4330

Tiistai 10.3.

Klo 10.00 — 11.00 Lattiatikka

Klo 14.00 — 15.00 **Marco Lundberg bändeineen esiintyy ruokasalissa,**

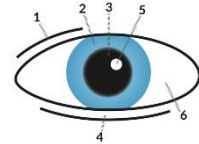
tarjoamme kahvit kävijöille Väentuvassa klo 13-14



Keskiviikko 11.3.

Klo 10.00 — 10.45 Qigong

Klo 13.00 **Optikko Jyrki Hyttinen luennoi ikääntyneen silmäongelmista**



Torstai 12.3.

Klo 9.00 — 9.45 **Ohjattu kuntosaliharjoittelu**

Klo 10.00 — 10.30 Tuolijumppa

Klo 13.00 **Esa Ylönen, piano ja Sirkku Mantere, viulu: Landscape-konsertti, kuulemme mm. säveltäjä-akateemikko Uuno Klamin sonaatin viululle ja pianolle**



Perjantai 13.3.

Klo 10.00 — 10.45 Senioritaiji

Klo 13.00 — 14.00 **Ukot esiintyvät, vanhaa tanssimusiikkia**

LA CUMPARSITA

por G. H. MATOS RODRIGUEZ



Ohjelmamuutokset mahdollisia

Väentuvan ohjelma viikko 12

Maanantai 16.3.

Klo 10.00 — 11.30 **Pelitunti**

Klo 13.00 — 13.30 **Tuolijumppa**



Tiistai 17.3.

Klo 10.00 — 11.00 **Vireästi Kaakossa toimintaa: Kotitalousneuvoja Sari Kokkala luennoi: Koti siistiksi!**

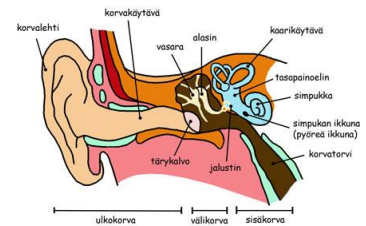
Klo 13.00 — 14.00 Raine ja Kyllikki Narva sanoin kuvin ja sävelin: Kari Tapio



Keskiviikko 18.3.

Klo 10.00 — 10.45 Qigong, ”kiinalaista tasapainoliikuntaa”

Klo 13.00 **Korva-, nenä-, ja kurkkutautien erikoislääkäri Mauri Koskinen luennoi, aihe tarkentuu lähempänä**



Torstai 19.3.

Klo 9.00 — 10.30 **Kuulon lähipalvelu uuden puolen takkatilassa**

Klo 10.00 — 10.30 **Tuolijumppa**

Klo 13.00 — 14.00 **Ismo Halkola, iskelmämusiikkia**



Perjantai 20.3.

Klo 10.00 — 10.45 **Senioritaiji**

Klo 13.00 — 14.00 **Mämmälän pojat**



Väentuvan ohjelma viikko 13

Maanantai 23.3.

Klo 10.00 — 11.30 Skibpo -kerho

Klo 12.45 — 13.15 Tuolijumppa

Klo 13.30 Vanhan tanssimusiikin ystävät esiintyvät ruokasalissa



Tiistai 24.3.

Klo 10.00 — 11.00 Kahvibingo

Klo 13.00 Hyvinvointiyrittäjä Mia Lindgren luennoi: Superviljat terveellisen ruokavalion tukena, tutustumme mm. quinoaan, lupiiniin, chiaan...tule kuuntelemaan ja maistelemaan

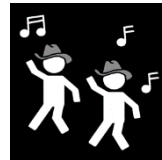


Keskiviikko 25.3.

Klo 10.00 — 11.00 Pääsiäiskorttipaja Ketunpesässä

Klo 10.00 — 10.45 Qigong

Klo 13.00 Kuusankosken Eläkkeensaajien Väärä Vitonen –countrytanssiryhmä esiintyy



Torstai 26.3.

Klo 10.00 — 10.30 Tuolijumppa

Klo 13.30 Rytmistävät esiintyvät ruokasalissa, puhallinorkesterimusiikkia

Perjantai 27.3.

Klo 10.00 — 10.45 Senioritaiji

Klo 13.00 — 14.00 Seniori-Rami laulaa ja laulattaa



Väentuvan ohjelma viikko 14 *Hyvinvointiasemien Digiteemaviikko*

Maanantai 30.3.

Klo 10.00 — 12.00 Elämää Kuusankosken kylissä ennen ja nyt:

Liikkuva kuva –työpaja, geronomiopiskelija Saara Heikkilä, tule mukaan niin talletetaan muistosi

Klo 13.00 — 13.30 Virtuaalituolijumppa



Tiistai 31.3.

Klo 10.00 — 11.00 *Huijausinfo – Huijarit kuriin!*

Kuluttajaliiton asiantuntija Jaana Savolainen luennoi

Klo 13.00 Heikki Lukkarinen laulattaa

KULUTTAJALIITTO
KONSUMENTFÖRBUNDET



Ikäihmisten hyvinvointiasema VÄENTUPA

***Avoim kohtaamispaikka Kuusankoskella. Kettumäen palvelukeskus,
Kettumäentie 2, Kuusankoski***

p. 040 716 4330 Avoinna arkisin klo 9 – 14.30,

Itsepalvelukahvila, palveluohjaaja paikalla

