



TOIMINTAMME ELOKUUSSA 2026

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä käsityöideoita. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo. 10.8. alkaen.

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT maanantaisin klo 13-15

Tule pelaamaan, tutustumaan toimintaan tai kahville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!

PUISTOJUMPPA SUOKYLÄN ULKOLIIKUNTAPUISTOSSA maanantaisin klo 15-15.45

Kesäjumppaa tuolilla istuen tai seisten. Sateen sattuessa sisällä Puistonkulmassa.

TIISTAI

SENIORIKULMASSA SYYSKAUDEN AVAJAISET tiistaina 25.8. klo 10-11.30

Tervetuloa tutustumaan Kotokartanosäätiön syksyn toimintaan!

Haitarimusiikkiesitys klo 10, kahvitarjoilu, syyskauden esitteitä, työntekijät tavattavissa.

KESKIVIIKKO

ISTUMAJOOGA SUOKYLÄN ULKOLIIKUNTAPUISTOSSA keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. Sateen sattuessa sisällä Puistonkulmassa.

PUISTOPELIT KOLMIOPUISTOSSA keskiviikkoisin klo 13-14

Mölkyä rennosti yhdessä pelaten. Kolmiopuistossa, Puistonkulmaa vastapäätä. Säävaraus.

TORSTAI

PUISTOPELIT HIRSIMÄESSÄ perjantaisin klo 10-11

Mölkyä rennosti yhdessä pelaten. Hirsimäen puistossa, Koivukatu 7. Säävaraus. 13.8. asti.

SENIORIEN KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30

Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone. (Vierrekujan puolelta) Alkaen 20.8.

SENIORIEN KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13.30-15

Vaihtelevaa ohjelmaa ja iltapäiväkahvit. Sipusaaren seurakuntatalo, Sipusaarentie 31. Alkaen 6.8.

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14

Hyrian lähihoitajaopiskelijat pitävät vastaanottoa ja voit mittauttaa verenpaineen, verensokerin ja hemoglobiinin sekä keskustella ravitsemuksesta. Alkaen 13.8.

PERJANTAI

PUISTOPELIT PELTOSAARESSA perjantaisin klo 13.30-14.30

Mölkyä rennosti yhdessä pelaten. Bad Segebergin puistossa, Peltosaaren lammella. Säävaraus.

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit. Kukkapajoja hävikkikukkien saatavuuden mukaan.

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA perjantaisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille. Ei 28.8.

ASAHI / KEHONHUOLTO RAUTATIENPUISTOSSA perjantaisin klo 11.15-12

Rauhallista terveysliikuntaa. Säävaraus. Ei 28.8.

MAANANTAI-PERJANTAI

KUNTOKULMA, senioreiden kuntosali- ja liikuntatila.

OVET AVOINNA UUSILLE ASIAKKAILLE MA-TI KLO 10-12. Käy varaamassa oma laiteopastusaikasi ja aloita kuntosaliharjoittelu. Sali avoinna sopimuksen tehneille asiakkaille omatoimiseen harjoitteluun kaikkina päivinä klo 6-21. Kuntosalimaksu 20-22 €/kk.



LEPPOISAN TAHDIN PORUKKALENKIT rollaattorin kanssa tai ilman. Alkaen 18.8.

TIISTAISIN:

klo 13-13.45 Vanhaa kaupungintaloa vastapäätä, Jarrumiehenkatu 20.

KESKIVIIKKOISIN:

klo 9-9.45 Kuntokulmalta, Maantie 16-18

KESKIVIIKKOISIN:

klo 13-13.45 Otsolan Ingafen edestä, Länsitie 15

Lenkit sopivat kaiken kuntoisille kävelijöille. Lisätietoja p. 050 5609739

MIELI Kriisikeskus Hymisen maksutonta tukea ja apua vaikeissa elämäntilanteissa.

Keskiviikkoisin ajanvarauksella klo 12-17 Seniorikulmassa. Ajanvaraus arkisin klo 9-15, p. 0400 755 284. Voit myös asioida nimettömästi.

SYKSYN KURSSEJA JA RYHMIÄ (Ilmoittaudu mukaan 3.8. alkaen.)

KAATUMISTAPATURMIEN EHKÄISY -kurssi (3 krt)

Toiminnallisella kurssilla käydään läpi erilaisia käytännön tapoja ehkäistä kaatumisia ja niiden aiheuttamia vammoja. Seniorikulmassa kokoontuvalla kurssilla harjoitellaan myös tuolilta ja lattialta ylösnousemista, sekä avustamista. Torstaisin klo 10-11.30. 3.9., 17.9 ja 1.10. Kurssi kokoontuu Seniorikulmassa. Ilmoittautumiset p. 050 308 4014.

ASUMISEN ENNAKOINTI -kurssi (3 krt)

Kurssilla saadaan tietoa asumisen ennakkoinnista sekä pohditaan omia asumiseen liittyviä tarpeita ja toiveita. Kurssilla käydään läpi asumisen esteettömyyteen liittyviä asioita sekä pohditaan, mitkä asiat tukevat turvallista ja hyvinvointia ylläpitävää asumista ikääntyessä. Yhteistyössä Riihimäen kaupungin avoimet hyvinvointipalvelut. Tiistaisin 15.9., 22.9. ja 29.9. klo 14-16 kirjastolla. Ilmoittautumiset p. 050 5609739.

IKÄÄNTYVIEN HYVÄN MIELEN EVÄÄT-ryhmä (6 krt)

Kaipaatko yhdessäoloa, vertaistukea, iloa tai voimaa elämääsi? Ikääntyvien Hyvän mielen eväät -ryhmätoiminnassa sinulla on mahdollisuus tavata uusia ihmisiä ja osallistua innostavaan toimintaan ja yhdessä tekemiseen. Torstaisin klo 15.30-17.30. 20.8. / 27.8. / 3.9. / 10.9. / 17.9. ja 24.9. Seniorikulmassa. Hyvän mielen eväät -ryhmätoiminta on osa Marttaliiton koordinoimaa Vilppu-toimintaa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: jaana.lehrback@martat.fi tai 044 577 7192.

SÄVELMUISTOJA -musiikkiryhmä (7 krt)

Ryhmässä kuunnellaan musiikkia, lauletaan ja muistellaan. Musiikkiin yhdistetään myös liikettä. Toivekappaleita, lempimusiikin listan kokoamista, muistojen ja kokemusten jakamista. Ohjaajana musiikkipedagogi Anita Aronen. Perjantaisin klo 12.30-14.30. 4.9. / 11.9. / 25.9. / 2.10. / 16.10. / 23.10. ja 30.10. Ryhmä kokoontuu Seniorikulmassa. Ilmoittautumiset p. 050 560 9739.

YSTÄVÄPIIRI-ryhmä (12 krt)

Ystäväpiiri on ryhmä ikääntyneille, jotka haluavat tutustua uusiin ihmisiin ja joita yksinäisyys on koskettanut. Ryhmässä on mukavaa yhdessäoloa, yksinäisyyden tunteen lievittämistä ja jakamista. Ryhmäläiset voivat vaikuttaa siihen, mitä yhdessä tehdään ja toiminta suunnitellaan kaikille sopivaksi. Maanantaisin klo 10-12 Puistonkulmassa, 5.10. alkaen. Ilmoittautumiset 18.9. mennessä p. 050 560 9739.

MUISTIYSTÄVÄLLISET MAANANTAIAKAVIT -ryhmä 7.9. alkaen

Aloitetaan viikko yhdessä maanantai-päivisin jutellen, kahvitellen, muistellen ja muun vaihtelevan ohjelman parissa Puistonkulmassa. Viikoittain kokoontuvan ryhmän ohjelma on aivoja aktivoivaa ja sopii hyvin muistisairauteen sairastuneelle. Ilmoittautumiset p. 050 560 9739.

TOIMINTA ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA. (Kuntosalilla kk-maksu) TERVETULOA MUKAAN!