



TOIMINTAMME LOKAKUUSSA 2026

MAANANTAI

RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä käsityöideoita. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo. Ei 5.10.

SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT maanantaisin klo 13-15

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

KIRJASTOSSA DIGIOPASTUSTA maanantaisin klo 12.30-14

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat henkilökohtaisesti puhelimen, tabletin ja tietokoneen käytössä monitoimimisalissa ilman ajanvarausta. Digiluentopäivinä opastusta Samuli Parosen salissa luennon jälkeen. Huom. 5.10. opastuspiste on poikkeuksellisesti Riksulassa klo 11-13.

KIRJASTOSSA DIGILUENTO JA -OPASTUS klo 12.30-14

19.10. Vaaratiedotteet. Miten viranomaisten vaaratiedotteet voi lukea tai kuulla ja mitä aiheesta tiedetään tällä hetkellä?

PUISTONKULMASSA MUISTIYSTÄVÄLLISET MAANANTAI-KAHVIT maanantaisin klo 12.30-14

Aloitetaan viikko yhdessä jutellen, kahvitellen, muistellen ja muun vaihtelevan ohjelman parissa. Ohjelma on aivoja aktivoivaa ja muistiympäristöä. Ilmoittautumiset ja lisätietoa p. 050 5609739.

PUISTONKULMASSA TUOLIJUMPPA maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen.

TIISTAI

SENIORIKULMAN KAHVIT tiistaisin klo 10-11.30

- 6.10. Arjen kohtaamisia Vanhustenviikolla aivo- ja muistitreenin parissa
- 13.10. Visailua yhdessä
- 20.10. Aivo- ja muistitreeni eli kaikille sopivaa aivojumppaa ja muistiharjoituksia
- 27.10. Muistiyhdistyksen muistikahvila. Tepsivän toiminta tutuksi. Jemina Salonen, Riihimäen kaupunki

PUISTONKULMAN LEIDIT - NAISTEN OMA JUTTUPORUKKA tiistaina 6.10. klo 13-14.30

Kerran kuussa kokoontuva ryhmä vaihtuvien teema-aiheiden parissa. Lokakuun aihe: Runo ja aforismi.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 13.10. klo 13-14.30

Mitä tehdä, kun läheisen huolet kuormittavat sinua ja miten murehtimisesta voisi hallita.

Puhujana Samu Laaksonen, Kriisityöntekijä / kouluttaja MIELI kriisikeskus Hymisestä.

PUISTONKULMASSA ETÄLUENTO tiistaina 20.10. klo 16.30-17.30

Voimaharjoittelu ja luuston terveys. Luustoliiton etäluento. Asiantuntijana Ari Heinonen, professori, emeritus, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Etäluennon jälkeen tee/kahvitarjoilu.

PUISTONKULMASSA TIETOISKU tiistaina 27.10. klo 13-14.30

Miten yhteiskunta toimii ja miten voit vaikuttaa asioihin. Puhuja Riihimäki-Seurasta.

KESKIVIikko

SENIORIKULMASSA ÄIJÄJUMPPA keskiviikkoisin klo 10-10.45

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille.

SENIORIKULMASSA ASAHI / KEHONHUOLTO keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallista terveysliikuntaa.

PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen.

PUISTONKULMASSA DIGIOPASTUSTA keskiviikkoisin klo 13-14.30

Vapaaehtoiset digiopastajat opastavat digiasioissa. Tule ilman ajanvarausta tai varaa aika p. 050-5122755

PUISTONKULMASSA YHTEISLAULUT joka toinen keskiviikko klo 15-16

Säestäjänä ja esilaulajana Lotta Skog. 7.10. Ikivihreitä lauluja. 21.10. Souvareiden ja Reijo Taipaleen lauluja.

PUISTONKULMASSA MIESTEN VUORO joka toinen keskiviikko klo 15-17

Mahdollisuus viettää aikaa hyvässä seurassa, jutella esille tulevista aiheista ja tehdä asioita, joita porukalla keksitään. Lokakuussa 14.10. ja 28.10.



TORSTAI

SENIORIEN KAHVIT HIRSIMÄESSÄ torstaisin klo 10-11.30

Yhdessäoloa, kahvittelua, taukojumppaa, aivopulmailua ja muuta vaihtelevaa ohjelmaa.
Savikonkatu 42 kerhohuone. (Vierrekujan puolelta)

SENIORIEN KAHVIT SIPUSAARESSA torstaisin klo 13.30-15

Yhdessäoloa, kahvittelua, taukojumppaa, aivopulmailua ja muuta vaihtelevaa ohjelmaa.
Sipusaaren seurakuntatalo, Sipusaarentie 31.

PUISTONKULMASSA TERVEYSTORSTAI klo 13-14

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

SENIORIKULMASSA KAATUMISTAPATURMIEN EHKÄISY -AAMUPÄIVÄ torstaina 1.10. klo 9-12

Toiminnallisessa aamupäivässä käydään läpi erilaisia käytännön tapoja ehkäistä kaatumisia ja niiden aiheuttamia vammoja. Harjoitellaan myös tuolilta ja lattialta ylösnousemista, sekä avustamista.

Ilmoittautumiset: p. 050 308 4014.

PERJANTAI

VANHUSTENVIIKON METSÄRETKI perjantaina 9.10. klo 12-16

Metsäretki Lopen Luutasuolle. Järjestetään yhteistyössä Hyrian luonto-opiskelijoiden kanssa.
Retken hinta (kulukorvaus) 15 €. Sitovat ilmoittautumiset 28.9. klo 9.00 alkaen p. 050 5609739.

SENIORIKULMASSA TUOLIJUMPPA perjantaisin klo 9-9.45

Lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainojumppaa tuolilla istuen ja tuolia hyödyntäen seisten.

PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT perjantaisin klo 10-12

Korttipelejä, seurustelua ja kahvit. Kukkapaikkoja hävikkikukkien saatavuuden mukaan.

MAANANTAI-TORSTAI

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

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.

Ratkaisukeskeisen lyhytterapian opiskelijan tarjoama maksuton lämminhenkinen ja uusia näkökulmia avaava keskusteluapu arjen haasteisiin. Aikoja varattavissa tiistai- ja torstai-iltapäiville. Tapaamiset Seniorikulmassa. Ajanvaraus: p. 040-5307287

Vanhustenviikko 5.-9.10.2026 teemalla "Arjen kohtaamiset". Tutustu erilliseen ohjelmaan. Ohjelmassa mm. Tuet ja palvelut -tapahtuma Riihimäen kirjastossa Pe 9.10. klo 10-12.

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