

## TOIMINTAMME ELOKUUSSA 2025

### MAANANTAI

**RIKSULASSA KÄSITYÖKERHO** maanantaisin klo 9-11

Omia käsitöitä yhdessä ja yhteisiä käsityöideoita. Riksula, Öllerinkatu 3, entinen kaupunginmuseon talo. **Alkaen 18.8.**

**SENIORIKULMASSA AVOIMET OVET JA KORTTIPELIPORUKAT** maanantaisin klo 13-15

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

**SUOKYLÄN ULKOLIIKUNTAPUISTOSSA TUOLIJUMPPA** maanantaisin klo 15-15.45

Turvallista harjoittelua tuolilla istuen tai seisten. Sateen sattuessa sisällä Puistonkulmassa

**PUISTONKULMASSA LUONTORETKIPORUKAN SYKSYN SUUNNITTELU** maanantaina 25.8. klo 13-14.30

Kaikille avoin luontoretkiporukan syksyn omatoimiretkien suunnittelupäivä.

### TIISTAI

**KESÄN PÄÄTÖSJUHLA ANTONIN TALON PIHASSA** tiistaina 12.8. klo 14-16

Jumppaa ym. ohjelmaa. Yhdistysten makkara- ja kahvimyyntiä käteisellä.

Lotta Skog laulattaa klo 15-16. Yhteistyössä Riihimäen kaupungin avoimet hyvinvointipalvelut.

**SENIORIKULMASSA SYYSKAUDEN AVAJAISET** tiistaina 26.8. klo 10-11.30

Tervetuloa tutustumaan Kotokartanosäätiön syksyn toimintaan! Onnenpyörä, pelipiste, digiopastajat asentavat 112-sovelluksia, syksyn esitteet jaossa. Tule yksin tai kutsu kaveri mukaan! Kahvitarjoilu.

### KESKIVIIKKO

**PUISTONKULMASSA ISTUMAJOOGA** keskiviikkoisin klo 11-11.45

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista istuen. **Alkaen 27.8.**

**PUISTOPELIT VALTAKADUN KOLMIOPUISTOSSA** keskiviikkoisin klo 13-14

Pelataan yhdessä mölkkyä ja toiveesta muita pihapelejä Kolmiopuistossa, Puistonkulmaa vastapäätä. **13.8. saakka**

### TORSTAI

**PUISTOPELIT HIRSIMÄEN PUISTOSSA** torstaisin klo 10-11

Pelataan yhdessä mölkkyä. Hirsimäen puisto, Koivukatu 7. **14.8. saakka.**

**SENIORIEN KAHVIT HIRSIMÄESSÄ** torstaisin klo 10-11.30

Vaihtelevaa ohjelmaa kuten pelailua, visailua ja tuolijumppaa, kahvit. Savikonkatu 42 kerhohuone. (Vierrekujan puolelta) **Alkaen 21.8.**

**SENIORIEN KAHVIT SIPUSAARESSA** torstaisin klo 13.30-15

Vaihtelevaa ohjelmaa ja iltapäiväkahvit. Sipusaaren seurakuntatalo, Sipusaarentie 31. **Alkaen 21.8.**

**ASAHI RAUTATIEN PUISTOSSA** torstaisin klo 14-14.45

Rauhallista terveysliikuntaa ulkona. **14.8. ja 28.8.**



## PERJANTAI

**PUISTONKULMASSA AVOIMET OVET JA PELIPORUKAT** perjantaisin klo 10-12  
Korttipelejä, seurustelua ja kahvit.

**PUISTOPELIT PELTOSAAREN LAMMELLA** perjantaisin klo 13-14  
Pelataan yhdessä mölkkyä Bad Segebergin puistossa. **15.8. saakka.**

## 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

TORSTAISIN: klo 10-10.45 Puistonkulmalta, Valtakatu 7-9

Lisätietoja p. 050 5609739. **Huom. Leppoisan tahdin porukkalenkit käynnistyvät 12.8.**

**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.**

## **SENIORIPUISTOILUT 19.5.-15.8.**

Yhteistyössä Riihimäen kaupungin avoimien hyvinvointipalvelujen kanssa

### **MAANANTAI**

13:30 -15:00 Bad Segebergin puisto, Peltosaaren lampi

### **TIISTAI**

10:30 -12:00 Lounaspuisto, Kirjaston vieressä

13:30 -15:00 Vanha Tori, Torikuja

### **KESKIVIIKKO**

10:30 -12:00 Itsenäisyydenpuisto, Puistikko

13:30 -15:00 Vasikkahaka, Paimentytönpolun+Hännintien risteys

### **TORSTAI**

10:30 -12:00 Antonin talon piha, Öllerinkatu 3

13:30 -15:00 Piilipuisto, Sipusaarentie 31

### **PERJANTAI**

10:30 -12:00 Hirsimäen puisto Koivukatu 7

Kahvittelua, hyvää seuraa ja mukavaa ohjelmaa!

Ei ennakkoilmoittautumista / Säävaraus. Lisätietoja p. 050 560 9739

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