

Vanhustenviikko “Onni kasvaa yhteisössä”

6.–10. lokakuuta 2025



Maanantai 6.10.

kello 9–11 Kuulolähipalvelu

Opastusta kuulokojeen käytössä ja huoltamisessa.

Paikka: Antonin talo, Öllerinkatu 3

kello 12.30–14 yhteislaulutilaisuus, säestämässä Lotta Skog.

Paikka: Antonin talon sali, Öllerinkatu 3

kello 12.30–14.30 Digiopastus

Digiopastusta ilman ajanvarausta, Kotokartanosäätiö.

Paikka: Riihimäen kirjasto, monitoimitila, Kauppakatu 16

Tiistai 7.10.

kello 9–10 Maksuton kuntosaliopastus

Paikka: Uimahallin kuntosali, Salpausseläntie 16

kello 10–11.30 Onni kasvaa yhteisössä lähikahvit

Vanhustenviikon yhteistä ohjelmaa, Kotokartanosäätiö.

Paikka: Seniorikulma, Hämeenkatu 9-15

kello 13-14 SeniorSurf-päivän Tekoäly tutuksi – käytännön esimerkkejä senioreille webinaari, yhteinen etä katsomo.

Paikka: Riihimäen kirjasto, monitoimitila, Kauppakatu 16

Keskiviikko 8.10.

kello 9–11 Kaatumisen ehkäisy -piste

Tietoa ja keinoja kaatumisen ehkäisemiseen. Paikalla Oma Hämeen fysioterapeutit sekä Liikuntakeskuksen toimintaa esittelemässä Riihimäen Liikuntakeskuksen liikunnanohjaajat
Paikka: Riihimäen sairaalan ala-aula, Kontiontie 77

kello 9–11.30 Hemmotteluaamupäivä

Päähierontaa ja kampauksia toteuttamassa Hyrian opiskelijat. Ajanvaraus paikan päällä.

Paikka: Seniorikulma, Hämeenkatu 9-15

kello 11–12 Ikäystävällinen asuminen -luento

puhujavieraana Tarja Määttä.

Paikka: Antonin talo, Öllerinkatu 3

kello 12–15 Vanhustenviikon Seniori-iltapäivä kello 12–15

Toimintaansa esittelemässä paikallisia senioriyhdistyksiä sekä OmaisOiva, OLKA-toiminta, Muistiluotsi, Hymise, Kotokartanosäätiö ja Avoimet hyvinvointipalvelut. Kahvitarjoilu. Makkaraa Eläkeliiton pisteeltä.

Paikka: Antonin talo, Öllerinkatu 3

Torstai 9.10.

kello 10–11.30 Onni kasvaa yhteisössä lähikahvit

Vanhustenviikon yhteistä ohjelmaa, Kotokartanosäätiö.

Paikka: Hirsimäki Savikonkadun kerhohuone, Savikonkatu 42

kello 10–11 Saavu-messu

Messussa pyritään huomioimaan esteettömyys. Ehtoollisen saa tarvittaessa myös eturiviin.

Paikka: Keskuskirkko, Hämeenkatu 5

kello 10.30–13.30 Torstailounas

Järjestää Riihimäen seurakunnan diakoniatyö.

Paikka: Kirkkopuiston seurakuntakoti, Hämeenkatu 5

Hinta: Buffet-lounas 12,50 €, opiskelijat ja eläkeläiset 11,50 €, keittolounas 9,50 €

kello 12–12.30 Kirjaston senioripalvelut

Palveluita Riksulassa esittelemässä kirjaston henkilökunta.

Paikka: Antonin talo, Öllerinkatu 3

kello 12.15–15.30 Maksuttomat liikunnan kokeilutunnit

12.15–13 Tanssiliikuntaa varttuneille, 13.30–14.15 Tuolipilates, 14.45–15.30 Asahi / Taiji.

Paikka: Kansalaisopiston juhlasali, Puistikko 5

kello 13.30–15 Onni kasvaa yhteisössä lähikahvit

Vanhustenviikon yhteistä ohjelmaa, Kotokartanosäätiö.

Paikka: Sipusaaren seurakuntakoti, Sipusaarentie 31

Perjantai 10.10.

kello 10 Ikääntyneiden liikenneturvallisuus -luento

Puhujavieraina lääkäri ja vanhempi konstaapeli.

Paikka: Antonin talon sali, Öllerinkatu 3

kello 10–10.45 Äijien tiimijumppa

Rento jumppa kaiken kuntoisille miehille, Kotokartanosäätiö.

Paikka: Seniorikulma, Hämeenkatu 9-15

kello 11–11.45 Leiden tiimijumppa

Kehoa huoltavaa liikettä naisporukassa jumpaten, Kotokartanosäätiö.

Paikka: Seniorikulma, Hämeenkatu 9-15

kello 12–16 Metsäretki Lopen Ojajärvelle

Kotokartanosäätiön retki järjestetään yhteistyössä

Hyrian luontoalan opiskelijoiden kanssa. Hinta 15 €.

Ilmoittautuminen alkaa 30.9. klo 9 numeroon 050 560 9739.

4.–5.10. Hämeenlinnan seniorimessut

Mahdollisuus kimppakyyteihin lauantaina 4.10.

Tarjoa tai kysy lisää kyydeistä Kotokartanosäätiöltä p. 050 308 4014

Lisätiedot www.seniorimessut.fi



Hyria



RIIHIMÄKI