

Janakkala



Esitteen tiedot on kerätty Yhdessä Voimaa Ikääntymiseen-verkoston kautta.

Janakkalassa on huikkea määrä erilaisia harrastusmahdollisuuksia, tähän esitteeseen on koottu ikäihmisten harrastustoimintaa. Eri viikonpäiville poimitut ryhmät ovat kaikki sellaisia, johon voi tulla tutustumaan maksutta.

Kunnan nettisivuille on listattu laajemmin kaikille ikäryhmille harrastustoimintaa järjestäviä tahoja lajeittain:
www.janakkala.fi/harrastukset

Menovinkkejä ja harrastuksia senioreille 2024–2025



Maanantaisin

Monenmoista touhua

KEVYT JUMPPAHETKI ULKONA Turengissa; Liljanpuisto, maanantaisin klo 9.–9.20 (2.9.24–30.4.25. Ei vko 42, 16.12.–6.1., vko 9, 21.4.). Ei ennakkoilmoittautumista, maksuton. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Yhteyshenkilö: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

KÄSITYÖRYHMÄ maanantaisin klo 9.30–12.30. Jutustelun ja kahvinjuonnin lomassa voi valmistaa omaa käsityötä. Lähetyskahvila Toivo. Järjestäjä: Janakkalan seurakunta. Yhteyshenkilö Päivi Harju p. 044 765 6965

KIERTO HARJOITTELU KUNTOSALILLA Turengissa maanantaisin klo 10.50–11.30, kausimaksu 15 €. Kausi: 21.10.–30.4.24. Ei vko 42, 16.12.–6.1., vko 9, 21.4. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Ilmoittautuminen /yhteyshenkilö: Päivi Pirnes p.. 050 564 6875

KÄSITYÖ- JA PORINAKERHO maanantaisin klo 11–13 Kerhotalo, Kissanhännäntie 3 Tervakoski. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry. Yhteyshenkilö Aili Vuori p. 040 749 4438

KUNTOSALITREFFIT omatoiminen harjoittelu maanantaisin klo 15–16, Tervakosken uimahalli, Tervajoentie 4, Tervakoski. Sisäänpääsy uimahallimaksulla. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry

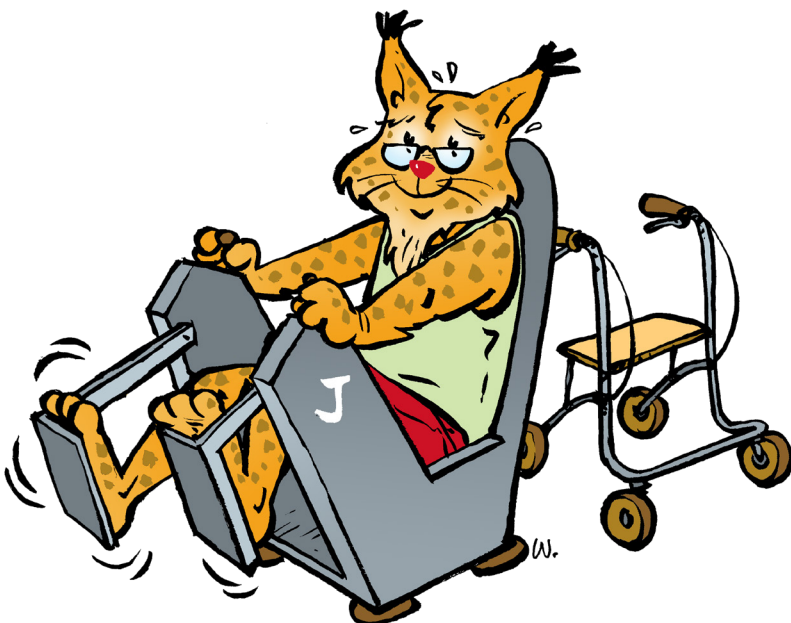
Ohjelmaryhmä ILON PILKE parillisten viikkojen maanantaisin klo 16:00–18:00, Ikäkeskus monitoimitila Tapaila. Järjestäjä: Eläkeliiton Janakkalan yhdistys. Yhteyshenkilö Riitta Hiittu p. 050 434 3372

VESIJUMPPA maanantaisin klo 16–16:45, Tervakosken uimahalli, Tervajoentie 4, Tervakoski. Osallistuminen uintimaksulla. Vesijumppaa ei silloin, jos uimahalli on suljettuna Yhteyshenkilö Seija Laaksonen p. 0407494438 Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry.

VESIJUMPPA Maanantaisin klo 19:00 – 19:45. Vesijumppiin osallistuminen uintimaksulla. Ei ennakkoilmoittautumista. Syksy 12.8.–20.12.2024 ja kevät 8.1.–23.5.2025 Vesijumppaa ei pidetä syyslomaviikolla (vk 42), talviloma-



viikolla (vk 9) eikä 6.12., 18.4., 21.4. Vesijumppaa ei pidetä silloin, jos uimahalli on suljettuna. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut.



Tiistaisin

Monenmoista touhua

VERTAISOHJATTU VESIJUMPPA tiistaisin klo 6.45 – 7.30 Vesijumpppiin osallistuminen uin-
timaksulla. Ei ennakkoilmoittautumista. Vesi-
jumpsaa ei pidetä, jos uimahalli on suljettuna.
Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut

IKÄTAIDEMAALARIT maalausryhmä joka toi-
nen viikko tiistaisin klo 10–12 Kuvataideyhdis-
tyksen työtuvalalla, Paturintie 2, Turenki. Järjes-
täjä: Janakkalan ikätaideyhdistys.
Yhteyshenkilö: Anja Kivistö p. 040 508 6129

TUOLIJUMPPA tiistaisin klo 10–10.45 3.9. –
26.11.2024 (ei vkolla 42) JA 13.1. – 29.4.2025 (ei
vkolla 9) ohjaus Myline. Tapailakodin moni-
toimisali, Turenki. Ei ennakkoilmoittautumista,
maksuton. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapal-
velut.

PELILUOLA (pöytä-/korttipelit) parittomien
viikkojen tiistaisin klo 11.30–12.30, Kerhota-
lo Kissanhännäntie 3 Tervakoski. Järjestäjä:
Tervakosken eläkkeensaajat ry. Yhteyshenkilö
Sirkka-Liisa Aho 040 838 7651

MUISTIKERHO parillisten viikkojen tiistaisin klo
11:30–13:00, Kerhotalo, Kissanhännäntie 3 Ter-
vakoski. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaa-
jat ry. Yhteyshenkilö A Mattila 0500297237 / P
Lehmussaari 050 370 5946 / T Lehtinen 040
521 7793

PELIMANNIT tiistaisin klo 12–14, Seuratalo ala-
kerta, Seuranaukio 3, Tervakoski. Järjestäjä:
Tervakosken eläkkeensaajat ry. Yhteyshenkilö
Pennu Hakala p. 040 582 8252

KUDELMA neule- ja käsityöryhmä tiistaisin
klo 14.00–16.00 alkaen ravintola Patarouvassa.
Järjestäjä: Janakkalan Ikätaideyhdistys.
Yhteyshenkilö Ritva Suumäki p. 050 432 2869

BOCCIA Tiistaisin klo 16:00–18:00 Ikäkeskus
monitoimitila Tapaila. Kesäisin Mölkyä Patu-
rin kentällä. Järjestäjä: Eläkeliiton Janakkalan
yhdistys. Yhteyshenkilö Kari Ruohonen
p. 040–500 3989

Juttukavereita

TOIVON TIISTAI klo 9–12, Kohtauspaikka sis.
hartaus klo 10. Lähetyskahvila Toivo. Järjestäjä:
Janakkalan seurakunta Lisätiedot Tarmo
Halttunen, p. 044 7656 965,
tarmo.halttunen@evl.fi.

NAISTEN RAAMATTUPIIRI kuukauden 1. tiistaina
klo 18–19.30. Lähetyskahvila Toivo. Järjestäjä:
Janakkalan seurakunta Yhteyshenkilö Tuulikki
Rintakumpu p. 0400 437 314

OMAISHOITAJAKAHVIT

Omaishoitajille Janakkalan ystävät, ikäihmis-
ten ryhmä tiistaisin klo 15.00. 10.9., 8.10., 12.11.,
10.12. Tapailakodin takkatupa, Tapailanpiha 7,
Turenki. Erilaisia aktiviteetteja ja kahvittelua.
Järjestäjä: Hämeenlinnan Seudun Omaishoi-
tajat ry Yhteyshenkilö: Riitta Ilola-Seppälä
p. 050 501 1257

VIRTAA VERTAISUUDESTA ryhmä Tervakosken
omaishoitajille joka kuukauden neljäs tiistai
klo 13–14.30 Tervakosken kirkon yläkerras-
sa, Kirkkotie 1. Järjestäjä: Riihimäen seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry Lisätietoja Minna
Heikkilä p.040 588 2320.

Neuvontaa

TERVEYSPISTE Turengin terveysasemalla tiis-
taisin klo 9.00–11.30 saat terveyteen liittyvää
yleisneuvontaa ja ohjausta terveyskeskuksen
palveluihin terveydenhoitaja Tea Rousilta ja
psykiatrian sairaanhoitaja Leena Viita-aholta.
Järjestäjä: SPR Janakkalan osasto





Keskiviikkoisin

Monenmoista touhua

REMMI RUU LAUSUNTA- JA NÄYTELMÄRYHMÄ

keskiviikkoisin klo 10–11 Paturin aluetuvalla.

Järjestäjä: Janakkalan Ikätaideyhdistys.

Yhteyshenkilö Oili Ruukki p. 040 768 6511

VESIJUMPPA Keskiviikkoisin klo 9:30 – 10:00 (sisäänkäynti klo 9:00). Vesijumppiin osallistuminen uintimaksulla. Ei ennakkoilmoittautumista. Syksy 12.8.–20.12.2024 ja kevät 8.1.–23.5.2025 Vesijumppaa ei pidetä syyslomaviikolla (vk 42), talvilomaviikolla (vk 9) eikä 6.12., 18.4., 21.4. Vesijumppaa ei pidetä silloin, jos uimahalli on suljettuna. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut

VESIJUMPPA Keskiviikkoisin klo 10:15–10.45. Vesijumppiin osallistuminen uintimaksulla. Ei ennakkoilmoittautumista. Syksy 12.8.–20.12.2024 ja kevät 8.1.–23.5.2025. Vesijumppaa ei pidetä syyslomaviikolla (vk 42), talvilomaviikolla (vk 9) eikä 6.12., 18.4., 21.4. Vesijumppaa ei pidetä silloin, jos uimahalli on suljettuna. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut

PELI-ILTA parittoman viikon keskiviikkona klo 16.00–17:30 Tule pelaamaan tuttuja kortti tai lauta pelejä ja oppimaan uusia. Yhteinen iloinen, kaikille vapaa ja maksuton peli tapahtuma alkaa Tapailakodilla. Järjestäjä: Eläkeläisten Janakkalan yhdistys. Yhteyshenkilö Leena Järvinen p. 044 282 1777

KUNTOSULKAPALLO keskiviikkoisin klo 14.00–16.00 Delfort Areena, Maunontie 1, Tervakoski. Ei 5.2.2025. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry. Yhteyshenkilö Seppo Oittinen p. 040 544 7297

PELKERHO keskiviikkoisin klo 12.00–13.00 Seuratalo, Seuranaukio 3, Tervakoski. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry. Yhteyshenkilö: Eero Mattila p. 040 823 3228

TUOLIJUMPPA VIRTUAALINEN keskiviikkoisin klo 11.00–12.00 Seuratalo, Seuranaukio 3, Tervakoski. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry. Yhteyshenkilö Ari Vanhalap. 046 681 7285

TUOLIJUMPPA keskiviikkoisin klo 14.30–15.15. 2.9.24–30.4.25. Ei vko 42, 16.12.24–6.1.25, vko 9. Kausimaksu, ilmoittautuminen. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Yhteyshenkilö: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

LAULURYHMÄ parillisina viikkoina Tapailakodin monitoimitilassa klo 16–18, Järjestäjä: Eläkeläisten Janakkalan yhdistys, vetää: Kaarina Jurmu p. 0400 623449.

Juttukavereita

JUTTUTUPA keskiviikkoisin klo 10–13. Ihmisten kohtaamispaikka, jossa kahvitellaan ja ollaan yhdessä. Juttutuvalla järjestetään myös musiikkiesityksiä ja teematilaisuuksia ajankohtaisista aiheista, esim. terveysliikunta. Kauppa-kuja 1, Turenki. Esteetön käynti. Järjestäjä: SPR Janakkalan osasto

TERVAKOSKEN AAMUPUUROT keskiviikkoisin klo 9–11. Vapaaehtoisten valmistama aamupala, vapaaehtoinen maksu 2 €. Järjestäjä: Janakkalan seurakunta. Yhteyshenkilö Päivi Harju p. 044 765 6984

MUISTIKAHVILAT tarjoavat tietoa ikääntyvän hyvinvoinnista sekä muistiterveydestä. Kahvi ja leivonnainen 2e.

Tervakosken Muistikahvila, keskiviikkoisin klo 16–17.30 Seurakuntakeskus, kerhohuone (yläkerta), Kirkkotie 1 30.10. Ikä, suun terveys ja muistisairaudet. Suuhygienisti Sini Piironen, OmaHäme 27.11. Asiaa aivoterveystyöstä. Irmeli Anttila, Kanta-Hämeen muistiyhdistyksen aivoterveystyöskeskityksellä

Turengin Muistikahvila keskiviikkoisin klo 13.00–14.30 Lähetyskahvila Toivo, Keskuskatu 3 20.11. Muistoja, musiikkia ja yhteislaulua. Kanta-Hämeen Muistiluotsi

Torstaisin

Monenmoista touhua

VESIJUMPPA Tervakosken uimahallissa torstaisin klo 16. Sisään pääsy uimahallimaksulla. Järjestäjä: Janakkalan Sydänyhdistys ry. Yhteyshenkilö Riitta Lindell p. 040 822 2015

TANSSIKERHO/PARITANSSI keskiviikkoisin klo 11.00–12.00 Seuratalo, Seuranaukio 3, Tervakoski. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry. Lisätiedot: Outi Tonteri p. 045 208 2610

IKIVIREÄT laulu- ja soittoryhmä kokoontuu torstaisin parittomina viikkoina klo 13.00–16.00 Paturin aluetuvalla, Paturintie 6, Turenki. Järjestäjä: Janakkalan Ikätaideyhdistys. Yhteyshenkilö Marja Kononen p. 0400 203 990

LAULUKERHO torstaisin klo 13.00–15.00 (ei kuukauden 2. torstai) Kerhotalo, Kissanhännäntie 3 Tervakoski. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry. Yhteyshenkilö: Anja Puistola p. 050 336 6513

VERTAISOHJATTU VESIJUMPPA torstaisin klo 6.45 – 7.30 Vesijumppiin osallistuminen uimamaksulla. Ei ennakkoilmoittautumista. Vesijumppaa ei pidetä, jos uimahalli on suljettuna. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut

Juttukavereita

TOIVON TORSTAI klo 9–12, vaihtuvia teemoja, kahvittelua ja kohtaamisia. Lähetyskahvila Toivo. Sisältää tuolijumpan kuukauden 1. torstaina klo 10. Järjestäjä: Janakkalan seurakunta. Yhteyshenkilö Tarmo Halttunen p. 044 765 6965

OMAISHOITAJIEN RYHMÄ JANO, Janakkalan alueen omaishoitajille tapaamiset torstaisin klo 13: 15.8., 19.9., 17.10., 21.11. ja 5.12. seurakuntatalon kirjastohuoneella, Juttulantie 2, Turenki. Lisätietoja Susanna p. 040 727 7276 ja Päivi Harju p. 044 7656 984

Perjantaisin

Monenmoista touhua

TUOLIJUMPPA perjantaisin klo 10.10–10.55 Turengissa liikuntahallissa 30.4.25 saakka. Ei vko 42, 16.12.24–6.1.25, vko 9, 18.4.. Kausimaksu, ilmoittautuminen. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Yhteyshenkilö: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

KEVYT KUNTOJUMPPA perjantaisin klo 11.00–11.55 Turengissa liikuntahallissa 25.10.24–30.4.25. Ei 16.12.24–6.1.25, vko 9, 18.4.. Kausimaksu, ilmoittautuminen. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Yhteyshenkilö: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

VESIJUMPPA perjantaisin klo 13:00 – 13:45. Vesijumppiin osallistuminen uimamaksulla. Ei ennakkoilmoittautumista. Syksy 12.8.–20.12.2024 ja kevät 8.1.–23.5.2025. Vesijumppaa ei pidetä syyslomaviikolla (vk 42), talvilomaviikolla (vk 9) eikä 6.12., 18.4., 21.4. Vesijumppaa ei pidetä silloin, jos uimahalli on suljettuna. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut

VENYTTELY/KEHONHUOLTO perjantaisin klo 15.00–17.00 Seuratalon alakerta, Seuranaukio 3, Tervakoski. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry Lisätiedot: Ari Vanhala p. 046 6817 285

KIRJALLISUUSPIIRI parillisten viikkojen perjantai klo 10–12 Tervakosken srk-keskuksessa. Syksyn kirjallisuus netissä: janakkalanseurakunta.fi/aikuiset ja lehti-ilmoituksista. Järjestäjä: Janakkalan seurakunta Lisätiedot Minna Lappalaiselta, p. 044 7656 962. minna.k.lappalainen@evl.fi.

Lauantaisin

Monenmoista touhua

JUTTUTUPA lauantaisin klo 10–13. Yhdessä oloa ja kahvittelua, toisinaan musiikkiesityksiä, tuolijumppaa ja muutakin ohjelmaa. Osoite. Kauppakuja 1, Turenki. Esteetön käynti. Järjestäjä: SPR Janakkalan osasto.

SULKAPALLO lauantaisin klo 8.00–10.00, Tervakosken koulu, Tervajoentie 6, Tervakoski. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry. Yhteyshenkilö Seppo Oittinen p. 040 544 7297

Kaikille avoimia tapahtumia

7.–26.10. Taidenäyttely pääkirjastolla, maalauksia, käsitöitä ja valokuvia
24.10. Kaamoksen karkoitus, kaikille avoin tilaisuus lokakuussa pääkirjaston aulassa, lauluja, runoja, arpajaiset kahvitarjoilu
13.12. Kaiken kansan joulujuhla yhdessä Janakkalan seurakunnan kanssa Turengin seurakuntakeskuksessa.
Lisätietoja:
Anneli Siltanen, p. 040 756 5708, siltaset@kolumbus.fi

Yhes ollaan -päivät kaikille ikäihmisille
Tilaisuudessa nimenmukaisesti ollaan yhdessä ja päivään kuuluu myös aamukahvit, hartaus, ohjelmaa ja lounas. Osallistumismaksu 5 euroa sisältää ruokailun ja se maksetaan käteisellä tai MobilePayllä paikan päällä. Tilaisuuksiin on ennakkoilmoittautuminen seurakunnan nettisivuilla ja puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy aina 1,5 viikkoa ennen tilaisuutta perjantaina klo 13. Tilaisuudet järjestetään, jos mukaan ilmoittautuu 15 osallistujaa.

Yhes ollaan -päivät maanantaisin 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 10–13 Tervakosken seurakuntakeskuksessa ja maanantaisin 16.9., 28.10. ja 25.11. klo 10–13 Turengin seurakuntakeskuksessa.
Lisätiedot Ritva Voivalalta, p. 044 7656 952, ritva.voivala@evl.fi

Kohtaamispaikkoja

Tavataan kylillä!

- torstaina 19.9. klo 13–15 Viralan koululla
- torstaina 24.10. klo 13–15 Mallinkaisten kyläkoululla
- torstaina 21.11. klo 13–15 Harvialan koululla

Ohjelmassa yhdessäoloa, pientä ohjelmaa ja päiväkahvit. Tilaisuus on maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Mukana Sirpa Heikka ja Ritva Voivala, jolta lisätiedot, puh. 044 7656 952, ritva.voivala@evl.fi

Vivo, Janakkalan alueen erityislasten vanhemmat

Ryhmä erityistä tukea tarvitseville vanhemmille. Ryhmä kokoontuu päivätoimintakeskus Katajan tiloissa, Aarnenkuja 3, Turenki.

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana kerran kuukaudessa. Seuraa yhdistyksemme ilmoittelua lehdissä, Facebookissa ja Instagramissa tai kysy lisää Susanna p. 040 727 7276

Apua omaan arkeena ja apuna toisten arkeen

Vähävaraisten ruokailu

keskiviikkoisin 11.12. saakka klo 10.30 – 12.00 (ei 6.11.)
Turengin kirkko ja seurakuntakeskus

Jos olet pienituloinen tai työelämän ulkopuolella ja sinulla on taloudellisia haasteita elämässäsi, kutsumme sinut yhteiseen lounaspöytään keskiviikkoisin!

Seurakuntakeskuksen ovet aukeavat kello 10.30. Ennen ruokailun aloitusta on lyhyt hartaushetki. Ruokailemme klo 11 alkaen. Ruokailu on maksuton eikä siihen tarvitse ilmoittautua etukäteen. Paikalla tavattavissa on seurakuntamme työntekijöitä ja vapaaehtoisia. Heidän kanssaan voit keskustella luottamuksellisesti elämäsi haasteista, iloista ja suruista.

Diakoniatyöntekijöiden kanssa voit keskustella myös talousasioistasi. Joka kuukauden viimeisenä keskiviikkona tavattavissa on aikuissosiaalityön palveluohjaaja, jonka kanssa voit tulla matalalla kynnyksellä keskustelemaan aikuissosiaalityön palveluista ja talousasioistasi.

Seurakunnan ja aikuissosiaalityön työntekijät ovat apunasi ja tukenasi. Olet tervetullut sellaisena kuin olet!



Lions Club Janakkala/Turenki ry

Lions Club Janakkala/Turenki kuuluu Suomen Lions-Liiton kautta kansainväliseen palvelujärjestöön. Teemme Janakkalassa monipuolista palvelutyötä ja avustustoimintaa lasten, nuorten, vanhusten, vammaisten ja apua tarvitsevien perheiden hyväksi.

Lisätietoja: Veijo Elo veijo.elo@gmail.com
p. 040 868 4281

Lions Club Janakkala /Idat ry

Yhdistys on hyväntekeväisyysjärjestö.

Ystävätoiminnan muodot

- ulkoiluseurana oleminen Kotipellossa ja Kyterinhovissa
- Katajan toimintakeskuksen juhlatilaisuuksissa avustaminen
- ruokakeräys 1krt/vuosi
- vappuatervehdykset ikäihmisten asumisyksiköihin Janakkalassa

Yhteyshenkilö: Pirkko Kostamo,
pirkko.kostamo@live.com

Ystävätoiminta

Haluaisitko mukaan ystävätoimintaan?
Tai tarvitsetko itse ystävää?

Janakkalan kunnassa on erilaisia ystävätoimintaa tarjoavia tahoja. Kuka tahansa voi ilmoittaa tarvitsevansa ystävää (kuului sitten toiminnan järjestäjän jäseneksi tai sitten ei), ottamalla yhteyttä toiminnasta vastaavaan tahoon. www.janakkala.fi/ystavatoiminta

SPR:n Ystävätoiminta

- Yhteyshenkilö SPR:n Tervakosken osasto
Kaarin Vuorinen p. 040 7072563
- Yhteyshenkilö SPR:n Janakkalan osasto
Asta Lehtiö p. 050 435 9275

Eläkeliiton Janakkalan yhdistyksen ystävätoiminta

- Yhteyshenkilöt: Pirkko Liljeqvist:
pirkko.liljeqvist@gmail.com, Leenamaria Keipilä p. 045 245 4300,
leenamaria.keipila@hotmail.com

Liikuntapalveluiden kausiryhmät, ennakko-ilmoittautuminen

Kunnan liikuntapalvelut järjestää ohjattua liikuntaa ikäihmisille ja erityisryhmille pääasiassa kunnan päätaajamissa. Nämä ohjatut ryhmät soveltuvat parhaiten 65+ ikäisille ja erityisliikunnan soveltavista liikevariaatioista hyötyville miehille ja naisille, jotka asuvat vielä itsenäisesti omassa kodissa ja pärjäävät arjessa ilman vahvoja apuvälineitä.

Erityisesti kuntosaliharjoittelussa onnistutaan toteuttamaan asiakkaiden kuntotasosta johtuvia sovellustarpeita mutta myös kunto- ja tuolijumpassa annetaan haastavimpiin liikkeisiin kevennettyjä versioita. Kausimaksu ryhmästä riippuen 15€ tai 30 €.

Kurssitarjonnassa on puistojumpia, tuolijumpaa, kuntosaliryhmiä, vesijumpaa.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen: erityisliikunnanohjaaja Päivi Pirnes p. 050 564 6875 tai paivi.pirnes@janakkala.fi. Mikäli tavoittaminen suoraan ei onnistu, voi vaihteen kautta jättää soittopyynnön. Lisätiedot ryhmistä kunnan sivuilta www.janakkala.fi/erityisliikunta



70 + omatoiminen liikunnan harrastaminen

70+ on tarkoitettu kaikille 70 vuotta täyttäneille janakkalaisille. Edun saa jo 69 vuotiaana sen kalenterivuoden alusta, jonka aikana 70 vuotta tulee täyteen. Maksu oikeuttaa omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun Turengin liikuntahallilla, Delfort areenan kuntosalilla (Tervakosken liikuntahalli), avantouintiin Liinallammella ja kuntosaliharjoitteluun sekä uintiin Tervakosken uimahallilla.

30€:n vuosimaksun voi suorittaa Turengissa tai Tervakosken kirjastolla tai palvelutoimisto Lyyliässä kunnantalolla ja Tervakosken uimahallissa.

Liikuntaneuvonta

Erityisliikunnanohjaaja Päivi Pirnekseltä saa liikuntaneuvontaa puhelimitse maanantaisin ja perjantaisin klo 8:15–9:00.

Liikuntaneuvonnassa on mahdollisuus saada neuvontaa kunnan liikuntapalveluista ja -tarjonnasta.

Liikuntaneuvonnan kuntosalipäivystykset/-opastukset Turengin Liikuntahallin ja Tervakosken Delfort areenan kuntosaleilla; Turengissa maanantaisin klo 9.45 – 10.45, 12.8.2024 alkaen ja Tervakoskella tiistaisin klo 12.45 – 13.45, 13.8.2024 alkaen. 30.4. saakka, ei vko 42, 16.12.24–6.1.25, vko 9 ja 21.4.25. Opastus on maksuton yhden kerran / asiakas. Jatkuvampana asiakkaan tulee lunastaa joko 70+ kortti (30€ kalenterivuositymaksu + lätkä-pantti 1. kertaa) tai kuntosalin kausikortti (1kk–12kk). Yhteystiedot Päivi Pirnes p. 050 564 6875 tai paivi.pirnes@janakkala.fi

Janakkala