



Janakkala

Esitteen tiedot on kerätty Yhdessä Voimaa Ikääntymiseen-verkoston kautta.

Janakkalassa on huikea 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 2025 – 2026



Maanantaisin

Monenmoista touhua

KEVYT JUMPPAHETKI ULKONA Turengissa; Liljanpuisto, maanantaisin klo 9.-9.20 11.8.-8.12.2025 (ei syyslomalla, 13.10.) ja 12.1.-27.4.2026 (ei talvilomalla 23.2., eikä pääsiäisenä 6.4.2026). Ei ennakkoilmoittautumista, maksuton. Järjestäjä: Janakkalan liikunta-palvelut. Yhteyshenkilö: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

KÄSSÄKERHO maanantaisin klo 9.30-12.30 Lähetyskahvila Toivossa. Jutustelun ja kahvinjuonnin lomassa voi valmistaa omaa käsityötä. Tule tutustumaan! Järjestäjä: Janakkalan seurakunta Lisätiedot Päivi Harjulta, p. 044 7656 984, paivi.harju@evl.fi

KIERTO HARJOITTELURYHMÄ KUNTOSALILLA Turengissa liikuntahallilla
Maanantaisin klo 10.00-11.00, syyskausi 20.10.-8.12.2025 ja kevätkausi 12.1.-27.4.2026 (ei talvilomalla 23.2., eikä pääsiäisenä 6.4.2026).

Maanantaisin klo 11.10-12.10, syyskausi 20.10.-8.12.2025 ja kevätkausi 12.1.-27.4.2026 (ei talvilomalla 23.2., eikä pääsiäisenä 6.4.2026).

Kausimaksu 23/45 €. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Ilmoittautuminen: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

KUNTOSALIOPASTUS maanantaisin Turengin liikuntahallilla 9.45-10.45 11.8.-6.10.2025.

Kulku kirjaston pääoven kautta, juoksusuoralle, pukuhuone 7 naisille ja miehille pk 8 (löytyy lasioven takaa naisten pk:n jälkeen). Opastus on maksuton ja pukuhuoneen ovet ovat avoinna klo 9.30 alkaen. Ennakoon ei tarvitse ilmoittautua.

Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut
Lisätiedot: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

PUISTOJUMPPA Turengissa maanantaisin klo 11.00-12.00, 1.9.-6.10.2025. Moision leikkipuisto, Kekanhontien ja Mäkystentien kulmassa, 14200 Turenki. Erityisliikunnanohjaajan ohjaama kuntojumppa ulkona. Välineinä keppi, kuminauha ja kahvakuula. Kurssimaksu 23 €. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Ilmoittautuminen: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

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

KUNTOSALITREFFIT omatoiminen harjoittelu maanantaisin klo 15-16, Tervakosken uimahalli, Tervajokantie 4, Tervakoski. Sisäänkäynti uimahallimaksulla. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry

OHJELMARYHMÄ parillisten viikkojen maanantaisin klo 16.00-18.00 Tapailakoti monitoimitila. Järjestäjä: Eläkeliiton Janakkalan yhdistys. Yhteys-henkilö: Riitta Hiittu p. 050 434 3372

VESIJUMPPA maanantaisin klo 19.00-19.45. Vesijumppiin Syksy 1.9.-19.12.2025 ja kevät 12.1.-23.5.2026. Vesijumppiin osallistuminen uimahallimaksu + vesijumpan ohjaumaksu. Vesijumppaa ei pidetä koululaisten lomaviikoilla (42 ja 9) eikä silloin kun uimahalli on suljettuna. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut
silloin, jos uimahalli on suljettuna. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut.

Juttukavereita

KERHOTAPAAMISET parittomien viikkojen maanantaisin klo 12.00 Turengin seurakuntakeskuksessa. Järjestäjä: Eläkeliiton Janakkalan yhdistys. Yhteys-henkilö: Eila Jantunen p. 040 590 9914

MIESTEN AAMUKAHVIT
maanantaina 6.10, 3.11 ja 1.12 klo 8-9
Lähetyskahvila Toivossa. Järjestäjä: Janakkalan seurakunta. Lisätiedot Tarmo Halttuselta, p. 044 7656 965, tarmo.halttunen@evl.fi



Tiistaisin

Monenmoista touhua

VERTAISOHJATTU VESIJUMPPA tiistaisin klo 6.45 – 7.30, uimahallin auetessa klo 7.00 pidetään vesijumppa 7.15–8.00. 12.8.–18.12.2025 ja 12.1.–16.6.2026. Osallistuminen uintimaksulla. Ei ennakkoilmoittautumista. Vesijumppaa ei pidetä, jos uimahalli on suljettuna. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut

IKÄTAIDEMAALARIT maalausryhmä joka toinen viikko tiistaisin klo 10–12 Kuvataideyhdistyksen työtuvalta, Paturintie 2, Turenki, alkaa 16.9. Järjestäjä: Janakkalan ikätaideyhdistys. Yhteyshenkilö Anja Kivistö p. 040 508 6129

TUOLIJUMPPA tiistaisin klo 10–10.45 Tapailakodin monitoimisali, Turenki 2.9.–25.11.2025, ei 30.9. ja vko 42. Ei ennakkoilmoittautumista, maksuton. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut.

PELILUOLA (pöytä-/korttipelit) parittomien viikkojen tiistaisin klo 11.00–12.30 Kerhotalo Kissanhännäntie 3 Tervakoski. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry. Yhteyshenkilö Tarja Tonteri p. 040 823 4055

MUISTIKERHO parillisten viikkojen tiistaisin klo 11.00–12.30, Kerhotalo, Kissanhännäntie 3 Tervakoski. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry. Yhteyshenkilö A Mattila p. 0500 297 237 / P Lehmussaari 050 370 5946 / T Lehtinen p. 040 521 7793

ARJEN AARTEET ryhmä Turengissa tiistaisin klo 13–15. Ryhmässä saat FINGER-mallin mukaista elintapaohjausta aivoterveysten edistämiseksi Ohjatut tapaamiset ovat 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. sekä 16.12. Ohjattujen ryhmäkertojen välisinä kertoina ryhmä tapaa omatoimisesti.

Tapaamiset Turengin koulukeskus Välkyssä, yhteisökahvilan edessä. Osoite on Koulutie 2. Suljettu ryhmä on tarkoitettu 65–75-vuotiaille janakkalalaisille, jotka voisivat hyötyä tuesta ja tiedosta elintapojen muuttamiseksi. Muutoksen tavoitteena on yleisen hyvinvoinnin lisääminen ja pitkällä tähtäimellä muistisairauksien ennaltaehkäisy.

Ryhmän järjestää Muistijälki –Aivoterveyttä elämän verralle –hanke eli yhteistyössä OmaHäme, Kanata-Hämeen Muistiyhdistys sekä HAMK. Ilmoittaudu mukaan pilottiryhmään: Milka: milka.lintinen@muistiaina p. 044 493 2571 tai Leena: leena.onttonen@omahame.fi puh. 040 481 8775

AHAA!-RYHMÄ tiistaisin klo 10.00–11.30

Ahaa!-ryhmässä treenataan aivoja monipuolisten kynä-paperi-tehtävien avulla 10 tapaamiskertaa. Ryhmä kokoontuu aikavälillä 23.9.–28.11.2025. Kahvitarjoilu.

Teemoina ovat keskittyminen, muisti, hahmottaminen, päättely ja kieli. Tehtävät tehdään ohjatusti, rennossa ilmapiirissä ja vailla suorituspainetta. Ryhmä sopii parhaiten muististaan huolestuneilla ja lievästi muistioireisille. Turengin Juttutuvassa osoitteessa Kauppakuja 1.

Ahaa! –aivotreeniohjaajina toimivat Muistijälki-hankkeen muistiterveysasiantuntijat.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

Hanna: hanna.makinen@muistiaina.fi tai 044 796 8060

Ilmoittautumiset viimeistään pe 19.9.2025.

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

KUDELMA neule- ja käsityöryhmä tiistaisin klo 14–16 ravintola Patarouvassa, alkaa 2.9. Järjestäjä: Janakkalan ikätaideyhdistys. Yhteyshenkilö Ritva Suumäki p. 050 432 2869

BOCCIA-PELIT tiistaisin klo 16.00–18.00 Tapailakodin monitoimitila, kesällä Molkkyä Paturin kenttä. Järjestäjä: Eläkeliiton Janakkalan yhdistys. Yhteyshenkilöt: Kari Ruohonen p. 040 500 3989 ja Tapani Lehtovaara p. 050 573 587





Juttukavereita

TOIVON TIISTAI klo 9–11.30 sis. hartaus klo 10. Lähetyskahvila Toivo. Järjestäjä: Janakkalan seurakunta. Lisätiedot Tarmo Halttuselta, p. 044 7656 965, tarmo.halttunen@evl.fi

OMAISHOITAJAKAHVIT

Omaishoitajille Janakkalan ystävät. Ikäihmisten ryhmä, joka tapaa erilaisten aktiviteettien ja kahvittelun merkeissä kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13–15 Tapailakodin takkahuoneella, Tapailanpiha 7, Turenki.

Tapaamiset: 9.9., 14.10., 11.11., 9.12.2025.

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

LOHTUHUIVI-ILLAT

tiistaina 16.10, 14.10 ja 11.11 klo 16–18 Turengin seurakuntakeskuksen kirjastohuoneessa. Neulotaan yhdessä surevien lohduksi. Iltatee tarjolla. Seurakunta tarjoaa langat, voit neulaa myös kotona. Järjestäjä: Janakkalan seurakunta. Lisätiedot Päivi Harjulta, p. 044 7656 984, paivi.harju@evl.fi

Keskiviikkoisin

Monenmoista touhua

REMMI RUU LAUSUNTA- JA NÄYTELMÄRYHMÄ keskiviikkoisin klo 10–11 Paturin aluetuvalla, Paturintie 6 alkaen 8.10. Järjestäjä: Janakkalan Ikätaideyhdistys.

Yhteyshenkilö Oili Ruukki p. 040 768 6511

KUNTOSALITREFFIT Turengin liikuntahallin kuntosalilla keskiviikkoisin klo 8.30–10.30. Kuntosaliharjoittelu on omatoimista treenaamista vertaiskuntoilijoiden eli kaiken kuntoisten seniori-ikäisten kanssa. Jos kaipaat tsemppiseuraa kuntosalille, etkä yksin saa aikaiseksi lähteä, niin tämä on sinun paikkasi. Suuntaa-antava toimintakausi; 3.9.2025–29.4.2026. Hinta: 70+ vuosikortti (45€) tai kuntosalin kausikortti (1kk–12kk). Kortit ovat myynnissä kirjastossa palvelutiskin ollessa avoinna (ei itsepalvelukirjaston aikana). Kortin oston yhteydessä lunastetaan kulkulätkä (pantti 17€), jolla pääsee kuntosalille kulkemaan. Jokaisella osallistujalla on oltava henkilökohtainen kulkulätkä.

Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut

Lisätiedot: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

VESIJUMPPA Keskiviikkoisin klo 9:30 – 10:00 +15min vapaa uintiaika (sisäänkäsy klo 9:00).

Vesijumppiin osallistuminen uimahallimaksu + vesijumpan ohjaumaksu. Vesijumppaa ei pidetä koululaisten lomaviikoilla (42 ja 9) eikä silloin kun uimahalli on suljettuna. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut

VESIJUMPPA Keskiviikkoisin klo 10:15–10.45 (poistuminen klo 12:00 mennessä)

Vesijumppiin osallistuminen uimahallimaksu + vesijumpan ohjaumaksu. Vesijumppaa ei pidetä koululaisten lomaviikoilla (42 ja 9) eikä silloin kun uimahalli on suljettuna. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut

PELI-ILTA parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 16.00–17.30 Tapailakoti monitoimitilassa. Tule pelaamaan tuttua kortti- tai lautapelejä ja oppimaan uusia. Järjestäjä: Eläkeliiton Janakkalan yhdistys. Yhteyshenkilö: Leena Järvinen p. 044 282 1777

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

PELIKERHO keskiviikkoisin klo 10.30–12.00 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 Vanhala p. 046 681 7285

TUOLIJUMPPA keskiviikkoisin klo 14.30–15.15 Tervakosken seuratalolla. Syyskausi 3.9.–10.12.2025 (ei syyslomalla 15.10.), kevätkausi 14.1.–29.4.2026 (ei talvilomalla 25.2.). Kausimaksu 45 €. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Ilmoittautuminen: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

LAULURYHMÄ parillisina viikkoina keskiviikkoisin klo 16.00–18.00 Tapailakoti monitoimitila. Järjestäjä: Eläkeliiton Janakkalan yhdistys. Yhteyshenkilö: Riitta Hiittu p. 050 434 3372

Juttukavereita

JUTTUTUPA keskiviikkoisin klo 10–13. Kaikille avoin kahvila, jossa tavataan tuttuja, pelataan bingoa, kuullaan tuote-esittelyjä ym., neulotaan, kuunnellaan musiikkiesityksiä, lauletaan yhdessä ja vietetään yhdessä mukavaa aikaa. Esteetön käynti. Järjestäjä: SPR Janakkalan osasto. Juttutuvan vastuuhenkilö Saira Tuominen p. 050 594 2902

AAMUPUURO kaikenikäisille keskiviikkoisin klo 9–11 Tervakosken seurakuntakeskuksessa, vapaaehtoisten valmistama aamiainen, kaikille ilmainen Lisätiedot Päivi Harju, puh. 044 7656 984, paivi.harju@evl.fi

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

Turengin muistikahvila Keskiviikkoisin klo 13.00–14.30 17.9., 15.10. ja 19.11. Lähetyskahvila Toivo, Keskuskuja 3

Ke 15.10. Mitä on muistiystävällisyys? Silja Nurmi, Kanta-Hämeen Muistiluotsi

Ke 19.11. Marttojen tietoisuus aivoterveystietä – helpoja vinkkejä arkeen! Hämeen – Pirkanmaan Martat ry

Torstaisin

Monenmoista touhua

VESIJUMPPA Tervakosken uimahallissa torstaisin klo 16.00 4.9.–11.12.2025 ja 8.1.–7.5.2026. Järjestäjä: Janakkalan Sydänyhdistys ry. Yhteyshenkilö Riitta Lindell p. 040 822 2015

TANSSIKERHO/PARITANSSI torstaisin klo 10.00–11.00 Seuratalo, Seuranaukio 3, Tervakoski. Järjestäjä: Tervakosken eläkkeensaajat ry. Lisätiedot: Outi Tonteri p. 045 208 2610

PUISTOJUMPPA Tervakoskella torstaisin 4.9.–9.10.2025, klo 12.45–13.45. Tervakosken YU-kenttä / uimahallin piha, Tervajoentie 4, 12400 Tervakoski, kokoontuminen uimahallin pihalle. Erityisliikunnanohjaajan ohjaama kuntojumppa ulkona. Välineinä keppi, kuminauha ja kahvakuula. Kurssimaksu 23 €. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Ilmoittautuminen: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

VERTAISOHJATTU VESIJUMPPA torstaisin klo 6.45 – 7.30 12.8.–18.12.2025 ja 12.1.–16.6.2026. Osallistuminen uimamaksulla. Ei ennakoilmoittautumista. Vesijumppaa ei pidetä, jos uimahalli on suljettuna. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut

OHJATTU KIERTO HARJOITTELU torstaisin Tervakosken uimahallin kuntosalilla klo 12.45 – 13.45, syyskausi 23.10.–11.12.2025 (ei syyslomalla 16.10.) ja kevätkausi 15.1.–30.4.2026 (ei talvilomalla 27.2.2026). Kausimaksu 23/45 €. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Ilmoittautuminen: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

Juttukavereita

TOIVON TORSTAI klo 9–11.30 Lähetyskahvila Toivo. Tuolijumppa kuukauden 1. torstaina klo 10. Järjestäjä: Janakkalan seurakunta. Lisätiedot Tarmo Halttunen, puh. 044 7656 965, tarmo.halttunen@evl.fi

Tervakosken muistikahvila

Torstaisin klo 13.00–14.30 18.9., 16.10., 13.11. ja 11.12. Tervakosken seurakuntakeskus alakerta, Kirkkotie 1. Ohjelmat muistikahviloissa:

To 18.9. Huolestuttaako muisti? Tiina Leiskamo, Kanta-Hämeen Muistiluotsi

To 16.10. Glaukooma – salakavala sairaus Hannu Hoffren, aivoterveyslähettiläs, Kanta-Hämeen Muistiluotsi

To 13.11. Ikä, suun terveys ja muistisairaudet Petra Härmä, suuhygienisti, Oma Häme

To 11.12. Aktiivisuutta arkeen Tervakosken Eläkkeensaajat

OMAISHOITAJIEN RYHMÄ JANO Omaishoitajaryhmä, joka tapaa kerran kuussa torstaisin klo 13 seurakuntatalon kirjastohuoneella, Juttilantie 2, Turenki.
Tapaamiset: 21.8., 18.9., 16.10., 20.11.2025
Lisätietoja Susanna puh. 040 727 7276 ja Päivi Harju puh. 044 7656 984

IKÄIHMISTEN OLOHUONETOIMINTA

parillisten viikkojen torstai klo 13-15 Tervakosken seurakuntakeskuksessa ja parittomien viikkojen torstai Turengin kirjastolla klo 13-15. Järjestäjä: Janakkalan kunta, Janakkalan seurakunta. Lisätietoja ritva.voivala@evl.fi, hanna.paikkala@janakkala.fi

Perjantaisin

Monenmoista touhua

KEVYT JUMPPAHETKI ULKONA Turengissa Tohvelanpuisto, perjantaisin 5.9.-10.10.2025 klo 9.00-9.20. Ei ennakkoilmoittautumista, maksuton. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Yhteys henkilö: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

TUOLIJUMPPA Perjantaisin klo 10.10.-10.55 Turengin liikuntahallissa. Syyskausi 5.9.-10.12.2025 (ei syyslomalla 15.10.), kevätkausi 9.1.-24.4.2026 (ei talvilomalla 20. ja 27.2., eikä pääsiäisenä 3.4.2026). Kausimaksu 45 €. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Ilmoittautuminen: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

KEVYT KUNTOJUMPPA perjantaisin klo 11.00-11.55 Turengin liikuntahallissa. Syyskausi 24.10.-10.12.2025, kevätkausi 9.1.-24.4.2026 (ei talvilomalla 20. ja 27.2., eikä pääsiäisenä 3.4.2026). Kausimaksu 23/45 €. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Ilmoittautuminen: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

KEVYT JUMPPAHETKI ULKONA Turengissa Tapailankuja 7, perjantaisin 5.9.-10.10.2025 klo 11.30-12.00. Ei ennakkoilmoittautumista, maksuton. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Yhteys henkilö: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

PUISTOJUMPPA Mallinkaisilla perjantaisin klo 13.-14.00, 5.9.-10.10.2025. Mallinkaisten Kylä-koulun kenttä, Kouluraitti 1
Erityisliikunnanohjaajan ohjaama kuntojumppa ulkona. Välineinä keppi, kuminauha ja kahvakuula. Kurssimaksu 23 €. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Ilmoittautuminen: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

VESIJUMPPA perjantaisin klo 13:00 – 13:45.

Vesijumppiin osallistuminen uimahallimaksu + vesijumpan ohjaumaksu. Vesijumppaa ei pidetä koululaisten lomaviikoilla (42 ja 9) eikä silloin kun uimahalli on suljettuna. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut

KIERTO HARJOITTELURYHMÄT KUNTOSALILLA

Mallinkaisilla perjantaisin klo 13.-14.15, Syyskausi 24.10. – 12.12.2025. Kevätkausi 9.1.-24.4.2026 (ei talvilomalla vko 9). Kausimaksu 23/45 €. Järjestäjä: Janakkalan liikuntapalvelut. Ilmoittautuminen: Päivi Pirnes p. 050 564 6875

KIRJALLISUUSPIIRI parillisten viikkojen perjantaisin klo 10-12 Tervakosken seurakuntakeskuksessa. Tiedot piirin syksyn kirjallisuudesta löytyvät netistä janakkalanseurakunta.fi/aikuiset ja lehti-ilmoituksista. Järjestäjä: Janakkalan seurakunta. Lisätiedot Minna Lappalaiselta, p. 044 7656 962. minna.k.lappalainen@evl.fi

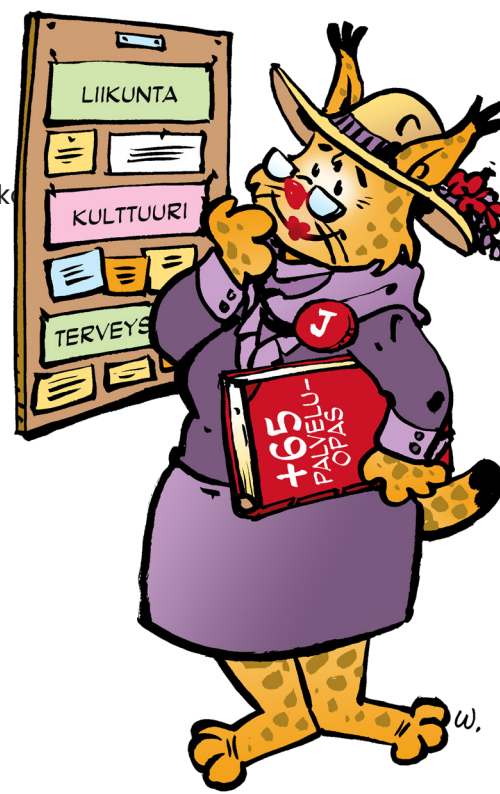
Lauantaisin

Monenmoista touhua

JUTTUTUPA lauantaisin klo 10-13. Kaikille avoin kahvila, jossa tavataan tuttuja, pelataan bingoa, kuullaan tuote-esittelyjä ym., neulotaan, kuunnellaan musiikkiesityksiä, lauletaan yhdessä ja vietetään yhdessä mukavaa aikaa. Esteetön käynti. Järjestäjä: SPR Janakkalan osasto.

Juttutuvan vastuuhenkilö
Saila Tuominen
p. 050 594 2902

SULKAPALLO
lauantaisin
klo 8.00-10.00,
Tervakosken koulu,
Tervajoentie 6, Tervakosken
Järjestäjä:
Tervakosken
eläkkeensaajat ry.
Yhteys henkilö
Seppo Oittinen
p. 040 544 7297



Kaikille avoimia tapahtumia

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 1.9., 6.10, 3.11. ja 1.12 klo 10–13 Tervakosken seurakuntakeskuksessa ja maanantaisin 15.9., 6.10, 10.11 ja 8.12 klo 10–13 Turenkin seurakuntakeskuksessa. Lisätiedot Ritva Voivalalta, puh. 044 7656 952, ritva.voivala@evl.fi

Kohtaamispaikkoja

VIVO, Janakkalan alueen erityislasten vanhemmat

Ryhmä erityistä tukea tarvitseville vanhemmille. Ryhmä kokoontuu päivätoimintakeskus Katajan tiloissa, Aarnenkujalla 3, Turenki. Ryhmä kokoontuu syksyn aikana kerran kuukaudessa.

Tapaamiset: 4.9., 2.10., 4.12.2025

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 Turenkin seurakuntakeskuksella klo 10.30–12. Maksuton ruokailu, johon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Järjestäjä: Janakkalan seurakunta

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

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 Kyterin-
hovissa
- Katajan toimintakeskuksen ja Kehitysvammais-
ten Tuki ry:n tilaisuuksissa
avustaminen
- ruokakeräys 1 krt/vuosi
- vapputervehdykset ikäihmisten asumisyksiköihin
Janakkalassa

Yhteyshenkilö: Pirkko Kostamo p. 050 375 9200

Ystävätoiminta

Haluaisitko mukaan ystävätoimintaan?

Tai tarvitsetko itse ystävää? Kuka tahansa voi ilmoittaa tarvitsevänsä 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 23 € tai 45 €.

Kurssitarjonnassa on puistojumpaa, 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

Yli 70-vuotaiden liikuntakortti on mahdollista hankkia kaikkien yli 70-vuotiaiden asuinpaikasta riippumatta 1.7.2025 alkaen. 70+ on tarkoitettu kaikille yli 70-vuotiaille ja vuoden aikana täyttävälle.

Maksu 45€ (sis. alv 14%) oikeuttaa omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun Turengin liikuntahallilla ja Tervakosken liikuntahallilla, avantouintiin Liinalammella ja kuntosaliharjoitteluun sekä uintiin Tervakosken uimahallilla kalenterivuoden aikana. Maksun voi suorittaa Turengissa kirjastolla tai palvelutoimisto Lyyllissä kunnantalolla ja Tervakosken uimahallissa ja Tervakosken kirjastolla. Kortti pitää noutaa henkilökohtaisesti ja sitä hakiessa on esitettävä virallinen henkilötodistus.

HUOM: 1.7. alkaen kortti loppuvuodeksi 20 € 31.12. saakka.

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 viikoittaiset kuntosalipäivystykset/-opastukset Turengin Liikuntahallin ja Tervakosken Delfort areenan kuntosaleilla; Turengissa maanantaisin klo 9.45 – 10.45, 11.8.–13.10.2025 ja perjantaisin klo 8.45 – 9.45, 24.10.–8.12.2025 sekä 9.1.–24.4.2026, Tervakoskella tiistaisin klo 12.45 – 13.45, 12.8.–9.12.2025 ja 13.1.–28.4.2026. Opastus on maksuton yhden kerran / asiakas. Jatkuvampana asiakkaan tulee lunastaa joko 70+ kortti (45€ kalenterivuosimaksu + lätkä-pantti 1. kertaa) tai kuntosalin kausikortti (1kk–12kk). Yhteystiedot: Päivi Pirnes p. 050 564 6875 tai paivi.pirnes@janakkala.fi



Janakkala