

Toimintaa ikäihmisille Mäntsälässä

syksy 2025



MAANANTAI

8.45, ja 10.00 Kuntosaliryhmä 1 ja 2, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Voima-sali, Monitoimitalo, Urheilutie 4

10.00 Yhteiskävely, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut , vertaisohjaaja
Lähtö Senioripuistosta, Kaakkumäentie 1

10.00 Golf-kerho joka kuun 1. ja 3. maanantai, Mäntsälän seniorit
Hirvihaaran golfkenttä / harjoitussali

10.00-12.00 Maanantaitapaamiset, Mäntsälän eläkkeensaajat, vaihteleva
ohjelma, Kerhohuone Sopi, Veteraanitie 7

12.00 ja 13.00 Kuntosaliryhmä 3 ja 4, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Voima-sali, Monitoimitalo, Urheilutie 4

12-16.00 Karaoketanssit ja Eläkeliiton tanssikerho
Seurojentalo, Huvitie 3

14.00 Ohkolan maanantaiklubi, Mäntsälän kunnan seniorityö
15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12.
Seurojentalo, Ohkolantie 555

15:00 Boccia (22.9. alkaen), Eläkeliiton Mäntsälän yhdistys
Monitoimitalo, vihreä sali, Urheilutie 4

15:00 Boccia, Mäntsälän sydänyhdistys
Monitoimitalo, vihreä sali, Urheilutie 4

15.00 Muistikerho, Mäntsälän seniorit
1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12.
Kulttuurimeijeri, Meijerin aukio 1

TIISTAI



9.30, 10.00 Vesijumppa 1 ja 2, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Orimattilan uimahalli

10.00 Puistojumppa, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Senioripuisto, Kaakkumäentie 1

10.00 Mummon kammari, Mäntsälän seurakunta
Seurakuntakeskuksen alakerta, Urheilutie 1

10.00-11.30 Kirkonmäen aamiainen, Mäntsälän seurakunta
Seurakuntakeskus, Urheilutie 1

11.00 Kuntosalikerho Senioriryhmä, kaikille avoin, eri yhdistyksiä
Vireus, Risto Kallion Raitti 2

14.00 Kirjallisuuserho joka kuun 2. tiistai, Mäntsälän seniorit
Kulmis, Keskuskatu 11

14.00 Kehonhuoltojumppa, Sydänyhdistys
16.9., 23.9. 30.9., 7.10., 21.10., 28.10. ja 2.12.
Vireus, Risto Kallion raitti 2

14.00-15.00 Kuntosalin laiteopastus, Mäntsälän kunnan
liikuntapalvelut
Monitoimitalo, Urheilutie 4

18.30 Cine Matinea Elokuvakerho, liput 6€
Cine Mäntsälä, Meijerin aukio 2
9.9. Better Man, 23.9. Isoäidin miljoonat, 7.10. Uhma, 21.10.
Madeleine Pariisi, 4.11. The Substance, 18.11. All We Imagine as
Light, 2.12. Vermiglio - Vuorten morsian, 16.12. Fanfaari elämälle



KESKIVIIKKO

8.45 Kuntosaliryhmä 5 Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Kunto-sali, Monitoimitalo, Urheilutie 4

10.00 Sauvakävelykerho 2 kertaa kuukaudessa, Mäntsälän Seniorit
Senioripuisto, Kaakkumäentie 1

10-12.00 Ankkurin avoimet, Mäntsälän seurakunta
24.9., 1.10., 22.10., 29.10., 5.11., 26.11. ja 3.12.
Ankkuri, Keskuskatu 11

10.00 Ikäkeskiviikko, Mäntsälän seurakunta
10.9., 8.10, 19.11. ja 10.12.
Seurakuntakeskus, Urheilutie 1

10.30 Tuolijumppa, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Seurojentalo, Huvitie 3

10.30 Levannon kyläkerho ja kyläjumppa,
Mäntsälän kunnan seniorityö ja liikuntapalvelut
Palotalli, Levannontie 36

10.30 Hirvihaaran kyläkerho ja kyläjumppa
Mäntsälän kunnan seniorityö ja liikuntapalvelut
17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12.
Kuntomaja, Kuntomajantie 115

11.00 Ohkolan kyläjumppa, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Ohkolan koulu, Ohkolantie 391

12.30 Päiväkuoro, Mäntsälän seurakunta, seuraa ilmoittelua Mäntsälän
uutisissa, Pappila, Nordenskiöldintie 3

13.00 Digikerho, Mäntsälän Seniorit
24.9., 22.10., 26.11. ja 17.12., kirjasto, Ehnroos-huone, Urheilutie 4

KESKIVIIKKO

Eläkeläisten uimahallikuljetukset lähtö Mäntsälän linja-autoasemalta. eri uimahalleihin keskiviikkoisin. Bussimaksu 3 €, ei ilmoittautumista.

24.9. klo 11.30, 1.10. klo 13.00, 8.10. klo 14.00, 15.10. klo 12.30,
22.10. klo 13.00, 29.10. klo 14.00, 5.11. klo 14.00, 12.11. klo 12.30,
19.11. klo 13.00, 26.11. klo 11.30, 3.12. klo 13.00 ja 10.12. klo 14.00

Museokerho 23.9., 15.10., 19.11.

Mäntsälän Seniorit, lisätietoja <https://mantsala.senioriyhdistys.fi/>

14.00 Kuntosali startti-kurssi 10.9.-8.10. Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut, Monitoimitalo, Urheilutie 4

14.00 Startti hyvinvoinnille-kurssi 22.10.-26.11., Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut, liikuntaneuvonnan pienryhmävalmennus

14.30 Arola-Jokelanseutu keskiviikkoklubi, Mäntsälän kunnan seniorityö

1.10., 5.11. ja 3.12.

Kerhotalo, Jussilanmäki 3

14.30 Sälinkään kyläkerho, Mäntsälän kunnan seniorityö

17.9., 15.10., 19.11. ja 17.12.

Sälinkään kartano, Kartanotie 20

15.00 Keilakerho, Eläkeliiton Mäntsälän yhdistys

Keilahalli, Veteraanitie 4

15.00 Ruokailu ja 17.00 alkaen ruuanjakotilaisuus Elämän leipä jokaiselle, Mäntsälän helluntaiseurakunta, Karhulankuja 2

17.00/18.00 Mäntsälän Martat, eri paikkoja

mm. 22.10. klo 17.30 päivällinen Keudassa 5.11. klo 17.00 Viherkasvit Keuda, 19.11. klo 18.00 Kulmis, Mäntsälän maanpuolustusnaiset esittäytyvät

TORSTAI

9.00-12.00 Sydänpäivä, Mäntsälän sydänyhdistys

11.9 Luonto ja terveys, 9.10. Ravitsemussuositukset, 6.11. Kilpirauhasen toiminta ja 4.12. Joululauluja, Ankkuri, Keskuskatu 11

10.00 Kuntosalikerho Senioriryhmä, kaikille avoin, eri yhdistyksiä
Vireus, Risto Kallion Raitti 2

10.00 Bocciakerho, Mäntsälän ja Pornaisten eläkkeensaajat
Halkian työväentalo Pornaisissa, Kalliolantie 4, Halkia

10-16.00 Luontokerho, Mäntsälän seniorit
Retkien ajankohta ja paikka <https://mantsala.senioriyhdistys.fi/>

10.00-12.00 Liikuntaneuvonta, parilliset viikot, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut, Terveysasema, Kivistöntie 14

10.00 Omaishoitajien vertaisryhmä ja samanaikainen läheisten Muistiryhmä
2.10., 30.10. ja 4.12. Keski-Uudenmaan omaishoitajat ja Mäntsälän seurakunta, Seurakuntakeskuksen alasali ja kahvio, Urheilutie 1

10.00 Hyvän mielen juttutupa, Mielenterveysyhdistys Kasvu
Ankkuri, Keskuskatu 11, 18.9, 2.10, (16.10 retki Ahvenlammelle), 23.10, 6.11, 20.11, 4.12

10.30 Seniorijumppa, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Seurojentalo, Huvitie 3

12.00 Kehonhuolto, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Seurojentalo, Huvitie 3

TORSTAI

13.00 Lounaskerho, Mäntsälän seniorit

11.9. Juustoportti, 23.10 Kylän taverna, 27.11. Mäntsälän suurlava

Lounaskerho kuukauden puolivälissä eri paikoissa,
Mäntsälän eläkkeensaajat

13.30 kuukausitapaaminen, Mäntsälän seniorit
joka kuukauden 3. torstai, Seurojentalo, Huvitie 3

14.00 Toivevirsikerho, Mäntsälän seurakunta
2.10., 20.11. ja 18.12., Ankkuri, Keskuskatu 11

14.00 Käsityökerho, 18.9. alkaen parillisina viikkoina,
Eläkeliiton Mäntsälän yhdistys, Kahvila Kulmis, alakerta Keskuskatu 11

14.00 ja 14.45. Vesijumppa 3 ja 4, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Kärkölän uimahalli

14.15 Kuntosaliryhmä, vertaisohjaaja, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Kunto-sali, Monitoimitalo, Urheilutie 4

16.00-17.30 Hävikkikahvila, MLL, SPR ja Mäntsälän seurakunta
Ankkuri, Keskuskatu 11



PERJANTAI

9.00-11.00 Digicafé

Mäntsälän kirjasto, Ehnroos-huone, Urheilutie 4

10.00 Muistikahvila Mäntsälän ja Pornaisten muisti

Kunnantalo edustustilat, Heikinkuja 4

10.00 Novellikoukku 26.9., 31.10., 28.11., 19.12.

Mäntsälän kirjasto, Ehnroos-huone, Urheilutie 4

14.30 Jumbopokerho, Eläkeliiton Mäntsälän yhdistys

Monitoimitalo, vihreä sali, Monitoimitalo, Urheilutie 4

12.45 Kuukausitapaaminen, kuukauden ensimmäinen perjantai, Eläkeliiton
Mäntsälän yhdistys

3.10. Osuuspankki - turvallinen digiasiointi, 7.11. Keski-Uudenmaan
omaishoitajat, Seurojentalo, Huvitie 3, lisäksi torstaina 4.12. klo 13 jouluateria
jäsenille

15.00-17.00 Keilakerho, Mäntsälän seniorit

Jäähallin keilahalli, Veteraanitie 4

15.00-16.00 Keilakerho, Mäntsälän Eläkkeensaajat. kuukauden viimeinen
perjantai, Jäähallin keilahalli, Veteraanitie 4

LAUANTAI

SUNNUNTAI

Su 14.9. klo 13-16.30 Eläkeliiton Mäntsälän yhdistys, juhlatanssit,
Pepe Niilahti
Seurojentalo, Huvitie 3

Su 12.10. klo 13-16.30 Mäntsälän Eläkkeensaaja tanssit
Seurojentalo, Huvitie 3

Su 19.10 klo 13-16.30 Eläkeliiton Mäntsälän yhdistys, tanssit,
Jarkko Salmi duo
Seurojentalo, Huvitie 3

Su 16.11. klo 13-16.30 Eläkeliiton Mäntsälän yhdistys, tanssit,
Paula Rouhila
Seurojentalo, Huvitie 3



TAPAHTUMAT



La 27.9. klo 15.00 Musiikkinäytelmä Tapani Kansa - laulaja, Mäntsälän suurlava

La 3.10. klo 18.00 Jyrki Anttilan konsertti Lauantain toivotut, Seurojentalo, Huvitie 3

4.-12.10. Kulttuuriviikko, seuraa ilmoittelua paikallislehdistä

la-su 4.-5.10. ja 11.-12.10. Mäntsälä-Seuran Rakennettu perintömme - näyttely. Pitäjätupa, Vanha Porvoontie 21.

16.10. klo 18.00-20.00 Valokävely-tapahtuma, Kirsikkapuisto

16.10. klo 18.00-19.30 Kymmenen kuvaa Mäntsälän 440-vuotisesta historiasta, luennoijana Kirsti Manninen, Mäntsälän Kansalaisopisto maksuton luento, Mäntsälän kunnantalolla, Heikinkuja 4

24.10.2025 klo 10.00-14.00 Seniorien digipäivä, luentoja ja digiopastusta, Mäntsälän kunnantalolla, Heikinkuja 4

6.11. klo 15.00-18.00 Kunnantalon avoimet ovet
Mäntsälän kunnantalolla, Heikinkuja 4

27.11. klo 14.00-16.00 Hyvinvointiluento 4. Monipuolinen ravitseminen ikääntyessä tukee hyvinvointia, toimintakykyä ja aivoterveystta
Mäntsälän kirjasto, Ehnroos-huone, Urheilutie 4

29.11. klo 15.00-18.00 Mäntsälän joulun avaus, Kapinatori

3.12. Ikäihmisten leiripäivä Ahvenlammen leirikeskus, Hermanonkimaantie 132, Seuraa ilmoittelua Mäntsälän uutisissa

Mäntsälän seurakunnan sururyhmät loppusyksystä 2025
Seuraa ilmoittelua Mäntsälän uutisissa

VANHUSTENVIKKO

6.-12.10.2025

TAPAHTUMAT



ma 6.10. klo 17.30-19.30 Sote-digipalvelut tutuksi.

Kansalaisopiston maksuton yleisöluento. Opistotalo, Vanha Porvoontie 19

ti 7.10 14.00 Kahvikonsertti Älä herätä mua, Aurora Visa (kantele) ja Jonna Lankinen (viulu). kulttuuripalvelut, Kulttuurimeijeri, Meijerin Aukio 1
Lipunmyynti ennakoon lippu.fi tai KIPA kirjakauppa, ovimyynti korttimaksut.

ke 8.10. klo 18.00-19.00 Kirsti Manninen kertoo kirjailijanimellään Enni Mustonen julkaistuista teoksista ja Rouvankartanon tarinoita –sarjasta. Mäntsälän kunnantalo, valtuustosali, Heikinkuja 4

to 9.10. klo 14.00 Hyvinvointiluento 3. Aivoterveys ja muistisairauksien ennalta ehkäisy. Mäntsälän kirjasto, Ehnroos-huone, Urheilutie 4

pe 10.10. klo 10.00 Vanhustenviikon pääjuhla
Pornaisten seurakuntakeskus, Kirkkopolku 4.

Kimppakyytejä voi kysellä Raimo Kantaselta p. 040 767 2107

su 12.10. klo 10.00 Vanhustenviikon messu, Mäntsälän kirkko, Vanha Porvoontie 8

LISÄTIETOJA

Mäntsälän kunnan

senioriohjaaja Heli Heroja

p. 040 314 6081

<https://www.mantsala.fi/hyvinvointi-ja-terveys/seniorityo/>

Vapaita paikkoja Mäntsälän kunnan liikuntaryhmiin voi tiedustella liikunnanohjaajilta

Jenni Johansson p. 040 314 5387

Anna Gröndahl p. 040 314 6723

Mäntsälän Kansalaisopisto

Ikäihmisille suunnattuja päiväkursseja, katso tai kysy lisää

<https://uusi.opistopalvelut.fi/mantsalanopisto/fi/>

p. 040 314 5371 (ma ja ti klo 15-19 sekä ke ja to 12-19)

Mäntsälän kunnan kulttuuripalvelut

<https://www.mantsala.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/kulttuuri/>

Tarja Kuusela p. 040 3145 397

Kunnan palvelupiste Vinkki, Kunnantalo Heikinkuja 4

040 314 5273, ma 9-17, ti-to 9-15 ja pe 8.30-14

(suljettuna lounasaikaan klo 11-12)

Mäntsälän seurakunnan

diakoniatyöntekijä Minna Karlsson

p. 040743 3261

Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen

ikäntyneiden neuvonta ja ohjaus

p. 019 226 0403

Muutokset tapahtumiin mahdollisia.