

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,
tutustu kurssivalikoimaan verkkokaupassa:
<https://www.mantsala.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/kansalaisopisto/>
tai kysy lisää 040 314 5371 ma-ti klo 15–19 ja ke-to klo 12–19)

Mäntsälän kunnan kulttuuripalvelut
<https://www.mantsala.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/kulttuuri/>
Tarja Kuusela p. 040 3145 397

Löydä harrastuksia ja tapahtumia Mäntsälässä:
tapahtumat.mantsala.fi

Kunnan palvelupiste Vinkki, Kunnantalo Heikinkuja 4
040 314 5273, ma-to 9-16 ja pe 9-14
(suljettuna lounasaikaan klo 11-11.30)

Mäntsälän seurakunnan
diakoniatyöntekijä Nita Ahjonpalo
p. 040743 3261

Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen
ikääntyneiden neuvonta ja ohjaus p. 019 226 0403
Kiireellinen kriisipäivystys 24/7 p. 019 711 0721

Muutokset tapahtumiin mahdollisia.

Toimintaa ikäihmisille Mäntsälässä

SYKSY 2026

MAANANTAI

8.30-10.30 ma, ke-pe Kulmis kahvila, kaikille avoin
Vapaaehtoistyön Tukiyhdistys, Keskuskatu 11A, alakerta

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

9.30 Lempeä tuolijumppa, kaikille avoin, 17.8. alkaen
Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut, Hirvitalon alakerta Kivistöntie 16

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. Kerhuhuone Soppu, Veteraanitie 7

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

12-16.00 Karaoketanssit ja Eläkeliiton tanssikerho, Seurojentalo, Huvitie 3

14.00 Ohkolan maanantaiklubi, Mäntsälän kunnan seniorityö
31.8., 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11. ja 7.12. Seurojentalo,
Ohkolantie 555

15:00 Boccia, Eläkeliiton Mäntsälän yhdistys
Monitoimitalo, vihreä sali, Urheilutie 4

15:00 Boccia 7.9. alkaen, Mäntsälän sydänyhdistys,
Monitoimitalo, vihreä sali, Urheilutie 4

15.00 joka 2. viikko Muistikerho, Mäntsälän seniorit
Kulttuurimeijeri, Meijerin aukio 1



TAPAHTUMAT



Harrastusmessut lauantaina 22.8. klo 10-14
Mäntsälän Seurojentalo, Huvitie 3

Kuoleman kohdatessa -luentosarja torstaina 14.00

Mäntsälän kirjasto, Ehnroos-huone, Urheilutie 4

10.9.2026 Läheisen sairastaessa, Keski-Uudenmaan omaishoitajat

8.10.2026 Kuolinsiivous, ammattijärjestäjä Kotoisampi

12.11.2026 Käytännön järjestelyt läheisen kuoltua, Mäntsälän ev.lut.
seurakunnan kirkkoherranvirasto ja hautaustoimisto Helmililja

1.9.-8.12. klo 12.00 joka toinen tiistai KaveriKunto

yli 65-vuotiaiden miesten ryhmä: helppoa liikuntaa, retkiä, hyvinvointia,
yhdessä syömistä. Toiminta on maksutonta. Ilmoittautumiset Satu
Karjalainen 040 314 6097. Mäntsälän kunnan seniorityö ja Liikuttavan
hyvä arki Mäntsälässä-hanke.

8.9. klo 12-13.00 Lempeää Vuodenaika joogaa.

Mäntsälän seurojentalo, Huvitie 3. Mäntsälän eläkkeensaajat. Kaikille
avoin, maksuton.

15.10. klo 18-21.00 Valotapahtuma Kirsikkapuistossa ja
urheilukentän alueella

Tanssit. Eläkeliiton Mäntsälän yhdistys ry

13.9., 18.10. ja 15.11. klo 13-16.30 Seurojentalo, Huvitie 3

6.11. klo 10-14.00 Ikäihmisten digipäivä, Mäntsälän kunnantalo,
Heikinkuja 4, luentoja ja digiopastusta. Ota oma digilaite mukaan.

Kyläkerhojen ja jumppien kauden päätös 16.12. klo 14.00

Sälinkään kartano, Kartanotie 20. Lisätietoja kerhoissa ja jumpissa.

TAPAHTUMAT

11.10. klo 13-16.30 päivätanssit

Minna Äikäs band, Mäntsälän Eläkkeensaajat ry

22.11. Retrodisco, DJ Vesku

Mäntsälän seurojentalo, Huvitie 3, Mäntsälän eläkkeensaajat. Kaikille avoin.

VANHUSTEN VIIKKO

ke 7.10. klo 14.00 Varo verkkohuijaria -luento

Mäntsälän kunnantalon valtuustosali, Heikinkuja 4, Mäntsälän kunnan seniorityö ja Ylä-Uudenmaan osuuspankki

8.10.2026 klo 14.00 Kuolinsiivous, ammattijärjestäjä Kotoisampi

Mäntsälän kirjasto, Ehnroos-huone, Urheilutie 4

9.10. klo 10.00 Vanhustenviikon pääjuhla "Arjen kohtaamiset"

Pääpuhujana Elli Aaltonen. Mäntsälän kunnantalon valtuustosali, Heikinkuja 4, Mäntsälän kunnan ikäihmisten neuvosto ja seniorityö

Seuraa ilmoittelua muista tapahtumista vanhustenviikolla

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 1.9. alkaen
Mäntsälän seurakunta, Seurakuntakeskus, Urheilutie 1

10-12.00 Hyvän mielen juttutupa, Mielenterveysyhdistys Kasvu
1.10, 15.10, 29.10, 19.11, 3.12., Ankkuri, Keskuskatu 11

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

14.00 Kirjallisuuskerho joka kuun 2. tiistai (8.9, 13.10. ja 10.11.)
Mäntsälän seniorit, Kulmis, Keskuskatu 11

12.30 Kehonhuoltojumppa 8.9. alkaen, Sydänyhdistys
Vireus, Risto Kallion raitti 2

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

15.00 Keilakerho joka toinen tiistai 1.9. alkaen
Mäntsälän eläkkeensaajat Keilahalli, Veteraanitie 4



KESKIVIIKKO

9.00 Terve selkä -jumppa, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Seurojentalo, Huvitie 3

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

10.00 Sauvakävelykerho 2-3 viikon välein, Mäntsälän Seniorit
Senioripuisto, Kaakkumäentie 1

10.00 Digikerho, Mäntsälän Seniorit, 30.9. , 28.10. , 25.11. ja 9.12.
Kulttuurimeijeri, Meijerin aukio 1

10.00 Ikäkeskiviikko, Mäntsälän seurakunta
2.9, 4.11 ja 2.12., Seurakuntakeskus, Urheilutie 1

10.30 Tuolijumppa, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Seurojentalo, Huvitie 3

10.30 Levannon kyläkerho ja kyläjumppa, 2.9.-9.12.
Mäntsälän kunnan seniorityö ja liikuntapalvelut,
Palotalli, Levannontie 36

10.30 Hirvihaaran kyläkerho 9.9. ja 21.10., kyläjumppa 23.9., 7.10.,
4.11., 18.11. ja 2.12., Mäntsälän kunnan seniorityö ja liikuntapalvelut
Kuntomaja, Kuntomajantie 115

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

12.00 Kultaisen iän kerho 16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.
SPR Mäntsälän osasto, Ankkuri Keskuskatu 11

Mäntsälän kunnan kulttuuripalveluiden TAPAHTUMAT

Konsertteja, näyttelyjä, teatteria, stand uppia, tansseja,
runo- ja taidetapahtumia.

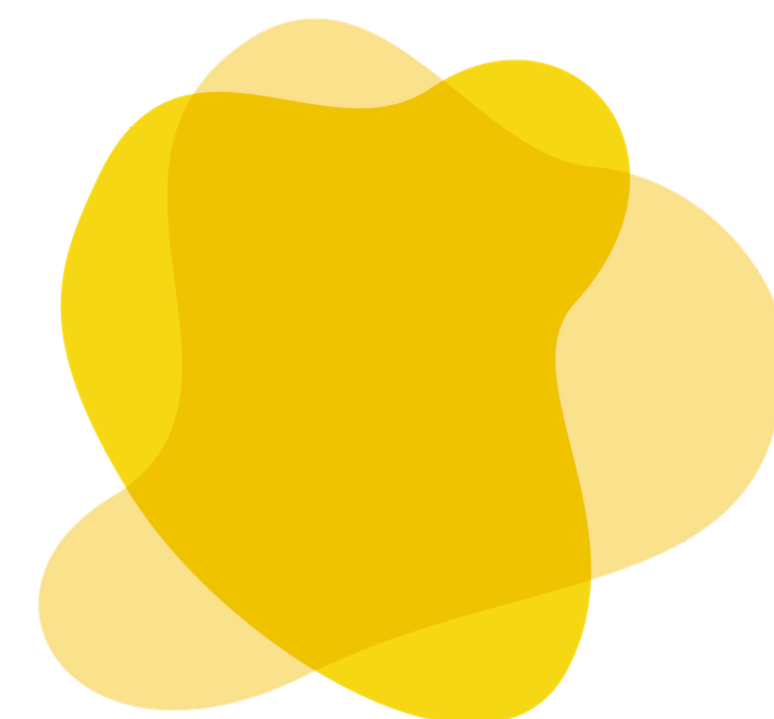
Tapahtumailmoittelu: tapahtumat.mantsala.fi sekä sosiaalisessa
mediassa (facebook ja instagram) ja paikallislehdistössä.

Kulttuuriviikko 2.-11.10.2026.

Päivä- ja iltaohjelmaa myös senioreille.

Cine Matinea:

Liput 6 €, sillä Mäntsälän kunnan kulttuuripalvelut tukee elokuvakerhoa.
Katso ohjelmisto: Cine Mäntsälä. Esitykset n. 2 kertaa kuukaudessa.



PERJANTAI

9.00-11.00 Digicafé

Mäntsälän kirjasto, Ehnroos-huone, Urheilutie 4

10.00-11.30 Muistikahvila 11.9.-27.11. Mäntsälän ja Pornaisten muisti, Kunnantalo edustustilat, 3. krs., Heikinkuja 4

10.00 Novellikoukku 28.8., 1.10., 30.10., 27.11. ja 18.12.
Mäntsälän kirjasto, Ehnroos-huone, Urheilutie 4

Lounaskerho, kuukauden loppupuolella eri paikoissa 25.9. klo 12 alkaen, Mäntsälän eläkkeensaajat

13.00 Kuukausitapaaminen, kaikille avoin tilaisuus , 4.9., 2.10. ja 6.11. Eläkeliiton Mäntsälän yhdistys, Seurojentalo, Huvitie 3

15.00-17.00 Keilakerho, Mäntsälän seniorit
Jäähallin keilahalli, Veteraanitie 4

KESKIVIIKKO

Museokerho 16.9. , 21.10. ja 18.11.

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

Eläkeläisten uimahallikuljetukset lähtö Mäntsälän linja-autoasemalta. eri uimahalleihin keskiviikkoisin. Bussimaksu 3 €, ei ilmoittautumista. 16.9.-9.12. lähdöt 11.30/13.00/14.00 . Lisätiedot: 050-5954194

14.00 kuntosaliryhmä 5 Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut, Kunto-sali, Monitoimitalo, Urheilutie 4

14.30 Arola-Jokelanseutu keskiviikkoklubi, Mäntsälän kunnan seniorityö 2.9., 4.11. ja 2.12., Kerhotalo, Jussilanmäki 3

14.30 Sälinkään kyläkerho, Mäntsälän kunnan seniorityö 23.9., 21.10. ja 18.11.. Kauden päätös 16.12. klo 14.00 Sälinkään kartano, Kartanotie 20

15.00 Keilakerho, Eläkeliiton Mäntsälän yhdistys ry, Mäntsälän keilahalli

15.00 Syöpäkerho 16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.
Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Vapaaehtoistyönkeskus Kulmis
Keskuskatu 11 A alakerta

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

18.00 Arvaa outo esine ja Hauskat hatut -ilta 9.9. Kivistöntien palvelutalon kokoustila, Kivistöntie 13, Mäntsälä
Kahvit klo 17.30 alkaen. Mäntsälän Martat, ajat ja paikat
<https://mantsalanmartat.marttayhdistys.fi/yhdistys/>

TORSTAI

9.30 Vesijumppa 3 ja 10.00 vesijumppa 4, Orimattilan uimahalli,
Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut

9.00-12.00 Sydänpäivä, Mäntsälän sydänyhdistys
10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12., Ankkuri, Keskuskatu 11

10.00 Seniorijumppa, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Seurojentalo, Huvitie 3

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

klo 10.00–11.30 Omaishoitajien vertaisryhmä ja samanaikainen
läheisten Muistiryhmä 10.9., 15.10., 12.11. ja 10.12.
Keski-Uudenmaan omaishoitajat, Mäntsälän
seurakunta, Helsingin ja Itä-Uudenmaan muistiluotsi sekä
Mäntsälän ja Pornaisten muisti ry
Seurakuntakeskuksen alasali ja kahvio, Urheilutie 1

11.00 Kehonhuolto, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Seurojentalo, Huvitie 3

13.00-15.00 Liikuntaneuvonta, parittomat viikot, Mäntsälän kunnan
liikuntapalvelut, varaa aika liikunnanohjaajilta

TORSTAI

Lounaskerho kerran kuukaudessa eri paikoissa, Mäntsälän seniorit.
Lisätietoja <https://mantsala.senioriyhdistys.fi/kerhot/lounaskerho/>

13.30 kuukausitapaaminen, Mäntsälän seniorit. Joka kuukauden 3.
torstai 17.9. , 16.10. ja 19.11. Seurojentalo, Huvitie 3

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

14.30-16.30 Boccia, Mäntsälän eläkkeensaajat 20.8. alk.
Monitoimitalon vihreä sali, Urheilutie 4

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

18.00 Sydänyhdistyksen vertaistukiryhmä, 17.9. 29.10. ja 26.11.
Kulmis alakerta, Keskuskatu 11