

Toimintaa ikäihmisille Mäntsälässä

KEVÄT 2026



MAANANTAI

8.45 Kuntosaliryhmä 1 voimasali ja 10.00 kuntosaliryhmä 2 kuntosali, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut, 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 Soppu, Veteraanitie 7

12.00 ja 13.00 Kuntosaliryhmä 3 ja 4, Mäntsälän kunnan
liikuntapalvelut, kuntosali, Monitoimitalo, Urheilutie 4

12-17.00 Karaoketanssit ja Eläkeliiton tanssikerho
Seurojentalo, Huvitie 3

14.00 Ohkolan maanantaiklubi, Mäntsälän kunnan seniorityö
12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 20.4. ja 4.5.
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 joka 2. viikko Muistikerho, Mäntsälän seniorit
26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 13.4., 27.4. ja 11.5.
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 Kirjallisuuskerho joka kuun 2. tiistai (13.1., 10.2., 10.3., 14.4.
ja 12.5.) Mäntsälän seniorit, Kulmis, Keskuskatu 11

13.30 Kehonhuoltojumppa, Sydänyhdistys
Vireus, Risto Kallion raitti 2

14.00 Luontokuntosali, Sydänyhdistys 12.5., 19.5. ja 26.5.
kokoontuminen Senioripuistossa, Kaakkumäentie

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



KESKIVIIKKO

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

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

10-12.00 Ankkurin avoimet, Mäntsälän seurakunta
28.1., 4.2., 25.2., 4.3., 25.3., 1.4., 22.4., 29.4. ja 6.5.,
Ankkuri, Keskuskatu 11

10.00 Ikäkeskiviikko, Mäntsälän seurakunta
14.1, 11.2., 11.3. ja 8.4., Seurakuntakeskus, Urheilutie 1

10.30 Tuolijumppa, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Seurojentalo, Huvitie 3

10.30 Levannon kyläkerho ja kyläjumppa, 14.1.-22.4.
Mäntsälän kunnan seniorityö ja liikuntapalvelut
Palotalli, Levannontie 36

10.30 Hirvihaaran kyläkerho ja kyläjumppa
Mäntsälän kunnan seniorityö ja liikuntapalvelut
21.1., 18.3. ja 29.4. kerho
4.2., 18.2., 4.3., 1.4. ja 15.4. jumppa
Kuntomaja, Kuntomajantie 115

11.00 Ohkolan kyläjumppa 14.1.-29.4.,
Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut, Ohkolan koulu, Ohkolantie 391

12.00 Kultaisen iän kerho 21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 27.5.
SPR Mäntsälän osasto, Ankkuri Keskuskatu 11

KESKIVIKKO



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

13.00 Digikerho, Mäntsälän Seniorit, 28.1., 25.2., 25.3., 29.4. ja 13.5.
Kulttuurimeijeri, Meijerin aukio 1

Museokerho 21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.
Mäntsälän Seniorit, lisätietoja <https://mantsala.senioriyhdistys.fi/>

Eläkeläisten uimahallikuljetukset lähtö Mäntsälän linja-autoasemalta.
eri uimahalleihin keskiviikkoisin. Bussimaksu 3 €, ei ilmoittautumista.
7.1.-8.4. lähdöt 11.30/13.00/14.00 . Lisätiedot: 050-5954194

14.00 Startti hyvinvoinnille-kurssi, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut,
liikuntaneuvonnan pienryhmävalmennus

14.30 Arola-Jokelanseutu keskiviikkoklubi, Mäntsälän kunnan
seniorityö 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5., Kerhotalo, Jussilanmäki 3

14.30 Sälinkään kyläkerho, Mäntsälän kunnan seniorityö
21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5. Sälinkään kartano, Kartanotie 20

15.00 Syöpäkerho 21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 27.5.
Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Kulmis alakerta, Keskuskatu 11

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

16-19.00 välillä eri aikoja Mäntsälän Martat, eri paikkoja
mm. 11.2. klo 17.30 Martan soppapöytä, avoimet ovet martrailusta
kiinnostuneille, Hirvitalon ravintola, Kivistöntie 16 A

TORSTAI

9.30, 10,00 Vesijumppa 3 ja 4, Orimattilan uimahalli, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut

9.00-12.00 Sydänpäivä, Mäntsälän sydänyhdistys
8.1., 12.2., 12.3., 9.4., 23.5. (Mitä ihmettä tapahtumassa)
Ankkuri, Keskuskatu 11

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

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

klo 10.00–11.30 Omaishoitajien vertaisryhmä ja samanaikainen läheisten Muistiryhmä 12.2., 5.3., 2.4. ja 7.5.
Keski-Uudenmaan omaishoitajat, Mäntsälän seurakunta, Helsingin ja Itä-Uudenmaan muistiluotsi sekä Mäntsälän ja Pornaisten muisti ry
Seurakuntakeskuksen alasali ja kahvio, Urheilutie 1

10.00 Hyvän mielen juttutupa, Mielenterveysyhdistys Kasvu
15.1., 5.2., 26.2., 19.3., 2.4., 23.4., 30.4. (retki Ahvenlammelle) ja 7.5.
Ankkuri, Keskuskatu 11

10.30 Seniorijumppa, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Seurojentalo, Huvitie 3

12.00 Kehonhuolto, Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut
Seurojentalo, Huvitie 3

TORSTAI

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

Lounaskerho eri paikoissa, Mäntsälän seniorit
mm. 22.1. klo 12.30-15.30 Mäntsälän suurlavalla, ilmoittautuminen

13.30 kuukausitapaaminen, Mäntsälän seniorit
joka kuukauden 3. torstai 15.1., 19.2. ja 19.3.
Seurojentalo, Huvitie 3

14.00 Hirvitalon matalan kynnyksen tuolijumppa tai toimintatuokio
28.1., 11.2., 25.2., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5. ja 20.5.
Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut ja seniorityö

14.00 Toivevirsikerho, Mäntsälän seurakunta
5.2., 5.3. ja 16.4., Ankkuri, Keskuskatu 11

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

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

15.00 Keilakerho, joka toinen viikko 12.2. alkaen parittomat viikot
Mäntsälän eläkkeensaajat Keilahalli, Veteraanitie 4

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

18.00 Sydänyhdistyksen vertaistukiryhmä, 29.1., 26.2., 26.3. ja 30.5.
Kulmis alakerta, Keskuskatu 11



PERJANTAI

9.00-11.00 Digicafé

Mäntsälän kirjasto, Ehnroos-huone, Urheilutie 4

10.00-11.30 Muistikahvila Mäntsälän ja Pornaisten muisti

9.1.-9.5. (ei 3.4.)

Kunnantalo edustustilat, 3. krs., Heikinkuja 4

10.00 Novellikoukku 30.1., 27.2., 27.3., 24.4. ja 29.5.

Mäntsälän kirjasto, Ehnroos-huone, Urheilutie 4

Lounaskerho, kuukauden loppupuolella eri paikoissa,

Mäntsälän eläkkeensaajat

14.30 Jumppakerho, Eläkeliiton Mäntsälän yhdistys

Monitoimitalo, vihreä sali, Monitoimitalo, Urheilutie 4

13.00 Kuukausitapaaminen, 8.2., 6.3. ja 10.4.

Eläkeliiton Mäntsälän yhdistys, Seurojentalo, Huvitie 3

15.00-17.00 Keilakerho, Mäntsälän seniorit

Jäähallin keilahalli, Veteraanitie 4

10.00 Lauleskelu-kerho, Mäntsälän seniorit, Simola, Kivistöntie 3

30.1., 20.2., 20.3., 17.4. ja 22.5.

Mäntsälän kunnan kulttuuripalveluiden TAPAHTUMAT

Kulttuurimeijeri, Meijeirin aukio 1

pe 23.1. klo 19 Teatteri: Aina Onnelliset

to 5.2. klo 19 Kulttuurimeijerin Burleski-ilta

la 14.2. klo 19 Retronauts, Kulttuurimeijeri

pe 6.3. klo 19 Jiri Nikkinen

la 14.3. klo 19 Jantso Jokelin

la 28.3. klo 19 Timo Rautiainen & Honka Tonk

to 09.04. klo 18 Mimmit - Luonnonsuojelun Supersankarit konsertti

to 16.4. klo 19 Musiikkiteatteri: Mä aion elää

pe 24.04. klo 19 Finnish Dire Straits Alchemy

to 7.5. klo 19 Kitaraklubi

la 9.5. klo 19 Osmo Ikonen,

la 23.5. klo 22 Niko Ahvonen ja Tilanteen Herrat

Sepänmäen käsityömuseo

su 13.6. klo 11-14 Avoimet kylät

Tapahtumassa kahvila, musiikkia, esityksiä ja käsityönäytöksiä.

su 5.7. klo 11-15 Runon ja suven päivä

Luvassa runoilijavieras, musiikkiesitys, open mic ja paljon muuta!

Tapahtumassa myös kahvila.

su 9.8. klo 10-14 Maalaismarkkinat

Perinteisillä Sepänmäen maalaismarkkinoilla on taas runsaasti käsityömyyjiä, musiikkia, ruokamyyntiä ja historiallista tunnelmaa!

Liput osoitteesta Lippu.fi ja KIPA Kirjakauppa Mäntsälä
Museoiden tapahtumiin vapaa pääsy



TAPAHTUMAT

14.2. klo 10-15.00 SPR:n ystävänäpäivän tapahtuma,
S-market Mäntsälä, Keskuskatu 1

16.2. 10-11.30 Seniorien retki Kotojärven laavulle, Kaltevantie.
Omin kyydein. makkaranpaistoa, nokipannukahvit, vapaaehtoinen ilmoittautuminen senioriohjaajalle tai liikunnanohjaajille tarjoilun varmistamiseksi

Hyvinvointi-luentosarja torstaina 14.00

Mäntsälän kirjasto, Ehnroos-huone, Urheilutie 4

12.2. Liikunta ja uni, Mäntsälän kunnan liikunnanohjaajat

5.3. Rintojen terveys, Tunne rintasi ry

9.3. Sydänterveys, Sydänliitto Etelä-Suomi

3.3.-9.6. 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.

ke 11.3. klo 18 Kirjailijavieras

Olli Järvenkylä: Suomen parhaat päiväretkikohteet

Mäntsälän kirjasto, Ehnroos-huone, Urheilutie 4

19.3. klo 13.30 Mäntsälän senioreiden kuukausitapaaminen

kirjailija ja toimittaja Lasse Lehtinen kertoo uudesta kirjastaan Läheltä piti. Kaikille avoin tilaisuus. Seurojentalo, Huvitie 3



TAPAHTUMAT

ti 24.3.2026 klo 12:30–14:30 Hyvinvointituokio kaikille

Kulttuurista voimaa sekä vinkkejä hyvän mielen arkeen
Mäntsälän kunnantalo neuvotteluhuone Ulla, 3 krs., Heikinkuja 4,
Mäntsälän kunnan seniorityö ja Keski-uudenmaan omaishoitajat ry

su 29.3. 13-16.30 Virpi Miettisen taidenäyttely

Mäntsälän eläkkeensaajat, Seurojentalo, Huvitie 3.

la 18.4. klo 12.00 Kirjailijavieras Ukraina-toimittaja ja kirjailija

Maxim Fedoroff

kunnantalon valtuustosali, Heikinkuja 4, järjestäjänä kirjasto

pe 8.5. 11-14.00 Ikäihmisten iloinen liikuntapäivä, urheilukentällä.

Liikuntapisteitä, makkaraa ja kahvia

4.-9.5. Punaisen Ristin viikko

eri tapahtumia, seuraa paikallislehtiä

la 23.5. klo 15.00 Mitä ihmettä-tapahtuma

Kirsikkapuistossa ja muualla jokirannan alueella

Tanssit, Eläkeliitto Mäntsälän osasto, Seurojentalo, Huvitie 3

su 15.2. klo 13-16.30 Eläkeliiton tanssit, Minna Äikäs Band

su 15.3. klo 13-16.30 Eläkeliiton tanssit Keijo Lille & Juha Joenpolvi,

su 5.4. 13-16.30 Eläkeliiton tanssit, Helmet-yhtye

su 3.5. klo 13-16.30 Eläkeliiton tanssit

su 19.4. klo 13-16.30 päivätanssit, Mäntsälän Eläkkeensaajat ry

Orkesteri: Raimo Turtiainen ja Pojat, Seurojentalo, Huvitie 3



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-to 9-16 ja pe 9-14

(suljettuna lounasaikaan klo 11-11.30)

Mäntsälän seurakunnan

diakoniatyöntekijä Minna Karlsson

p. 040743 3261

Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen

ikäntyneiden neuvonta ja ohjaus p. 019 226 0403

Kiireellinen kriisipäivystys 24/7 p. 019 711 0721