

RIIHIMÄKI

Sydäniskurikävely ja mukava yhdistysten yhteistapahtuma

Ke 26.8.2026 klo 17.30-19.30

Palomiehenpuistossa

Kulmalan Puistokatu 1

Yhteinen
ohjattu
liikuntaleikki
klo 17.40

Maksuttomassa ulkotapahtumassa on tarjolla katsottavaa ja harjoiteltavaa, turvallisuuteen, kansalaistaitoihin sekä oman arjen hallintaan liittyvissä toimintapisteissä.

Toimintapisteissä:

Eläkeliiton Riihimäen yhdistys ry

Tonkumin ja mölkyn heittokokeilua

Riihimäen seudun reuma-tules ry

Ohjattu liikuntaleikki ja oman kunnon huolehtimisen vinkkejä

Kanta-Hämeen Neuroyhdistys ry

Tasapaino vakaa, pystyssä pysymisen takaa - vinkki harjoitteluun

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry

Lymfaohjeita ja infomateriaalia

Riihimäen Seudun Maanpuolustusnaiset ry

72 h varautumisen asiaa

Riihimäen kaupungin liikuntakeskus

Mahdollisuus kokeilla frisbeegolfia

Punaisen Ristin Riihimäen osasto

SPR:n toiminnan esittely ja kodin turvallisuuteen liittyvää tietoa

Riihimäen Seudun Diabeetikot ry

Kansansairauksien riskitesti esittelyssä

Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry

Sydäniskurin toiminnan ja elvytyksen

opastusta ja harjoittelua, 112 Suomi

Sovelluksen lataamisen opastusta ja päivitystä

Ohjattuun sydäniskurikävelyyn yhteislähtö klo 18.30 sydänteltalta. Tutustumme yhdessä muutamiin lähistöllä oleviin sydäniskureihin.

TERVETULO!



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



Kanta-Hämeen
NEUROYHDISTYS



Eläke-
liitto



Punainen Risti

Riihimäen osasto



SYDÄNLIITTO
Hämeenlinnan Seudun
Sydänyhdistys



Riihimäen seudun
reuma-tules ry



Riihimäen Seudun
Diabeetikot ry



ETELÄ-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS
SÖDRA FINLANDS CANCERFÖRENING