

# 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 mölkyin 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**

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 muutamaiin lähistöllä oleviin sydäniskureihin.

**TERVETULOA!**



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